

Opinnäytetyö (AMK)

Sosionomi

2024

Aikuissosiaalityö

Tero Pirinen

# AARTEIDEN ÄÄRELLÄ

– Vertaistuellinen ja toiminnallinen työpajasarja  
mielenterveysomaisille

Tero Pirinen

## AARTEIDEN ÄÄRELLÄ

- Vertaistuellinen ja toiminnallinen työpajasarja mielenterveysomaisille

Kehittämistyönä syntyi mielenterveysomaisille suunnattu työpajasarja - Aarteiden Äärellä. Toimeksiantajana oli Päijät-Hämeen mielenterveysomaiset – FinFami ry ja työpajasarja oli suunnattu pienryhmälle, joka muodostui heidän asiakkaistaan. Kehittämistyön ensimmäisenä tavoitteena oli vastata toimeksiantajan tarpeeseen tarjota monipuolisempaa toimintaa luovan toiminnan muodossa, sillä nykyisellään sitä tarjotaan ohjelmassa vain harvoin. Toisena tavoitteena ja oli edistää mielenterveysomaisten hyvinvointia työpajatoiminnan avulla.

Työpajasarja sisälsi neljä vertaistukea ja luovaa toimintaa hyödyntävää työpajaa. Toiminnassa keskityttiin asiakkaiden hyvinvoinnin kokemuksen vahvistamiseen. Jokaisella työpajalla oli oma aiheensa – voimavarat, rentoutuminen, yhteisöllisyys ja toivo, jotka perustuivat yhdistyksen toiminnan tavoitteisiin. Toiminnassa hyödynnettiin visuaalisen taiteen ja luovan kirjoittamisen menetelmiä, joiden tarkoituksena oli antaa mahdollisuus osallistua luovaan toimintaan mahdollisimman matalalla kynnyksellä. Luovan toiminnan lisäksi työpajatoiminnassa hyödynnettiin vuorovaikutusta, jonka kautta asiakkaat antoivat ja saivat tukea sekä ideoita vertaisien kesken. Asiakkaat tekivät myös itselleen tilannearvioita, joiden tarkoituksena oli kannustaa asiakkaita tukemaan omaa hyvinvointiaan myös toiminnan ulkopuolella.

Teoriaosuudessa kuvaan hyvinvointia kokemuksellisuudelle keskeisten psykologisten perustarpeiden – autonomian, kykenevyyden ja yhteisöllisyyden näkökulmasta. Kuvaan näiden tarpeiden näkökulmasta mielenterveysomaisten keskeisiä hyvinvoinnin haasteita ja mahdollisuuksia sekä perustelen, kuinka työpajatoiminnassakin hyödynnetty vertaistuki sekä luova toiminta edistävät hyvinvointia.

Arviointi perustuu asiakkaiden antamaan määrälliseen ja laadulliseen palautteeseen, joiden pohjalta arvioin tavoitteiden toteutumista. Pohdin lisäksi kehittämisprosessin toteutumista ja tuon esille kehitysideoita tulevaisuutta ajatellen. Tulosten perusteella asiakkaat kokivat työpajatoiminnan ja luovan toiminnan edistäneen hyvinvointia ja ovat kiinnostuneita osallistumaan monipuoliseen luovaan toimintaan tulevaisuudessakin. Kehittämistyö tarjoaa Päijät-Hämeen mielenterveysomaiset - FinFami ry:n käytettäväksi kokemukseen ja asiakaspalautteeseen perustuvaa tietoa, jota voidaan hyödyntää FinFamin toiminnan kehittämisessä erityisesti suunnitellussa luovaa toimintaa osaksi tulevaa ohjelmaa.

### ASIASANAT:

Mielenterveysomaiset, hyvinvointi, työpajat, luova toiminta, visuaaliset taiteet, luova kirjoittaminen, kehittäminen

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Bachelor of Social Services

2024 | 58 pages, 2 appendix pages

Tero Pirinen

## BY THE TREASURES

- Peer-to-peer and functional workshop series for families of people recovering from mental illness

The development work resulted in a workshop series for relatives of people recovering from mental illness called By the Treasures. The client was Päijät-Hämeen mielenterveysomaiset - FinFami ry and the workshops were held for a small group formed from their clients. The first objective of the development work was to meet the client's need to offer more varied activities in the form of creative activities, as these are currently only rarely offered in the programme. The second objective was to promote the well-being of people with mental health problems through workshop activities.

The workshop series included four workshops which used peer support and creative activities. The workshops focused on enhancing clients' experience of well-being. Each workshop had its own theme - resources, relaxation, community, and hope - based on the association's objectives. Visual arts and creative writing methods were used to enable people to participate in creative activities with the lowest possible threshold. In addition to creative activities, the workshops used interaction, through which clients gave and received support and ideas from their peers. Clients also made self-assessments with aim to encourage them to support their own well-being outside the activities.

In the theoretical part, I describe well-being from the perspective of the basic psychological needs that are central to experientialism - autonomy, capability, and community. From the perspective of these needs, I describe the key well-being challenges and opportunities for the families of people recovering from mental illness, and argue how peer support and creative activities, including those used in workshops, promote well-being.

The evaluation is based on quantitative and qualitative feedback from clients, which I use to assess the achievement of the objectives. I also reflect on the implementation of the development process and highlight ideas for future developments. Based on the results, the clients felt that the workshops and creative activities contributed to their well-being and are interested in participating in diverse variety of creative activities in the future. The development work provides Päijät-Hämeen mielenterveysomaiset - FinFami ry with information based on experience and customer feedback, which can be used to develop FinFami's activities, especially when planning creative activities as part of a future programme.

### KEYWORDS:

Families of mental health clients, well-being, workshops, creative activity, visual arts, creative writing, development

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>7</b>
<b>2 KEHITTÄMISTYÖN PERUSTELU</b>	<b>8</b>
2.1 Päijät-Hämeen mielenterveysomaiset – FinFami ry	8
2.2 Kehittämistyön tarve ja perustelut	9
2.3 Tavoitteet ja kehittämistehtävät	9
<b>3 MIELENTERVEYSOMAISTEN HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN VERTAISTUEN, TOIMINNALLISUUDEN JA LUOVAN TOIMINNAN AVULLA</b>	<b>13</b>
3.1 Subjekttiivinen hyvinvointi	13
3.2 Mielenterveysomaisten hyvinvoinnin haasteet ja mahdollisuudet	14
3.3 Vertaistuki	16
3.4 Luovuus ja toiminnallisuus hyvinvoinnin tukena	16
3.4.1 Visuaaliset taiteet	17
3.4.2 Luova kirjoittaminen	18
<b>4 KEHITTÄMISPROSESSI</b>	<b>19</b>
4.1 Kehittämisprosessin vaiheet	19
4.2 Työpajasarjan kehittämisprosessin vaiheet	20
4.3 Kehittämisen menetelmät ja työtavat	21
4.4 Kehittämisprosessin kuvaus	23
<b>5 ORGANISOINTI</b>	<b>25</b>
5.1 Aikataulu	25
5.2 Tila ja materiaalit	25
5.3 Nimen kehittäminen	26
5.4 Ryhmän kokoaminen	26
<b>6 TYÖPAJASARJAN SUUNNITTELU JA OHJAUS</b>	<b>28</b>
6.1 Työpaja menetelmänä ja työpajan ohjaajan rooli	28
6.2 Työpajojen aiheet	28
6.3 Toiminnan suunnittelu	29
6.4 Ohjauksen menetelmät ja työtavat	29
6.4.1 Toiminnalliset ja luovat menetelmät	30
6.4.2 Vertaistuellisen vuorovaikutuksen työtavat	31

6.4.3 Tilanearvio	33
6.5 Työpajatoiminnan rakenne	34
6.6 Toiminnan kuvaus	36
<b>7 TUTKIMUSAINEISTON ANALYSOINTI</b>	<b>39</b>
7.1 Määrällinen aineisto ja analyysi	39
7.2 Laadullinen aineisto ja analyysi	41
<b>8 TULOKSET, ARVIOINTI JA JUURUTTAMINEN</b>	<b>46</b>
8.1 Tulosten yhteenveto	46
8.2 Luotettavuus	47
8.2.1 Palautteena syvällisyys	48
8.2.2 Ammattietiikka	49
8.3 Pohdinta ja kehitysideat	51
8.3.1 Suunnittelu	51
8.3.2 Toiminta	52
8.3.3 Sitoutuminen	53
8.3.4 Arviointi	53
8.4 Tuotoksen juurruttaminen	54
<b>LÄHTEET</b>	<b>56</b>

## LIITTEET

- Liite 1. Palautelomake  
Liite 2. Muokattu rentoutusharjoitus

## KUVIOT

Kuvio 1: Subjektivisen hyvinvoinnin keskeiset ulottuvuudet (Martela & Sheldon 2019 Martelan 2022, 568 mukaan).	13
Kuvio 2: Kehittämisprosessi.	19
Kuvio 3: Työpajasarjojen syklimäinen suunnitteluprosessi.	20
Kuvio 4: Määrällinen aineisto luokiteltuna toteamuksien perusteella.	40

## TAULUKOT

Taulukko 1: Työpajatoiminnan rakenne.

35

# 1 JOHDANTO

Opinnäytetyönä suunniteltiin ja toteutettiin mielenterveysomaisille suunnattu hyvinvointia tukeva työpajasarja nimeltä Aarteiden Äärellä. Työpajasarja alkoi syyskuussa 2023 ja päättyi tammikuussa 2024. Toimeksiantajana opinnäytetyölle toimi mielenterveysomaisten hyvinvointia tukeva järjestö Päijät-Hämeen mielenterveysomaiset – FinFami ry. Opinnäytetyön tavoitteena oli vastata toimeksiantajan tarpeeseen tarjota asiakkailleen monipuolisempaa ohjelmaa luovan toiminnan muodossa, sillä luovaa toimintaa on järjestetty osana yksikön palvelutarjontaa toistaiseksi rajatusti. Toisena tavoitteena on edistää osallistujien hyvinvointia työpajatoiminnan ja luovan toiminnan avulla.

Tietoperustassa käsittelen ensin kokemuksellista hyvinvointia, sillä juuri kokemuksellisuus oli kehittämistyön arvioinnin kohteena. Tämän jälkeen kuvailen tarkemmin työpajasarjan kohderyhmän, mielenterveysomaisten, hyvinvoinnin haasteita ja mahdollisuuksia, jonka jälkeen perustelen, kuinka kehittämistyöni pyrki edistämään osallistujien hyvinvointia vertaistuen ja toiminnallisuuden avulla. Toiminnallisuutta hyödynnettiin maalaamisen ja piirtämisen, kirjoittamisen sekä rentoutusharjoituksen muodossa. Luovan toiminnan lisäksi työpajojen keskeisenä sisältönä olivat vuorovaikutus ja tilannearviot.

Arvioin työpajasarjan toteutumista asiakaspalautteen avulla. Pohdin myös kokonaisprosessia reflektiivisesti sekä havaintojeni perusteella ja tuon esille kehityskohtia, jotka perustuvat prosessin aikana ilmenneisiin haasteisiin, epäkohtiin tai muutoksiin. Opinnäytetyön tarkoitus on tarjota FinFami ry:n käytettäväksi kokemukseen ja asiakkaiden palautteeseen perustuvaa tietoa, jota voidaan hyödyntää FinFamin toiminnan kehittämisessä, suunnitellessa luovaa toimintaa.

## 2 KEHITTÄMISTYÖN PERUSTELU

### 2.1 Päijät-Hämeen mielenterveysomaiset – FinFami ry

Työskentelyni alkoi toimeksiantajaan perehtymisellä tutustumiskäynnin ja haastattelun muodossa. Toimeksiantajana opinnäytetyölle toimi mielenterveysomaisten hyvinvointia edistävä järjestö Päijät-Hämeen mielenterveysomaiset – FinFami ry ja opinnäytetyön vastuuhjaajana toimi jäsenyhdistyksen toiminnanjohtaja, joka vastaa jäsenyhdistyksen operatiivisesta johtamisesta - toiminnan kehittämisestä, toteuttamisesta ja arvioinnista. Päijät-Hämeen jäsenyhdistys on yksi valtakunnallisen Mielenterveysomaisten keskusliitto – FinFamin jäsenyhdistyksistä. Mielenterveysomaisten keskusliitto - FinFami on valtakunnallinen omaistyön asiantuntijaorganisaatio, joka valvoo mielenterveysomaisten ja omaishoitajien etuja. FinFamin toiminta edistää mielenterveysomaisten ja läheisten hyvinvointia. Järjestön alueellisia jäsenyhdistyksiä on ympäri Suomea keskusliiton lisäksi 16. FinFamin toiminta on suunnattu omaisille ja läheisille, joiden elämään psyykinen sairaus vaikuttaa perheenjäsenen tai lähipiirin kautta. (FinFami Keskusliitto 2024a.)

Päijät-Hämeen mielenterveysomaiset - FinFami ry sijaitsee Lahden keskustassa. Yhdistyksen toiminnan tavoitteenansa on edistää mielenterveysomaisten hyvinvointia ja oikeuksia sekä Päijät-Hämeessä että Kouvolassa. Mielenterveysomaisten ja -omaishoitajien hyvinvointia tuetaan ennaltaehkäisevästi mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Toiminnassa omaiset voivat jakaa omia kokemuksiaan ja saavat tukea ja tietoa psyykkisistä sairauksista, omaisten tilanteista ja tarpeista. Toiminnan kautta tavoitteena on myös vahvistaa omaisten toivoa kokemuksista jakamalla ja oppimalla hyödyntämään voimavarojaan, jonka avulla ehkäistään omaisten ja läheisten pahoinvointia ja sairastumista. (FinFami Päijät-Häme 2024a.)

Järjestön keskeisenä palveluna ovat erilaiset vertaistoiminnot ja keskusteluryhmät sekä yksilöllinen omaisneuvontaa. Keskustelutuen lisäksi ohjelmassa on virkistystoimintaa Yin joogan sekä Luontoyhteys -menetelmään perustuvien metsäkävelyiden muodossa. Yksikkö on myös aikaisemmin järjestänyt luovaa toimintaa valokuvauskurssin ja kehittämistyöprosessin aikana tarjottiin taideterapiaa osana FinFamin Voimavaraviikonlopputapahtumaa.

Vaikka yksikön toiminta on suunnattu kaikille mielenterveysomaisille, pääasiassa asiakaina ovat keski-ikäiset naiset. Asiakkaiden läheiset ovat asiakkaiden lapsia, pääosin



nuoria aikuisia, jotka kamppailevat mielenterveyshaasteiden kanssa. Läheisten haasteina ovat ahdistus, masennus, persoonallisuuden häiriöt ja itsetuhoisuus. Yleensä haasteet esiintyvät erityisesti opiskelun aikana, lukiossa ja korkeakoulussa, jolloin heidän voimavaransa tai jaksaminen eivät riitä opiskeluun.

## 2.2 Kehittämistyön tarve ja perustelut

Kehittämistoiminta alkoi tarpeiden tunnistamisesta ja kehittämistyön perustelemisella. Tutustumiskäynnin aikana ideoimme alustavaksi aiheeksi hyvinvointia edistävän ja luovan toiminnan ohjaamisen. Aiheen valintaan vaikutti oma kiinnostukseni luovien menetelmien, erityisesti kuvataiteellisten menetelmien ohjaamiseen sekä halu kehittyä niiden ohjaamisessa. Perusteena kehittämistyölle on lisäksi Päijät-Hämeen jäsenyhdistyksen työntekijöiden kiinnostus tarjota asiakkaillensa nykyistäkin enemmän luovaa toimintaa, sillä luovaa toimintaa ei järjestetä säännöllisesti osana jäsenyhdistyksen ohjelmaa.

Perusteena juuri luovan toiminnan hyödyntämiselle osana kehittämistyötä ovat taiteellisen ja luovan toiminnan tutkitut hyvinvointivaikutukset, joista kerron tarkemmin seuraavassa luvussa. Taide- ja luovaan toimintaan on perehdytty mielenterveysomaisten kontekstissa aikaisemmin Päijät-Hämeen ulkopuolella. Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset – FinFami ry on toiminut vuonna 2022 toimeksiantajana taidelähtöisien ja luovien menetelmien oppaan 'Taidelähtöiset ja luovat menetelmät mielenterveysomais-työssä' kehittämisessä (Hyvönen 2022). Tätä aiemmin myös toiminnallisia opinnäytetöitä on tehty samassa kontekstissa. Näitä ovat "Vähän väriä tullut elämään" - Mielenterveysomaisten kokemuksia kuvataideterapeuttisesta vertaistukiryhmästä saadusta tuesta kuvataideterapeuttinen kehittämistyö, joka toteutettiin Pirkanmaan jäsenyhdistyksen toimeksiantaja ja Kanta-Hämeen jäsenyhdistyksen toimeksiantajana kehitetty Kultainen Kiitos -Yhteisötaidetta mielenterveysomaisten kanssa (Koho 2015; Kotiniemi 2021).

## 2.3 Tavoitteet ja kehittämistehtävät

Ideointivaiheessa kehittämistyön tehtäväksi tarkentui luovaa toimintaa sisältävän työpa-  
jasarjan suunnittelu ja ohjaaminen Päijät-Hämeen jäsenyhdistyksen asiakkaille. Työpa-  
jasarja sisälsi neljä työpajaa. Työpajasarjan avulla vastattiin Päijät-Hämeen FinFami ry:n  
monipuolisemman ohjelman tarpeeseen tarjoamalla asiakkaille luovaa toimintaa, jota ei  
järjestetä säännöllisesti osana jäsenyhdistyksen ohjelmaa. Toiminnan tarkoituksena oli

toimia jo olemassa olevan mielenterveysomaisille tarjotun toiminnan rinnalla asiakkaiden hyvinvointia tukien. Kehittämistehtävä voi olla ongelmalähtöinen tai kehityslähtöinen. Kehittämislähtöisellä toiminnalla tavoitellaan nykyisen toiminnan tai tuotteen kehittämistä nykyistä laadukkaammaksi ja tehokkaammaksi, siten että tulokset pysyvät vähintään yhtä korkealla. (Toikko & Rantanen 2009, 16.) Tehtävän määrittelyn lisäksi ideointivaiheessa aloitetaan myös tavoitteiden hahmotteleminen. Tavoitteet voivat kuitenkin tarkentua ja muuttua työskentelyn edetessä. Tavoitteet auttavat suunnittelemaan työskentelyä. (Salonen ym. 2017, 56.) Mitä konkreettisemmat tavoitteet ovat, sitä helpompi niiden toteutumista on seurata (Toikko & Rantanen 2009, 57). Tavoitteet määrittelevät päämäärän, johon kehittämistyön kautta pyritään pääsemään kehittämismenetelmien keinoin (Toikko & Rantanen 2009, 16).

Kehittämistyöni ensimmäisenä tavoitteena oli nykyisen toiminnan laadun kehittäminen edistämällä jäsenyhdistyksen toiminnan monipuolisuutta. Kehittämistyön toisena tavoitteena oli edistää asiakkaiden hyvinvointia työpajatoiminnan avulla. Työpajasarjassa hyvinvointia tuettiin luovalla toiminnalla, tilanearvioilla ja vertaistuellisella vuorovaikutuksella. Työskentelyssä hyvinvointia edistettiin luovan toiminnan kautta sekä asiakkaiden autonomian, kykenevyyden ja yhteenkuuluvuuden kokemusta vahvistamalla. Suoran vaikutuksen lisäksi pyrkimys oli auttaa asiakkaita tukemaan omaa hyvinvointiaan, jolloin asiakkaiden hyvinvoinnin edistyminen ei rajoitu pelkästään työpajatoimintaan. Tähän tavoitteeseen pyrittiin auttamalla asiakkaita tarkastelemaan omaa elämäänsä ja tiedostamaan niitä asioita ja resursseja, jotka toimivat tai ovat aikaisemmin toimineet voimavaroina heille ja vahvistamaan niiden hyödyntämistä. Kartoituksen jälkeen asiakkaat laativat itselleen suunnitelman, jonka avulla he voisivat edistää omaa hyvinvointiaan työpajatoiminnan ulkopuolella. Hyvinvointia käsiteltiin eri hyvinvointialueiden kautta. Työpajojen lopulliset aiheet olivat: voimavarat, rentoutuminen, yhteisöllisyys ja toivo. Jotta aiheet olivat asiakkaille relevantteja, hyvinvointiaiheet perustuivat kohderyhmän eli mielenterveysomaisten tarpeisiin. Asiakkaiden tarpeiden kartoittamiseksi hyödynsin Päijät-Hämeen jäsenyhdistyksen vuosiraporttia, jossa kuvataan heidän toimintansa tavoitteita hyvinvoinnin tukemiseksi. Päijät-Hämeen mielenterveysomaiset – FinFami ry:n toiminnassa hyvinvoinnin tukeminen perustuu keskeisesti seuraavaan neljään tavoitteeseen (FinFami Päijät-Häme 2021).

1. **Mielenterveysomaisten hyvinvoinnin kokemus voimistuu** – Mielenterveysomainen kokee tulevansa nähdyksi, kuulluksi ja ymmärretyksi, hän saa apua hyvinvoin-

tinsa tukemiseen sekä ryhmään osallistuminen lisää hyvinvoinnin kokemusta. Toiminnoilla mielenterveysomaisten ajatuksia ja tunteita saadaan selkiytettyä suhteessa läheisen sairastumiseen ja he tulevat kohdatuiksi omaisina.”

2. **Vähemmän kuormittuneisuutta ja stressiä läheisen sairastumisen aiheuttamasta tilanteesta** – Mielenterveysomainen kokee kuormittavien tunteiden ja stressin lieventymistä. Toiminnot auttavat rentoutumaan ja unohtamaan sairauden tuottamat huolet hetkeksi.
3. **Osallisuus omassa elämässä ja luottamus tulevaisuuteen vahvistuvat** – Vertaisena ryhmään kuulumisen ja tuen saaminen ryhmäläisiltä auttavat mielenterveysomaista kokemaan, ettei hänen ole pakko selvittää yksin. Toiminnot tuovat kokemuksen avoimuudesta, häpeämättömyydestä ja omien ajatusten ja kuormittavien tunteiden kohtaamisesta ja hyväksymisestä, erityisesti kun kokemuksia voi jakaa vertaisien kanssa.
4. **Mielenterveysomainen voimaantuu ja hänen toiveikkautensa ja oman elämän merkityksellisyyden tunteensa kasvaa läheisen sairaudesta huolimatta** – Kokemus voimavarojen lisääntymisestä.

Tutkimukselliseen kehittämiseen kuuluu myös analysointia ja arviointia (Toikko & Rantanen 2009, 156). Tutkimusaineistona kehittämistyössä toimi asiakkaiden kokemus hyvinvoinnin edistymisestä. Kokemuksellisen tiedon keräämiseksi asiakkaat täyttivät kirjalliset palautelomakkeet jokaisen työpajan jälkeen. Hyvinvointivaikutusten analysoimiseksi keräsin asiakkailta palautetta jokaisen työpajan lopuksi FinFamin toiminnassa hyödynnetyillä Hyvinvointia tukevien tapahtumien palautelomakkeilla (Liite 1). Tämän lisäksi osana työpajasarjan loppupalautetta pyysin asiakkaita vastaamaan lomakkeeseen, kuinka luova toiminta tuki heidän hyvinvointiaan, haluavatko he osallistua luovaan toimintaan vastaisuudessa osana FinFami ry:n ohjelmaa ja minkälaista luovaa toimintaa he toivovat järjestettävän tulevaisuudessa. Kehittämistoiminnassa tiedon hyödynnettävyys käytännössä on tärkeää, jonka vuoksi kokemuksellinen tieto voi olla yhtä arvokasta kuin teoreettinen tieto (Toikko & Rantanen 2009, 156). Hyvinvointivaikutusten arviointi perustui pääosin kerättyyn kirjalliseen asiakaspalautteeseen. Lisäksi itsearvioin kokonaisprosessia ja työskentelyä havainnoinnin ja reflektoinnin kautta.

Opinnäytetyöni avulla Päijät-Hämeen mielenterveysomaiset - Finfami ry:n työyhteisö voi hyödyntää kehittämistyön tuotoksia - työpajojen ohjaamissuunnitelmia, asiakkaiden täytettäviä palautelomakkeita ja kokemukselliseen tietoon perustuvaa arviota kehittämisto-

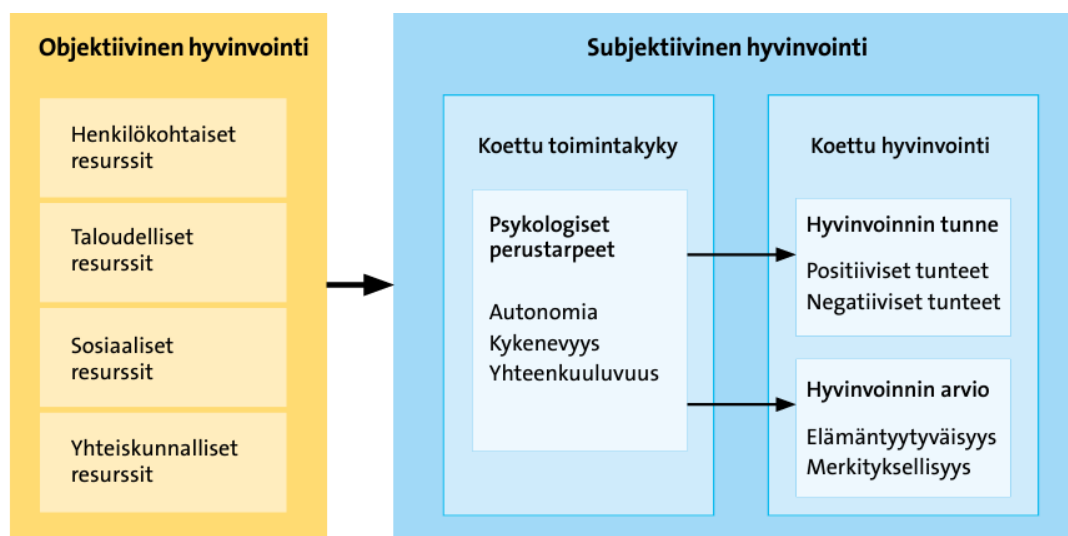
minnasta. Keskeisestä on, että jäsenyhdistyksen toimintaa voidaan kehittää luovaa toimintaa suunnitellessa ja toteuttaessa tulevaisuudessa. Tulokset juurrutettiin toiminnanjohtajan läpikäymällä keskustellen koko kehittämisprosessi, tulokset ja henkilökohtaiset kokemukseni kehittämisprosessin toteuttamisesta. Lisäksi kehittämistyön aikana tuotettu materiaali ja palautelomakkeet jäävät jäsenyhdistyksen käyttöön.

### 3 MIELENTERVEYSOMAISTEN HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN VERTAISTUEN, TOIMINNALLISUUDEN JA LUOVAN TOIMINNAN AVULLA

Tässä luvussa kuvaan opinnäytetyöhön ja työpajasarjaan keskeisiä aiheita sekä termejä olemassa olevan teorian kautta. Aloitan kuvailemalla, mitä kokemuksellinen hyvinvointi tarkoittaa ja, kuinka kokemuksellisuus otettiin huomioon kehittämistyössä. Sen jälkeen kerron mielenterveysomaisien keskeisistä haasteista ja mahdollisuuksista hyvinvoinnin näkökulmasta peilaamalla niitä hyvinvoinnin kokemuksiin. Perustelen lopuksi, kuinka pyrin edistämään hyvinvointia työpajatoiminnassa vertaistuen ja luovan toiminnan avulla.

#### 3.1 Subjektiiivinen hyvinvointi

Koska hyvinvoinnin määritelmät ovat moninaisia on oleellista määritellä mitä hyvinvointi tarkoittaa kehittämistyöni kontekstissa. Lopullinen kehittämistyön arviointi perustuu asiakkaiden hyvinvoinnin kokemukseen, jonka vuoksi keskityn kokemuksellisuuteen. Hyvinvoinnin kokemuksen määrittämiseksi esittelen Martelan & Sheldonin (2019) muodostamaa mallia Martelan (2022) mukaan subjektiivisen hyvinvoinnin ulottuvuuksista (Kuvio 1).



Kuvio 1: Subjektiiivisen hyvinvoinnin keskeiset ulottuvuudet (Martela & Sheldon 2019 Martelan 2022, 568 mukaan).

Heidän mukaansa hyvinvoinnin kokemuksen taustalla vaikuttaa henkilön objektiivinen hyvinvointi eli hänen hyödynnettävissä olevat henkilökohtaiset, taloudelliset, sosiaaliset sekä yhteiskunnalliset resurssit. Nämä resurssit käytännössä edustavat erilaisia mahdollisuuksia, joita henkilö voi hyödyntää oman toimintakykynsä mukaisesti. Koettu toimintakyky perustuu psykologisiin perustarpeisiin, jotka ovat koettu autonomia, kykenevyys sekä yhteenkuuluvuus. Toiminnan ja kokemusten kautta saadaan positiivisia ja negatiivisia tunteita, jotka viestivät koetusta hyvinvoinnista. Tunteiden lisäksi henkilö arvioi kokemuksensa kautta onko hän tyytyväinen elämäänsä ja onko hänen elämässään merkityksellisiä asioita. Hyvinvoinnin tunne ja arvio hyvinvoinnista muodostavat yhdessä henkilökohtaisen hyvinvoinnin kokemuksen. (Martela 2022, 567–571.) Subjektiivisen eli kokemuksellisen hyvinvoinnin edistäminen tulee esille myös Päijät-Hämeen jäsenyhdistyksen tavoitteissa, jotka olen luetellut edellisessä luvussa. Käytännössä henkilön kokemukseen vertaistuellisten toimintojen kautta voi vaikuttaa selkeämmin, kuin hänen hyödynnettävissä oleviin resursseihinsa.

### 3.2 Mielenterveysomaisten hyvinvoinnin haasteet ja mahdollisuudet

Kehittämistyönä toteutetun työpajasarjan kohderyhmänä olivat mielenterveysomaiset. ”Mielenterveysomainen on henkilö, jonka läheinen sairastaa psyykkisesti. Mielenterveysomainen voi olla sairastuneen sisarus, vanhempi, lapsi, ystävä, sukulainen tai muu läheinen.” (FinFami Keskusliitto 2024b.) Kokemuksellisuutta mielenterveysomaisten kontekstissa on tutkittu FinFami ry:n keskusliiton 2019 vuonna toteuttamaan valtakunnallisen hyvinvointitutkimuksen avulla, jonka yksi perusteluista on ”Omaisten ja lähipiirin kokemukset ja näkemykset ovat ensisijaisen tärkeitä hyvinvoinnin osatekijöitä kartoitettaessa.” (FinFami Keskusliitto 2024c.) Seuraavaksi perehdyn tuloksiin, joita ovat avanneet Minna Kallunki ja Emilia Knaapi (2020). Sairaus vaikuttaa myös omaisiin ja omaiset voivat olla vastaavassa tunnemyllerryksessä kuin sairastunut itsekin. Läheisen sairaudesta voi seurata omaiselle väsymystä ja stressiä. (Kallunki & Knaapi 2024; Tietoa sairastuneen läheiselle: Tyypillisimpiä haasteita sairastuneen läheisillä 2015.) Sairaudella voi olla psyykkisten vaikutuksien lisäksi myös fyysisiä seuraamuksia (Ong ym. 2021; Schulz & Sherwood 2009). Etenkin intensiivistä tukea antava omainen voi kokea kroonista stressiä vastaavaa kuormitusta (Schulz & Sherwood 2009). Sairastuneen mielenterveysongelma voi vaikuttaa omaisen sosiaalisiin suhteisiin ja vapaa-ajankäyttöön. Kykenemättömyys sitoutua omaan elämään korostuu olosuhteissa, joissa omainen on tiiviissä yhteydessä sairastuneen kanssa ja erityisesti, jos sairastunut tarvitsee omaisen

apua ja omainen kokee velvollisuutena olla tarjoamassa sitä. Suurin osa omaisista kokee, etteivät sairastuneen hoitotahot huomioi myöskään omaisen jaksamista ja hyvinvointia riittävällä tasolla ja noin kolmannes omaisista eivät koe saavansa apua, kun he sitä tarvitsevat. Pahimmillaan omainen jää yksin haasteiden kanssa. Omaisen haasteena voi lisäksi olla pelko kertoa sairastuneen tilanteesta muille ja tietämättömyys siitä, kenen kanssa hän voi olla avoin ja jakaa myöskään omia kokemuksiaan. (Kallunki & Knaapi 2024; Tietoa sairastuneen läheiselle: Tyypillisimpiä haasteita sairastuneen läheisillä 2015.) Taustalla voi olla esimerkiksi stigman eli häpeäleiman pelko ja sen seurauksena välttely (Ong ym. 2021; Schulz & Sherwood 2009).

Läheisen sairastuttua, sekä läheisen itsensä että hänen omaisensa sopeutuminen uuteen tilanteeseen on prosessi, joka voi olla sairastumisen jälkeen läsnä lopun elämää. Omaisen kannalta sairauden mukanaan tuomien olosuhteiden hyväksyminen auttaa elämään tasapainoisemmin. (Mielenterveystalo 2024a.) Vaikka omainen ei pystyisi vaikuttamaan läheisensä tilanteeseen, hän pystyy vaikuttamaan omaansa (Tietoa sairastuneen läheiselle: Tyypillisimpiä haasteita sairastuneen läheisillä 2015). Hyväksyessään sairauden omainen voi hellittää vastuutaan läheisensä kaikkien haasteiden ratkaisemisesta ja sen sijaan hän voi tukea läheistään rakentavasti, tarpeen mukaan ja elää sen ohella myös omaa elämäänsä. Sopeutumisen kautta hän voi hahmottaa uusien rajoitusten lisäksi yhä olemassa olevat mahdollisuudet ja asiat, jotka ovat hänelle itselleen tärkeitä ja innostavia. (Mielenterveystalo 2024a.) Omaiselle voi olla tärkeää, että hänelle annetaan ulkopuolelta lupa pitää itsestään huolta ja ylläpitää hänelle itselleen merkityksellisiä ja tärkeitä asioita. (Tietoa sairastuneen läheiselle: Tyypillisimpiä haasteita sairastuneen läheisillä 2015).

Läheisen sairauden psyykkiset vaikutukset tuottavat näkemykseni mukaan subjektiivisen hyvinvoinnin valossa omaiselle hyvinvoinnin kokemusta heikentävää pahoinvoinnin tunnetta ja kykenemättömyyttä. Lisäksi läheisen huolenpitoon keskittynyt ja sen seurauksena omaisen kaventunut ja rajoittunut elämä lisäksi vähentää hänen yhteisöllisyytensä ja autonomian kokemusta. Läheisen sairauteen sopeutuminen on prosessi, jonka kautta omainen palauttaa tasapainoa oman elämänsä ja läheisensä hoitamisen välille. Oman elämän merkityksellinen sisältö koostuu erilaisista vahvistuneen autonomian, yhteisöllisyyden ja kykenevyyden kokemuksista.

### 3.3 Vertaistuki

FinFamin toiminnan tavoin myös kehittämäni työpajasarjan toiminta perustui keskeisesti vertaistukeen, jonka avulla asiakkaat tukevat toinen toisiaan ja kehittävät yhteisesti kokemukseen perustuvaa tietoa. Lisäksi yhteisen ja vuorovaikutteisen toiminnan tavoitteena oli tukea asiakkaiden yhteisöllisyyden kokemusta. Vertaistuki perustuu osallistujien omakohtaisiin toisiinsa verrattaviin kokemuksiin ja niiden myötä heidän kykyynsä ymmärtää toisiaan (Hokkanen 2011, 286; Rissanen & Jurvansuu 2017, 5–6). Vertaistuki onkin arvokasta juuri tämän osallistujia yhdistävän tekijän vuoksi, joka tukee ihmisen perustavaa sosiaalista tarvetta olla vuorovaikutuksessa ja kokea kuuluvansa yhteisöön (Hokkanen 2011, 287; Rissanen & Jurvansuu 2017, 5). Lisäksi jaettujen kokemusten perusteella voi saada lohtua tietäessään, ettei ole tilanteessaan yksin (THL 2024).

Vertaistuki ilmeneekin usein emotionaalisenä tukena, jonka aikana osallistujat voivat kertoa muille omasta tilanteestaan ja pohtia sitä yhdessä (Hokkanen 2011, 286; Rissanen & Jurvansuu 2017, 5). Esimerkiksi omaisille on tärkeää tulla kuulluksi ja päästä ilmaisemaan tunteitaan. Emotionaalinen tuki voi olla tärkeämpää kuin konkreettinen apu. Vertaisryhmissä tärkeä tavoite kuulluksi tulemisen ohella on toivon vahvistuminen. (Tietoa sairastuneen läheiselle: Tyypillisimpiä haasteita sairastuneen läheisillä 2015.) Vertaistuki perustuu kokemukselliseen ja käytännölliseen tietoon teoreettisen tiedon sijaan (Hokkanen 2011, 288). Vertaisten samankaltaisten kokemusten vuoksi jokainen osallistuja voi antaa ja saada ymmärrystä ja tukea kertoessaan ja kuullessaan erilaisista selviytymiskeinoista vastaavanlaisissa tilanteissa (THL 2024). Vertaistukitoiminnan vaikutus perustuu lopulta omaehtoisuuteen, sillä vain henkilö itse voi pyrkiä ja saavuttaa muutoksia omassa elämässään (Rissanen & Jurvansuu 2017, 5–6).

### 3.4 Luovuus ja toiminnallisuus hyvinvoinnin tukena

Toiminnallinen vertaistuki on tavoitteellista toimintaa, jonka kautta asiakkaat vahvistavat omaa toimintakyvyn kokemustaan sekä huomaamattomia voimavarojaan, jotta he voivat tukea hyvinvointiaan myös omassa elämässään (Lyytikäinen ym. 2017; Tanskanen 2015, 106–107). Lisäksi oleellista toiminnallisuudessa on osallisuuden ja yhteisöllisyyden vahvistaminen (Tanskanen 2015, 106–107). Toiminnallisuutta voi toteuttaa luovan ja taidelähtöisen toiminnan muodossa, joita ovat esimerkiksi visuaaliset taiteet, luova kirjoittaminen, musiikki ja draama. Omassa työskentelyssäni toteutin visuaalisiin taiteisiin



ja luovaan kirjoittamiseen pohjautuvaa menetelmällisyyttä ja toimintaa. Autonomiaa ja kykenevyyttä toiminnassa tuettiin tarjoamalla asiakkaille erilaisia työkaluja hyvinvoinnin tukemiseksi sekä kannustamalla asiakkaita laatimaan henkilökohtaisia suunnitelmia, joiden avulla he voisivat edistää omaa hyvinvointiaan työpajatoiminnan ulkopuolellakin.

Toiminnallisuuden ja luovan toiminnan avulla edistää vuorovaikutusta ja itsetuntemusta sekä oman elämän hallintaa, toimintaa ja jäsentämistä. Lisäksi toiminnan kautta voidaan tarjota yhteisöllisyyden kokemuksia ja elämyksiä. (Nietosvuori 2008, 135–141.) Liisa Laitisen (2017, 30–32) laatiman kirjallisuuskatsauksen 'Vaikuttavaa? Taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelua' perusteella taiteen, luovan toiminnan ja käsitöiden kautta voidaan uudelleen rakentaa omaa identiteettiä elämän muutos- ja murroskohdissa ja kriiseissä. Sen avulla voidaan vahvistaa luottamusta omaan kykyihin esimerkiksi pärjätä muuttuvissa elämäntilanteissa ja tunnistaa omia vahvuuksia. Luova toiminta vaikuttaa positiivisesti stressin sietämiseen ja auttaa vähentämään stressiä sekä irrottautumaan haastavista elämän olosuhteista hetkeksi. Lisäksi se auttaa tarkastelemaan ja käsittelemään mm. ajatuksia, huolia ja pelkoja turvallisesti.

#### 3.4.1 Visuaaliset taiteet

Visuaalisten taiteiden vaikutukset perustuvat niiden visuaaliseen ulottuvuuteen. Kuvataiteiden avulla pystytään kokemaan ja käsittelemään tunteita, joita ei pysty käsittelemään pelkän kielellisen ilmaisun kautta. Visuaalisissa taiteissa esiintyvät värit, kuva-aiheet, merkit ja symbolit sisältävät merkityksiä, joihin pystytään samaistumaan osittain kulttuurisen perimän vuoksi. Taidekokemuksia ovat taiteen tekeminen, katsominen ja analysoiminen. Näiden kokemusten aikana henkilö jäsentää itselleen, osittain alitajuisesti, visuaalisen ilmaisun merkityksiä ja hänellä on mahdollisuus kokea ja käsitellä tunteita sekä muistoja. Visuaalisilla taiteilla on muun muassa rauhoittava ja stressiä vähentävä vaikutus ja esimerkiksi kuvataideterapiassa kuvataideteen tekemistä ja katselemista hyödynnetään organisoimaan muistiin perustuvia ajatusyhteyksiä uudelleen. Visuaalisen taiteen ilmaisun materiaaleja ovat esimerkiksi erilaiset maalit, piirustusvälineet, savi, kuvat ja videot. (Houni ym. 2020, 48.)

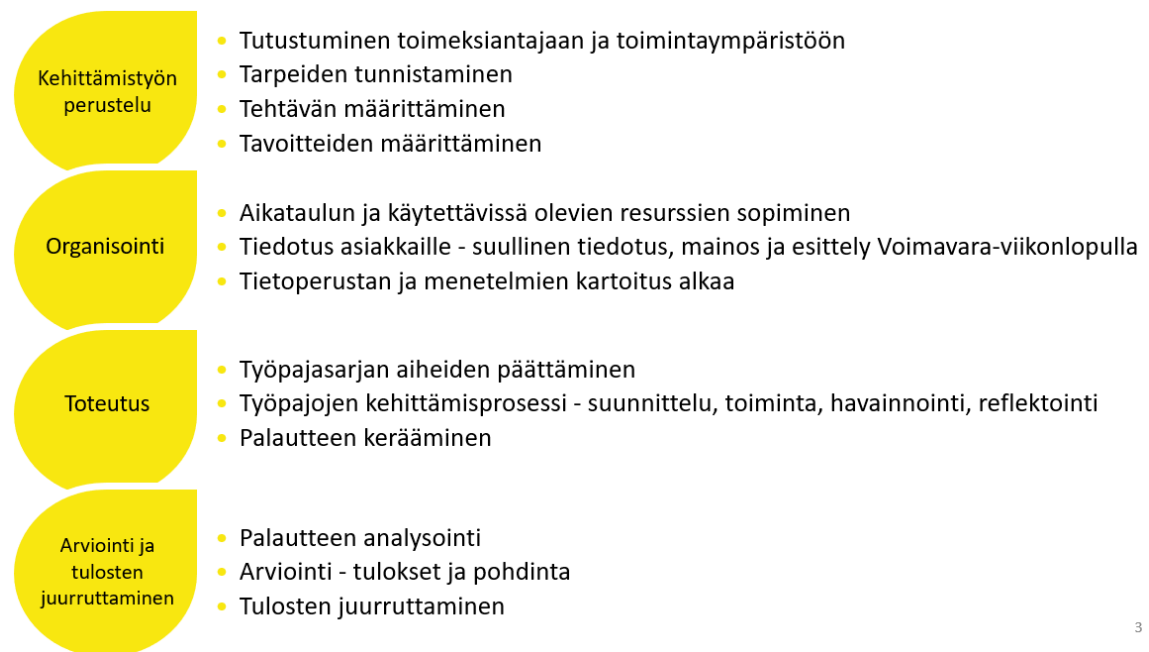
### 3.4.2 Luova kirjoittaminen

Tutkimuksien perusteella luova kirjoittaminen mahdollistaa oman elämän refleктоimisen ja esimerkiksi omien traumaattisten kokemusten käsittelyn. Kirjoittamisen ohella kirjoitusten jakaminen toisille koetaan merkitykselliseksi kokemukseksi, joka lisäksi edistää terveyttä. Luovaa kirjoittamista voi toteuttaa moninaisten menetelmien kautta. Kirjoituksen muotoja voivat olla esimerkiksi journaling eli päiväkirja, kaunokirjallisuus, runot ja aforismit. (Houni ym. 2020, 60.)

## 4 KEHITTÄMISPROSESSI

### 4.1 Kehittämisen vaiheet

Kehittämistyö eteni neljän vaiheen mukaisesti, joita olivat kehittämistyön perustelu, organisointi, toteutus sekä arviointi ja juurruttaminen. Tämän opinnäytetyön kehittämistyön kokonaisprosessia (Kuvio 2) voidaan kuvata selkeimmin lineaarisen mallin mukaan, jossa työskentely etenee vaihe vaiheelta. Kuvio on yksinkertaistus kehitysprosessista, sillä käytännössä työskentelyn vaiheet ovat osittain päällekkäisiä ja eri mittaisia. Kuvio antaa kuitenkin yleiskuvan työskentelyn eri tehtävistä ja painopisteistä prosessin eri vaiheissa. Käytännössä vaiheet eivät olleet näin selkeästi erillään vaan ne olivat osittain päällekkäisiäkin prosesseja.



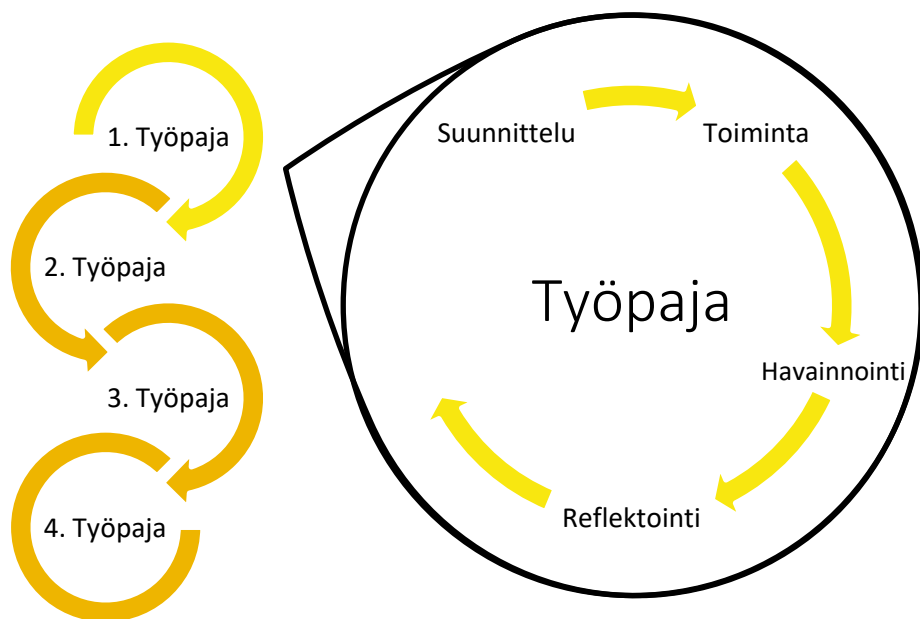
3

Kuvio 2: Kehittäminen prosessi.

Kuviossa olen yksinkertaistanut Toteutus-vaihetta, jonka aikana suunnittelin ja ohjasin Aarteiden Ääreillä- työpajasarjan. Kerron työpajojen kehittäminen prosessista seuraavaksi.

#### 4.2 Työpajasarjan kehittämisen prosessin vaiheet

Työpajojen toiminnan suunnittelin ja ohjasin yksi työpaja kerrallaan. Työskentely eteni kaikkien työpajojen osalta vaihe vaiheelta – suunnittelu, toiminta, havainnointi, reflektointi ja alkoi taas uudestaan seuraavan työpajan suunnittelulla. Kehitysprosessin syklimäistä etenemistä kuvaa selkeimmin toimintatutkimuksen spiraalimalli (Heikkinen 2006, 78–81; Salonen 2013, 14–16). Koska kehitysprosessi eroaa kokonaisprosessin muusta työskentelystä, on työpajojen kehittämisen prosessi helpompi esittää erillisenä kuviona (Kuvio 3).



Kuvio 3: Työpajasarjojen syklimäinen suunnitteluprosessi.

Spiraalimallin mukainen kehittäminen prosessi korostui työpajojen toteutusvaiheessa. Spiraalin ensimmäisen syklin muodosti ensimmäisen työpajan eri kehittämisen vaiheet. Sykli koostui suunnittelusta, toiminnasta, havainnoinnista ja reflektoinnista. Ensimmäisen työpajan suunnittelua ohjasi määritelty kehittämistehtävä ja tavoitteet sekä pohjatyönä tehty organisointi. Syklissä toiminta kuvaa työpajan aikaista aktiivista toimintaa ja vuorovaikutustilanteita, joita tarkastelin havainnoimalla. Vaikka toiminta ja havainnointi ovat selkeästi eritelty kuviossa (Kuvio 3), käytännössä ne tapahtuivat suurimmaksi osaksi samanaikaisesti. Työpajan jälkeen arvioin toimintaa reflektion ja työpajaa ohjatessani tekemieni havaintojeni kautta. Seuraavan työpajan kehittämisen prosessi oli lähes identtinen ensimmäisen työpajan kanssa.

mäisen työpajan prosessiin verrattuna, erona oli kuitenkin, että suunnittelua ohjasi alkuperäisen suunnittelun ja tiedon lisäksi ensimmäisen työpajan aikana kertynyt kokemuksellinen tieto. Spiraalimalli perustuu uskomukseen, ettei alustavassa suunnittelussa pysytäkään ottamaan kaikkea huomioon, vaan suunnitelmat tarkentuvat ja muuttuvat työskentelyn edetessä, sillä kehittäjä oppii kokemuksen myötä ja voi hyödyntää tietoaan ja osaamistaan sen mukaisesti. (Heikkinen ym. 2006, 78–79, 86; Salonen 2013, 15.) Sen vuoksi alkuperäistä tietoon ja tutkimukseen perustuvaa suunnitelmaa ja kehitetään toiminnan kautta aktiivisesti kerätyn ja kohdatun kokemuksen pohjalta (Heikkinen ym. 2006, 86). Spiraalimallin mukainen työskentely loppui neljännen työpajan arviointiin.

#### 4.3 Kehittämisen menetelmät ja työtavat

Tavoitteiden asettamisen jälkeen, suunnitellaan, kuinka tavoitteisiin päästään (Toikko & Rantanen 2009, 57). Kehittämistoiminnassa hyödynnetään useita erilaisia menetelmiä ja työtapoja, joita hyödynnetään tarpeen mukaisesti (Toikko & Rantanen 2009, 167). Kehittämistyön monimuotoisen ja joustavan luonteen vuoksi myös menetelmien osalta työskentely vaatii joustavuutta, joka voi käytännössä tarkoittaa, että menetelmiä kehitetään osana reflektiivistä työskentelyä sijaan, että ne valittaisiin tietyistä valmiista menetelmistä (Toikko & Rantanen 2009, 170). Alla olen kuvannut kehittämistyön keskeisiä menetelmiä ja työtapoja.

**Tutustumiskäynti, ideointi ja konsultointi** – Kehittämistoiminnan perustelu alkoi tutustumiskäynnillä yksikköön, jonka aikana ideoimme kehittämistyön aiheen keskustelun muodossa toimeksiantajan kanssa. Keskustelussa käytiin läpi toimeksiantajan työtä ja tarpeita sekä minun kokemustani ja kiinnostustani. Konsultointi toimi myös organisoinnin menetelmänä, sillä kehittämistyön toteutus hyödynsi jäsenyhdistyksen tiloja ja materiaaleja. Lisäksi toimintaan osallistui yhdistyksen jäseniä, jonka vuoksi aikataulut suunniteltiin, siten että ne palvelevat kaikkia.

**Tarpeen kartoitus** – Kohderyhmän tarpeiden kartoitus perustui Päijät-Hämeen FinFami ry:n vuosikertomukseen sekä yleisellä tasolla mielenterveysomaisten keskeisiin

haasteisiin perehtymiseen. Tämän lisäksi perehdyin omaisten keskeisiin haasteisiin myös yleisemmin.

**Tiedotus** – Ryhmän kokoamiseksi työpajasarjasta tiedotettiin kolmella eri tavalla: 1) Toiminnanjohtaja kertoi toiminnasta asiakkaille muun jäsenyhdistyksen toiminnan ohella, 2) Työpajasarjalle laadittiin verkkomainoksia, jotka julkaistiin jäsenyhdistyksen verkkosivuilla ja 3) Tiedotin työpajasarjasta kasvatusten asiakkaille osana asiakkaille suunnattua ohjelmaa jäsenyhdistyksen järjestämän Voimavaraviikonlopun aikana.

**Menetelmäkatsaus** – Työpajojen kehittämisprosessissa perehdyin menetelmällisyyteen ja hyvinvointiteemoihin. Menetelmällisyyden taustalla tiedon ja innoituksen lähteinä toimivat erilaiset sosiaalialan menetelmällisyyteen perehtyvät teokset sekä luovien menetelmien kokoelmat. Menetelmäkatsauksen ohella oma kokemus luovien menetelmien ohjaamisessa auttoi jäsentämään menetelmiä ja soveltamaan niitä.

**Työpaja** – Kehittämistyön toteutusta määrittävä menetelmä oli työpaja. Työpajatyöskentely toimi raamina asiakastyölle ja on myös oleellisesti kehittämistyön arvioinnin kohteena. Työskentelyssä toistui suunnittelu, toiminta, havainnointi ja reflektointi. Toiminnan osalta hyödynsin erilaisia ohjaustyön menetelmiä ja työtapoja, joita kuvaan tarkemmin luvussa **6.2 Ohjauksen menetelmät ja työtavat**.

**Havainnointi** – Havainnointia hyödynnettiin työpajatoiminnan aikana. Havainnointi mahdollisti työpajatoiminnan kehittämisen oman kokemuksellisen tietoni perusteella. Tämän lisäksi hyödynsin havainnointia työpajatoiminnan aikana. Ohjaamisen kautta tutustuin edelleen asiakkaisiin ja opin tunnistamaan esimerkiksi heidän valmiuksiaan luovaan työskentelyyn ja työskentelyn aikana esiin nousseita tarpeita, joita en pystynyt ottamaan huomioon suunnitteluhetkellä.

**Reflektointi** – Kehittämisen vastuu oli itselläni, jonka vuoksi työn kehittäminen vaatii paljon reflektointia, joka perustui moninaisen tiedon tarkastelulle ja, jonka kautta arvioin työpajatoiminnan toteutumista. Hyödynsin reflektointia myös kehittämisprosessin itsearvioimiseksi. Reflektio tapahtui osittain työpajatoiminnan havainnoinnin ohella ja osittain se tapahtui toiminnan jälkeen. Reflektio liittyi työpajatoiminnan luonteeseen, joka

perustui kokeilemiseen ja kokemuksen perusteella oppimiseen ja uudelleen kehittämiseen.

**Palautelomakkeet** – Kehittämistyön ja osallistujien hyvinvoinnin tukemisen arviointi perustuu osallistujien täyttämiin palautelomakkeisiin, jotka jokainen osallistuja täytti jokaisen työpajan lopuksi. Palautelomakkeilla kerättiin määrällistä ja laadullista tutkimusaineistoa.

#### 4.4 Kehittämispöcessin kuvaus

Prosessi alkoi kehittämistyön perustelusta tammikuussa 2023. Vaiheeseen sisältyi tutustuminen toimeksiantajaan ja toimintaympäristöön tutustumiskäynnin muodossa. Tutustumiskäynnin aikana sovimme yhdessä opinnäytetyön aiheeksi luovien menetelmien ohjaamisen yksikön asiakkaille perustuen toimeksiantajan tarpeeseen ja yhteisen kiinnostuksemme luovaa toimintaa kohtaan. Tämän jälkeen kehitystehtävä tarkentui edelleen työpajasarjan suunnittelemiseksi ja ohjaamiseksi. Tavoitteeksi muodostui asiakkaiden hyvinvoinnin tukeminen luovan toiminnan avulla.

Organisointivaihe alkoi toukokuussa 2023 ja siihen sisältyi työpajasarjan taustatyö, johon kuului aikataulun ja resurssien organisointia ja osallistujien kerääminen tiedottamisen avulla. Organisointi tapahtui yhteistyössä toimeksiantajan kanssa, joka tarjosi työpajasarjan toteuttamiseksi työtilan, materiaaleja ohjaukseen. Osallistujille tiedotettiin suullisesti, mainoksen kautta jäsenyhdistyksen verkkosivuilla ja esitystilaisuuden muodossa asiakkaille syyskuussa 2023 järjestetyn Voimavara-viikonlopun aikana. Vastuu tiedotuksesta oli jaettu toimeksiantajan kanssa. Oma vastuuni keskittyi mainoksen sisällön laamiseen ja asiakkaille esiintymiseen. Voimavaraviikonloppuna tutustuin asiakkaisiin ja heidän suhtautumiseensa luovia menetelmiä kohtaan. Asiakkaiden tarpeiden kartoittamiseksi perehdyin Päijät-Hämeen mielenterveysomaiset – FinFami ry:n vuosikertomukseen ja päätin raportoinnin perusteella työpajojen aiheiksi voimavarat, rentoutuminen, yhteisöllisyys ja toivo.

Toteutusvaiheessa suunnittelin ja ohjasin työpajasarjan. Työpajat toteutettiin kerran kuu- kaudessa, syys- loka- joulukuussa ja tammikuussa. Alun perin marraskuulle ajoitettu työpaja siirtyi joulukuulle ja työpajasarjan viimeinen työpaja toteutui joulukuun sijaan tammi-

kuussa. Syynä aikataulumuutokselle oli oma koronatartuntani. Työpajojen kehittämisprosessi eteni syklimäisesti työpaja kerrallaan ja vaihe vaiheelta – suunnittelu, toiminta, havainnointi, reflektointi. Toteutusvaiheessa keräsin lisäksi asiakaspalautetta jokaisen työpajan lopuksi.

Arviointi ja juurruttaminen-vaiheessa analysoin keräämäni asiakaspalautetta, jonka kautta arvioin työpajasarjaa. Asiakkaiden kokemuksellisen tiedon lisäksi reflektoin ja itsearvioin toimintaa kokonaisuudessaan. Työskentelyn päättämiseksi opinnäytetyön tieto juurrutettiin toimeksiantajan jäsenyhdistykseen läpikäymällä kehittämisprosessia ja asiakaspalautteita.



## 5 ORGANISOINTI

Tässä vaiheessa asetimme yhdessä FinFamin toiminnanjohtajan kanssa työpajasarjalle raamit ja kävimme läpi työpajasarjassa hyödynnettävät resurssit. Työpajojen suunnittelua ohjasi moninaiset taustatekijät. Käytännöllisiä taustatekijöitä olivat toiminnalle määritelty aika, tila, jossa toiminta tapahtuu sekä hyödynnettävät materiaalit. Tämän lisäksi osallistujat määrittivät myös työpajojen toteutustapaa. Suunnittelin tässä vaiheessa myös työpajojen teemat ja pohdin alustavasti omaa rooliani ohjaustilanteissa. Tässä luvussa kerron tarkemmin, kuinka edellä mainitut aspektit konkretisoituivat ja kuinka koen niiden vaikuttaneen työskentelyyni.

### 5.1 Aikataulu

Aikataulutuksen suunnitteluun sisältyivät päivämäärät ja ajankohta sekä työpajojen pituus. Sovimme työpajasarjalle neljä erillistä työpajaa. Työpajat ohjattiin kerran kuukaudessa järjestön toiminta-aikana syys-, loka-, joului- ja tammikuussa muun toiminnan ohella. Keskustelun perusteella järjestö on järjestänyt asiakkaille toimintaa myös kesänä, mutta osallistujamäärät ovat olleen huomattavan pieniä. Tarkemmaksi ajankohdaksi sovittiin arki-illat, jotta myös työssäkäyvät ja muista syistä päivisin kiireiset asiakkaat pystyisivät osallistumaan toimintaan. Työpajojen kestoksi sovittiin kaksi tuntia. Aika määriteltiin, kuinka isoja tavoitteita pystyin työpajojen eri toiminnalle määrittelemään. Huomioin suunnittelussa, että jokaisen työpajan aikana asiakkaat pystyisivät osallistumaan toimintaan ilman kiirettä ja, että tavoitteet olisivat siten myös realistisia.

### 5.2 Tila ja materiaalit

Myös tilan ja materiaalin rajoitukset määrittivät, minkälaisia menetelmiä voisimme hyödyntää toiminnassa. Toimitilana työpajoille toimi yksikön isompi toimistohuone, jossa pieniryhmä mahtui istumaan yhteisen ison pöydän äärellä. Etuna oli, että tila on asiakkaille entuudestaan tuttu. Luovassa toiminnassa hyödynnettiin FinFamille aiemmin hankittua kattavaa kuvataidevälinevarantoa, jota oli hyödynnetty opinnäytetyön aikana järjestetyllä taideterapiatapahtumassa. Materiaaleina oli monenlaisia värikyniä, maaleja, pastelleja, papereita, joista asiakkaat saivat valita mieleisensä.

### 5.3 Nimen kehittäminen

Markkinointia ennen suunnittelin työpajasarjan nimen. Toiminnanjohtaja vinkkasi hyödyntämään nimen keksimisessä yksikössä olevia voimavarakortteja. Järkeistin työpajasarjan, siten että nimessä ”aarteet” kuvaavat arvokkaita asioita. Nimellä Aarteiden Äärellä halusin painottaa, että kyseessä on mahdollisuus olla arvokkaiden ja positiivisten asioiden äärellä. Nimi viittaa mielessäni myös, että toiminta on voimauttavaa ja tutkivaa. En halunnut tuoda luovuutta tai taidetta osaksi työpajasarjan nimeä ja siten korostaa taiteellisuutta tai luovuutta, ettei se työntäisi pois henkilöitä, jotka ovat epävarmoja omasta luovuudestaan ja taiteellisuudestaan. Myös toiminnanjohtaja oli päätöksestä samaa mieltä.

### 5.4 Ryhmän kokoaminen

Työpajasarjan toteuttamiseksi tarvittiin osallistujia. Työpajan kohderyhmä oli Päijät-Hämeen FinFami ry:n asiakkaat, jotka osallistuivat toimintaan ilmoittautumalla toiminnanjohtajalle tai suoraan minulle. Osallistumiseen ei ollut kriteereitä. Työpajasarjasta tiedotettiin asiakkaille prosessin aikana kolmella tavalla – muun toiminnan ohella, mainoksella ja esittäytymisen kautta. Toiminnanjohtaja tiedotti työpajasarjasta suoraan asiakkaille muun FinFamin toiminnan ohella ja kertoi heille aikataulumuutoksista. Työpajasarjalle laadittiin kirjallinen mainos, jonka sisällön suunnittelin työpajasarjalle määriteltyjen raamien ja alustavien ideoiden perusteella.

Kokeillaan ja leikitellään yhdessä ja erikseen erilaisilla luovan ilmaisun tavoilla kuten väreillä maalaamalla sekä käsin kirjoittamalla. Ihmetellään ja jutustellaan tekemisen ohella turvallisessa seurassa. Omia luovia tutkimuksiaan ei tarvitse esittää muille. (FinFami Päijät-Häme 2024b.)

Kuvauksessa annoin kaksi esimerkkiä luovan toiminnan sisällöstä - maalaaminen ja kirjoittaminen, jotta lukija saa näkemyksen, mitä taiteellisia ja luovia menetelmiä toiminnasta voi odottaa. ”Ihmetellään ja jutustellaan” kuvastaa, että luovan toiminnan lisäksi keskeistä toiminnassa on erilaiset keskustelut ja tulkintojen tekeminen. Pyrin siihen, että lukija saa kuvan, että toimintaan osallistumiseen ei ole mitään kynnystä etenäkään luovan toiminnan osalta. Helppoa lähestyttävyyttä korostin sanavalinnoilla ”kokeillaan ja leikitellään”, jotka kertovat, ettei toimintaan osallistuakseen tarvitse osata mitään entuudestaan ja ettei toiminta ole suorittamista. Halusin tuoda esille, että toiminnan osalta on itselleni

tärkeää, että asiakkaat kokevat toiminnan turvalliseksi sanomalla, että toiminta tapahtuu turvallisessa seurassa eikä tuotoksia tarvitse esittää muille. Se, että tuotoksia ei tarvitse esittää kertoo myös, että toiminta on osallistujaa itseään varten eikä muita. Mainoksessa kokeileminen, ihmettely ja tutkimukset kuvastavat, että toiminnassa suorittamisen sijaan hyötyy uteliasta lähestymistavasta, jonka avulla hahmotetaan ja havainnoidaan erilaisia asioita. Kuvauksen lisäksi mainos kertoi toteutuksen ajankohdat ja muut käytännön kannalta oleelliset asiat. Mainos editoitiin ja julkaistiin toimeksiantajan toimesta Päijät-Hämeen FinFami ry:n verkkosivuilla.

Työpajasarjan esittely ajoittui FinFamin asiakkailensa järjestämälle Voimavaraviikonlopulle, joka toteutettiin Lahden Nastolassa Liikuntakeskus Pajulahdessa. Voimavaraviikon ohjelmaan kuului Johanna Wahlbeckin, taideterapeutin, ohjaama kuvataideterapeuttinen sessio, johon osallistuin Päijät-Hämeen FinFami ry:n työntekijöiden ja heidän asiakkaidensa kanssa. Esittely sijoittui ennen kyseistä taideterapeuttista sessiota. Esittelyn kautta asiakkaat saivat kuulla tulevasta työpajasarjastani sekä pääsivät esittämään siihen liittyviä kysymyksiä. Taideterapiasession kautta asiakkaat saivat omakohtaisia kokemuksia luovasta toiminnasta ja pääsimme tutustumaan alustavasti asiakkaiden kanssa toisiimme. Taideterapiasession kautta asiakkaat pääsivät toteuttamaan luovaa toimintaa ja innostumaan siitä. Toiveena oli, että kokemuksen kautta asiakkaat voisivat innostua osallistumaan myös minun ohjaamaan luovaan toimintaan. Luovaan toimintaan osallistumalla sain myös itse innostusta oman luovaa toimintani ohjauksen odotukseen. Voimavaraviikonlopun aikana otimme FinFamin kanssa vastaan ilmoittautumisia työpajasarjalle. Ilmoittautumisia tuli myös viikonlopun jälkeen. Asiakkaat vaikuttivat toteutukseen asiakkaiden lukumäärän osalta ja sen, että asiakkaat tunsivat toisensa entuudestaan. Asiakkaisiin tutustumisen perusteella erityisesti kuvalliset menetelmät olivat suurimmalle osalle asiakkaista pääosin etäisiä. Tämän vuoksi menetelmät täytyi olla jokaiselle soveltuvia ja riittävän helposti ymmärrettäviä ja toteutettavia, jolloin kynnys osallistua toimintaan olisi mahdollisimman olematon.

## 6 TYÖPAJASARJAN SUUNNITTELU JA OHJAUS

### 6.1 Työpaja menetelmänä ja työpajan ohjaajan rooli

”Työpajalla tarkoitetaan tapaamista, seminaaria tai tapahtumaa, jossa osallistujat saataan yhteistoimintaan erilaisin vuorovaikutuksellisin menetelmin ja välinein. Pääpaino on mielipiteiden, tietojen, ajatuksien, ideoiden ja näkemysten vaihdossa toimien ja keskustellen.” (Salonen ym. 2017, 63.) Työpajatoiminnassa ohjaajan rooli on ohjeistaa osallistujia sekä pitää huolta työpajatoiminnan etenemisestä suunnitellun aikataulun mukaisesti. Työpajatoimintaa helpottaa ohjeiden selkeys, jonka avulla osallistujien on helppo osallistua toimintaan ja ymmärtää tehtävänannot. Ohjeiden lisäksi ohjaaja muistuttaa osallistujille, kuinka kauan työskentelyaikaa eri tehtävien parissa on vielä jäljellä. Ohjaajan on hyvä tarkastella osallistujien toimintaa sekä keskustelua ja olla valmis tarjoamaan apua, jos hän huomaa, että ohjeiden mukainen työskentely tai keskustelu ei syystä tai toisesta etene. (Lippo ym. 2022.) Keskustelutehtävien osalta roolini muistutti puheenjohtajan ja haastattelijan roolia. Avasin ja ohjasin keskustelua kysymyksien ja kommenttien avulla, mutta annoin asiakkaiden tuottaa suurimman osan keskustelun sisällöstä. Koska olin suunnitellut, että asiakkaat toteuttavat luovaa toimintaa itsenäisesti, hyödynsin erityisesti tämän ajan sivusta seuraamalla toimintaa ulkopuolelta. Havainnoin kautta huomasin ja pystyin vastaamaan työpajatoiminnan aikana nousseisiin tarpeisiin ja lisäksi kehitin seuraavien työpajojen suunnitelmia. Työpajan onnistumista voidaan määritellä tuloksellisuuden kautta, joka puolestaan vaatii, perusteellista suunnittelua (Lippo ym. 2022).

### 6.2 Työpajojen aiheet

Suunnitteluun sisältyi hyvinvoinnin teemoihin perehtyminen ja menetelmien valitseminen. Valitsin työpajoille omat teemansa, jotka käsittelivät eri hyvinvoinnin osa-alueita. Hyvinvoinnin määritelmä ja hyvinvoinnin eri osa-alueet ovat kuitenkin moninaisia ja monimutkaisia. Koska työpajojen määrä oli kuitenkin siihen nähden erittäin rajattu, koin tärkeäksi, että työpajoissa käsiteltävät hyvinvointiaiheet olisivat asiakkaille keskeisiä. Tiedonhaun kautta pyrin selvittämään mielenterveysomaisten hyvinvoinnin haasteita. Tiedonhaussa keskeiseksi lähteeksi valikoitui Päijät-Hämeen FinFamin vuosikertomus, jossa kuvataan toiminnan tavoitteita (FinFami 2021). Teoriaosuudessa kerron tarkemmin

jäsenyhdistyksen toiminnan tavoitteista. Raportoinnin perusteella johdin työpajojen teemat soveltaen seuraavanlaisesti: 1) voimavarat, 2) rentoutuminen, 3) yhteisöllisyys sekä 4) toivo. Teemat toimivat työpajoissa raameina työpajan toiminnalle. Aiheeseen perehtymisen osalta määrittelimme itse yhdessä osallistujien kanssa refleктоimalla ja keskustelemalla, mitä kyseenomaiset aiheet tarkoittavat meille.

### 6.3 Toiminnan suunnittelu

Kertaan nyt työpajojen suunnittelua ohjanneet moninaiset taustatekijät. Kehittämistyön aloituksessa määrittelimme toimeksiantajan kanssa tehtäväkseni järjestää asiakkaille luovaa toimintaa, jonka tavoite oli edistää asiakkaiden hyvinvointia. Työpajasarjan suunnittelua ohjasi suunnitteluvaiheessa työpajasarjan aikataulu, tila, jossa toiminta toteutuu ja toiminnassa hyödynnettävät materiaalit sekä toimintaan osallistuvat asiakkaat. Olin lisäksi laatinut raamiksi jokaiselle neljälle työpajalle oman teeman, jotka olivat voimavarat, rentoutuminen, yhteisö ja toivo. Jatkossa yksinkertaistuksen vuoksi kutsun toteutuneita työpajoja voimavarapajaksi, rentoutuspajaksi, yhteisöpajaksi ja toivopajaksi.

Näiden pilareiden päälle hahmottelin aikataulun työpajasarjan ensimmäiselle työpajalle, voimavarapajalle. Aikatauluun sovitin aluksi työpajalle oleelliset vaiheet aloituksen, johon sisältyi tervehdykset sekä kuulumisien kertominen ja lopetuksen, jossa puolestaan käytiin läpi työpajan jälkeisen tunnelmat. Työpajan lopuksi kehittämistyön arviointia varten jätin asiakkaille aikaa kirjallisten asiakaspalautteiden täyttämiseksi. Oleellisten toimintojen kartoittamisen jälkeen varsinainen työskentelyaika oli helpompi hahmottaa. Jäljelle jäävän ajan pilkkoin hahmottaakseni, kuinka paljon erilaista toimintaa työpaja voisi sisältää. Toiminnan suunnittelemiseksi tutkin sekä työpajan aiheita että erilaisia luovia ja toiminnallisia menetelmiä. Asiakasryhmän ja toimintaympäristön perusteella halusin hyödyntää vertaisasiakkaiden yhteistä voimavaraa – vertaistukea.

### 6.4 Ohjauksen menetelmät ja työtavat

Työpajatoiminta perustui luovaan toimintaa, vertaistuelliseen vuorovaikutukseen sekä tilanearviointeihin. Työskentelyssä edettiin käsitteistä, tunteiden kautta toimintaan ja lopulta muutokseen. Työskentelyssä tieto perustui osallistujien omakohtaisiin kokemuksiin ja näkemyksiin, joita osallistujat jäsensivät itsenäisesti luovan toiminnan kautta. Reflektiivisen luovan työskentelyn jälkeen haastattelin osallistujia erilaisien kysymysten kautta

ja asiakkaat loivat keskenään yhteisymmärrystä ja yhteistä tietoa omien kokemuksiensa perusteella. Yhteisen kokemuksellisen tiedon laatiminen perustui asiakkaiden vertaisuuteen ja asiakkaiden samankaltaisten elämäkokemuksiin ja elämäntilanteisiin. Uuden ja entistä kattavamman tiedon perusteella asiakkaat perehtyivät, kuinka työpajojen teemat näyttäytyivät heidän arkielämässään. Tilannearviossa asiakkaat arvioivat omia resurssejaan. Arvioinnin tueksi hyödynnettiin erilaisia itsenäisiä kartoitustehtäviä. Kartoituksen jälkeen asiakkaat tarkastelivat valitsemaansa resurssia luovan toiminnan kautta ja laativat itselleen suunnitelmia, jonka kautta he pystyisivät vahvistamaan kyseisiä resursseja. Seuraavaksi kerron kuinka valitsin ja hyödynsin menetelmiä ja työtapoja, jonka jälkeen listaan niitä. Menetelmät ja työtavat on luokiteltu toiminnallisiin ja luoviin, dialogisiin ja tilannearvion menetelmiin.

#### 6.4.1 Toiminnalliset ja luovat menetelmät

Luova toiminta keskittyi visuaaliseen taiteeseen - piirtämiseen ja maalaamiseen sekä luovaan kirjoittamiseen. Tämän lisäksi toteutin asiakkaille rentoutusharjoituksen. Toiminnallisten ja luovien menetelmien osalta hyödynsin niissä taidevälineitä ja materiaaleja, jotka ovat itselleni entuudestaan tuttuja ja luontevia, jotta pystyin tarvittaessa auttaa osallistujia niiden käytössä. Muita työvälineitä olivat voimavarakortit ja kirjallinen rentoutusharjoitus. Työpajojen aikana taustalla soi valitsemani lempeä musiikki, jonka valitsin työpajoja varten ja, jonka tarkoitus oli auttaa osallistujia olemaan läsnä toiminnassa ja rentoutumaan. Asiakkaat hyödynsivät luovia menetelmiä sekä reflektion välineenä että oman kykenevyyden vahvistamiseksi erilaisten harjoituksen kautta. Toiminnallisten ja luovien menetelmien osalta työskentely oli täysin itsenäistä. Myös osallistujien tuottamien teosten esittäminen muille oli täysin vapaaehtoista. Asiakkaat saivat kuitenkin halutessaan näyttää teoksiaan ja kertoa esimerkiksi näkemyksiään niiden avulla. Luovien menetelmien valintaa ja suunnittelua ohjasi niiden helppo lähestyttävyyys, jonka seurauksena asiakkaat pystyisivät työskentelemään itsenäisesti ja keskittymään teknisen suorittamisen sijaan tunnetyöskentelyyn. Toisaalta myös materiaalit ja tila määrittivät minkälaisia menetelmiä pystyin realistisesti toteuttamaan. Käytännössä asiakkaat saivat valita erilaisia piirustus- ja/tai maalaus- sekä kirjoitusvälineitä, joiden avulla he tekivät kuvia ja tekstiä liittyen työpajalla käsiteltäviin aiheisiin. Menetelmien suunnittelussa hyödynsin Hyvösen (2020) kehittämää 'Taidelähtöiset ja luovat menetelmät mielenterveysomaisyydessä' – opasta. Lopulta menetelmät kuitenkin muotoutuivat omannäköisikseen. Toiminnassa hyödynnetyt luovat ja toiminnalliset menetelmät olivat seuraavanlaisia:

**Mielikuvamaalaus ja -kirjoitus** – Osallistujat maalasivat, piirsivät ja kirjoittivat mielikuvia liittyen hyvinvointiaiheisiin ja henkilökohtaisiin kokemuksiin sekä ajatuksiin. Harjoitusta hyödynnettiin jokaisessa työpajassa. Tavoitteena oli orientaatio työpajan aiheisiin, asiakkaiden tietoisuuden vahvistaminen sekä kohteena olevien asioiden tunnepohjainen käsittely loogisen käsittelyn ohella. Havainnollistamisen aikana ja jälkeen syntyneitä mielikuvia on helpompi hahmottaa, lähestyä ja sanoittaa.

**Rentoutusharjoitus** – Hyödynsin rentoutusharjoituksen pohjana Mielenterveystalon (2024b) rentoutusharjoitusta, josta muokkasin toimintaa varten rentoutusharjoituksen (Liite 3). Luin muokatun harjoituksen asiakkaille, jonka aikana he istuivat nojatuoleissa. Tavoitteena oli auttaa asiakkaita rentoutumaan ja muistuttaa rentoutumisen arvosta.

**Kirje tärkeälle henkilölle** – Osallistujat kirjoittivat kirjeen henkilölle, joka on heille tärkeä. Kannustin heitä lukemaan kirjeen kyseiselle henkilölle työpajan jälkeen. Tavoitteena oli sosiaalisen resurssin ja yhteenkuuluvuuden kokemuksen vahvistaminen.

**Kiitollisuus-kirje itselle** – Osallistujat valitsivat itselleen kolme voimavarakorttia, jotka kuvaavat heille keskeisiä voimavaroja. Valinnan jälkeen, jonka ohjasin asiakkaita kirjoittamaan kiitollisuuskirjeen itselleen, jossa he ilmaisevat kiitollisuutta. Voimavarakorttien hyödyntäminen perustui asiakkaiden voimavarojen tiedostamiseen, jonka kautta he voisivat tiedostaa asioita, joista he ovat itselleen kiitollisia. Voimavarojen hyödyntäminen kirjeessä oli vapaaehtoista. Tavoitteena oli asiakkaiden kykenevyyden kokemuksen ja itseen kohdistuvan huolenpidon ja arvostuksen vahvistaminen ja sitä myötä oman merkityksellisyyden korostaminen.

#### 6.4.2 Vertaistuellisen vuorovaikutuksen työtavat

Vuorovaikutus työpajoissa esiintyi eri tavoin. Osallistujat kertoivat henkilökohtaisista kokemuksistaan, keskustelua käytiin työpajojen aiheisiin liittyen, jolloin osallistujat ideoivat kertomalla omista kokemuksistaan sekä ajatuksiin, joita heissä oli herännyt luovan työkentelyn aikana sekä keskustelivat myös vapaamuotoisemmin keskenään. Keskustelun myötä asiakkaat vahvistivat yhteenkuuluvuuden kokemusta ja pääsivät tulemaan kuuluisiksi. Vuorovaikutuksen kautta osallistujat lisäksi antoivat ja saivat ideoita teemoihin liit-

tyen ja näin rakensivat yhteistä tietoa. Asiakkaiden vertaisuus toimi pohjana työskentelylle, sillä yhtäläisien kokemusten kautta asiakkaat pystyivät ymmärtämään toisiensa kokemuksia. Samaistumisen kautta asiakkaat myös kuuntelivat toistensa kokemuksia ymmärtäen ja kunnioittavasti. Turvallisen ilmapiirin vallitessa osallistujat kertoivat omaaloitteisesti myös henkilökohtaisia ja haavoittuvaisia kokemuksia. Työpajoissa vuorovaiikutustilanteissa korostui osallistujien keskeinen vuorovaikutus, jonka aikana oma roolini oli avata ja lopettaa keskustelu aikataulun mukaisesti sekä ohjata keskustelua tarkentavien kysymysten avulla. Alla kuvaan erilaisia työpajatoiminnassa ilmenneitä vuorovaiikutuksen muotoja.

**Emotionaalinen tukeminen** – Osallistujat käsittelivät omakohtaisia kokemuksiaan kertomalla niistä. Jakamisen kautta asiakkaat pääsivät ilmaisemaan tunteitaan ja siten tulivat kuulluiksi ja kohdatuiksi. Jakamisen aikana ja jälkeen muut keskittyivät kuuntelemaan. Neuvoja henkilökohtaisiin tilanteisiin ei annettu muutoin kuin kysyttäessä. Tunneperäisen jakamisen perustana oli auttaa asiakasta päästämään hetkeksi irti hänen huomiotansa vievästä kokemuksesta tietoisuuden kautta ja siten auttaa häntä orientoitumaan ja sitoutumaan vahvemmin työpajatoimintaan. Kokemuksia ja tunteita ilmaistaessa niitä ei tarvitse käsitellä yksin. Tavoitteena oli vahvistaa osallistujien luottamusta luomalla turvallinen tila.

**Ideointi** – Osallistujat kehittivät yhdessä tietoa jakamalla näkemyksiä ja ideoita vuorotellen. Ideointia ohjasi tarkentavat kysymykset. Asiakkaat ovat oman elämänsä asiantuntijoita ja vertaistoiminnassa he voivat hyödyntää toistensa asiantuntijuutta yhteisen tiedon kehittämisessä. Tämän vuoksi pääasiallisena tiedonlähteenä toiminnassa hyödynnettiin kokemuksellista tietoa. Ideoinnissa hyväksyttiin kaikki näkemykset. Ideoita ei tarvinnut perustella, vaan ideoinnin tuloksena muodostui monimuotoinen kokoelma erilaisia ajatuksia ja näkemyksiä. Tavoitteena oli osallistujien yhteisymmärryksen ja omakohtaisen ymmärryksen vahvistaminen ja näkökulmien laajentuminen. Lisäksi tavoitteena oli yhteenkuuluvuuden vahvistaminen.

**Dialoginen keskustelu** – Osallistujat vahvistivat yhteenkuuluvuuden kokemusta keskustellen keskenään työpajojen aiheisiin liittyen ja vapaasti harjoitusten välissä ja välillä työskentelyn aikana. Vapaalle keskustelulle annettiin tilaa työskentelyn aikana



etenkin, jos se havainnoinnin perusteella edisti asiakkaiden yhteyden kokemusta sekä siten hyvinvointia.

#### 6.4.3 Tilanearvio

Osallistujat perehtyivät osana työskentelyä, kuinka työpajojen aiheet ja sisällöt näyttäytyivät heidän henkilökohtaisessa arkielämässään, jotta työpajat voisivat vaikuttaa ja tukea asiakkaita myös toiminnan ulkopuolella ja työpajasarjan jälkeen. Halusin osallistujien olevan kosketuksissa oman elämänsä, erityisesti erilaisten voimavarojen, resurssien ja mahdollisuuksien kanssa työpajojen toiminnan aikana. Tämän vuoksi ohjasin osallistujille erilaisia itsenäisiä kartoitustehtäviä, joiden aikana he kirjasivat ja nimesivät itselleen, työpajan aiheen mukaan, voimavaroja ja resursseja, joita heillä on läsnä omassa elämässään tai, joita he haluaisivat vahvistaa tai tuoda takaisin tai uutena omiin henkilökohtaisiin elämiinsä. Arvioinnin kohteena olivat voimavarat, rentoutumisen keinot, merkitykselliset ihmissuhteet ja yhteisöt sekä toiveet, joita asiakkaat voisivat mahdollistaa oman toimintansa kautta. Tilanearviota hyödynnettiin toiminnassa seuraavasti:

**Tilanearvio** – Osallistujat arvioivat omaa elämäntilannettaan. Perinteisten ammatillisten arviointimenetelmien sijaan hyödynnettiin itsearviointia. Arvioinnin tueksi olin laatinut kysymyksiä ja väittämiä, joihin asiakkaat vastasivat kirjallisesti sen hetkisen kokemuksen perusteella. Tilanearviot jäivät ainoastaan osallistujien omaan tietoon. Tarkoituksena oli auttaa asiakasta muistamaan hänelle tärkeitä, voimauttavia ja innostavia asioita kiinnittämällä huomio asiakkaan elämän eri osa-alueisiin. Tavoitteena oli, että asiakkaiden autonomia ja kykenevyys voimistuisivat tietoisuuden kasvamisen myötä ja asiakkaat motivoituisivat tukemaan omaa hyvinvointiaan.

**Mielikuvaharjoitus** - Tietoa hyödynnettiin osana työpajatoimintaa, siten että osallistujat valitsivat tilanearvion aikana havaitsemistaan resursseja yhden lähemmän tarkastelun kohteeksi. Tarkastelu toteutettiin maalaamisen, piirtämisen ja/tai luovan kirjoittamisen sekä reflektion kautta. Tavoitteena tarkastelulle luovan toiminnan kautta oli asiakkaiden muutosvalmiuteen vaikuttaminen auttamalla asiakkaita muistamaan, miksi kyseinen asia on heille itselleen merkityksellinen. Työskentelyssä luovan toiminnan kautta osallistujat

pystyvät pääsemään helpommin käsiksi tunnekokemuksiinsa ja siten vaikuttamaan omiin asenteisiinsa.

**Suunnitelman laatiminen** - Lähemmän tarkastelun jälkeen seurasi suunnitelmien laatiminen muutoksen käynnistämiseksi. Osallistujat laativat suunnitelman tuodakseen tarkastellun asian vahvemmin tai uudeksi osaksi arkea. Osana suunnitelman laatimista kehoitin osallistujaa miettimään minkä konkreettisen seuraavan askelen kohti ihannetilaa hän voi tehdä sekä milloin hän tarkalleen aikoo sen toteuttaa. Suunnitelmien laatimisen tavoitteena oli vahvistaa asiakkaiden kykenevyyttä omassa elämässään ja siten vahvistaa myös asiakkaiden mahdollisuutta tehdä heille mielekkäitä päätöksiä. Suunnitelmien laatiminen tukee muutokseen pyrkimystä tekemällä matkan tavoitetta kohti helpommin ymmärrettäväksi ja lähestyttäväksi.

#### 6.5 Työpajatoiminnan rakenne

Sovitin edellä mainitsemani sisällön työpajalle varattuun kahden tunnin aikaikkunaan. Suunnittelin toiminnan siten, että itsenäinen ja yhteinen toiminta sekä toiminnalliset ja dialogiset menetelmät vuorottelivat. Eri työtapojen ja menetelmien tarkoitus oli tukea toisiaan ja varmistaa, että työskentely oli vaihtelevuutensa puolesta kiinnostavaa sekä tasapainoista eikä esimerkiksi yksilötyöskentely tai luova työskentely painotu pelkästään työskentelyn alkuun tai loppuun. Jokainen työpajoista mukaili samanlaista rakennetta, jonka vuoksi olen tiivistänyt jokaisen työpajan toiminnan rakenteen seuraavalle sivulle yhteiseen taulukkoon (Taulukko 1).

Taulukko 1: Työpajatoiminnan rakenne.

Työpajatoiminnan rakenne	
Menetelmä / Työtapa	Tavoitteet
Tervehdykset ja kuulumisien kertominen	Orientoituminen työpajatoimintaan ja emotionaalinen tuki
Mielikuvaharjoitus – luovan toiminnan avulla reflektoidaan itsenäisesti, mitä työpajalla käsiteltävä aihe tarkoittaa itselle	Orientoituminen aiheeseen ja osallistujien henkilökohtaisen tietoisuuden vahvistaminen
Ideointi – keskustellaan yhteisesti, mitä työpajan aihe tarkoittaa	Kokemuksellisen tiedon muodostaminen ja yhteenkuuluvuuden vahvistaminen
Tilannearvio – kartoitetaan itsenäisesti omia resursseja aiheen tiimoilta	Omaehtaisien tarpeiden arviointi
Mielikuvaharjoitus – valitaan yksi kartoitetuista resursseista ja tutkitaan sitä itsenäisesti luovan toiminnan avulla	Muutosvalmiuden vahvistaminen työskentelemällä tunnetasolla ja siten vaikuttamalla myös asenteisiin
Suunnitelman laatiminen – suunnitelmallisuus resurssiin liittyen	Autonomian ja kykenevyyden vahvistaminen
Dialoginen keskustelu – jaetaan omia kokemuksia ilmiöön liittyen	Ymmärryksen ja yhteenkuuluvuuden kokemuksen vahvistaminen sekä emotionaalinen tuki
Voimavarapaja: Työpajasarjan sisällön ideointi	Voimavarapaja: Osallisuuden vahvistaminen
Rentoutuspaja: Rentoutusharjoitus	Rentoutuspaja: Rentoutuminen
Yhteisöllisyyspaja: Kirje tärkeälle henkilölle	Yhteisöllisyyspaja: Yhteisöllisyyden vahvistaminen
Toivopaja: Voimavarakortit ja Kiitollisuuskirje itselle	Toivopaja: Kykenevyyden vahvistaminen
Loppukuulumiset	Emotionaalinen tuki ja suullinen arvio
Palautteen kerääminen lomakkeen avulla	Hyvinvointivaikutuksien arvio

Menetelmien ja työtapojen osalta työskentely vastasi pääosin alkuperäisiä suunnitelmia. Aikataulun osalta työpajojen välillä oli paljon vaihtelua. Olin ottanut vaihtelun huomioon suunnitellessani ja tein aikataulut erittäin joustaviksi, jonka myötä pystyin vastaamaan

yllättäviinkin muutoksiin joustavasti, kuten tarjoamalla aikaa emotionaaliselle tuelle enemmän aikaa kuin toisella työpajalla riippuen asiakkaiden tarpeista. Seuraavaksi kuvaan, miten toiminta käytännössä toteutui.

## 6.6 Toiminnan kuvaus

Tapaaminen alkoi tervehdyksillä ja kuulumisien kertomisella. Tässä vaiheessa asiakkaat saivat kertoa pinnalla olevista kokemuksista ja tuntemuksista. Tuntemukset vaihtelivat neutraalista iloon, suruun ja suuttumukseen. Aloituksen pituus vaihteli tapauskohtaisesti sen mukaan, kuinka paljon osallistujilla oli kokemuksia, joita he halusivat ilmaista.

Työskentelyn aluksi ohjasin osallistujia orientoitumaan työpajan hyvinvointiaiheeseen aluksi itsenäisen mielikuvaharjoituksen kautta. Kysymyksenä esitin: ”mitä mielikuvia sinulla on aiheesta voimavara/rentoutuminen/yhteys/toivo?” Ajattelun tukena hyödynnettiin luovaa toimintaa, jolloin aiheesta syntyneet mielikuvat muutettiin joko kuviksi tai tekstiksi.

Seuraavaksi kävimme mielikuvia läpi yhdessä keskustelemalla. Keskustelun avauksena toimi sama kysymys ”mitä mielikuvia sinulla on aiheesta voimavara/rentoutuminen/yhteys/toivo?”. Tämän jälkeen asiakkaat saivat halutessaan kertoa aiheesta sen verran, kuin he halusivat - yksittäisiä asioita tai omia kokemuksia tai miellejhtymiä. Osallistuin myös itse keskusteluun, mutta keskustelun keskiössä olivat asiakkaat. Keskustelun tueksi olin laatinut kyseisen työpajan teemaan liittyviä kysymyksiä, joiden tarkoitus oli syventyä aiheen pariin ja auttaa meitä yhdessä kehittämään yhteistä tietoa ja ymmärrystä. Kysymykset olivat mm. Miltä voima/rentoutuminen/yhteys/toivo tuntuu? Miltä se ei tunnu? Mitä se edellyttää? Mikä voi estää sen? Miten se auttaa? Tarkoituksena oli määrittellä mitä työpajan teema tarkoittaa meille.

Yhteisen keskustelun jälkeen pyysin asiakkaita kartoittamaan omaa tilannettaan käsiteltävän aiheen näkökulmasta. Voimavarapajassa kartoitettiin erilaisia resursseja ja niille annettiin numeroarvo, joka kuvasi asiakkaan kokemusta, kuinka tyytyväinen hän on kyseisen resurssin ilmenemiseen omassa elämässään kartoituksen hetkellä. Rentouspajassa asiakkaat listasivat eri asioita, jotka he kokevat tai ovat joskus kokeneet rentouttavaksi. Yhteyspajassa sen sijaan nimettiin itselle tärkeitä henkilöitä ja yhteisöjä elämän varrelta ja toivopajassa kirjoitettiin lista asioita, joita omalla toiminnallaan haluaisi toteuttaa. Asiakkaat tekivät kartoitukset itsenäisesti kirjallisena.

Kartoituksen jälkeen asiakkaat valitsivat kartoituksessa ilmenneistä asioista yhden, johon he halusivat sillä hetkellä kiinnittää huomiota. Valittuun asiaan syvennyttiin luovan toiminnan kautta. Asiakkaat käsittelivät omia kokemuksiaan, tunteuksiaan ja ajatuksiinsa kyseiseen asiaan liittyen kuvallisen ja/tai sanallisen ilmaisun kautta.

Tämän jälkeen pyysin asiakkaita laatimaan itselleen pienen suunnitelman, kuinka he voisivat oman toimintansa kautta hyödyntää valitsemaansa resurssia tai toteuttaa valitsemansa itselle tärkeän toiveen. Kehotin asiakkaita miettimään vähintään mikä olisi heidän seuraava askel lähemmäksi asian toteutumista ja milloin he sen toteuttaisivat.

Oman elämän tarkkailun jälkeen kävimme uudelleen yhteisen keskustelun. Tällä kertaa pyysin asiakkaita halutessaan kertomaan havainnoistaan kartoitukseen liittyen sekä asiasta, jota he tarkastelivat luovan toiminnan kautta ja siihen liittyvästä suunnitelmasta. Asiakkailla oli myös mahdollisuus kysyä neuvoa omaan tilanteeseensa liittyen.

Ensimmäinen paja oli tämän osuuden osalta poikkeava, sillä vain ensimmäisessä työpajassa kysyin osallistujilta suullisesti ideoita liittyen seuraavan pajan aiheeseen ja toimintaa. Vaikka olin hahmotellut jo työpajasarjan aiheet, halusin antaa asiakkaille mahdollisuuden kehittää toteutusta yhdessä, jolloin ensimmäisen työpajan toiminta olisi inspiraationa ideoinnille. Osallistajat kuitenkin ilmaisivat sen sijaan olevansa kiinnostuneita siitä, mitä olin itse suunnitellut eikä ideointi tuottanut uutta sisältöä.

Poiketen ensimmäisestä työpajasta seuraavissa pajoissa ohjasin tässä vaiheessa hetken toiminnallisuutta, joka oli suunnattu tukemaan asiakkaan hyvinvointia suoraan tässä hetkessä ja antamaan idean, kuinka helposti hyvinvointia voi edistää. Rentoutuspajassa ohjasin rentoutumishetken, jonka aikana luin rentoutumisharjoituksen ja asiakkaat saivat rentoutua mukavissa nojatuoleissa kuunnellen sekä kehonsa tiedostaen ja loppuajan asiakkaat saivat olla hetken hiljaisuudessa. Yhteisöpajassa kirjoitettiin kirje itselle tärkeälle henkilölle ja kehotin asiakkaita lukemaan sen kyseiselle henkilölle pajan jälkeen. Toivopajassa kehotin asiakkaita valitsemaan voimavarakorteista itselleen 3 keskeistä voimavaraansa, jonka jälkeen ohjasin heidät kirjoittamaan kirjeen itselleen, jossa he ilmaisivat kiitollisuutta mm. omista voimavaroistaan.

Toiminnan loppuksi seurasi pieni avoin keskusteluhetki, jossa asiakkaat saivat kertoa, miltä heistä tuntui nyt työpajan loppuksi. Tämän jälkeen annoin asiakkaille palautelomakkeet täytettäväksi. Työpajatoiminta loppui illantoivotuksiin ja siivoamiseen.

Työpajan aikana olin mainitsemani toiminnan lisäksi havainnoinut toimintaa ja osallistujia ja tehnyt niiden perusteella tarvittaessa pienempiä ja isompia muutoksia toteutukseen. Vaikka työpajat olivat suunniteltu ja aikataulutettu melko tarkasti, käytännössä ohjaustapahtumat olivat ainakin vähän erilaisia verrattuna suunnitelmiin. Koska tiedostin ja hyväksyin ennakkoon, että ideani ja todellisuus eivät välttämättä vastaa toisiaan, olin valmis joustamaan suunnitelmistani, jos se palvelee ohjaustapahtumaa. Käytännössä aikataulu ja sisältö muuttuivat vielä jokseenkin ohjaustilanteessa. Tämä johti käytännössä esimerkiksi suunnitellun itsenäistä työskentelyä sisältävän menetelmän pois jättämiseen, sillä koin asiakkaiden meneillään olevan yhteisen vuorovaikutuksen tukevan heidän hyvinvointiaan ja vertaistukea sitäkin vahvemmin, kun työpajassa käsiteltiin yhteyttä. Toisaalta joskus annoin asiakkaille ajanpuutteen vuoksi kaksi menetelmävaihtoehtoa ja kysyin heiltä kumpaan he haluavat osallistua.

Tapaamisen jälkeen työskentely jatkui omalta osaltani työskentelyn ohella tekemieni havaintojen uudelleen tulkitsemisena ja reflektiona. Reflektoinnin ohella kirjoitin itselleni omasta mielestäni oleellisimpia huomioitani, joihin puuttuisin seuraavaa työpajaa suunnitellessa. Kehittämisprosessi jatkui seuraavan työpajan suunnittelulla, jonka jälkeen luvassa oli jälleen työpajan ohjaus, havainnointia ja reflektointia.

## 7 TUTKIMUSAINEISTON ANALYSOINTI

Eri osallistujia työpajasarjan toiminnassa oli yhteensä neljä, joista yksi oli FinFamilla sillä hetkellä toiminut harjoittelija ja muut kolme olivat FinFamin asiakkaita. Kaikki asiakkaat olivat naispuoleisia. Osallistujia työpajoissa oli muutoin aina kolme, paitsi työpajasarjan toisessa työpajassa osallistujia oli kaksi. Koko työpajasarjaan, kaikki työpajat mukaan lukien, osallistuttiin siis yhteensä 11 kertaa. Jokainen osallistuja kirjoitti palautteen työpajatoiminnan loppuksi, jonka seurauksena täytettyjä palautelomakkeita täytettiin yhteensä vastaavasti 11 kappaletta. Palautelomakkeena hyödynsin Päijät-Hämeen FinFami ry:n omaa lomaketta (Liite 1). Palautelomakkeessa kysytään sekä määrällistä että laadullista palautetta. Seuraavaksi kuvaan määrällisen aineiston ja analysoin sitä, jonka jälkeen käyn läpi laadullisen aineiston.

### 7.1 Määrällinen aineisto ja analyysi

Määrällinen aineisto perustuu viiteen eri toteamukseen, joihin asiakkaat vastasivat valitsemalla yhden sopivimman vaihtoehdon. Vastaukset perustuivat arvoasteikkoon (1–5), jossa 1 = Täysin eri mieltä ja 5 = Täysin samaa mieltä. Olen kuvannut määrällisen aineiston kaavioon (Kuvio 4). Kaavioon on koottu kaikki työpajasarjan aikana kertynyt määrällinen aineisto eli kaikkien 11 palautelomakkeiden vastaukset. En ole eritellyt vastauksia työpajojen perusteella palautteiden vähäisen määrän vuoksi.

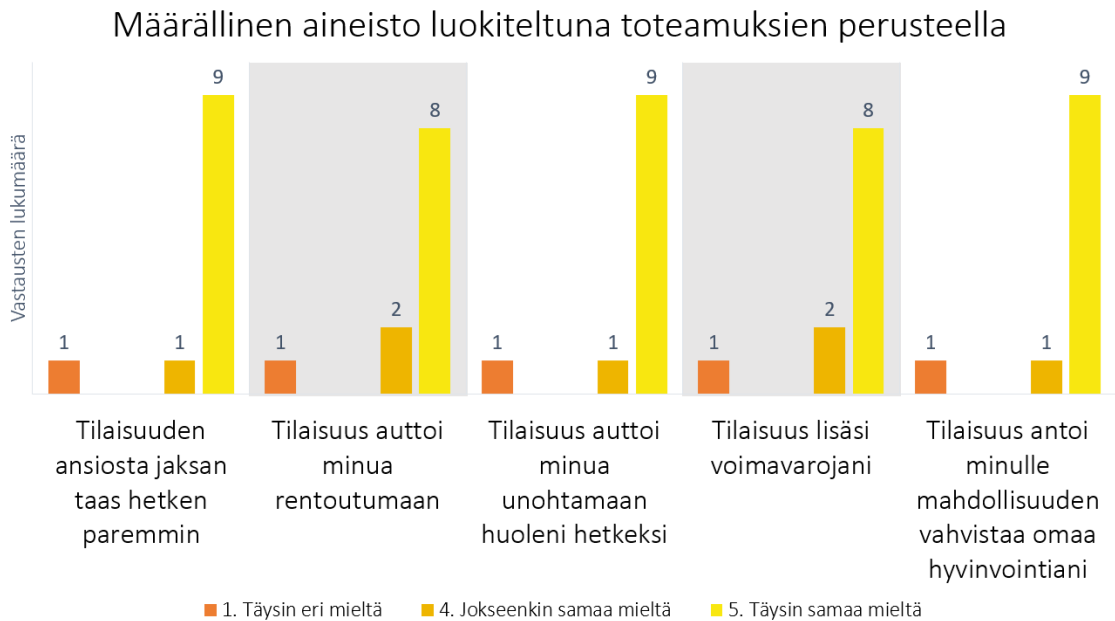
Määrällinen aineisto perustuu asiakkaiden vastauksiin kaikkiin viiteen toteamukseen:

1. Tilaisuuden ansiosta jaksan taas hetken paremmin
2. Tilaisuus auttoi minua rentoutumaan
3. Tilaisuus auttoi minua unohtamaan huoleni hetkeksi
4. Tilaisuus lisäsi voimavarojani
5. Tilaisuus antoi minulle mahdollisuuden vahvistaa omaa hyvinvointiani

Asiakkaat vastasivat rastittamalla kuvaavimman vaihtoehdon jokaisen toteamuksen kohdalla:

1. Täysin eri mieltä

2. Jokseenkin eri mieltä
3. Ei samaa eikä eri mieltä
4. Jokseenkin samaa mieltä
5. Täysin samaa mieltä



Kuvio 4: Määrällinen aineisto luokiteltuna toteamuksien perusteella.

Määrällinen aineisto on vinoutunut, sillä vastauksia ”5. Täysin samaa mieltä” on selkeästi enemmän kuin muita vastauksia. Lisäksi vastauksia 2. ja 3. ei palautteissa ollut annettu lainkaan. Kaikki ”1. Täysin eri mieltä” vastaukset annettiin kolmannen työpajan jälkeen yhden asiakkaan toimesta. Hän oli kirjoittanut saman palautelomakkeen avoimeen osioon ”Kiitos Tero!”. Havainnoinnin kautta en huomannut, että kukaan asiakkaista olisi vaikuttanut toiminnan aikana tai toiminnan loppuun tyytymättömältä. Näiden huomioiden perusteella ajattelen, että asiakas on kirjoittanut arvioinnin lukematta palautelappua ajatuksella tai täyttänyt sen muutoin epähuomiossa. On kuitenkin mahdollista, että asiakas on kirjoittanut palautteen tarkoituksellisesti. Kaikki ”4. Jokseenkin eri mieltä” vastaukset tulivat ensimmäisen työpajan palautteista, joka voi tarkoittaa, että asiakkaat tottuivat toimintaan työpajasarjan toteutuksen myötä ja heidän kriittisyytensä tai halunsa ilmaista kriittisyyttä laski toistuvan osallistumisen seurauksena. Toteamuksiin ”2. Tilaisuus auttoi



minua rentoutumaan” ja ”4. Tilaisuus lisäsi voimavarojani” ei samaistuttu yhtä vahvasti kuin muihin toteamuksiin. Toteamuksien 2 ja 4 osalta vastausten keskiarvo = 4,55 ja vastauksien toteamuksiin 1, 3 ja 5 keskiarvo = 4,64 sekä kahden riippumattoman otoksen T-testin perusteella p-arvo = 0,34, joka on suurempi kuin 0,05 tai 5 %. Ero samaistumisen välillä ei siis ole tilastollisesti merkittävä. Erityisesti vastausten perusteella toteamukseen 5. ”Tilaisuus antoi minulle mahdollisuuden vahvistaa omaa hyvinvointiani” työpaja edisti asiakkaiden hyvinvointia. Kaikista 11 vastauksesta toteamukseen, yhdeksän eli huomattava enemmistö oli ”5. Täysin samaa mieltä”, yksi oli ”4. Jokseenkin samaa mieltä” ja yksi ”1. Täysin eri mieltä”. Määrällisen aineiston perusteella asiakkaat kokivat toiminnan itselleen monipuolisesti hyödylliseksi ja hyvinvointia edistäväksi.

## 7.2 Laadullinen aineisto ja analyysi

Laadullinen tutkimus perustuu palautelomakkeen sanallisten palauteosioiden vastauksiin. Luettelen asiakkaiden vastaukset sen perusteella minkä työpajan palautteeseen vastaukset annettiin. Erittelen vastaukset myös sen mukaan, mihin kysymyksiin vastaukset ovat annettu. Laadullisen palautteen osalta hyödynsin avointa kysymystä sekä ensimmäisen työpajan jälkeen kysyin asiakkailta lisää ideoita toteutuksen kehittämiseksi ja työpajasarjan lopuksi kysyin asiakkailta palautetta 7 kysymyksen avulla, jotka käsittelivät asiakkaiden toiminnan kautta kokemia vaikutuksia, heidän mielipidettään työpajasarjan toteutuksen laadusta sekä heidän kiinnostustaan osallistua luovaan toimintaan tulevaisuudessa. Vastausten luetteloinnin jälkeen analysoin vastauksia teemoituksen kautta, jonka ohella tulkitseen vastauksia.

Kolmen ensimmäisen työpajan osalta asiakkaat vastasivat kysymykseen: ”Mitä muuta palautetta haluat antaa? Voit myös antaa toiveita toiminnasta ja tilaisuuksista”. Ensimmäisellä kerralla kysyin osallistujia kirjoittamaan ideoita työpajojen kehittämiseksi, siltä varalta, että he eivät ilmaisseet ideoitaan suullisesti.

### 1. Työpaja – Voimavarat

- Omaa musiikkia vois myös rohkaista kuuntelee, jos se ei häiritse tapahtumaa / jos ei jaksa olla vuorovaikutuksessa muitten kanssa
- Erilaisia materiaaleja?

### 2. Työpaja - Rentoutuminen

- Erittäin hyvä vetäjä. Rentouttava kokemus, kiitos (sydän)

### 3. Työpaja - Yhteisöllisyys

- Ihan mahtava ryhmä, kiitos Tero
- Kiitos Tero!

Viimeisen, 4. työpajan jälkeen kysyin alkuperäisen kysymyksen lisäksi palautetta koko työpajasarjaan liittyen seitsemällä eri kysymyksellä ja yhdellä tarkentavalla kysymyksellä. Olen luokitellut kysymykset perustuen niiden teemoihin. Ensimmäiset kolme kysymystä oli tarkoitettu työpajatoiminnan vaikuttavuuden tarkasteluun henkilökohtaisella tasolla:

#### 1. Mitä opit toiminnasta?

- Opin itsestäni syvemmin asioita
- Opin paljon itsestäni ja tunteista. Todella syvällistä (sydän)
- Opin tuntemaan itseäni

#### 2. Mitä otat mukaasi toiminnasta?

- Otan mukaani itseni kuuntelemisen entistä aidommin
- Otan mukaani syvällisiä ajatuksia.
- Keskustelut

#### 3. Toimivatko luovat menetelmät tukemaan hyvinvointiasi? Miksi?

- Kysymysten kautta ja piirtämisen ja kirjoittamisen kautta pystyi syvällisesti hahmottamaan itseään.
- Tukevat hyvinvointiani todella paljon koska oli niin syvällistä
- Toimi, en osaa eritellä

Kysymykset 4. ja 5. oli tarkoitettu työpajasarjan toteutuksen arvioinnin tueksi:

#### 4. Mitä hyvää toteutuksessa oli?

- Toteutus oli hyvä muutaman kerran mittaisena.
- Erittäin hyvin kaikki toteutettu
- Sujuvuus

#### 5. Mitä parannettavaa toteutuksessa olisi?

- Jos kerrat jatkuisivat vielä, niin pitäisi keksiä uusia tapoja toteuttaa niitä.
- Minusta tämä oli uutta ja upeaa
- En osaa sanoa

Viimeinen kysymys oli tarkoitettu FinFamin toiminnan kehittämisen tueksi työntekijöiden hyödynnettäväksi:

#### 6. Haluatko lisää luovaa toimintaa tulevaisuudessa FinFamilta?

- Luovat toiminnot auttavat meitä jokaista pureutumaan, paneutumaan ja hahmotamaan itsessä olevia asioita tehokkaasti.
- Haluan lisää luovaa toimintaa
- Kyllä

#### 7. Minkälaista luovaa toimintaa haluaisit?

- Mikä tahansa luova toiminta on inspiroivaa. Itselle mielekästä on kirjoittaminen, näytteleminen, valokuvaus mm.
- Piirus/maalaus, kirjoitus, musiikki ym.
- Tanssia, elokuvia, konsertteja

Ensimmäisen työpajan jälkeen pyysin asiakkailta palautetta ja ideoita työpajasarjan toteuttamista varten. Asiakas ilmaisi palautteessa, että voisin rohkaista asiakkaita oman musiikin kuuntelemiseen, jos he eivät halua tai jaksa olla mukana vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Idea on hyvä, mutta se ei toteutunut seuraavissa työpajoissa. Kyseinen asiakas ei saapunut seuraavaan työpajaan enkä tajunnut kertoa ideaa muille asiakkaille. Idea toimisi erityisesti itsenäisen toiminnan aikana, sillä asiakkailla oli tapana keskustella myös silloin keskenään. Jälkeenpäin vaikea sanoa olisivatko asiakkaat halunneet kuunnella mieluummin omaa musiikkiaan. Toinen asiakas kommentoi, että materiaaleja voisi olla lisää. Materiaalien osalta toiminnassa hyödynnettiin jäsenyhdistyksellä jo olemassa olevia materiaaleja, joita oli monipuolisesti kuvallista luovaa toimintaa varten. Toiminnassa asiakkaat saivat valita, mitä he halusivat hyödyntää. Seuraaviin työpajoihin ei tullut uusia materiaaleja, mutta seuraavan työpajan aikana hyödynnettiin yhden harjoituksen aikana kehollisuutta taidevälineiden sijaan. Vastaisuudessa toiminta voisi olla vielä vapaampaa, jolloin asiakkaat saisivat valita muitakin ilmaisun muotoja kuin kirjoittamisen tai piirtämisen tai maalaamisen. Näitä voisi olla esimerkiksi valokuvaus, muotoilu, kehonliike tai joku muu luova toiminta.

Toiminta vaikutti asiakkaisiin henkilökohtaisella tasolla eri tavoin. Asiakas kertoi erityisesti rentoutumispajan auttaneen häntä rentoutumaan. Viimeisen työpajan sanallinen palaute oli aiempaa runsaampaa, todennäköisesti koska kysymykset olivat tällä kertaa spesifejä. Henkilökohtaiseen oppimiseen liittyen kommenteista välittyi, että asiakkaat oppivat työpajatoiminnan kautta tuntemaan itseään enemmän. Lisäksi asiakkaat kertovat, että toiminta auttoi asiakkaita syventymään. Lisäksi yksi asiakas oppi lisää tunteista. Ajattelen, että asiat, jotka osallistujat ottavat mukaansa ovat heille erityisen tärkeitä. Asiakas otti mukaansa itsensä kuuntelemisen ja toinen muiden kanssa keskustelemisen. Tämän lisäksi asiakas oli edellisen, yhteisöllisyyspajan palautteessa ilmaissut arvostustaan ryhmää kohtaan. Palautelomakkeen lisäksi asiakas mainitsi toiminnan lopuksi arvokkaaksi asiaksi, että keskustelussa sai rönsyillä, eikä sitä keskeytetty. Kyseisen työpajan aikana asiakkaat keskustelivat aiempaa enemmän omasta elämästään. Keskeisenä teemana palautteissa tulee ilmi syvällisyys. Kaiken kaikkiaan osallistujat kertovat juuri syvällisyyden tukeneen heidän hyvinvointiaan. Palautteiden mukaan yksi asiakas ottaa mukaansa syvällisiä ajatuksia. Syvällisyyteen päästiin yhden asiakkaan mukaan kysymysten ja luovan toiminnan kautta.

Asiakkaat vastasivat, että kaiken kaikkiaan toteutuksessa hyvää oli sujuvuus. Sujuvuuden osalta on vaikea sanoa tarkalleen, mitä asiakas tällä tarkoittaa. Voi olla, että asiakkaan mielestä toiminta eteni luontevasti ilman keskeytyksiä. Toisen asiakkaan mielestä kaikki oli toteutettu hyvin. Kolmannen mielestä hyvyys liittyy prosessin keston: ”Toteutus oli hyvä muutaman kerran mittaisena.” Tämä voi tarkoittaa, että asiakas piti siitä, että toteutus sisälsi useamman kuin yhden työpajan. Parannettavaa toteutuksessa asiakkaan mielestä olisi tulevaisuudessa keksiä uusia tapoja toteuttaa niitä. Asiakas voi tarkoittaa tällä, että hän haluaa vastaisuudessa erilaista toimintaa, mutta hän on tyytyväinen myös toteuttamaani toimintaan sellaisenaan. Muut asiakkaat eivät kommentoineet, mitä parannettavaa toteutuksessa olisi. Ajattelen tämän kysymyksen tutkimuksellisesti haasteelliseksi samalla tavalla, kuin aiemmin käsittelemäni määrällisen tutkimuksen. Kun osallistujilta kysytään, minkä toteutuksessa olisi voinut tehdä paremmin, voi olla, että asiakkaat eivät ystävällisyyden vuoksi halua kertoa sitä, vaikka heille tulisikin jotain mieleen. Syynä voi olla esimerkiksi, että toiminta toteutui useamman työpajan aikana ja tulin asiakkaille toiminnan kautta enemmän ja enemmän tutuksi. Voi olla myös, että asiakkaille ei tullut sillä hetkellä mieleen kehitysideoita.

Päijät-Hämeen toiminnan kehittämistä varten olin laatinut kysymyksiä, joiden avulla halusin kartoittaa asiakkaiden kiinnostusta luovaa toimintaa kohtaan. Kaikki asiakkaat tuovat palautteissaan ilmi, että he haluavat osallistua luovaan toimintaan myös tulevaisuudessa. Asiakas on tarkentanut, että juuri luova toiminta on auttanut häntä tarkastelemaan itseään tehokkaasti. Asiakkailla on vastausten perusteella erilaisia ja monipuolisia ideoita ja mieltymyksiä luovan toiminnan suhteen. Asiakkaat ovat kiinnostuneita kirjoittamisesta, näyttelemisestä ja elokuvista, valokuvauksesta, piirtämisestä ja maalauksesta, musiikista ja konserteista sekä tanssista. Yksi asiakas täsmentää, että hänelle kaikki luova toiminta on inspiroivaa. Vastauksissa on asiakkaiden kesken jossain määrin vastaavuutta sekä jonkun verran myös erilaisuutta.

## 8 TULOKSET, ARVIOINTI JA JUURRUTTAMINEN

### 8.1 Tulosten yhteenveto

Kehittämistyön ensimmäisenä tavoitteena oli tarjota Päijät-Hämeen mielenterveysomaiset FinFami ry:n asiakkaille nykyiseen ohjelmaan verrattuna monipuolisempaa toimintaa. Toimeksiantaja oli erityisen kiinnostunut luovan toiminnan järjestämisestä. Tavoitteeseen päästiin, sillä kehittämistyön tuotteena syntyi työpajasarja, joka koostui neljästä luovaan toimintaan keskittyvästä työpajasta, jotka ohjattiin jäsenyhdistyksen asiakkaille.

Kehittämistyön toisena tavoitteena oli edistää asiakkaiden hyvinvointia. Hyvinvointia edistettiin toiminnallisuuteen ja luovaan toimintaan yhdistettyjen hyvinvointivaikutusten kautta erilaisien menetelmien avulla. Toiminnallisuuden ja luovan toiminnan kautta asiakkaita autettiin muun muassa irrottautumaan arjesta ja sekä käsittelemään tunteita ja kokemuksia, joille on vaikea löytää sanoja sekä vahvistamaan itsetuntemusta. (Nietosvuori 2008, 135–141; Laitinen 2017, 30–32; Houni ym. 2020, 48, 60.) Lisäksi toiminnalla pyrittiin asiakkaiden kokemuksellisen hyvinvoinnin - autonomian, kykenevyyden sekä yhteenkuuluvuuden vahvistamiseen tarkoituksena tuoda huomiota takaisin heidän elämiinsä ja heitä voimauttaviin asioihin. (Martela 2022, 568; Mielenterveystalo 2024a). Asiakkaiden autonomiaa ja kykenevyyttä vahvistettiin itsenäisen työskentelyn kautta, jonka aikana asiakkaat tarkastelivat ja arvioivat kirjallisten harjoitusten avulla omia resurssejaan ja, kuinka he voisivat hyödyntää niitä oman hyvinvointinsa tukemiseksi. Asiakkaiden asenteita ja sitoutumista tavoitteelliseen hyvinvointia tukevaan toimintaan pyrittiin vahvistamaan luovan työskentelyn ja henkilökohtaisten suunnitelmien laatimisen avulla. Yhteenkuuluvuutta toiminnassa vahvistettiin erilaisien vuorovaikutustilanteiden ja työtapojen kautta. Yhteenkuuluvuutta edisti asiakkaiden välinen emotionaalinen vertaistuki ja yhteinen kokemuksellinen tieto, jota asiakkaat muodostivat yhdessä (Hokkanen 2011, 286–287; Rissanen & Jurvansuu 2017, 5–6). Asiakkaiden hyvinvoinnin kokemuksia kartoitettiin kirjallisten palautelomakkeiden avulla. Määrällisen aineiston osalta vastaukset väittämään 5. ”Tilaisuus antoi minulle mahdollisuuden vahvistaa omaa hyvinvointiani” olivat suurimmalta osalta täysin samaa mieltä. Lisäksi suurin osa vastauksista puolsi sitä, että toiminta tuki asiakkaita eri tavoin. Laadullisen aineiston perusteella asiakkaat kokivat toiminnan erityisesti syvälliseksi ja itsetutkiskelua edistäväksi. Myös luova toiminta koettiin hyvinvointia edistävänä. Arvokkaana pidettiin myös keskusteluja ja ryhmää

ylipäättään. Palautteiden perusteella kehittämistoiminnan kautta on päästy myös hyvinvoinnin edistämisen tavoitteeseen. Tulosten perusteella asiakkaat kokivat työpajatoiminnan ja luovan toiminnan edistäneen hyvinvointia ja ovat kiinnostuneita osallistumaan monipuoliseen luovaan toimintaan tulevaisuudessakin. Raportin lopuksi tulosten juurruttamisen jälkeen kerron ideoita, joiden avulla Päijät-Hämeen mielenterveysomaiset – Fin-Fami ry voi tukea luovan toiminnan sisältämistä ohjelmaansa.

## 8.2 Luotettavuus

Palautteiden tilastollinen luotettavuus eli tuloksien toistettavuus ole kovin vahva määrällisen aineiston osalta perustuen mahdollisiin väärinkäsityksiin palautetta täyttäessä. Asiakas oli luultavimmin ajatuksissaan merkannut rastit vastatessaan väittämiin, sillä ”Täysin eri mieltä” vastaukset eivät sovi yhteen sanallisen palautteen eikä havaintojeni kanssa. Mahdollisen väärinkäsityksen lisäksi kiinnitin huomiota, että palautteita kirjoitettiin muutoinkin kiireellisesti. Konkreettisesti tämä näkyy siten, että jotkut palautteista oli täytetty vetämällä yhtenäinen viiva koko taulukon vastausvaihtojen läpi. Tällainen vastaus tapa antaa itselleni mielikuvan, että asiakas on lukenut palautelomakkeen, muttei ole pohtinut toteamuksia seikkaperäisesti. Tämä myös heikentää kehittämistyön luotettavuutta palautteiden arvioinnin osalta, sillä annetut vastaukset eivät välttämättä kuvaa vastaajien mielipiteitä. Luotettavuuden heikkouden vuoksi tuloksista ei voida tehdä tarkkoja päätelmiä etenkin sen suhteen, kuinka paljon ja miten työpajatoiminta tarkalleen tuki osallistujien hyvinvointia.

Myös keskustelussa toiminnanjohtajan kanssa puheeksi tuli palautteen luotettavuus. Hän toi esille, että myös organisaatiossa on mietitty palautelomakkeen luotettavuutta. Hänen mukaansa pitkään toiminnassa mukana olleet asiakkaat ovat tottuneet palautelomakkeeseen, jonka vuoksi he täyttävät sen lukematta sitä tarkemmin. Häntä arveluttavat palautelomakkeen mittarit. Osallisuuden osalta lomakkeen kehittämisessä on hyödynnetty THL:n osallisuuden mittaria muutoin mittari on kehitetty itse. Hyvinvointivaikutuksien arvioinnin kannalta kehittämistyö olisi hyötynyt uuden palautelomakkeen valmistamisesta, jolloin asiakkaat olisivat joutuneet lukemaan palautelomakkeen sisällön ajatuksella ainakin ensimmäisellä kerralla. Tämän lisäksi kysymykset olisi voinut määritellä vastaamaan paremmin työpajatoiminnan tavoitteita, joka olisi tukenut paremmin tutkimuksen validiteettia eli mitannut tarkemmin sitä, mitä tutkittiin. Tässä tapauksessa pa-

lautetta olisi voinut kysyä esimerkiksi subjektiivisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Tutkimuksen validiteetin sijaan työskentely keskittyi mukailemaan Päijät-Hämeen mielenterveysomaiset – FinFami ry:n tavoitteita, jonka koen toisaalta yhtä lailla arvokkaaksi.

Tilastollisen luotettavuuden heikkouden lisäksi myös tutkimuksellinen merkitys kärsii jo siitä, että arviointi perustuu ainoastaan neljän osallistujan palautteeseen, jonka vuoksi tuloksia ei pystytä luotettavasti vertaamaan esimerkiksi muihin jäsenyhdistyksen hyvinvointia edistäviin tapahtumiin. Asiakkaiden verrattain vähäiseen määrään vaikutti se, että työpajat olivat epähuomioissa varattu samoille ajankohdille kuin yhdistyksen hallituksen kokoukset. Ensimmäisen työpajan aikana käytyyn kokoukseen osallistui joitain henkilöitä, jotka olivat ilmoittaneet haluavansa osallistua työpajatoimintaan ja olivatkin pettyneitä, etteivät voineet osallistuakaan. Seuraavien työpajojen ajankohtaa siirrettiin kokouksien alta. Toiseen työpajaan osallistui yksi uusi asiakas. Uskon, että yhdeksi syyksi, että innostus, joka oli syntynyt Voimavaraviikonlopulla luovaa toimintaa kohden, oli muiden ilmoittautuneiden osalta ehtinyt kuukauden jälkeen hiipua, eivätkä siksi halunneet osallistua.

### 8.2.1 Palautteena syvällisyys

Laadullisen aineiston osalta jokaisen asiakkaan loppupalautteen vastauksissa toistuu sana ”syvällisyys”. Itse en miellä puhuneeni toiminnan aikana syvällisyydestä, joten termin käyttö ei ole todennäköisimmin ainakaan omasta puheestani lainattua. Palautteen perusteella asiakkaat kokivat syvällisyyden itselleen merkittäväksi. Syvällisyys on käsitteenä vaikeasti hahmotettava. Koska syvällisyys oli kuitenkin niin keskeistä asiakkaille, haluan tarkastella mitä heidän kokemansa tai havaitsemansa syvällisyys saattaa tarkoittaa. Tarkastelun tueksi lainaan kohtia Vaasan yliopiston vastuullisuus- ja eettisyysjohtajan Tommi Lehtosen kirjoituksesta syvällisyydestä ja pinnallisuudesta. Lainaukseni koko tekstistä keskittyvät kohtiin, joissa Lehtonen (2020) kuvailee syvällisyyttä.

Kaikki tietävät, mitä tarkoittaa konkreettisesti syvä ja pinnassa oleva. *Syvä* on kuitenkin henkistynyt ja muuttunut vertauskuvaksi. Siitä on tullut *syvällinen*.

Syvällinen on ensinnäkin sellainen, mikä ei käy helposti ilmi. Syvällisen selvittäminen vaatii paljon työtä ja paneutumista kuin Jussilta suonraivaus.

Syvällinen tutkimus ei tyydy vain kuvailuun, vaan pyrkii selittämään ja analysoimaan tarkasteltavan ongelman hienouksia ja yhteyksiä muihin kysymyksiin.



Syvällinen voi tarkoittaa myös vaikeaa ja monimutkaista. Jos sellainen ongelma onnistutaan ratkaisemaan, voi avautua uusia tärkeitä näkymiä.

Syvällisenä voidaan pitää myös hyvin perusteltua yleistystä ja teoriaa.

Aiheen perusteella syvällisyys yhdistetään usein henkisyYTEEN.

Syvälliseen liittyy usein tragedian, vakavuuden ja järkyttävyyden sävy. Siksi synkkä ihminen kuulostaa helposti syvällisemmältä kuin valoisa, ja pessimisti saa helpommin syvällisen leiman kuin optimisti. Tämä on yhteydessä tieteellisen tutkimuksen syvällisyyteen: kriittinen ajattelu, eri vaihtoehtojen punnitseminen ja toiveajattelun välttäminen ovat syvällisen tutkimuksen tuntomerkkejä.

Syvälliseksi voitaisiin sanoa aihetta, jota ihmiset mahdollisimman yleisesti pitävät tärkeänä ja vakavana, kuten rakkautta ja terveyttä. Erityisen syvällistä on sellainen tärkeänä ja vakavana pidetty, jonka kuvitukseksi sopii hämärä ja pilvinen taivas. Sellaisia aiheita ovat syyllisyys, sairaus ja kuolema. Ne ovat yleisinhimillisiä ja koskevat ketä tahansa.

Tärkeä syvällisyyden edellytys on oman tietämättömyytensä tunnistaminen.

Tieteellisen tutkimuksen yhteydessä syvällisyydelle voidaan kuitenkin asettaa edellä mainittuja objektiivisia kriteereitä, kuten selitysvoima, uusien polkujen avaaminen ja asioiden välisten yhteyksien tunnistaminen. Samoja kriteerejä saattaa olla mahdollista soveltaa myös yleisemmin syvällisyyden ja pinnallisuuden arvioinnissa. Tärkeä syvällisyyden edellytys on oman tietämättömyytensä tunnistaminen.

Ihminen ajattelee usein aika pinnallisia, mutta joskus hän näyttää kahlaavan syvemmälle. Jokaisella on oma yksilöllinen rantansa, jossa sellaista voi harrastaa.

(Lehtonen 2020.)

Lehtonen (2020) tuo esille kirjoituksessaan myös syvällisyyden merkityksen subjektiivisuuden, jonka vuoksi sen tarkka rajaaminen on osaltani asiakkaiden puolesta mahdotonta. Koen, että syvällisyyden arviointi ja määrittäminen yhtä epäselvää, kuin kehittämissyöissäni tarkkojen hyvinvointivaikutustenkin arviointi ja määrittäminen.

### 8.2.2 Ammattietiikka

Toteutuksessa keskeisessä osassa oli vertaisryhmän ohjaaminen. Hokkanen (2011, 287) määrittelee, kuinka vertaistuki perustuu eettiselle perustalle, joka turvaa asiakkaita ja tukee työskentelyä antamalla sille raameja seuraavanlaisesti: ”Vertaistuki rakentuu keskinäisen kunnioituksen, tasa-arvon ja luotettavuuden ympärille. Keskinäisellä kunnioituksella viitataan vertaistilanteessa olevan ihmisen kokemuksen kyseenalaistamatto-

muuteen. Ihmisellä on oikeus kokemukseensa ja tilanteensa tulkintaan. Tasa-arvoisuudella viitataan siihen, että ihmisen sosioekonomisella asemalla ja määritteillä ei ole merkitystä. Luottamus liittyy vaitiolovelvollisuuteen, joka on samankaltaista kuin viranomais-toiminnassa.” Työskentelyssäni vertaistuellinen ohjaus on lisäksi osa laajempaan sosiaa-  
aialan työkenttää, jonka vuoksi kunnioituksen, tasa-arvon ja luotettavuuden ohella on otettava huomioon muita hyvän ammattieettisen osa-alueita. Kuvaan seuraavaksi työskentelyäni Talentian (2022) ammattieettisen lautakunnan tunnistamien sosiaa-  
aialan eettisten periaatteiden valossa:

- **Ihmisen oikeuden ilmaista tunteitaan ja kielteisiä kokemuksiaan** – Asiakkaita kannustettiin tunteiden ilmaisuun erityisesti työskentelyn aluksi ja lopuksi ja asiakkaiden mielipiteitä kysyttiin osana keskusteluja. Kaikenlaiset tunteet olivat sallittuja ja niitä ilmaistiinkin toiminnan aluksi.
- **Arvostavan vuorovaikutuksen ja luottamuksen** – Oman ja myös asiakkaiden välisen kohtelun kannalta pidin mielessäni, että vuorovaikutus olisi kunnioittavaa. Asiakkaat kuitenkin toimivat ja keskustelivat asiallisesti, joten omaa puuttumistani ei tarvittu. Palautelomakkeissa ei kysytty asiakkaiden nimiä ja tuloksia avatessa olen pyrkinyt pitämään asiakkaat täysin tunnistamattomina. En kerännyt ylipäättään asiakkaiden yhteystietoja tai muuta heihin liittyvää tietoa kehittämistyön varrella. Asiakas-palautteet annoin tutkimusaineiston analysoinnin jälkeen toiminnanjohtajalle jäsenyhdistyksen hyödynnettäväksi ja toiminnan kehittämistä varten.
- **Itsemääräämisoikeuden ja osallisuuden** – Asiakkaiden osalta osallistuminen järjestämäni toimintaan oli vapaaehtoista eikä osallistumiselle ollut kriteereitä. Työskentelyn aikana saivat lisäksi osallistua keskusteluun ja esitellä teoksiaan niin paljon tai vähän kuin haluavat ja päättää itse, kuinka henkilökohtaisia asioita he haluavat kertoa. Itsenäisen työskentelyn kautta pyrittiin kunnioittamaan asiakkaiden yksityisyyttä esimerkiksi itsearvioina toteutettujen tilanekartoitusten puolesta, jotka jäivät täysin asiakkaiden itsensä tietoon.
- **Jokaisen ihmisen ainutlaatuisen kokonaisuuden huomioon ottamisen** – Menetelmällisyyden kannalta pyrin suunnittelemaan ja toteuttamaan toiminnan siten, että kuka vain pystyy osallistumaan siihen halutessaan oman kykynsä mukaan ja kokonaisvaltaisesti.

- **Ihmisen voimavarojen ja vahvuuksien huomioimisen** – Työskentely keskittyi asiakkaiden voimavarojen huomioimiseen, tarkasteluun ja vahvistamiseen. Työskentelyn ohella asiakkaat saivat halutessaan tuoda esille omia voimavarojaan muun keskustelun ohella.
- **Oikeuden osuuteen voimavaroista** – Työskentelyssä pyrin huomioimaan, että jokainen asiakas pystyi hyödyntämään voimavaroja, kuten tilaa, materiaalia, menetelmiä ja myös sai myös halutessaan minulta apua.
- **Yhdenvertaisuuden** – Omalta osaltani pyrin asiakkaiden tasa-arvoiseen kohteluun olemalla nostamatta ketään toista ylemmäksi ja huomioimalla jokaista asiakasta mahdollisimman tasavertaisesti. Koen, etten myöskään nostanut itseäni osallistujia korkeammalle.
- **Epäoikeudenmukaisten toimintatapojen ja käytäntöjen vastustamisen** – Työskentelyn osalta osallistujat eivät tuoneet ilmi epämukaisuutta. Sen sijaan hyväksyimme ja kuuntelimme osallistujia, jos he ilmaisivat näitä kokemuksia henkilökohtaisessa elämässään esimerkiksi työskentelyn aluksi.
- **Syrjinnän vastustamisen ja erilaisuuden hyväksymisen** – Myöskään tämän osalta en kokenut tapauksia työskentelyssä, jossa syrjintä olisi tullut esille. Jokainen osallistuja minä mukaan lukien olemme erilaisia ja koin, että tulimme kukin hyväksytyiksi työskentelyssä.

### 8.3 Pohdinta ja kehitysideat

#### 8.3.1 Suunnittelu

Kehittämisen ja suunnittelemisen osalta työskentely eteni luontevasti vaihe vaiheelta. Toiminnanjohtajan tuki organisoinnissa ja tiedotuksessa oli arvokasta ja antoi työskentelylleni käytännön kannalta selkeät suuntaviivat tilojen, materiaalien sekä osallistujien osalta. Mainoksessa toin esille, että työpajojen sisältö suunniteltaisiin yhdessä: ”Ensimmäisellä tapaamisella päätetään yhdessä kolmen seuraavan tapaamisen sisältö.” (FinFami Päijät-Häme 2024b). Toiminnan suunnittelun osalta yhteiskehittäminen jäi toiminnan suunnittelun osalta olemattomaksi, jonka seurauksena suunnittelin tapaamisien sisällöt itsenäisesti. Muutokseen vaikutti ainakin riittämätön varautuminen yhteistä toiminnan suunnittelua varten. Toteutuksessa ideointi sijoittui ensimmäisen työpajan loppupuolelle. Aikaa ideoinnille ei ollut käytännössä tarpeeksi, jonka vuoksi ideointi vaihe käytiin

läpi liian nopeasti. Toimintaan olisi pitänyt jättää aikaa enemmän ja työskentelyyn olisi voinut hyödyntää osallistavaa kehittämisen menetelmää. Ideoinnin lomassa asiakas kysyi, mitä olin suunnitellut sisällön ja teemojen puolesta ja kerrottuani hahmotelmiani työpajatoiminnan varalle hän kertoi olevansa tyytyväinen suunnitelmaani. Muutkaan asiakkaat eivät kertoneet ideoita sisällölle.

Vastaisuudessa voisikin olla hyödyllisempää tehdä aluksi itsenäinen ideakartoitus, jonka aikana asiakkaat kirjoittavat ideoita toiminnalle. Tämän jälkeen ideat luettaisiin yhdessä ja käytäisiin läpi. Jos ideoita ei olisi vielä riittävästi, voisi lisätä ideoita kehittää aivoriihen avulla, jossa asiakkaat heittelisivät ideoita ilman liikaa kriittisyyttä. Tämän jälkeen ideoita katsottaisiin tarkemmin ja niistä jäseneltäisiin kokonaisuuksia, jotka muodostaisivat seuraavien työpajojen aiheita ja toimintaa. Vaikka asiakkaat ilmaisivat olevansa tyytyväisiä toteutuneeseen toimintaan, myös osallisuuden tukeminen on tärkeää ja sen kautta voidaan vahvistaa, että toiminta on asiakkaille relevanttia ja kiinnostavaa.

### 8.3.2 Toiminta

Työskentely koettiin arvokkaaksi osallistujien puolesta, mikä on itselleni tärkeää. Ajattelen, että kohderyhmän kanssa työskentelyssä toimi erityisen hyvin helposti ymmärrettävät harjoitukset, sillä se varmisti, että jokainen osallistuja pystyy työskentelyssään keskittymään prosessiin, kuten reflektioon tai tunnetyöskentelyyn eikä tekniseen suorittamiseen. Luovien menetelmien käyttö voi mielestäni myös aktivoida asiakkaita keskusteluun nähdessä eritavoin, joka voi palvella asiakkaita keskustelua monipuolisemmin. Koen, että erilaiset reflektiiviset, vuorovaikutukselliset ja toiminnalliset työskentelytavat tukivat hyvin toisiaan, joka tukee työskentelyn monipuolista vaikuttavuutta. Työskentelyssä asiakkaat laativat itselleen suunnitelmia oman hyvinvoinnin edistämiseksi. Suunnitelmat perustuvat asiakkaiden oman tilanteen arviointiin, jonka kautta muodostuneet tavoitteet olivat asiakkaille relevantteja. Annoin asiakkaille tehtäväksi määrittellä oma seuraava askel isompaan tavoitteeseen pääsemiseksi, jonka he aikovat toteuttaa ja milloin he aikovat sen toteuttaa. Tavoitteena oli siis, että asiakkaat päättävät, jonkun konkreettisen asian, jonka he oman toimintansa kautta voivat toteuttaa sekä aikataulun kyseisen toimen suorittamiselle. Asiakkaat saivat kertoa tavoitteistaan halutessaan työpajan aikana. Jos asiakkaat eivät kertoneet suunnitelmistaan, oli vaikea arvioida minkälaisia tavoitteita asiakkaat laativat, ja toteutuivatko heidän suunnitelmansa.

Ajattelen jälkeen päin, että asiakkaiden suunnitelmallisuutta olisi voinut tukea toteutunutta enemmän. Suunnitelman laatimista voisi tukea vastaisuudessa esimerkkien avulla. Suunnitelmia laadittaessa olisi voinut hyödyntää myös valmiita kaavakkeita, joihin asiakkaat täydentävät tarvittavat tiedot. Tämä auttaisi varmistamaan, että asiakkaat kirjoittaisivat tavoitteet itselleen muistiin, joka tukisi, sitä ettei tavoite olisi pelkän muistin varassa. Tämä kannustaisi asiakkaita olemaan tietoinen siitä, mitä hän tavoittelee ja, kuinka hänen itselleen muotoilee.

### 8.3.3 Sitoutuminen

Asiakkaiden sitoutuminen muutokseen ja oman hyvinvointinsa tukemiseen jäi kehittämistyön aikana epäselväksi. Toiminnanjohtaja ehdotti, että, jos työskentelyä olisi suunniteltu eri tavalla, sitoutumista olisi voinut arvioida pidemmän ajan päästä uudelleen, josta olen samaa mieltä. Tällöin pystyttäisiin seuraamaan esimerkiksi rutiinien muodostumista tai monivaiheisen tavoitteen edistymistä. Nyt pienten tavoitteiden muodostaminen ei välttämättä kannustanut asiakkaita pidemmän ajan muutokseen. Tällöin työskentelyssä saadut hyödyt voivat olla merkityksellisyydestä huolimatta hetkellisiä. On kuitenkin mahdollista, että innoittava toiminta voi itsessään inspiroida asiakkaita omatoimiseen muutokseen, jossa hyvät yksittäiset kokemukset toimivat motivaationa siihen. Yksi asiakkaistani esimerkiksi kertoi työpajatyöskentelymme innoittamana jatkaneensa luovaa kirjoittamista työskentelyn ulkopuolellakin.

Oman työskentelyni osalta asiakkaat olisi voitu ohjata tekemään itselleen usean pienen tavoitteen sijaan yhden itselleen tärkeän tavoitteen, jota kohti he olisivat työskennelleet koko prosessin ajan. Asiakkailta olisi voinut kysyä valmiutta tukea toisiaan tavoitteidensa kanssa työpajojen välillä ja työpajalla keskusteltaisiin tavoitteiden edistymisestä yhteisesti. Tämä voisi lisätä asiakkaan motivaatiota ainakin ulkoisesti, vaikka jakaminen olisikin vapaaehtoista. Tällöin olisi todennäköisempää, että edes yksi tavoite voisi toteutua, sen sijaan, että huomion jakaa usean tavoitteen kesken.

### 8.3.4 Arviointi

Arvioinnin osalta työskentelyssä olisin voinut olla suunnitelmallisempi. Sen sijaan, että hyödynsin valmiita palautelomakkeita, olisi arviointi hyötynyt uusien työskentelyä arvioivien lomakkeiden valmistamisesta. Nyt palautekysymykset eivät kysyneet kattavasti

kehitystyön tavoitteiden osalta, kuinka työskentely edisti asiakkaiden hyvinvointia. Ajattelen kuitenkin, että hyödyntämällä valmiita lomakkeita hyödynsin omia kehittämistyön voimavaroja tehokkaammin ja, vaikka arvioinnin tutkimuksellinen luotettavuus kärsi sen seurauksena, antoi kehittämistyö arvokasta kokemuksellista tietoa tulevaisuuden ohjelman kehittämiseksi. Tämän lisäksi jäsenyhdistyksen on helpompi vertailla tuloksia omiin palautteisiinsa.

#### 8.4 Tuotoksen juurruttaminen

Kehittämistyön päätteeksi kävin keskustelemalla koko prosessin läpi yhdessä toiminnanjohtajan kanssa. Keskustelussa oli lisäksi yhdistyksessä harjoitteluaan toteuttava sosionomi. Kerroin keskustelun ohella prosessin eri vaiheista sekä hyödyntämästäni menetelmällisyydestä. Keskustelun lopuksi kerroin asiakaspalautteesta, jota sain osallistujilta ja kävimme keskustelua tuloksista. Tapaamisen aikana annoin asiakaspalautteet Päijät-Hämeen FinFami ry:n käytettäväksi ja tallettavaksi.

Palautteiden perusteella FinFami voi tulevaisuudessa hyödyntää luovaa toimintaa monipuolisesti toiminnassaan ja positiivisen kokemuksen myötä asiakkaat voivat olla entistä kiinnostuneempia osallistumaan siihen. Toiminnanjohtajan mukaan asiakkaat ovat ilmaisseet innostuneisuutta luovaa toimintaa kohtaan myös aikaisemmin, mutta eivät ole sitoutuneet siihen, joka on toteuttamisen kannalta turhauttavaa. Koska asiakkaat ovat palautteen perusteella kuitenkin kiinnostuneita erilaisesta toiminnasta ja kokevat sen hyödylliseksi, tulevaisuuden kannalta on oleellista miettiä, kuinka asiakkaiden sitoutumista toimintaan voidaan tukea.

Asiakkaita voisi osallistaa toiminnan ideointiin, kehittämiseen ja mahdollisesti myös ohjaamiseen, joka voisi tukea asiakkaiden sitoutumista. voisi toimintaa kehittäessä ohjata esimerkiksi hallituskokouksen aikana asiakasäänestyksen, jonka perusteella he yhdessä päättävät, minkälaista luovaa toimintaa he pyrkivät toteuttamaan seuraavaksi. Jatkossa suosittelen hyödyntämään myös muuta luovaa toimintaa kuin kuvataiteellisia ja luovan kirjoituksen menetelmiä, sillä asiakkaat palautteen perusteella ovat kiinnostuneita moninaisesta luovasta toiminnasta. Uusien menetelmien hyödyntäminen kannattaa mielestäni aloittaa kevyesti, jotta vältetään uutuuden jännitykseltä ja sen seurauksena toiminnan välttämiseltä. Sitoutumista helpottamaan yksittäisien tutustumiskäyntien tai virkistyspäivien toteuttaminen erilaisten luovien menetelmien äärellä voisi olla toistaiseksi rea-

listisempää kuin esimerkiksi työpajasarjojen toteuttaminen, joka vaatii jo enemmän sitoutumista. Työpajasarjoissa ryhmät voisivat olla avoimia suljettujen sijaan, joka mahdollistaisi, että asiakkaat saavat muuttaa mieltään toteutuksen aikana, sen sijaan, että he perääntyvät ennen toimintaan osallistumista. Luovien menetelmien kokonaisvaltainen käyttöönotto voi viedä aikaa etenkin asiakasryhmän kanssa, joka ei ole vielä tottunut niihin. Toiminnan uudistaminen, kuten kaikki muutos, on pitkäjänteinen prosessi, joka jatkuu pienillä askeleilla.

## LÄHTEET

- FinFami Keskusliitto. 2024a. Tietoa yhdistyksestä. Viitattu 18.1.2024. <https://finfami.fi/tietoa-yhdistyksesta/>
- FinFami Keskusliitto. 2024b. Hyvinvointialueet. Viitattu 29.3.2024. <https://finfami.fi/hyvinvointialueet/>
- FinFami Keskusliitto. 2024c. Hyvinvointitutkimus. Viitattu 28.3.2024. <https://finfami.fi/hyvinvointitutkimus/>
- FinFami Päijät-Häme. 2021. Vuosikertomus 2021
- FinFami Päijät-Häme. 2024a. Tietoa yhdistyksestä. Viitattu 18.1.2024. <https://www.finfamipajathame.fi/tietoa-yhdistyksesta/>
- FinFami Päijät-Häme. 2024b. Aarteiden Äärellä. Viitattu 8.4.2024. <https://www.finfamipajathame.fi/aarteiden-aarella/>
- Heikkinen., H. L.T., Rovio, E. & Syrjälä L. 2006. Toiminnasta tietoon: toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalistusseura.
- Hokkanen, L. 2011. Vertaistuki ja vammaispalvelut. Teoksessa: Järvikoski, A., Lindb, J. & Suikkanen, A. Kuntoutus muutoksessa. 284–296 Viitattu 1.2.2024. [https://lada.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63644/Kuntoutus\\_muutoksessa\\_pdfA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://lada.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63644/Kuntoutus_muutoksessa_pdfA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Houni, P., Turpeinen, I. & Vuolasto, J. 2020. Taidetta! – kulttuurihyvinvoinnin käsikirja. Helsinki: Taiteen edistämiskeskus.
- Hyvönen, K. 2022a. Taidelähtöiset ja luovat menetelmät mielenterveysomaistyössä. Viitattu 1.3.2024. Opinnäytetyö (AMK) Yhteisöpedagogiikka. Helsinki: Humak. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/745390/Hyv%c3%b6nen\\_Kerttu.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/745390/Hyv%c3%b6nen_Kerttu.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Hyvönen, K. 2022b. Taiteelliset ja luovat menetelmät hyvinvoinnin tukena. Viitattu 29.2.2024 [https://www.vsfinfami.fi/wp-content/uploads/sites/24/taiteellisetmenetelmat\\_digi.pdf](https://www.vsfinfami.fi/wp-content/uploads/sites/24/taiteellisetmenetelmat_digi.pdf)
- Kallunki, M & Knaapi, E. 2024. Mielenterveysomaiset eivät saa tarvitsemaansa määrää tukea. Viitattu 28.3.2024. <https://finfami.fi/ajankohtaista/mielenterveysomaiset-eivat-saa-tarvitsemaansa-maaraa-tukea/>
- Koho, T. 2015. Kultainen kiitos – Yhteisötaidetta mielenterveysomaisten kanssa. Opinnäytetyö (AMK). Ohjaustoiminta. Hämeenlinna: HAMK. Viitattu 1.3.2024 [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/98275/Koho\\_Taru.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/98275/Koho_Taru.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Kotiniemi, J. 2021. ”Vähän väriä tullut elämään” – Mielenterveysomaisten kokemuksia kuvataideterapeuttisesta vertaistukiryhmästä saadusta tuesta. Opinnäytetyö (AMK). Sosiaaliala. Pori: SAMK. Viitattu 1.3.2024 <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/510519/JohannaKotiniemi.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- Laitinen, L. 2017. Vaikuttavaa? – Taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelua. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 46. Turku: Turun AMK. Viitattu 30.2.2024. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166166.pdf>
- Lehtonen, T. 2020. Syvälinen, pinnallinen. Viitattu 2.4.2024. <https://blogs.uwasa.fi/ajatusyhitys/2020/09/30/syvalinen-pinnallinen/>



Lippo, A., Järvi, H. & Poikolainen, T. 2022. Osallistava työpaja yhteiskehittämisen menetelmänä. Viitattu 14.3.2024. <https://read.xamk.fi/2022/logistiikka-ja-merenkulku/osallistava-tyopaja-yhteiskehittamisen-menetelmana/>

Lyytikäinen, M., Koivisto, J., Savolainen, N. & Rotko, T. 2017. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen keinoja. Viitattu 2.3.2024. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/132086/URN\\_ISBN\\_978-952-302-840-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/132086/URN_ISBN_978-952-302-840-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Martela, F. & Sheldon, K. 2019. Clarifying the concept of well-being: Psychological need-satisfaction as the common core connecting eudaimonic and subjective well-being. *Review of General Psychology*. Volume 23. Issue 4. Teoksessa Martela, F. 2022. Hyvinvoinnin mittaaminen edellyttää hyvinvoinnin teoriaa – Erik Allardtin hyvinvoinnin ulottuvuudet päivitetynä nykyaikaan. Viitattu 26.3.2024. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145551/YP2205-6\\_Martela.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145551/YP2205-6_Martela.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Martela, F. 2022. Hyvinvoinnin mittaaminen edellyttää hyvinvoinnin teoriaa – Erik Allardtin hyvinvoinnin ulottuvuudet päivitetynä nykyaikaan. Viitattu 26.3.2024. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145551/YP2205-6\\_Martela.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145551/YP2205-6_Martela.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Mielenterveystalo. 2024a. Miten voin sopeutua läheiseni psyykkiseen sairauteen. Viitattu 24.3.2024. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/mielenterveys-ja-toimintakyky/miten-voin-sopeutua-laheiseni-psykkiseen-sairauteen>

Mielenterveystalo. 2024b. Asteittain etenevä rentoutus istuen. Viitattu 12.4.2024. <https://www.mielenterveystalo.fi/sites/default/files/2022-10/Asteittain-etenevä-rentoutus-istuen-tekstina.pdf>

Nietosvuori, L. 2008. Luovat ja toiminnalliset menetelmät sosionomin työssä. Teoksessa Viinamäki, L. 14 Puheenvuoroa sosionomien (AMK) asemasta Suomen hyvinvointiasiantuntijajärjestelmässä. Viitattu 30.2.2024. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/494328/Viinamaki%20A%20202008.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Ong, H.S., Fernandez, P.A. & Lim, H.K. 2021. Family engagement as part of managing patients with mental illness in primary care. Viitattu 1.4.2024. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8801858/>

Rissanen, P. & Jurvansuu, S. 2017. Vertaistoiminnan muodot ja merkitys päihde- ja mielenterveysjärjestöissä. Viitattu 1.3.2024. <https://journal.fi/kuntoutus/article/view/112442>

Salonen K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön: Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Viitattu 18.3.2024. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Toiminnasta tietoon: toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Viitattu 20.3.2024. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>

Schulz, R. & Sherwood, P.R. 2009. Physical and Mental Health Effects of Family Caregiving. Viitattu 1.4.2024. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2791523/>

Talentia. 2022. Arki, arvot ja etiikka: Sosiaalialan eettiset ohjeet. Viitattu 5.4.2024. <https://talentia.lukusali.fi/#/reader/4fb08bf6-d9e1-11ed-bdad-00155d64030a>

Tanskanen, S. 2015. Toiminnallisuus ryhmämuotoisessa asiakastyössä. Teoksessa P. Näkki & T. Sayed. 2015. Asiakastyön menetelmiä sosiaalialalla. Helsinki: Edita. 105–126.

THL. 2024. 1.3.2024. Kokemusasiantuntijuus ja vertaistuki. Viitattu <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyspalvelut/kokemusasiantuntijuus-ja-vertaistuki>

Tietoa sairastuneen läheiselle: Tyypillisimpiä haasteita sairastuneen läheisillä. 27.11.2015. Mielenterveystalo. Viitattu 29.3.2024. [https://www.youtube.com/watch?v=PHakCgXRbis&ab\\_channel=Mielenterveystalo](https://www.youtube.com/watch?v=PHakCgXRbis&ab_channel=Mielenterveystalo)

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta: Näkökulmia kehittämisssessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Viitattu 21.3.2024. [https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko\\_Rantanen\\_Tutkimuksellinen\\_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko_Rantanen_Tutkimuksellinen_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

# Palautelomake



Vuosi: \_\_\_\_\_

Hyvinvointia tukevien tapahtumien palautelomake

Rastita kuvaavin vaihtoehto. Tilaisuus: \_\_\_\_\_

	1. Täysin eri mieltä	2. Jokseenkin eri mieltä	3. Ei samaa eikä eri mieltä	4. Jokseenkin samaa mieltä	5. Täysin samaa mieltä
1. Tilaisuuden ansiosta jaksan taas hetken paremmin					
2. Tilaisuus auttoi minua rentoutumaan					
3. Tilaisuus auttoi minua unohtamaan huoleni hetkeksi					
4. Tilaisuus lisäsi voimavarojani					
5. Tilaisuus antoi minulle mahdollisuuden vahvistaa omaa hyvinvointiani					

Sukupuoli:  Nainen  Mies  Muu / En halua kertoa

Ikä: \_\_\_\_\_

Mistä sait tiedon tilaisuudesta?

 Netistä  Terveystieteiden ammattilaiselta  Esitteestä Yhdistykseltä tai sen työntekijältä  Muualta, mistä? \_\_\_\_\_

Mitä muuta palautetta haluat antaa?

Voit antaa myös toiveita toiminnasta ja tilaisuuksista.

---



---



---



---



---

## Muokattu rentoutusharjoitus

Ota hyvä asento tuolilla, anna jalkapohjien asettua tukevasti lattiaa vasten ja selkä selkänöjää vasten. Aseta molemmat kädet syliin, ja anna reisien kannatella käsiäsi.

Anna hengityksen virrata rauhallisesti omaan tahtiin sisään ja ulos. Sisäänhengityksen aikana vatsa kohoaa ulospäin, ja uloshengityksen aikana se laskeutuu alas.

Uloshengityksen jälkeen voit pitää pienen tauko ennen uuden sisäänhengityksen alkua.

(Tauko hengittelylle)

Siirrä nyt huomio kasvoihisi. Anna kasvojesi levähtää. Saat päästää irti otsan jännityksestä ja antaa poskien ilmeiden sulaa. Voit tuntea kuinka kasvojen ilme muuttuu levolliseksi.

Kiinnitä nyt huomiota niskaan ja hartioihin. Anna hartioiden laskeutua uloshengityksen aikana. Sinun ei tarvitse kannatella hartioita, ja voit antaa niiden painua alas raskaina ja levollisina. Voit tuntea jännityksen laskevan takaraivolla.

Lämmön ja pehmeiden tunne voi levitä niskasta hartioihin ja sieltä aina käsiin asti.

Kämmenet tuntuvat raskailta ja painavilta sylissä. Levon tunne leviää hitaasti aina selästä sormiin asti.

Hengitys kulkee levollisesti sisään ja ulos.

(Tauko hengittelylle)

Huomioi, kuinka selkä lepää selkänöjää vasten. Tunnet, kuinka selkään leviää levollisuuden ja raskauden tunne. Samaan aikaan rintakehä kohoaa rauhallisesti hengityksen tahtiin ja tuntuu kevyeltä.

Siirrä nyt huomio alaselkään ja sieltä aina reiden takaosiin asti. Tunne kuinka istut tuolilla tukevasti ja alaselästä reisiin asti tuntuu levolliselta ja painavalta. Voi olla, että tunnet lämmöntunnetta.

Tarkkaile nyt pohkeitasi, ja tunne, kuinka painontunne pohkeissa lisääntyy. Tunne leviää aina nilkkoihin ja sieltä jalkapohjiin asti. Jalat lepäävät alustalla ja pohkeista jalkaterään asti on raskas ja levollinen tunne.

(Tauko tarkkailulle)

Saat nyt levähtää vielä hetken silmät kiinni hiljaisuudessa.

(Muutaman minuutin hetki hiljaisuudelle ennen harjoituksen lopettamista)