

KURSSI – JA RYHMÄTOIMINNAN KEHITTÄMINEN VASTOINKÄYMISTEN SIETOKYVYN VAHVISTAMISEEN

Pohjois-Savon hyvinvointikertomuksessa mielenterveystaitojen vahvistamisen kehittämiskohteeksi on tunnistettu vastoinkäymisten sietokyky (Pohjois-Savon hyvinvointikertomus ja -suunnitelma 2025–2029). MieliHyvin Savosta ry:ssä (jäljempänä MieliHyvin ry) on vuosia kehitetty tavoitteellista mielenterveyskuntoutujien itsetuntemusta ja osallisuutta vahvistavaa ryhmätoimintaa, jonka ansiosta toimintaan osallistuvat ovat kuntoutuneet vapaaehtoisiksi ja kokemusasiantuntijoiksi. Osa osallistujista on siirtynyt takaisin opintoihin ja työelämään. Toiminnassamme käytettyjä menetelmiä voisi hyödyntää ennaltaehkäisevässä mielenterveystyössä. Ennaltaehkäisevän toiminnan kehittämisen jarruna on ollut rajalliset henkilöstöresurssit ja järjestömme tunnettavuus pelkästään sairastuneiden potilasjärjestönä.

Haemme innovaatioavustusta vastoinkäymisten sietokyvyn vahvistamiseen kohdistuvan kurssi – ja ryhmätoiminnan kehittämiseen. Toiminta koostuu lyhytkurssista (10–12 krt) sekä lähitoteutuksena ja etänä järjestettävistä ryhmäkerroista (yht. 11 krt). Kehitettävän lyhytkurssin sisällöstä poimitaan yksittäisiä teemoja, joita ohjataan järjestömme olemassa olevissa keskusteluryhmissä Kuopiossa, Kaavilla ja Tuusniemellä, etäryhmässä sekä vapaaehtoisten koulutusleirillä. Lyhytkurssin ja etäryhmän tiedottamista kehitetään niin, että toiminnalla tavoitetaan enemmän asukkaita, jotka eivät ole sairastuneet mielenterveyden häiriöön. Tällöin toiminnassa korostuu sen ennaltaehkäisevä vaikutus.

1. TOIMINNAN VAIKUTUS HYVINVOINTIIN ja TERVEYTEEN

Avustettavalla toiminnalla vahvistetaan Pohjois-Savon hyvinvointialueen strategiassa olevia ennaltaehkäiseviä palveluja, kun toimintaan osallistuvat saavat työkaluja vastoinkäymisten sietokyvyn vahvistamiseen. Toiminnassa testataan myös uutta digitaalista alustaa (tukiaula.fi) laajemman kohderyhmän tavoittamiseksi. Toiminnassa keskitytään vahvistamaan osallistujan roolia oman elämänsä vastuullisena toimijana. Kun osallistuja kokee pystyvänsä itse vaikuttamaan omaan elämänsä kulkuun, hän etsii itse aktiivisesti ratkaisuja ja hyödyntää olemassa olevia resurssejaan vastoinkäymisiä kohdatessaan eikä ulkoista vastuuta pelkästään sosiaali – ja terveydenhuollolle.

Toiminta kuuluu Pohjois-Savon hyvinvointisuunnitelman osallisuuden ja mielenterveystaitojen vahvistamisen teemoihin. Välillisesti osallistujien yhteisöön kuulumisen tunne lisääntyy, kun he kiinnittyvät järjestömme toimintaan. Avustettavasta toiminnan tuloksia voidaan hyödyntää Pohjois-Savon hyvinvointikertomuksessa.

2. TOIMINNAN KOHDERYHMÄT

Avustettavaan toimintaan kuuluu sekä lähitoteutuksena että etänä järjestettävää kurssi – ja ryhmätoimintaa. Lähitoteutuksen pääasiallisena kohderyhmänä ovat täysi-ikäiset mielenterveys – ja päihdekuntoutajat sekä henkilöt, jotka ovat kohdanneet vastoinkäymisiä tai haluavat vahvistaa vastoinkäymisten sietokykyään. Lähitoteutuksen toisena kohderyhmänä on järjestömme vapaaehtoiset, jotka ohjaavat säännöllistä ryhmätoimintaa (yht. 35 henkilöä). Lähitoteutuksen paikkakunnat ovat Kuopio, Kaavi ja Tuusniemi. Etänä toteutettavan toiminnan kohderyhmänä ovat kaikki täysi-ikäiset Pohjois-Savon asukkaat, jotka haluavat vahvistaa vastoinkäymisten sietokykyään.

Taulukko 1. Arvio tavoitettavien henkilöiden lukumäärästä:

Kohderyhmä	Lukumäärä
<i>Pohjois-Savon asukkaat</i>	25
<i>Mielenterveys – ja päihdekuntoutujat</i>	
Kuopiossa	40
Kaavilla	15
Tuusniemellä	12
<i>MieliHyvin ry:n vapaaehtoiset</i>	23
Yhteensä	115

3. TOIMINNAN TAVOITTEET

Toiminnan päätavoitteena on vahvistaa osallistujan kykyä olla oman elämänsä vastuullinen toimija, jotta hän selviytyy kohtaamistaan vastoinkäymisistä.

Vastuullisena toimijana osallistuja

- kokee pystyvänsä vaikuttamaan oman elämänsä kulkuun
 - tunnistaa elämänhistoriastaan kuormittavia tilanteita ja keinoja, joiden avulla niistä on selvinnyt
 - hyödyntää vapauttaan tehdä valintoja kuormittavassa elämäntilanteessaan
 - hyödyntää vapauttaan suhtautua kuormittavaan elämäntilanteeseensa
 - tunnistaa toiminta – ja ajatusmalleja, jotka heikentävät vastoinkäymisten sietokykyä
- tunnistaa arvoja ja itselle tärkeitä asioita, jotka ohjaavat tekemään valintoja kuormittavassa elämäntilanteessa
- kokee elämänsä tarkoitukselliseksi

4. TOIMINNAN KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS JA AIKATAULU

Lyhytkurssin kehittäminen vastoinkäymisten sietokyvyn vahvistamiseen

Tässä hakemuksessa kehitettävän lyhytkurssin pohjana käytetään MieliHyvin ry:n Miten minusta tuli minä? -lyhytkurssin sisältöä ja hyväksi havaittuja käytäntöjä (liite 1.). Kurssi on 10–12 kerran (1,5 h/kerta) suljettu kokonaisuus, jota työntekijät ohjaavat työparina. Kehitettävän kurssin sisällössä yhdistellään elämänkaaripsykologiaa ja tarkoituksellista työskentelyä toimintaan osallistuvan vastuullisuuden ja oman toimijuuden vahvistamiseksi. Kurssilla käsitellään menneisyydessä tapahtuneita kuormittavia tilanteita selviytymisen näkökulmasta, tunnistetaan menneisyyden mukana tulleita haitallisia toimintamalleja sekä valitaan itselle tärkeitä asioita tähän hetkeen huomioiden tulevaisuuden moninaiset mahdollisuudet.

Kehitettävä lyhytkurssi toteutetaan lähiohjauksena loppukeväästä tai alkusyksystä 2026 Kuopiossa. Kurssille otetaan 8–12 osallistujaa. Avustettavassa toiminnassa luodaan kurssisuunnitelma, jota voidaan jatkossa toteuttaa osana MieliHyvin ry:n toimintaa.

Tarkoituksellinen työskentelyote vastoinkäymisten sietokyvyn vahvistajana

Tarkoituksellisessa työskentelyotteessa keskitytään siihen, mitä voimavaroja, kykyjä ja mahdollisuuksia asiakkaalla on hänen kuormittavasta elämäntilanteesta tai sairaudesta huolimatta. Työskentelyotteessa painottuu asiakkaan vastuullisuus, toivo ja elämän tarkoituksellisuus.

Tarkoituksakeskeisyys on esteen yli katsovaa, tähän hetkeen ankkuroivaa ja mahdollisuuksia lisäävää. Tarkoituksakeskeiseen työskentelyyn liittyy monia yksinkertaisia menetelmiä, joilla asiakasta ohjataan katsomaan elämäntilannettaan ulkopuolelta ja hyödyntämään olemassa olevia resurssejaan.

Keskustelukerrat vastoinikäymisten sietokyvyn vahvistamiseen

Lyhytkurssin sisällöstä poimitaan yksittäisiä teemoja, joita ohjataan MieliHyvin ry:n olemassa olevissa keskusteluryhmissä (yht. 10 krt) ja vapaaehtoisten koulutus – ja virkistätymisleirillä:

Teemoitettu keskusteluryhmä Kuopion Hyvän Mielen Talolla 3 krt/vuosi, 2 h/kerta

Oma-apuryhmä nimellä kulkevaan keskusteluryhmään on osallistunut vuoden aikana 56 eri hlöä. Keskimääräinen ryhmäkokoo on 10 hlöä. Ryhmää ohjaa työntekijä-vertaisohjaaja-työpari.

Puurot ja porinat Kaavin KIMARAssa 2 krt/vuosi, 2 h/kerta

Puurot ja porinat -ryhmässä vapaaehtoiset keittävät ryhmäkerralle puuron. Puuron jälkeen työntekijä ohjaa teemoitetun keskustelutuokion. Puuroihin ja porinoihin on osallistunut vuoden aikana 17 eri hlöä. Keskimääräinen ryhmäkokoo on 11 hlöä.

Tuikku -vertaistukiryhmän teemakerrat Tuusniemen järjestötilassa 2 krt/vuosi, 2 h/kerta

Vapaaehtoisen vertaisohjaajien ohjaamassa ryhmässä vierailee työntekijä kerran kuukaudessa ohjaamassa teemoitetun keskustelukerran. Tuikku-vertaistukiryhmään on osallistunut vuoden aikana 12 eri hlöä. Keskimääräinen ryhmäkokoo on 6 hlöä.

Teemoitettu etäkeskusteluryhmä Tukiaula.fi:ssä 3 krt/vuosi, 1,5 h/kerta

Etäkeskusteluryhmään on osallistunut vuoden aikana 16 eri hlöä ja keskimääräinen ryhmäkokoo on 5 hlöä. Ryhmää ohjaa työntekijä-vertaisohjaaja-työpari. Etäkeskusteluryhmä siirretään alkuvuodesta 2026 Microsoft Teamsista Tukiaula.fi-palveluun ja sen tiedottamista tehostetaan laajemman kohderyhmän tavoittamiseksi. Ryhmään on aikaisemmin osallistunut pääasiassa henkilöitä, jotka osallistuvat myös muuhun järjestömme toimintaan.

Vapaaehtoisten koulutus – ja virkistätymisleiri (2 pv) Törmälän loma- ja kurssikeskuksessa

MieliHyvin ry:n vapaaehtoisten koulutus – ja virkistätymisleiri järjestetään kerran vuodessa. Leirille osallistuu keskim. 23 vapaaehtoista. Leirin teema vaihtelee vuosittain ja sitä käsitellään leirillä yhteensä 4,5 h. Vuoden 2026 teemana on vastoinikäymisten sietokyvyn vahvistaminen.

5. TOIMINNAN SEURANTA JA ARVIOINTI

Toiminnan seurannassa ja arvioinnissa hyödynnetään MieliHyvin ry:n olemassa olevia seurannan käytäntöjä. Määrällistä tietoa kerätään pitkin vuotta.

Toiminnan tuloksia mitataan seuraavilla kysymyksillä, jotka ovat asteikolla *täysin samaa mieltä – täysin eri mieltä*.

- Tunnen, että päivittäiset tekemiseni ovat merkityksellisiä
- Pystyn tavoittelemaan minulle tärkeitä asioita
- Kuulun itselleni tärkeään ryhmään tai yhteisöön
- Pystyn vaikuttamaan oman elämäni kulkuun
- Tunnen, että elämälläni on tarkoitus
- Uskon selviytyväni vastoinikäymisistä

Mittareita vastaava kirjallinen kysely toteutetaan keskustelukertojen osallistuville ja vapaaehtoisille. Lyhytkurssilla kirjallinen kysely toteutetaan kurssin alussa ja lopussa. Tuloksia voidaan hyödyntää Pohjois-Savon hyvinvointialueen hyvinvointikertomuksessa.

Avustettavaan toimintaan käytetyistä työtunneista pidetään erillistä työaikakirjanpitoa ja matkakuluista tehdään asianmukaiset matkalaskut. Innovaatioavustuksen käyttöä seurataan MieliHyvin ry:n hallituksessa kerran kuukaudessa.

6. VIESTINTÄSUUNNITELMA

Toiminnan kohderyhmälle viestitään seuraavien kanavien kautta:

- järjestömme verkkosivut (mielihyvinry.fi)
- lähellä.fi
- tukiaula.fi -sivuston tapahtumakalenteri
- järjestömme Facebook-sivut (facebook.com/mielihyvinry)
- kuntien nettisivut, ilmoitustaulut ja digitaaliset näytöt
- suullinen tiedottaminen tilaisuuksissa ja tapahtumissa

Toiminnan kohderyhmää tavoitetaan myös sosiaali – ja terveysalan ammattilaisten sekä kuntien, seurakuntien ja järjestöjen työntekijöiden kautta:

- one-to-one sähköpostiviestintä kohderyhmän kanssa työskenteleville ammattilaisille
- yhteistyökumppaneiden sähköpostilista (yht. 105 ammattilaista)
- verkostopalaverit
- yhteistyökumppaneiden (esim. hyte-koordinaattorit) sähköpostilistat
- Yhteistyöjärjestöjen (esim. Kansalaistoiminnan keskus Tukipilari) uutiskirjeet

Lyhytkurssin ja etäryhmän tiedottamista kehitetään niin, että toiminnalla tavoitettaisiin enemmän asukkaita, jotka eivät ole sairastuneet mielenterveyden häiriöön. Yhtenä keinona on kohdistaa henkilökohtaista tiedottamista yhteistyökumppaneillemme, jotka kohtaavat tällaisia asukkaita esim. työllisyyspalveluissa, nuorisotyössä ja perhepalveluissa. Tiedottamisemme on tähän mennessä keskittynyt pääsääntöisesti Pohjois-Savon hyvinvointialueen keskiselle alueelle. Avustettavassa toiminnassa etsimme aktiivisesti yhteistyökumppaneita, joiden kautta tavoitamme kohderyhmää koko Pohjois-Savon alueella.

LIITE 1.

Miten minusta tuli minä? (lyhytkurssi, 30h)

OHJELMA

1. kerta: Mitä tuleman pitää?

Ryhmän tavoitteet, pelisäännöt ja periaatteet
Tutustuminen
Mielenterveyteen vaikuttavat tekijät

2. kerta: Teoriasta käytäntöön

Ihmiskäsityksiä
Maslowin tarvehierarkia

3. kerta: Sietokyvyn rajoilla

Haavoittuvuus – stressi -malli

4. kerta: Elämänvaiheita vauvasta vanhukseksi

Erik. H. Eriksonin psykososiaalinen kehitysteoria

5. kerta: Minun tarinani

Perehtyminen elämäntarintaan

6. kerta: Minun tarinani

Elämäntarintojen esittely

7. kerta: Minun tarinani

Elämäntarintojen esittely ja selviytymiskeinot

8. kerta: Minä ja muut

Vuorovaikutus ja minätilat

9. kerta: Olisiko muutoksen aika?

Välineitä muutoksen tekemiseen

10. kerta: Katseet eteenpäin

Yhteenveto ja palautteet