



TAMPEREEN
AMMATTIKORKEAKOULU

KOSKETU JA KOHTAA-PÄIVÄ

Projektityöskentely ja mielenterveyden edistäminen

Pilvi Peltola

Marjo Ruuska

Opinnäytetyö
Lokakuu 2016
Sairaanhoitajakoulutus



TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sairaanhoitajakoulutus

Peltola, Pilvi & Ruuska, Marjo:
Kosketu ja kohtaa -päivä
Projektityöskentely ja mielenterveyden edistäminen

Opinnäytetyö 47 sivua, joista liitteitä 1 sivua
Lokakuu 2016

Toiminnallisen opinnäytetyö tarkoituksena oli toteuttaa Kumppanuustalo Arttelin kanssa yhteistyössä Kosketu ja kohtaa -päivä. Tapahtuman tarkoituksena oli edistää osallistujien mielenterveyttä ja yhteisöllisyyttä ja tuoda Kumppanuustalo Arttelia tunnetummaksi ympäristössään. Opinnäytetyön tehtävinä oli selvittää, miten projekti aloitetaan, toteutetaan ja päätetään ja miten toiminnallinen päivä edistää osallistujien mielenterveyttä ja yhteisöllisyyttä. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää opinnäytetyön tekijöiden projektityöskentelytaitoja. Opinnäytetyölle järjestettiin projektityöryhmä, jossa opinnäytetyöntekijät olivat projektin johtajina. Opinnäytetyön teoriaosuudessa kerrotaan Kumppanuustalo Arttelista ja määritellään, mitä tarkoitetaan projektityöskentelyllä, mielenterveyden edistämällä ja yhteisöllisyydellä.

Tuloksissa kerrotaan, kuinka toiminnallinen päivä voi edistää yhteisöllisyyttä ja mielenterveyttä sekä miten projekti aloitetaan, toteutetaan ja päätetään. Tuloksissa on myös kuvattu, mitä päivässä tehtiin ja kuinka tapahtuma onnistui.

Opinnäytetyön johtopäätöksinä voidaan todeta, että projektityöskentely sopii hyvin tapahtuman suunnitteluun. Toiminnallisuus edistää hyvin mielenterveyttä, kun toiminnassa on mukana asioita, jotka itsessään edistävät mielenterveyttä, kuten esimerkiksi taide, kulttuuri ja yhdessä tekeminen. Toiminnallisuus edistää myös ihmisten välistä yhteisöllisyyttä. Jatkotutkimusehdotuksina ehdotetaan vastaavanlaisen päivän palautteiden keräämistä ja analysointia. Olisi myös mielenkiintoista tietää, miten järjestöjen työntekijät kokevat projektityöskentelyn ja kuinka projektien vetäjät perustelevat vastaavanlaisten tapahtumien järjestämistä.

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing and Health Care
Option of Nursing

PELTOLA, PILVI & RUUSKA, MARJO:
Kosketu ja kohtaa-päivä
Project working and mental health promotion

Bachelor's thesis 47 pages, appendices 1 page
October 2016

The purpose of the thesis was to plan and execute an event for Kumppanuustalo Artteli. The event's goal was to promote mental health and communality and make Kumppanuustalo Artteli more known in its surroundings. A project work group, led by authors, was brought together. The objective was to learn about project working. The assignment was to find out answers to the following questions: how is project started, carried out and finished and how does a functional day promote mental health and communality. In the theory part Kumppanuustalo Artteli is generally described and project working, mental health promotion and communality are defined. The Approach was a functional thesis.

The results show how a functional day may promote mental health and communality and also how a project is started, carried out and finished. In the results it is described what was being done during the day and how the event succeeded.

The results were that project working is a convenient way of carrying out an event. Functionality promotes mental health well, when action involves issues that promote mental health on their own, such as art, culture and shared activities. Functionality also promotes communality between people. For further studies it is suggested that feedback from a similar event is collected and analyzed. It would also be interesting to know how organization workers find project working and how project leaders validate organizing similar events.

Key words: project working, mental health promotion, communality

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITE	6
3	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	7
	3.1 Kumppanuustalo Artteli.....	7
	3.2 Projektityöskentely	8
	3.3 Mielenterveyden edistäminen	9
	3.4 Yhteisöllisyys.....	12
4	MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT	15
	4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö.....	15
	4.2 Aineiston keruu.....	16
	4.3 Aineiston analysointi	17
5	TULOKSET	19
	5.1 Projektin aloitus, toteutus ja päättäminen	19
	5.1.1 Projekti syntyy tarpeesta.....	19
	5.1.2 Budjetoinnissa otetaan kaikki kulut huomioon.....	21
	5.1.3 Projekti muovautuu ajan ja resurssien mukana.....	22
	5.1.4 Oikein kohdistettu markkinointi on onnistunutta markkinointia....	24
	5.1.5 Hyvä sisäinen tiedottaminen pitää projektin kasassa.....	26
	5.1.6 Tapahtumapäivän toteutus	27
	5.1.7 Projektin päättyä, kun tavoite on saavutettu	29
	5.2 Toiminnallinen päivä edistää mielenterveyttä ja yhteisöllisyyttä.....	31
	5.2.1 Toiminta luo yhteisöllisyyttä ja parantaa osallisuutta.....	31
	5.2.2 Taide ja kulttuuri edistävät mielenterveyttä.....	34
6	POHDINTA.....	37
	6.1 Tulosten tarkastelu	37
	6.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	40
	6.3 Jatkotutkimusehdotukset.....	42
7	LÄHTEET	43
8	LIITTEET.....	47

1 JOHDANTO

Toukokuussa 2016 Kumppanuustalo Artteli järjesti Kosketu ja kohtaa -päivän, jossa oli tarkoituksena järjestää toimintaa tamperelaisille Kumppanuustalo Arttelin tiloissa mielen terveyden edistämisen teemalla. Mielen terveyden edistäminen on toimintaa, jonka tarkoituksena on vahvistaa ihmisen voimavaroja ja mielen terveyttä suojaavia tekijöitä ja joka yhteisötasolla vahvistaa sosiaalista tukea ja osallisuutta (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2014).

Kumppanuustalo Artteli on Tampereen alueellisten sosiaali- ja terveysalan järjestöjen yhteistyö- ja kehittämisjärjestö, jonka tavoitteena on muun muassa tukea ja edistää kansalaisten osallisuutta ja ehkäistä syrjäytymistä (Kumppanuustalo Artteli, 2016). Tapahtumaan liittyen teimme opinnäytetyön, jossa kuvaamme teoreettisia lähtökohtia, projektityöskentelyn vaiheita ja tapahtumapäivän yhteyttä mielen terveyden ja yhteisöllisyyden edistämiseen. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella tapahtumapäivää yhdessä Kumppanuustalo Arttelin kanssa ja raportoida projektin toteutumista.

Tulevina sairaanhoitajina tämä opinnäytetyö tarjosi mahdollisuuden tutustua eri kolmannen sektorin toimijoihin erityisesti mielen terveys- ja päihdehoitotyön alalla. Järjestöissä löytyy myös perinteisestä hoitotyöstä poikkeavia työllistymismahdollisuuksia sairaanhoitajille, joihin tutustuimme projektityöskentelyn ohessa. Projektityöskentely on yleinen työskentelytapa järjestöjen keskuudessa, joten sen johtaminen ja elinkaari tulivat tutuiksi opinnäytetyötä tehdessämme.

2 TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa Kumppanuustalo Arttelin kanssa yhteistyössä Kosketu ja kohtaa -päivä.

Opinnäytetyön tehtävinä olivat:

1. Miten projekti aloitetaan, toteutetaan ja päätetään?
2. Miten toiminnallinen päivä edistää mielenterveyttä ja yhteisöllisyyttä?

Opinnäytetyön tavoitteena oli oppia projektityöskentelystä Kumppanuustalo Arttelissa.

3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

Kosketu ja kohtaa –päivä oli opinnäytetyön projekti. Tämän projektin teoreettisiin lähtökohtiin kuului Kumppanuustalo Artteli, joka oli järjestävä taho ja opinnäytetyön työelämäyhteys. Päivään liittyi teoreettisina lähtökohtina mielenterveyden edistäminen, yhteisöllisyys ja projektityöskentely. (Kuvio 1.)



KUVIO 1. Teoreettiset lähtökohdat

3.1 Kumppanuustalo Artteli

Kumppanuustalo Artteli ry on hyvinvointialojen järjestöjen 17. toukokuuta 2013 Tampereelle perustama alueellinen sosiaali - ja terveystyöjärjestöjen yhteistyö- ja kehittämissäätiö. Yhdistyksellä on järjestöjäseniä yhteensä 25 kappaletta ja kumppanuussopimuksella sen toimintaan on liittynyt kuusi järjestöä tähän mennessä. Sen tavoitteena on yleishyödyllisin periaattein edistää osallisuutta, turvallisuutta ja työllistymistä, ehkäistä syrjäytymistä sekä parantaa heikommassa sosiaalisessa asemassa olevien elämän hallintaa ja olosuhteita. Kumppanuustalo Arttelin tarkoituksena on myös edistää ja tukea sen jäsenjärjestöjen välistä yhteistyötä ja toimintaa. (Kumppanuustalo Artteli ry, 2016.)

Kumppanuustalo Arttelin päätavoitteet toiminnalle ovat yhteisöllisyyden ja osallistumismahdollisuuksien edistäminen, terveyden ja toimintakyvyn edistäminen, eri järjestöjen

toimintaedellytyksien turvaus, kumppanuuden ja yhdessä tekemisen lisääminen järjestöjen välillä ja eri järjestöjen ja Tampereen kaupungin välisen uusien yhteistyömuotojen ja kumppanuuden rakentaminen (Kumppanuustalo Artteli ry, 2016).

Kumppanuustalo Arttelissa tarjotaan erilaisia ja monipuolisia tapahtumia, josta suuri osa on avointa kansalaistoimintaa kaikille kävijöille. Arttelissa järjestetään muun muassa kädentaitoryhmiä, kuvataideryhmiä ja rentoutusryhmiä. Osassa ryhmistä on pieni osallistumismaksu ja osa ryhmistä on ilmaisia. Jotkut ryhmät vaativat erillistä ilmoittautumista. (Kumppanuustalo Artteli ry, 2016.)

3.2 Projektityöskentely

Projekti tarkoittaa joukkoa ihmisiä, jotka on tilapäisesti koottu yhteen suorittamaan tiettyä tehtävää (Ruuska 2012, 19). Kullekin projektityöryhmän jäsenelle määritellään oma rooli ja vastuualueet, joita noudatetaan. Projektityöksi kutsutaan sellaista työtä, jolla pyritään saavuttamaan tietty tavoite tietyssä aikataulussa. Projektille tyypillistä on, että sen kulusta on olemassa jonkinlainen suunnitelma ja sen etenemistä seurataan aktiivisesti. (Kettunen 2009, 15.) Projekti ei ole jatkuvaa toimintaa, vaan sen päätepiste saavutetaan, kun ollaan suunnitellussa tavoitteessa (Ruuska 2012, 19). Työskentelymuotona sosiaali- ja terveysalalla ne edistävät alan vetovoimaisuutta sekä lisäävät työntekijöiden sitoutumista ja projektiosaaminen nähdään yhtenä keinona palvelujen uudistamisessa. Projektien toimintatavat eivät ole vielä täysin vakiintuneet ja joidenkin projektityöskentelyä kritisoivien mukaan niiden määräaikaisuus voi haitata pitkäjänteisempää työskentelyä. (Paasivaara, Suhonen & Virtanen 2013, 12-14.)

Toteutusprojekti on projekti, jonka tuloksena on yleensä jokin tapahtuma, joka järjestetään omana projektinaan. Siinä noudatetaan aina tietynlaisia toimintatapoja, sillä usein tämän tyyppiset projektit ovat vahvasti sidoksissa tiettyyn aikatauluun, jonka mukaan muut projektiin liittyvät tehtävät tehdään. (Kettunen 2009, 24.) Tapahtumille yhteistä on, että ne ovat aikataulutettuja, sisältöä on mietitty suhteessa sidosryhmään, erilaisten materiaalien jakamisesta on huolehdittu, toiminnalla on isäntä tai emäntä, tapahtumapaikka on ennalta sovittu ja ilmoitettu ja pienistä käytännön asioista on huolehdittu (Häyrinen & Vallo 2016, 194-195). Projektin eteenpäin viemiseksi on tärkeää, että se vastuutetaan jollekulle, joka huolehtii projektin etenemisestä (Kettunen 2009, 16).

Projektityötä kuvataan vaiheittaisena prosessina ja vaiheilla on eri nimet lähteestä riippuen. Ruuska kuvaa, että projektityöskentelyssä on käynnistysvaihe, rakentamisvaihe sekä päättämisen vaihe. Käynnistysvaiheessa päätetään projektin asettamisesta, rakentamisvaiheessa tapahtuma suunnitellaan ja määritellään sidosryhmä sekä tehdään projektiin liittyvät työtehtävät tavoitteeseen pääsemiseksi ja päättämisen vaiheessa luodaan loppuraportti. (Ruuska 2012, 35-40.) Mäntyneva (2016, 15) taas kuvaa projektin neljään eri vaiheeseen, jossa valmisteluvaiheessa toimitaan kuten edellä käynnistysvaiheessa, mutta suunnitteluvaiheessa pyritään mahdollisimman yksityiskohtaiseen suunnitteluun, toteuttamisvaiheessa tehdään varsinainen projektiin liittyvä työ ja projektin päätösvaiheessa luodaan loppuraportti.

Päättämisen vaiheessa projektipäällikön tärkein tehtävä on luoda projektista loppuraportti, jossa on tarkoituksena kuvata, mitä projektin aikana opittiin, mikä toimi hyvin ja mitä kannattaa jatkossa tehdä toisin. Kun projektiin liittyvät tehtävät on suoritettu, projekti katsotaan projektityöryhmän päätöksellä päättyneeksi ja projektityöryhmä puretaan. (Ruuska 2012, 40-274.)

Projektityöskentelyssä haasteellista on tavoittaa samanaikaisesti aikatauluun, tekemiseen ja talouteen liittyvät tavoitteet. Projektityötä tehdään usein muiden tavanomaisten työtehtävien ohella, jolloin se voi viivästyä aikataulultaan. Projektiryhmän sitoutuminen projektiin on tärkeää ja sitoutumista edistää, kun kaikilla ryhmän jäsenillä on selkeä rooli projektissa. Projektityöskentelyssä tulisi huolehtia sujuvasta viestinnästä, sen tavoitteet tulisivat olla kaikkien projektityöryhmän jäsenten tiedossa ja muutostarpeiden edessä tulee osata toimia joustavasti. Jos joku projektityöryhmän jäsen on mukana useammassa projektissa yhtäaikaan, voi hänen olla vaikea priorisoida projektien vaatimaa työtä. (Mäntyneva 2016, 147-149.) Joitain suunniteltuja osia voidaan joutua muuttamaan projektin edetessä ja henkilöresurssien ja aikataulujen muuttuessa. Tästä syystä pienet yksityiskohdat kannattaa jättää alussa auki. (Kettunen 2009, 91-92; Young 2013, 46).

3.3 Mielen terveyden edistäminen

Terveyden edistämisenä voidaan pitää sellaista toimintaa, joka auttaa yksilöitä ja yhteisöjä lisäämään niiden tekijöiden hallitsemista, jotka edistävät ja ylläpitävät terveyttä tai

voivat aiheuttaa sairauksia (Lönnqvist & Lehtonen 2011, 26). Se on toimintaa, jonka tarkoituksena on vahvistaa ihmisen voimavaroja ja mielenterveyttä suojaavia tekijöitä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014). Mielenterveyttä suojaavat tekijät tarkoittavat sellaisia asioita, jotka kannattelevat ja edistävät ihmisen mielenterveyttä. Suojaavat tekijät auttavat myös selviytymään elämässä vastaantulevissa vastoinkäymisissä ja kriisitilanteissa. Nämä tekijät ovat jaettu sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Sisäisiä tekijöitä ovat esimerkiksi myönteiset varhaiset ihmissuhteet, hyvä itsetunto, vuorovaikutustaidot ja mahdollisuus toteuttaa itseään. Ulkoisia tekijöitä ovat sosiaalinen tuki, työ tai muu toimeentulo, turvallinen elinympäristö ja koulutusmahdollisuudet. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2006, 20-21.) Nämä tekijät voivat vaikuttaa suoraan terveyteen tai olla muita tekijöitä, kuten esimerkiksi asuinympäristön tai yhteiskunnan perusrakenteisiin vaikuttamista, jotka välillisesti vaikuttavat mielenterveyden edistämiseen (Lönnqvist & Lehtonen 2011, 26).

On olemassa myös mielenterveyttä horjuttavia riskitekijöitä, jotka voivat altistaa mielenterveyshäiriöille. Riskitekijät haittaavat elämän ja toimintojen jatkumista ja turvallisuuden tunnetta. Ne voivat myös heikentää terveyttä ja altistaa sairastumiselle. Riskitekijöitä on myös sisäisiä ja ulkoisia. Sisäisiä riskitekijöitä ovat esimerkiksi biologiset tekijät, kuten kehityshäiriöt, huonot ihmissuhteet, avuttomuuden tunne ja eristyneisyys. Ulkoisia riskitekijöitä ovat esimerkiksi erot ja menetykset, hyväksikäyttö ja kiusaaminen, päihteet, köyhyys ja leimautuminen ja haitallinen elinympäristö. (Heiskanen ym. 2006, 20-21.)

Mielenterveyttä edistävä toiminta tähtää sellaisten yhteiskunnallisten ja yksilöllisten tekijöiden tunnistamiseen ja voimistamiseen, jotka edistävät mielenterveyttä (Laitila 2013, 20). Positiivinen mielenterveys on osa terveyttä ja hyvinvointia ja se on ihmisen yksi voimavara. Positiivisen mielenterveyden määrittelyä on useita, mutta yhden määrittelyn mukaan se tarkoittaa hyviä psyykkisiä voimavaroja, kokemusta vaikuttaa omaan elämäänsä, tunnetta elämäntilanteesta, tyydytystä antavien ihmissuhteiden olemassa oloa ja myönteistä käsitystä itsestä ja kehittymismahdollisuuksista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015.) Positiivisen mielenterveyden lisäämisen kautta mielenterveyden edistämällä on myös mielenterveyden häiriöitä ehkäisevä vaikutus. Yhteisötasolla toiminta vahvistaa sosiaalista tukea ja osallisuutta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014.)

Mielenterveyslain mukaan mielenterveyden edistäminen on osa mielenterveystyötä, jonka tehtävänä on edistää väestön elinolosuhteiden kehittämistä siten, että elinolosuhteet

ehkäisevät ennalta mielenterveysongelmien syntyä, edistävät mielenterveystyötä ja tukevat mielenterveyspalvelujen järjestämistä (Mielenterveyslaki 1116/1990 §1). Mielenterveyden edistämässä pyritään luomaan parempia mahdollisuuksia elämän eri vaiheissa ihmisen psyykkiselle kasvulle ja kehitykselle. Näihin vaikuttaviin ulkoisiin tekijöihin, kuten yhteiskunnallis-taloudellisiin rakenteisiin ja resursseihin, kulttuurin arvoihin, normeihin ja käytäntöihin pyritään mielenterveyden edistämässä vaikuttamaan. Suomessa ensimmäinen toimintansa aloittanut mielenterveysjärjestö on Suomen Mielenterveysseura, jonka perustehtävä on nimenomaan mielenterveyden edistäminen. (Koivu & Haatainen 2010, 76 - 84.)

Mielenterveyden edistäminen on koko yhteiskunnan ja sen kaikkien osa-alueiden vastuulla. Lönnqvist ja Lehtonen (2011) ovat listanneet näyttöön perustuvia ja tehokkaita mielenterveystyötä edistäviä yhteiskunnallisia toimenpiteitä. Niitä ovat muun muassa ravitsemuksen parantaminen, asumisen parantaminen, koulutukseen pääsyn edistäminen, väkivallan ehkäisy, koulukiusaamisen vähentäminen, koulukohtaiset sekä laajat useiden koulujen mielenterveysohjelmat ja työttömyyden haittojen vähentäminen. Mainittu on myös työpaikkastressin vähentäminen, päihteiden väärinkäytön vähentäminen ja yhteisöllisten verkkojen vahvistaminen. (Lönnqvist & Lehtonen 2011, 26.)

Mielenterveyden edistämistä ja mielenterveysongelmia ehkäisevää työtä ei voida selkeästi erottaa toisistaan ja ne sisältyvät toimintana myös korjaavaan mielenterveystyöhön (Laitila 2013, 20). Nykyään niistä kuitenkin usein puhutaan erillisinä, eri asioita tarkoittavina käsitteinä. Ehkäisevän mielenterveystyön katsotaan ehkäisevän tarkasti määriteltyjä sairauksia niiden riskitekijöitä vähentämällä, kun taas mielenterveyden edistämässä pyritään mielenterveyden vahvistamiseen suojaavien tekijöiden kautta. (Koivu & Haatainen 2010, 79.)

Mielenterveyden edistämisen tavoite on edistää jokaisen mielenterveystyötä, joten se koskettaa kaikkia yhteiskunnan jäseniä. Onnistunut mielenterveyden edistäminen kohentaa ihmisen henkistä hyvinvointia ja myös samalla vähentää esimerkiksi huumeiden ja alkoholin käyttöä. Positiivisiin vaikutuksiin kuuluu myös parantunut työkyky ja tuottavuus, sekä parempi fyysinen terveys. Esimerkiksi monissa mielenterveyden häiriöissä on lisääntynyt riski sairastua fyysisiin sairauksiin, kuten diabetekseen ja sydänsairauksiin. (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri & Schubert 2012, 28.)

Mielenterveyden edistäminen ja ehkäisevä mielenterveystyö ovat jääneet 1990-luvun laman jälkeen lähes kokonaan julkisen sektorin ulkopuolisten toimijoiden toteutettavaksi. Usein kehittämishankkeiden ja kokeilujen taustalla on rahoittajana Raha-automaattiyhdistys RAY, Euroopan sosiaalirahasto tai muut rahoittajat. (Koivu & Haatainen 2010, 84.) Kolmannen sektorin tehtävänä on huolehtia marginaalisten ryhmien asemasta (Männikkö 2008, 18). RAY on merkittävin järjestötoimintaa Suomessa rahoittava taho. Järjestötoiminnan tukeminen liittyy merkittävästi terveyden edistämisen näkökulma. (Raha-automaattiyhdistys 2016, 7.)

3.4 Yhteisöllisyys

Yhteisöjen ja yhteisöllisyyden käsitteen määrittelemine on vaikeaa, sillä niiden ydin on yleisesti epäselvä ja hyvin erilaisia ryhmiä sanotaan esimerkiksi yhteisöiksi. Yhteisölliseksi sanottaessa tarkoitetaan usein sitä, että asia on yhteisölle kuuluva tai ominainen, yhteisöä koskeva tai yhteisön piirissä esiintyvä. Yhteisöllisyys tukeutuu ensiarvoisesti viestintään ja yhteiseen kieleen, joka on yhteisön yksi tärkeimmistä merkkijärjestelmistä. (Lehtonen 2009, 58-61.) Yhteisöllisyys tuntuu joltain, koska yhteisöllisyyden perusta on liittymisessä. Yhteisöön voidaan kuulua, vaikkei siitä olisi itse tietoinen tai toimisi yhteisössä aktiivisena. (Raina 2012, 11.)

Yksilön ja yhteiskunnan välinen suhde pohjautuu yhteisyydelle, jonka sanotaan pitävän yhteiskunnan koossa. Yhteisöt ja yhteisöllisyys ovat välttämättömiä ihmisen olemassaolon ylläpitämiseksi ja ihmisen toiminnalle. Perinteisesti yhteisöksi mielletään perhe, suku, kylä tai heimo. Mutta nykyaikana yhteisöllisyys voi olla liittynyt myös paikkaan, asiaan tai aiheeseen. Nykyisin kuulee puhuttavan paljon yhteisöjen voimasta ja myös vastapainona yhteisöllisyyden murentumisesta. (Kostamo-Pääkkö, Väyrynen & Ojaniemi 2015, 7.)

Yhteisöllisyys eli yhteisöihin ja ryhmiin kuulumine ovat ihmisen perustarpeita (Kumpulainen 2004). Yhteisöllisyydestä on toivottu ratkaisua ja ehkäisykeinoa esimerkiksi syrjäytymiseen, kasvatuksellisiin ongelmiin, uupumiseen ja yksinäisyyteen. Yhteisöllisyys on myönteinen elämän tapa, joka on nykyisin jäänyt yksilön korostamisen, itsenäisyyden ja oman edun tavoittelemisen alle. (Murto 2013, 9.) Ihmissuhteilla ja kohtaamisella on

suuri vaikutus hyvinvointiin. Hyvät vuorovaikutussuhteet ovat yksi elämän tärkeistä tukipilareista, ja ne edesauttavat mielenterveyttä ja parantavat suhteitamme muihin ihmisiin. Hyvän sosiaalisen verkoston omaavat ihmiset selviytyvät paremmin eri elämän vaikeuksista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013.)

Yhteisöstä ja yhteisöllisyydestä syntyneitä henkistä pääomaa kutsutaan yleensä sosiaalisiksi pääomiksi. Nykyisin käytetään sanaa uusyhteisöllisyys sanan yhteisöllisyys sijasta, koska sillä viitataan yhteisöllisyyden ja kansalaistoiminnan vallitsevaan muotoon, jota luonnehtii muun muassa asiakaskeskeisyys, lyhytjänteisyys sekä projektiluontoisuus. (Kumpulainen 2004.) Eri järjestöjen toiminnan kautta palvelujen käyttäjillä on mahdollisuus osallistua mielenterveys- ja päihdepalvelujen kehittämiseen. Kolmas sektori voi tukea asiakkaan kuntoutumista ja virallisen palvelujärjestelmän toimintaa ja täten edistää osallisuutta. (Laitila 2010, 117.)

Nykyaikana yhteisöllisyys on samalla katoamassa, mutta toisaalta vahvistumassa. Yhteisöllisyyden lumo ja kutsu houkuttelevat ihmisiä, toisaalta yhteisöllisyydestä ja yhteisöllisyyden säilymisestä joutuu joskus maksamaan kovaa hintaa. Yhteisöllisyyden luominen ja sen säilyttäminen ovat myös hyvin käytännöllisiä kysymyksiä osana esimerkiksi nykyaikaista johtamistyötä. Rakentaessa yhteisöllisyyttä vierellä kulkee yksilöllisyys ja yksilöiden henkilökohtaiset tavoitteet. Yksilö tarvitsee yhteisöjä toimeentuloonsa ja omaksi hyödykseen, toisaalta myös identiteettinsä ja oman elämänsä rakentamiseen. (Heikkilä, Hyypä & Puutio 2009, 202-203.)

On olemassa hyvää ja huonoa yhteisöllisyyttä. Huonoa yhteisöllisyyttä on esimerkiksi sellainen, jos yhteisössä on voimakkaasti valtaa pitävä johtaja, vallankäyttö yhteisössä on epäselvää tai vaikeasti ennustettavaa. Huonoa yhteisöllisyyttä on myös vieraan tai erilaisen vierastaminen, tällaisessa näkyy kilpailu ja kateus ryhmän jäsenten kesken. Hyvää yhteisöllisyyttä on avoimuus ja dialogi muun ympäristön kanssa. Kaikilla yhteisöön kuuluvilla on mahdollisuus osallistua omien kykyjen mukaan yhteisön toimintaan. Hyvässä yhteisöllisyydessä johtajuus ja valta ovat läpinäkyvää ja yhteisesti sovittua. Tällaisessa yhteisöllisyydessä erilaisuus ei ole uhka, vaan se on mahdollisuus. (Raina 2012, 25-28.)

RAY myöntää rahallista tukea sellaisiin toimiin, jotka edistävät yhteisöllisyyttä. Tällaisia toimia ovat esimerkiksi matalan kynnyksen osallistumispaikat ja –mahdollisuudet, vapaaehtoistoiminta ja siihen liittyvä kehittäminen ja koordinointi sekä eri väestöryhmien

yhteiskuntaan integroituminen ja vähemmistöjen aseman vahvistaminen. Rahoitusta myönnettäessä näitä mahdollisuuksia edistäviä toimia priorisoidaan. (Raha-automaattiyhdistys 2016, 17.)

4 MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT

4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on ohjeistaa projektitoiminnassa ja toteuttaa toiminnallinen päivä. Projekti toiminnallisena opinnäytetyönä on tietyn ajan kestävä prosessi, jonka loppuraporttiin kirjataan työskentelyn vaiheet, tiedon hankinnan ja käsittelyn tavat sekä projektin arvioinnin. Tavoite on, että raportti auttaa opinnäytetyön lukijaa perehtymään työprosessiin ja ymmärtämään sitä (Vilka & Airaksinen 2003, 9 - 66.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä keskeisimmät erot tutkimustyöhön ovat tutkimisen ja kehittämisen menetelmissä, tutkintatavoissa ja aineistossa sekä sen analysoinnissa. Lisäksi tuotoksen raportointiosio sekä ulkoasu poikkeavat tutkimuksellisesta opinnäytetyöstä. Näiden seikkojen lisäksi toiminnallinen opinnäytetyö eroaa tutkimuksellisesta siinä, että tuotoksen suunnitteluun osallistuu opinnäytetyön tekijöiden lisäksi eri toimijoita, joiden kanssa tapahtumaa suunnitellaan. Muiden toimijoiden kanssa suunnitellaan tapahtumaa, arvioidaan työskentelyä, annetaan ja vastaanotetaan palautetta ja suunnataan aktiivisesti toimintaa uudelleen. Yksittäinen projektityö on käytännössä melko puhtaasti työtä, jossa tutkimukselliseen menetelmään verrattaessa käsitteiden selittäminen jää vähäisemmäksi. (Salonen 2013, 5-6.)

Projektityöskentely on sopiva työskentelyn muoto toiminnalliselle opinnäytetyölle, kun ollaan järjestämässä tapahtumaa. Toiminnallinen opinnäytetyö sopii projektin prosessin sekä tapahtuman kuvaamiseen rakenteeltaan, sillä tapahtuma suunnitellaan ja toteutetaan vaihe vaiheelta. Opinnäytetyössämme toteutamme projektina tapahtuman eli toiminnallisen päivän ja prosessi kestää koko opinnäytetyön tekemisen ajan. Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata ja raportoida, kuinka projekti etenee alusta loppuun ja kuinka toiminnallinen päivä onnistuu.

Opinnäytetyön tuotokseen eli toiminnallisen päivän järjestämiseen osallistuu monia eri henkilöitä, jotta päivä saadaan onnistumaan. Näiden toimijoiden kanssa suunnitellaan tapahtuma ja toteutetaan sen yhdessä. Toiminnallinen päivä on itsessään opinnäytetyön tuotos ja siitä ei jää esimerkiksi erillistä opasta, vaan päivämme kuvaus ja onnistuminen tulee selville opinnäytetyömme tuloksissa.

4.2 Aineiston keruu

Opinnäytetyössä hyödynnettävät tietokannat olivat mm. Cinahl sekä Medic. Lisäksi käytimme tiedonhaun välineenä yliopistojen tietokantoja, joista suoraan haimme opinnäytetyöhömme tietoa pro gradu-tutkielmista. Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena oli koota ja tiivistää teoreettista tietoa opinnäytetyömme ongelmia silmällä pitäen. Teimme kirjallisuuskatsauksen, jotta Kosketu ja kohtaa -päivämme toiminnalla olisi teoreettista tietopohjaa ja jotta pystyimme syventää omaa ja muiden tietämystä aiheesta.

Käytettyjä hakusanoja aineiston löytämiseksi olivat muun muassa: sense of community, mental health promotion, social environment, yhteisöllisyys, mielenterveyden edistäminen, kulttuuri, mielenterveys, taide, projektityöskentely, projektityömalli, project work, project management ja niin edelleen. Hakusanoja oli hakukoneesta riippuen katkaistu tai muutettu ”-merkkien avulla hakulausekkeiksi ja hakukoneiden avulla oli hyödynnetty myös Boolean operaattoreita AND, OR ja NO.

Tiedon keräämisen menetelmät ovat samankaltaisia kuin tutkimuksellisissa opinnäytetyöissä, mutta ne ovat lähinnä selvityksen tekemistä, sillä painopiste opinnäytetyössä on toiminnan raportoinnilla. Tarkoitus on löytää tarvittava tieto toiminnan tueksi. Aineisto opinnäytetyötä varten on kerätty käytettävissä olevilla hakukoneilla. Toiminnallisessa opinnäytetyössä aineistoon pohjautuva selvitys liittyy toiminnan toteutustapaan. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 56-57.) Aineistoa on kerätty ja analysoitu, jotta toiminnallemme projektityöryhmässä olisi teoriaan tukevia perusteita.

Kirjallisuuskatsaus on järjestelmällinen, täsmällinen ja toistettavissa oleva menetelmä, jolla tunnistetaan, arvioidaan jo valmiina oleva ja julkaistu aineisto. Kirjallisuuskatsaus perustuu alkuperäisestä tiedosta tehtyihin johtopäätöksiin. (Salminen 2011, 5.) Katsauksen tarkoituksena on koota jo olemassa oleva tieto yhteen. Kirjallisuuskatsauksen laatiminen vaatii samaa täsmällisyyttä kuin mikä tahansa muukin tutkimustyö. Kirjallisuuskatsauksessa aineiston etsiminen vie usein eniten aikaa ja tämän tarkka suunnittelu helpottaa työn tekemistä. Lähteitä on olemassa paljon ja tietoa tulee koko ajan lisää, joten aineiston hakua voi jatkaa periaatteessa loputtomiin. Siksi kirjallisuuden haulle on hyvä

määrittää rajat eli mistä lähteitä haetaan ja kuinka kauan hakua jatketaan. (Mäkelä, Varonen & Teperi 1996.)

Kirjallisuuskatsausta varten etsimme aineistoja kirjoista, internetistä, erilaisista oppaista ja tutkimuksista. Kokosimme aineistosta tulokset ja keräsimme tiedon yhteen. Kävimme täsmällisesti läpi aineiston, josta lähdimme tuloksia kirjoittamaan. Kirjallisuuskatsaus vei työssämme paljon aikaa, sillä lähteiden etsiminen oli hankalaa etenkin esimerkiksi yhteisöllisyydestä tietoa etsiessä. Tämä sen takia, että aluksi oli vaikea määrittää millä sanoilla tietoa lähteet etsimään, jotta se olisi työhömmme liittyen luotettavaa ja sopivaa tietoa. Kun keksimme oikeat sanat, alkoi kirjallisuutta ja lähteitä löytyä, josta koota materiaalia työhön. Kokosimme eri lähteistä yhteneväisen tiedon ja kirjoitimme niiden pohjalta työlemme teorian, sekä löysimme vastauksia työmme tuloksiksi. Teimme löytämistämme lähteistä yhteiset johtopäätökset.

4.3 Aineiston analysointi

Sisällönanalyysin tarkoituksena oli löytää oleellinen tieto aiheeseen liittyen. Sisällönanalyysi on kolmivaiheinen prosessi, jossa ensin pelkistetään aineisto, toiseksi ryhmitellään aineisto ja lopuksi luodaan teoreettiset käsitteet. Tarkoituksena on siis kysyä aineistolta opinnäytetyön tehtävien mukaisia kysymyksiä. Analysoinnin ei tarvitse toiminnallisessa opinnäytetyössä olla yhtä tarkkaa ja järjestelmällistä kuin tutkimuksellisissa opinnäytetyöissä. (Vilka & Airaksinen 2003, 57-58; Tuomi & Sarajärvi 2013, 108-123.)

Aineiston pelkistäminen sisällönanalyysiä tehdessä tarkoittaa sitä, että lähteistä karsitaan pois tutkimukselle epäoleellinen tieto. Pelkistämistä voi olla esimerkiksi tiivistäminen tai aineiston pilkkominen osiin. Aineiston ryhmittelyssä aineistosta etsitään samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia, nämä sitten ryhmitellään. Lopuksi aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä yhdistellään eri käsitteet ja tällä tavalla saadaan vastaus tehtäviin. Sisällönanalyysi perustuu tulkitsemiseen ja päättelämiseen. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 108-113.)

Sisällönanalyysiä teimme, jotta löytäisimme materiaalista juuri meidän opinnäytetyöhömmme sopivaa teoratietoa, jota pystyimme Kosketu ja kohtaa -päivässä soveltaa käytännössä. Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena oli koota ja tiivistää teoreettista tietoa

opinnäytetyömme tehtäviä silmällä pitäen. Teimme kirjallisuuskatsauksen, jotta Kosketu ja kohtaa -päivämme toiminnalla olisi teoreettista tietopohjaa ja jotta pystyimme syventää omaa ja muiden tietämystä aiheesta.

Toteutimme työssämme sisällönanalyysia niin, että etsimme ensin materiaalin ja lähteet, joista lähdimme sisällönanalyysia suorittamaan. Luimme lähteitä opinnäytetyömme tehtävien kysymykset mielessä ja näin löysimme aineistosta työhömmme sopivia vastauksia. Saimme lähteistä pelkistettyä työllemme sopivat aineistot ja ryhmittelimme niitä kysymysten mukaan, eli vastauksia mielenterveyden edistämiseen, projektityöskentelyyn ja yhteisöllisyyteen. Näin pystyimme helpommin kirjoittamaan opinnäytetyötämme ja luomaan työllemme teoreettiset käsitteet.

5 TULOKSET

5.1 Projektin aloitus, toteutus ja päättäminen

Projekteja käsittelevästä kirjallisuudesta löytyy runsaasti kuvauksia eri projektimalleista. Perinteisesti kuitenkin projektia kuvataan vaiheittaisena prosessina, jolla on aloitusvaihe, toteuttamisvaihe sekä päätösvaihe. Aineistosta ja mahdollisista käänöksistä riippuen vaiheiden nimet sekä tehtäväkuvaukset vaihtelevat, mutta pääpiirteittäin projektin elinkaaren aikana käydään kussakin mallissa samat asiat läpi. Opinnäytetyössä vaiheet ovat yksinkertaistettu näillä nimillä.

Projektityöskentelyn elinkaarimallin keskittyessä kuvaamaan toteutusvaihetta kaiken työskentelyn sydämenä voi syntyä väärä kuva siitä, että projekti loppuisi, kun tavoite on saavutettu ja että suunnittelu- sekä lopetusvaiheet jäävät merkityksettömämmiksi. Näin ei kuitenkaan ole, vaan suunnittelu on koko projektin elinkaaren ajan keskeisellä sijalla, ei ainoastaan alkuvaiheessa. Lisäksi päätösvaiheen yksi tärkeä tehtävä on antaa projektista opitut asiat työryhmän ja tilaajan käyttöön (Paasivaara, Suhonen & Virtanen 2013, 79-92; Virtanen 2009, 153).

5.1.1 Projekti syntyy tarpeesta

Projektit saavat alkunsa ajatuksesta tai tarpeesta, joka on lähtenyt yksittäiseltä asiakkaalta, isomman organisaation tai ryhmän sisältä. Kun projektin käynnistämisen tarpeellisuus on arvioitu, voidaan pitää ensimmäinen kokous, johon on kaikilla projektityöskentelystä kiinnostuneilla mahdollisuus osallistua. Tapaamisessa määritellään projektityön ydinryhmä eli se joukko ihmisiä, joiden on tarkoitus saattaa projekti loppuun. (Young 2013, 46-75.) Projektityöryhmän jäsenille määritellään kullekin roolit, joita pyritään noudattamaan (Kettunen 2009, 15).

Käynnistysvaiheessa määritellään tavoite, eli mitä on tarkoitus tehdä, miksi, mitä tai ketä varten ja missä ajassa ja mitä voimavaroja projektin eteenpäin viemiseksi on käytettävissä (Ruuska 2012, 35-40; Virtanen 2009, 152). Vaihetta kutsutaan myös määrittelyvaiheeksi (Kettunen 2009, 92).

Kosketu ja kohtaa -päivä sai alkunsa työelämäpalaverissa marraskuussa 2015, jossa oli koolla Kumppanuustalo Arttelin toimijoita eri järjestöistä. Tapaamisessa oli mukana opinnäytetyön tekijöiden lisäksi opinnäytetyötä ohjaava ja arvioiva opettaja sekä opinnäytetyön työelämäyhteyshenkilö. Opinnäytetyön tekijöiden rooli päivän järjestämisessä oli toimia projektin vetäjinä alusta loppuun. Työelämäpalaverissa koottiin samalla myös muu projektityöryhmä, jossa myös työelämäyhteyshenkilö oli mukana. Päivän järjestäminen oli ajoitettu toukokuulle 2016.

Kumppanuustalo Arttelilla oli tiedossa, että he halusivat eri järjestöjen kesken järjestää toiminnallisen päivän terveyden ja hyvinvoinnin teemalla. Projektin tarkoituksena oli tehdä Kumppanuustalo Arttelin toimijoita tutuiksi mahdollisimman monille tamperelaisille ja mahdollisille tuleville kävijöille. Tapahtuman ohjelmaa suunniteltiin alustavasti loppuvuonna 2015 vielä kahdessa tapaamisessa. Kumppanuustalo Arttelin edustajien kanssa sovittiin, että he tiedottavat järjestöjen edustajille Kosketu ja kohtaa -päivästä loppuvuonna 2015 ja hankkivat päivään lisää toimijoita. Opinnäytetyön tekijät laativat tätä tarkoitusta varten kirjeen eteenpäin välitettäväksi. Tekijät myös johtivat projektia ja tapahtuman suunnittelua.

Projektityöryhmän tapaamisissa puheeksi tuli myöhemmin muun muassa unen ja ravitsemuksen vaikutukset mielenterveyteen, mutta lopulta aiheeseen otettiin taiteellisempi näkökulma. Alkuvuodesta 2016 eräs projektityöryhmän jäsen oli yhteydessä Mental Health Art Weekin toimijoihin, jotka lähtivät tapahtumaan myös mukaan. Kosketu ja kohtaa-päivästä tuli näin tapahtumana osa Mental Health Art Weekia. Mental Health Art Weekin tavoitteena on kulttuurin ja taiteen avulla herättää keskustelua mielenterveydestä ja sen merkityksestä paikallisten mielenterveysseurojen järjestämien tapahtumien kautta yli 30:lla paikkakunnalla (Suomen Mielenterveysseura 2016). Kun Mental Health Art Week tuli merkittäväksi osaksi tapahtumaa, Mental Health Art Weekin kanssa yhteydessä ollut projektityöryhmän jäsen vastasi merkittävästi projektin etenemisestä.

Kävijöiksi määrittelimme tamperelaiset, joille tapahtumaa markkinoitiin mm. sosiaalisen median, koulujen, kirjastojen ja terveysasemien kautta. Tapahtumaa ei haluttu suunnata pelkästään esimerkiksi ammattilaisille tai mielenterveyskuntoutujille, jotka saattavat olla melko paljon eri järjestötoimijoiden kanssa tekemisissä, vaan tarkoituksena oli esitellä Kumppanuustalo Arttelissa toimivia järjestöjä mahdollisimman monelle.

Tavoite on projektityöskentelyssä kaiken toiminnan lähtökohta. Tavoitteet voi useimpien projektityöskentelyoppaiden mukaan määrittellä ja niitä tulee pystyä arvioimaan projektin edetessä, mutta todellisuudessa projektien tavoitteiden määrittely on tarkentuva prosessi. Tavoitteet voivat myös syntyä vaihe vaiheelta, ilman että niitä heti alussa määritellään vailla mahdollisuutta muuttaa suunnitelmaa. (Virtanen 2009, 156.)

Kosketu ja kohtaa-päivässä oli tavoitteena tehdä Arttelin alla toimivia järjestöjä tutuksi niin toisilleen kuin tamperelaisillekin, mutta projektityöryhmänä päätimme päivän ohjelmasta ja kulusta tarkemmin vasta kolmannella tapaamisella. Lisäksi myöhemmissä tapaamisissa ohjelma muuttui jonkin verran. Päivää suunnitellessa jouduttiin monta kertaa muuttamaan jo suunniteltuja asioita ja muokkaamaan pieniä yksityiskohtia, mikä on tyyppillistä projekteille.

5.1.2 Budjetoinnissa otetaan kaikki kulut huomioon

Jo suunnitteluvaiheessa päätetään projektien toteutuskuluista, jolloin päätetään myös projektin laajuudesta, resursoinnista ja aikataulusta. Alussa kustannusarvio on melko karkea ja kokonaiskustannuksia voidaan tarkastella vasta projektin päätyttyä. Projektin tilaaja tai vastaava taho päättää, paljonko projekti voi maksaa ja kustannukset kohdennetaan projektin eri osa-alueille. Kun projektin kustannusarvio koostetaan sen eri osasista aiheutuvista kustannuksista, saadaan usein budjetista tarkempi arvio. Projektityöryhmän osallistaminen kustannusten arviointiin lisää heidän sitoutumistaan. Mikäli tavoitteet tai työmäärä muuttuvat projektin aikana merkittävästi, vaikuttaa se negatiivisesti myös tehtyyn kustannusarvion paikkaansa pitävyyteen. (Mäntyneva 2016, 75-77.)

Projektille ja tapahtumapäivälle asetetuista tavoitteista pyrittiin pitämään mahdollisimman tarkasti kiinni. Jo alussa sovittiin, että pisteiden järjestämisen kustannuksista vastaa jokainen tapahtuman järjestämiseen osallistuva järjestö itse. Projektityöryhmässä arvioitiin, että esimerkiksi järjestöjen toiminnasta kertovia lehtisiä löytyy järjestöiltä itseltään valmiiksi ja halutessaan he voivat tapahtumaa varten tilata niitä lisää. Tämä ei kuitenkaan ollut edellytys tapahtumaan osallistumiselle järjestötoimijana.

Kustannukset voidaan jakaa suoriin ja epäsuoriin kustannuksiin. Suoria kustannuksia ovat esimerkiksi työaikakustannukset, matkakulut, välineet, laitteet ja niin edelleen. Epäsuorat kustannukset muodostuvat esimerkiksi toimitilakustannuksista, toimistotarvikkeista ja puhelinten käytöstä. (Mäntyneva 2016, 77-78.)

Välinekustannuksia muodostui tapahtumassa jokaisella pisteellä jonkin verran ja uusia välineitä hankittiin pisteille olemassa olevien lisäksi. Työmatkakulut opinnäytetyön tekijät maksoivat omalla kohdallaan itse ja kokoukset pyrittiin järjestämään sellaisissa paikoissa, joissa projektiryhmän jäsenet muutenkin työskentelevät ja tällä vältyttiin matkakulujen kertymiseltä. Tapaamisten järjestämisestä ei toimitilakustannuksia tullut, sillä pääasiassa tapaamiset pidettiin Kumppanuustalo Arttelin tiloissa. Mainosten painatus oli budjetoitu projektissa erikseen. Projektiryhmän jäsenet käyttivät pääasiassa omia välineitään muistiinpanojen tekemiseen ja tietoa jaettiin mahdollisimman paljon sähköisessä muodossa paperilla tiedottamisen sijasta, jolloin toimistovälinekustannuksiakaan ei juurikaan kertynyt.

5.1.3 Projekti muovautuu ajan ja resurssien mukana

Joskus projektin käynnistyessä halutusta tuloksesta, kuten esimerkiksi tapahtumapäivän kulusta, ei ole tarkkaa tietoa, jolloin suunnitteluun tulee varata tavallista enemmän aikaa (Kettunen 2009, 92). Projektityölle on tyypillistä, että suunnittelu käytännössä kestää koko projektin elinkaaren ajan aina määrittelyvaiheesta projektin päättämisen vaiheeseen saakka jatkuvan suunnittelun prosessina (Virtanen 2009, 153). Joitain, tai jopa kaikkia suunniteltuja osasia voidaan joutua muuttamaan projektin edetessä kohti sen päätöspistettä (Young 2013, 46). Projektin eteenpäin viemiseksi on tärkeää, että se vastuutetaan jollekulle, joka huolehtii projektin etenemisestä (Kettunen 2009, 16). Kosketu ja kohtaa-projekti oli vastuutettu opinnäytetyön tekijöille.

Rakentamiskäytännössä tapahtuma suunnitellaan ja määritellään sidosryhmä (Ruuska 2012, 35-40). Erityisesti tapahtumia järjestäessä projektin suunnitteluvaiheessa ilmenee myös jonkin verran määrittely- tai käynnistysvaiheen tehtäviä, sillä henkilöresurssit ja aikataulut voivat muuttua. Projektin suunnittelussa pienet yksityiskohdat kannattaa jättää alussa auki ja täydentää niitä vasta projektin edetessä. (Kettunen 2009, 91-92.) Kuten edellä todettiin, suunnitteluvaihe käytännössä kestää koko projektin elinkaaren ajan (Virtanen

2009, 153). Projektin käynnistys- ja toteutusvaiheet tuntuivat suunnittelun venymisestä johtuen myös hieman päällekkäisiltä vaiheilta.

Henkilöresurssit muuttuivat projektityöryhmän sisällä projektin aikana. Työelämäyhteys-henkilö joutui jäämään projektityöryhmästä pois ja mietimme, pitäisikö työelämäyhteys-henkilöä vaihtaa. Tulimme kuitenkin siihen tulokseen, että projektin toteutus ei vaikuta opinnäytetyön arviointiin, joten hän jatkoi työelämäyhteyshenkilönä siitä huolimatta, ettei päässyt päivään osallistumaan. Myös muita projektityöryhmän jäseniä joutui jäämään pois, mutta heidän tilalleen saatiin nopeasti uusia toimijoita järjestämään päivää. Vaikka projektityöryhmän jäseniä vaihtui, kulki tieto kuitenkin uusien ja vanhojen jäsen-ten välillä ja projektia pystyttiin viemään suunnitellusti eteenpäin.

Koko projektin ajan tapahtumapäivää suunniteltiin niin, että nopeille muutoksille jäi tilaa ja tapahtumaa pystyttiin myös muokkaamaan. Päivää suunnitellessa muutettiin jo suunniteltuja asioita usein ja muokattiin pieniä yksityiskohtia, mikä on tyypillistä projektityös-kentelylle. Järjestöjä ei sidottu projektityöryhmän puolesta toimimaan pisteellään tietyllä tavalla, joten heidänkin valmistautumisensa tapahtumaan oli vapaamuotoisempaa ja näin mahdollisti järjestöjen pisteillä tapahtuvat mahdolliset muutokset ja osallistumisen pie-nemmilläänkin henkilö- ja materiaaliressusseilla.

Projektin ollessa käynnissä on tärkeää, että sen edetessä sovitaan joitain osatavoitteita työskentelylle. Helposti voi käydä niin, että projektille asetetaan liian monia osatavoit-teita, joten niiden valinta kannattaa perustaa siihen, että ne ovat merkittäviä tapahtumia, joiden tapahtuessa isompi osa projektista voidaan katsoa valmiiksi. Jos osatavoitteita ei ole tai niitä on liian monta, saattaa aikataulu helposti venyä. (Young 2009, 170-171.) Täl-laisia virstanpylväitä projektimme aikana oli esimerkiksi tilan ja tarvittavan laitteiston varaaminen, järjestöjen ilmoittautuminen mukaan ja toimijoiden pisteiden sijoittaminen rakennuksessa, mainoksen teettäminen ja painattaminen, markkinointi ja tapahtumapäi-vän liittäminen osaksi Mental Health Art Weekia.

Projekteissa tulee helposti kiire loppujen käytännön järjestelyjen suhteen. Siksi jo suunnitellessa olisi hyvä varata aikaa viimeisten tehtävien suorittamiselle, jolloin asioiden unohtelut ynnä muut ongelmat eivät todennäköisemmin haittaa projektin etenemistä. (Kettunen 2009, 266.)

Tapahtuman suunnittelun loppupuolella sovittiin, että pisteitä ja talon muita osia, jotka eivät olleet käytössä, voisi alkaa valmistella tapahtumaa varten jo aikaisemmin. Jo edellisellä viikolla talossa tehtiin joitakin tapahtumaan liittyviä järjestelyjä ja osa pisteistä rakennettiin loppuun alkuviikosta, kun tapahtuma järjestettiin keskiviikkona. Esimerkiksi rastien opasteet pystytettiin edellisinä päivinä jo talon seinille, mutta osan opasteista pystytti laittamaan vasta samana aamuna, sillä talossa oli edellisenä päivänä vielä osassa tiloista ohjelmaa.

5.1.4 Oikein kohdistettu markkinointi on onnistunutta markkinointia

Markkinointi ja tiedottaminen ovat tärkeä osa tapahtuman onnistumista. Mikään tapahtuma ei ole onnistunut, mikäli sinne ei saada riittävästi kävijöitä. Onnistuneessa tapahtuman markkinoinnissa on huomioitu muun muassa tapahtuman kohderyhmä, sijainti sekä ajankohta. Markkinointi- ja tiedotuskanava kannattaa myös valita sen mukaan, kenelle tapahtumaa halutaan erityisesti mainostaa. Projektityöryhmässä tulee olla määriteltynä, kuka markkinoinnista ja tiedottamisesta vastaa, sillä huolellisimminkin toteutettu korkeatasoinen tapahtuma ei johda projektin onnistumiseen, mikäli yleisöä ei ole lainkaan. (Kauhanen, Juurakko & Kauhanen 2002, 113-117.)

Kosketu ja kohtaa -projektissa markkinoinnista vastasi kukin tahoillaan sisäisesti tiedottamalla talon eri toimijoille. Päivän markkinointia varten mainoksen tilasi oman kontaktinsa kautta yksi projektityöryhmän jäsen. Pohjaa mainokselle ideointiin projektityöryhmän tapaamisessa. Mainoksesta haluttiin mielenkiintoinen ja erilainen, jotta se herättäisi katsojissa mielenkiintoa tapahtumaa kohtaan, eikä hukkuisi ympärillä olevaan markkinointiin ja mainoksiin.

Markkinointikanavaa valitessa tulee ottaa huomioon, mikä kanava tavoittaa potentiaaliset kävijät tehokkaimmin tietyssä ajassa. Pienten tapahtumien etuna on, että järjestävä taho voi jo pitkään ennen tapahtumaa markkinoida sitä potentiaalisille kävijöille. (Kauhanen, Juurakko & Kauhanen 2002, 114.)

Kosketu ja kohtaa -projektissa käytettiin useita eri markkinointi- ja tiedotuskanavia. Painettua mainosta kukin jakoi omalla ajallaan sopiviksi katsomiinsa paikkoihin. Yhteisesti sovittuja paikkoja, joihin mainoksia toimitettiin, olivat muun muassa lukiot, yläkoulut,

kirjastot, ammattiopistojen toimipisteet, yliopisto sekä ammattikorkeakoulu. Ammattiopistoille ja ammattikorkeakoululle vietyjen mainosten sijoittelussa huomioitiin erityisesti se, että ne olisivat helposti sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden nähtävillä. Lisäksi erilaiset mielenterveys- ja päihdekuntoutujien päivätoimintapaikat sekä asumisyksiköt huomioitiin.

Tiedottamista ja markkinointia tehtiin myös sosiaalisessa mediassa. Kumppanuustalo Arttelin yhteisökoordinaattori vastasi tapahtumasivun luomisesta Facebookiin ja sivua käytettiin aktiivisesti ennen tapahtumaa. Myös Instagramia käytettiin mainostamisessa ja näkyvyyden saavuttamisessa. Tapahtumaa markkinoitiin myös muilla internet-sivustoilla, kuten paikallisen lehden nettipalstalla menovinkeissä. Lisäksi tapahtumaa mainostettiin paikallisella radiokanavalla tapahtumapäivän aamuna. Tapahtuma oli esillä myös Suomen Mielenterveysseuran sivuilla selkeästi osana Mental Health Art Weekia.

Yhtenä rastina ja samalla myös markkinoinnin kanavana toimi taiteilijaryhmä Bahtalon patsaskulkue, jossa patsaat kulkivat reitin Tammelantorilta Kumppanuustalo Arttelille ja samalla jakoivat ihmisille ViewFinder-reikäkortteja, joiden läpi voi katsoa ympäristöä. Korteissa oli myös ohje, miten Kumppanuustalo Arttelille pääsee. (kuva 1.)



KUVA 1. Jotain odottamatonta ry:n patsaskulkue matkalla Kumppanuustalo Arttelille. Kuva otettu Jotain odottamatonta ry:n ideoiman ViewFinder-reikäkortin läpi.

5.1.5 Hyvä sisäinen tiedottaminen pitää projektin kasassa

Tapahtumasta tiedottaessa tulee ottaa huomioon, että sisäinen tiedotus on ensisijaista verrattuna ulkoiseen tiedottamiseen. Yksityiskohtaisin tieto on aina työryhmällä ja tapahtuman järjestämiseen osallistuvilla, mutta samanaikaisesti tulee tietoon antaa myös se kuva, mikä potentiaalisille kävijöille on markkinoitu. Tällä tavoin kaikki ovat selvillä siitä, mitä on kerrottu, milloin ja kenelle. Sopivia tiedotteita olisi hyvä olla olemassa myös muun muassa lehdistölle. (Kauhanen, Juurakko & Kauhanen 2002, 115-117; Ruuska 2012, 225.) Kun tapahtumaan hankittiin järjestötoimijoita eri pisteille, työryhmässä tehtiin tiedotteita, joista kävi ilmi, mitä järjestöiltä tapahtumassa odotettaisiin ja millaisia mahdollisuuksia heillä on tuoda toimintaansa tapahtumassa esille.

Merkittävä osa projektihallinnan ongelmista liittyy usein projektityöryhmän ja muiden projektissa mukana olevien tiedottamiseen. On tärkeää, että tarvittavat tiedot saavuttavat oikeat henkilöt oikeaan aikaan. Tarkoitus on myös, että eteenpäin annetuista tiedoista selviää, miksi projektiin osallistuvalla viestitään. Muodollinen, kirjallinen viestintä auttaa takaamaan, jotta suunnittelu ja projektin toteutus etenevät tarkoituksenmukaisesti. (Mäntyneva 2016, 111-112.)

Projektipäälliköllä on tärkeä osa tiedottamisen toiminnan valvomisessa ja projektien viestinnän dokumentointi auttaa myös jatkossa alulle laitettavia projekteja luomaan pohjaa viestinnälle. Ideoiden jakaminen ja ongelmien ratkaisu yhdessä ovat hyvän viestinnän kulmakiviä, kuten myös uuden tiedon jakaminen projektin edetessä. Projektipäällikön haasteena projektin sisäisessä tiedottamisessa on olla muutosten suhteen valppaana ja osata suunnata oikeat viestit oikeille henkilöille oikeaan aikaan. (Mäntyneva 2016, 112-113.)

Projektityöryhmän kokoontuessa olisi hyvä, että kokouksella olisi jonkinlainen tavoite. Tavoite voi käydä ilmi esimerkiksi edellisestä pöytäkirjasta; mitä asioita viimeksi jäi auki ja onko niitä hoidettu. Kokouksiin tulisi osallistua vain sellaiset henkilöt, joita kokouksessa käsiteltävät asiat koskevat ja jotka voivat projektin etenemiseksi tehdä tarvittavia päätöksiä. Tavoitteena olisi, että jäsenet valmistautuisivat kokoukseen niin, että se saadaan etenemään mahdollisimman ripeästi. Lopuksi projektijohtaja vetää kokouksessa käsitellyt asiat yhteen ja pöytäkirjaan kirjataan toimenpiteet, projektityöryhmän jäsenten vastuut sekä aikataulut tehtävien toteuttamiselle. (Mäntyneva 2016, 114-115.)

Mahdollisia projektityöryhmän viestinnän kanavia on useita. Projektipalaverit vievät toisaalta aikaa osallistujilta, mutta toisaalta ne myös mahdollistavat ajatusten vaihdon yhdessä keskustellen. Tiedottamisen kanavina voidaan käyttää esimerkiksi puheluita ja tekstiviestejä, sähköpostia, kirjeitä, eri ryhmälle suunnattuja muodollisia tiedotteita sekä internet-sivuja. Valittaessa viestintäkanavaa on hyvä miettiä kohderyhmää. Nykyään toisaalta sähköisten välineiden käytön lisääntymisen myötä esimerkiksi sähköpostiviestintä tavoittaa kohteensa nopeammin. (Mäntyneva 2016, 118-119.)

Projektityöryhmän sisäinen tiedotus hoidettiin sähköpostitse. Työryhmän kokoontumisten jälkeen laadittiin pöytäkirjat, joista kävi ilmi, mitä asioita oli käsitelty ja mitä tulisi vielä hoitaa. Useimmiten sähköpostit työryhmän jäsenten välillä kulkivat hyvin, mutta toisinaan viestiketjuista putosi vastaanottajia, jolloin sähköpostiviestejä täytyi lähettää uudelleen eteenpäin ja toisinaan tiedon kulku viivästyi. Tämä seikka vaati toisinaan erityistä huomiota, jotta tiedon saaminen eteenpäin voitiin taata.

5.1.6 Tapahtumapäivän toteutus

Tapahtuman aamupäivä oli suunnattu opiskelijaryhmälle, mutta iltapäivällä ovet olivat avoinna kaikille halukkaille. Aamupäivällä olimme suunnitelleet jakavamme opiskelijaryhmän kahteen ryhmään, jotka pääsisivät vuorotellen käymään kahdella eri pisteellä. Projektityöryhmän kanssa keskusteltiin ja tultiin siihen tulokseen, että toinen piste voitaisiin toteuttaa mindfulness -teemalla ja toinen voisi painottua käsillä tekemiseen. Mental Health Art Weekin kautta näille pisteille löytyi sopivat toimijat. Ensimmäisellä rastilla opiskelijaryhmän puolikas pääsi askartelemaan yhdessä mammuttikalaa eli Taiteilijaryhmä Bahtalon tekemää kanaverkosta ja paperimassasta tehtyä kalanrunkoa. Mammuttikala koristeltiin erilaisin paperein ja yhdessä ryhmä päätyi nimeämään kalan Simoksi (kuva 2).



KUVA 2. Opiskelijaryhmä taiteilijaryhmä Bahtalon pisteellä koristelemassa mammuttikalaa, joka nimettiin Simoksi.

Kosketu ja kohtaa -päivän onnistumista ei osattu arvioida tarkasti etukäteen. Pisteet olivat hyvin järjestettyjä ja kaikille projektityöryhmän jäsenille oli selvillä, mitä oli tapahtumassa ja milloin. Projektityöryhmän jäsenten kesken jännitystä tietysti aiheutti ajatus siitä, tuleeko tapahtumaan kävijöitä. Aikaisempien kokemusten perusteella kukaan ei osannut arvioida, onko tapahtumaa markkinoitu riittävästi. Tapahtuman markkinointi oli kuitenkin ilmeisesti osattu suunnata oikein, sillä myös aamupäivän opiskelijaryhmän jälkeen paikalle saapui tasaisesti koko tapahtumapäivän ajan kävijöitä, eikä millään pisteellä hiljaista ollut. Kävijöitä oli tullut mm. kouluista, kadulta mainoksen nähtyään ja Facebookista tapahtuman huomattuaan.

Opiskelijaryhmät saatiin ohjattua heille suunnatuille pisteille sujuvasti. Opiskelijat kerääntyivät ensin opettajan johdolla Kumppanuustalo Arttelin aulaan, jossa taloemäntä kertoi hieman ensiksi Kumppanuustalo Arttelin toiminnasta. Siitä toinen ryhmä ohjattiin talon yläkertaan ja toinen kellarikerrokseen. Tapahtumaan yritettiin saada elävä kirjasto vielä aivan suunnittelun loppuvaiheilla, mutta siinä ei onnistuttu, sillä eläviä kirjoja ilmoittautui mukaan niin vähän, joten tämä jouduttiin peruuttamaan tapahtumapäivän aamuna. Tästä johtuen jäi opiskelijaryhmän vierailulle suunniteltua enemmän aikaa talossa. Koska muut pisteet eivät vielä olleet auki, projektityöryhmän vetäjät sopivat opiskelijoille suunnattujen rastien pitäjien kanssa, että he voivat halutessaan pidentää rasteillaan käytettävää aikaa. Tämä sopi rastien pitäjille hyvin, sillä opiskelijaryhmä olikin alun perin arvioitua jonkin verran suurempi. Rasteilla lopulta aika oli sopiva ja rastienvetäjät saivat rauhassa tehdä rastinsa opiskelijaryhmälle, lopulta siis näin oli parempi, eikä tullut kiire.

Opiskelijaryhmän lähdettyä talo avasi ovensa muille kävijöille. Aulassa kävijöille jaettiin aarrekartat, joihin he pystyivät pisteillä vieraillessaan keräämään merkkejä. Tiettyä merkkin määrää vastaan sai lopuksi hakea talon alakerrasta palkinnon. Palkintona rasteilla käymisestä oli alkoholittomia drinkkejä. Drinkit ja tarvikkeet palkintorastille toteutti EHYT ry järjestö (kuva 3).



KUVA 3. EHYT ry:n ja Kumppanuustalo Arttelin kahvilan työntekijöiden loihtimia palkintodrinkkejä valmistumassa: Arttelin erikoinen sekä Kumppanuusdrinkki.

Rastien pitäjät olivat talossa ajoissa paikalla ja päivä saatiin aloitettua sujuvasti. Rasteilla riitti kävijöitä koko tapahtuman ajan, joillekin rasteille ehti kertyä jopa jonoa. Opinnäytetyön tekijät kulkivat talossa itsekin aarrekartan läpi ja ohjasivat rasteille jonottavia ihmisiä myös muille rasteille, jotta jonotusajat eivät venyisi liian pitkiksi. Joiltain rasteilta kävijät eivät olleet saaneet merkkejä aarrekarttaansa, mutta tilanne onneksi huomattiin nopeasti ja rastien pitäjille vietiin kyniä ja muistutettiin aarrekartan merkkaamisesta. Opinnäytetyön tekijät antoivat kävijöille puuttuvia merkkejä aarrekarttaan ja tiedottivat rastien pitäjiä siitä, että he ovat käytettävissä, mikäli jotain nopeaa apua tarvitaan rasteilla.

5.1.7 Projektin päättyy, kun tavoite on saavutettu

Projekti päättyy, kun kaikki siihen liittyvät tehtävät ovat suoritettu. Päätämävaiheessa projektipäällikkö luo projektista loppuraportin, jossa on tarkoituksena kuvata, mitä projektin aikana opittiin, mikä toimi hyvin ja mitä kannattaa jatkossa tehdä toisin. Tarkoituksena on myös siirtää opitut asiat koko projektiryhmän käyttöön. Esille nousseet tarpeet

ja ideat tarvittavista töistä kirjataan loppuraporttiin ja niitä voidaan myöhemmin hyödyntää uusissa projekteissa. Loppuraportissa kuvataan projektityön näkökulmasta se, miten työstä on selvitty. (Kettunen 2009, 182-265; Ruuska 2012, 271-274.)

Loppuraportin kirjoittamisen lisäksi projekti päätetään myös henkisellä ja päätöksenteon tasolla, mutta toisinaan lopettamispäätöstä ei tehdä virallisesti. (Kettunen 2009, 181). Kosketu ja kohtaa -päivän järjestäminen oli projektimme tavoite, joka toteutui suunnittelussa ajassa ja siihen liittyvät työtehtävät loppuivat tapahtumapäivään lukuun ottamatta opinnäytetyön tekijöitä, jotka raportoivat päivän kulkua tässä työssä.

Projektin aikana opinnäytetyön tekijät oppivat paljon uutta projektityöskentelystä. Projektityöskentely vaatii projektityöryhmän jäseneltä valppautta, pitkäjänteisyyttä ja suunnitelmallisuutta. Kaikkea ei voi kuitenkaan suunnitella ja lyödä lukkoon etukäteen ja muutoksiin tulee osata suhtautua joustavasti. Joustavuutta edesauttaa se, että jo itse suunnitelma on tehty joustavasti. Mikäli tarjoutuu mahdollisuus liittää tapahtuma osaksi suurempaa kokonaisuutta, kannattaa se ehdottomasti tehdä, mikäli tämä tapahtuu projektin melko alkuvaiheessa. Kosketu ja kohtaa -päivää suunnitellessa tarjoutui hieno mahdollisuus olla tapahtumana osa Mental Health Art Weekia. Mental Health Art Weekin rastit elävöittivät tapahtumaa todella paljon ja toiminta Mental Health Art Week-rasteilla oli mielikuvituksellista. Mental Health Art Week tuki myös mielenterveyden ja yhteisöllisyyden edistämisen näkökulmaa projektissa.

Toisinaan projektityöskentelyn aikana tuntui haastavalta poimia ja välittää eteenpäin olennaista tietoa projektityöryhmän kesken. Sähköpostiketjut katkeilivat ja viestit eivät aina saavuttaneet kaikkia projektityöryhmän jäseniä samanaikaisesti, mutta lopulta olennainen tieto aina löysi perille. Seuraavissa projekteissa kehittämisen kohteena olisi projektijohtajan näkökulmasta sähköpostin käytön varmistaminen tai tiedon jakaminen sellaisella alustalla, etteivät vastaukset viestiketjuihin huku tai ole osoitettu vahingossa vain osalle projektityöryhmän jäsenistä. Lisäksi jonkinlainen kuittaaminen, että asia on tullut luetuksi olisi varmasti toimiva, joskus tuntui, ettei voinut olla varma, oliko kaikki juuri saaneet viestiä tai lukeneet sitä. Joten tämän takia olisi hyvä esimerkiksi olla jokin erillinen alusta, jossa voisi helposti kommunikoida.

Projekti päättyi ehkä turhan hiljaisesti. Päivän päätteeksi projektityöryhmän jäsenet kiittivät toisiaan yhteistyöstä ja projektipäälliköt lupasivat olla yhteydessä, kun opinnäytetyön raportointiosuus alkaa muotoutua tai kun opinnäytetyö palautetaan työelämäyhteyshenkilölle. Palautetta tapahtumasta jaettiin paikan päällä sekä myöhemmin sähköpostitse. Projektityöryhmän jäsenet olivat yhtä mieltä siitä, että Mental Health Art Weekin pisteillä oli tärkeä rooli tapahtuman onnistumisessa. Projektilla ei kuitenkaan ollut minkäänlaista suurempaa päätöstä tai enää yhteen kokoontumista asian käsittelyksi. Kun päivä oli toteutettu, työryhmän jäsenet palasivat takaisin omiin työtehtäviinsä.

5.2 Toiminnallinen päivä edistää mielenterveyttä ja yhteisöllisyyttä

Mielenterveyden edistämisen tärkeänä kohtana on kiinnittää myönteistä huomiota mielenterveyteen kuntien, perheiden ja yksilöiden voimavarana ja tärkeänä arvona elämässä. Luotettavan ja ajantasaisen tiedon jakaminen luo hyvät edellytykset myönteisten asenteiden kehittymiselle mielenterveyshäiriöitä kohtaan. Uusi tieto ja sen soveltaminen voivat merkittäväällä tavalla edistää mielenterveyttä. (Lönnqvist & Lehtonen 2011, 27.)

Mielenterveysjärjestöjen toiminta on Suomessa useimmiten RAY:n rahoittamaa. Järjestöjen täytyy osoittaa tuloksellisuutensa sekä tehokkuutensa eri palvelujen tuotannossa. (Männikkö 2008, 20.) RAY:n yhteiskunnallinen kokonaishyöty muodostuu sen tavasta yhdistää rahapelien vastuullinen järjestäminen sekä järjestötoiminnan rahoitus. RAY on merkittävin järjestötoimintaa Suomessa rahoittava taho. Järjestötoiminnan rahoittamiseen liittyy merkittävästi terveyden edistämisen näkökulma. (Raha-automaattiyhdistys 2016, 5-7.) Kolmas sektori, jolle RAY myöntää tukea, ei ole vain tarpeellinen yhteiskunnalle, vaan se on välttämätön edellytys yhteisöllisyyden muodostumiselle (Hyypä 2002, 69).

5.2.1 Toiminta luo yhteisöllisyyttä ja parantaa osallisuutta

Yhteisöllisyys eli yhteisöihin ja ryhmiin kuuluminen on ihmisen perustarpeita. Muun muassa suomenruotsalaisten parempaa fyysistä ja psyykkistä terveyttä on selitetty heidän välisellä voimakkaalla yhteisöllisyydellään. Sosiaalisen tuen avulla yhteisön jäsenet saavat voimavaroja, jotka auttavat hallitsemaan stressiä. Yhteenkuuluvuuden tunne, yhdessä

tekeminen ja siitä tuleva ilo luovat turvallisuutta ja lisäävät elämän hallittavuutta. Lopputuloksena ovat siis lisääntynyt hyvinvointi ja luottamus elämän kantamiseen vaikeinkin aikoina. (Kumpulainen 2004.) Erilaisiin toimintoihin osallistuminen voi lisätä mielenterveys- ja päihdekuntoutujilla rohkeutta toisten ihmisten kanssa toimimiseen, luoda vaihtelua mahdollisesti yksitoikkoisena koettuun elämään ja sekä antaa mahdollisuuksia itsensä toteuttamiseen ja kehittämiseen (Laitila 2010, 91).

Toimiminen on tyypillistä ihmisille ja toiminnan kautta ihminen kehittää käsitystään todellisuudesta ja osaltaan luo todellisuutta. Ihmisellä on sisäinen tarve olla aktiivinen ja toimiva, jotta hän voi selvitä arjen toiminnoista. Itse toiminta sekä sen lopputulos ovat tärkeitä asioita oppimisen, itseen tutustumisen, itseilmaisun ja tuottavuuden kannalta. Toiminnalla voi olla myös sosiaalinen merkitys. Toiminta on mukavaa ajanvietettä toisten ihmisten kanssa ja omien tunteiden ja ajatusten jakoa sekä niiden tulkintaa. Toiminnallisiksi menetelmiksi voidaan katsoa esimerkiksi kuvataide, musiikki, liike, tanssi, siodraama, elokuva, kirjoittaminen ja kirjallisuus. Sama toiminta voi hyödyttää eri ihmisiä eri tavoin. Yhdelle toiminta täyttää fysiologisen perustarpeen, toinen kokee arvokkuuden tunnetta, kolmas pitää siitä, että pääsee toteuttamaan itseään ja nauttii toiminnasta ja neljäs kokee turvallisuuden tunnetta oppiessaan jotain uutta. Kuntoutusmenetelmänä käytettäessä toiminnallisuus rohkaisee aktiivisuuteen, aloitteellisuuteen ja auttaa tunnistamaan voimavaroja. (Kiviniemi, Läksy, Matinlauri, Nevalainen, Ruotsalainen, Seppänen & Vuokila-Oikkonen 2007, 92-94.)

Sosiaalinen pääoma on aineeton tekijä, joka on hyvin tunnusomainen piirre toimiville yhteisöille. Sosiaalinen pääoma tarkoittaa esimerkiksi yhteisiä arvoja, normeja ja luottamusta. Sosiaalinen pääoma syntyy ja voimistuu asioiden tekemisestä yhdessä ja yhteisistä jaetuista kokemuksista. On todettu, että esimerkiksi työyhteisöissä, joissa on vähän sosiaalista pääomaa, terveyden heikkenemisen riski on 1,3-kertainen keskimäärään verrattuna ja masennusoireiden riski on 30-50 prosenttia verrattuna korkean sosiaalisen pääoman työyhteisöihin. Henkilöillä, joilla on vähän sosiaalista pääomaa, sairastumisriski on 1,8-kertainen. (Manka & Larjovuori 2013, 6-9.)

On tutkittu, että yhteisöpääoman vaikutus terveyteen on mm. se, että epäluottamus liittyy negatiivisesti terveyteen eli se heikentää ihmisen terveyttä, jopa enemmän kuin esimerkiksi ylipaino. Norjalaisessa tutkimuksessa on havaittu, että vähäinen sosiaalinen osallistuminen liittyy myös kuolleisuuden lisääntymiseen. Lisäksi ruotsalaisessa tutkimuksessa

on vahvistettu vapaaehtoistoiminnan ja kulttuuristen harrastusten liittyvän pitkään elinikään, kun samalla on huomioitu yleisimmät terveyden riskitekijät. (Hyypä 2002, 60-61.)

Maaailmanlaajuinen verkostoituminen eli globalisaatio on lisännyt ihmisten yksinäisyyttä ja vähentänyt omalla tavallaan yhteisöllisyyttä. Yhteiskunnasta on tullut enemmän yksilökeskeinen. Yhteisöllisyyden vähenemiseen liittyy sekä psyykkisten että fyysisten oireiden ja sairauksien lisääntyminen. Ihmisen elimistö ei ole tottunut yksinäisyyteen, vaan se kaipaa yhteisöllisyyttä. Yksinäisyys aiheuttaa kehossa stressireaktion, aiheuttaa ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta. Nämä taas aiheuttavat erilaisia somaattisia sairauksia, kuten erilaisia sydän- ja verisuonitauteja. Monet positiiviset tunteet, jotka esimerkiksi syntyvät kosketuksesta, arvostuksesta ja ymmärryksestä, estävät masennusta, mutta yhteisöllisyyden puuttuessa ne ovat liian vähäisiä ylläpitämään ihmisen täysin hyvinvoivana. (Lindfors 2007.)

Osanottoon erilaisiin tapahtumiin liittyy hyötyjen ja haittojen punnitseminen. Haittoina voidaan nähdä esimerkiksi osallistumisesta aiheutuva ajan tai energian kuluminen. Uudelleen osallistumista edesauttavia koettuja hyötyjä taas ovat esimerkiksi tyytyväisyys tapahtumakokonaisuuteen sekä yhteenkuuluvuuden tunne. (Mannarini, Fedi & Trippetti 2010, 263.) Mielenterveys- ja päihdeongelmista kärsivät eivät välttämättä leimautumisen vuoksi halua tai jaksaa osallistua esimerkiksi vertaistoimintaan, lisäksi kuntoutumisen vaihe voi vaikuttaa kykyyn ja haluun osallistua erilaisiin toimintoihin. Aktiivinen osallistuminen ja mielipiteiden esittäminen eivät välttämättä kuulu suomalaisen kulttuuriin ylipäätään ja tämä arkuus näkyy myös kuntoutujien keskuudessa. (Laitila 2010, 88.)

Kosketu ja kohtaa –päivässä eri mielenterveysjärjestöt esittelivät monipuolisilla menetelmillä omaa toimintaansa ja mahdollisuuksia toimintaan osallistumiseen. Järjestöt jakoivat tietoa myös mielenterveyshäiriöstä ja jokaisella järjestöllä oli oma näkökulmansa lähestyä mielenterveyden edistämistä. Tapahtumapäivä oli positiivinen, yhteistä tekemistä oli tarjolla ja järjestöihin oli mahdollista tutustua erilaisten toiminnallisten tehtävien ohella. Osallistujat saivat jakaa yhdessä kokemuksia rasteista ja toiminnoista, mitä päivässä pääsi tekemään. Keskenään saattoi keskustella suoraan rasteilla tai sitten esimerkiksi Kumppanuustalo Arttelin kahvilassa, joka oli auki koko päivän ajan. Päivän aikana oli muun muassa mahdollista istuttaa unelmia kasvien muodossa ruukkuihin (kuva 4), erilaisia taiteellisia pisteitä, tanssimista, aisteilla tutkimista ja katselemista.



KUVA 4. Unelmien istuttamista Kotipesä-hankkeen pisteellä.

5.2.2 Taide ja kulttuuri edistävät mielenterveyttä

Taiteen tekeminen auttaa mielenterveyden häiriöistä kärsiviä luomaan uusia ihmissuhteita. Vaikka taidetta luotaisiin itsenäisesti samassa tilassa muiden kanssa, usein se johtaa kuitenkin keskustelun viriämiseen, kuten esimerkiksi muiden töiden kommentoimiseen ja kehumiseen. Sosiaalinen identiteetti voi muodostua ja saada tukea tällaisesta toiminnasta, kun ihminen tuntee kuuluvansa ryhmään, jolla on jonkinlainen yhteinen, taiteellisen ulottuvuuden päämäärä. Erityisesti mielenterveysongelmista kärsivillä taide voi vaikuttaa voimakkaasti yhteenkuuluvuuden tunteeseen. Luovat prosessit voivat parhaimmillaan auttaa ihmisiä myös ongelmanratkaisussa sekä auttaa ratkaisemaan sisäisiä konflikteja. (Van Lith 2015, 5-6.)

Tähän mennessä julkaistut tutkimukset osoittavat, että taiteen tekemisellä on merkittäviä hyötyjä. Taide voi vähentää eristäytyneisyyttä, se voi laajentaa näkökulmia, edistää mielenterveyttä, parantaa itsetuntoa ja itseluottamusta ja auttaa luomaan uusia sosiaalisia suhteita. (Crone, O'Connell, Tyson, Clark-Stone, Opher & James 2013, 280.) Taidehankkeissa, jotka ovat toteutettu vanhustenhoitolaitoksissa, on huomattu, että improvisaatio- ja draamaryhmät, taidepolut, valotaide, esiintyjät, musiikki ja muut taiteen muodot ovat tuoneet henkistä vireyttä asukkaille kuin hoitajillekin (Bardy 2007, 30.)

Taide lisää käsitystämme itsestämme, se lähentää ihmistä todellisuuteen, mutta toisaalta irrottaa arkipäivästä ja itsestä. Taide kehittää tarkkaavaisuutta, keskittymistä ja kärsivällisyyttä ja taide vahvistaa tunteiden tuntemista ja tunteista tietoisena olemisen taitoa.

Taide myös auttaa elämään hetkessä, sillä se vaatii huomiomme juuri sillä hetkellä täydellisesti. (Venkula 2003, 43-53.)

Kosketu ja Kohtaa –päivässä kävijät saivat osallistua yhteiseen tekemiseen ja samalla tutustua mahdollisesti uusiin ihmisiin, ketä rasteilla oli samaan aikaan. Eräällä rastilla muun muassa kävijät tekivät yhdessä suurta luontokuvakollaasia ja toisella rastilla maalattiin yhdessä suurta maisemakuvaa, jokainen siis osallistui itse yhden suuren kokonaisuuden tekoon eikä vain tehnyt omaa asiaansa. Lisäksi päivässä järjestöt esittelivät toimintaansa ja monissa järjestöissä toimii vapaaehtoisia ja niihin voi kuka tahansa ruveta myös vapaaehtoiseksi. Kävijät siis saivat tietoa ja mahdollisesti innostusta uudenlaisen toiminnan löytämiseksi.

Mielen hyvinvointia tukee halu oppia tuntemaan muut ja itsensä. Tietoisien läsnäolon ja mentalisaation kyky voivat edistää mielenterveyttä ja hyväksyvä tietoinen läsnäolo toimii hyvänä psyykkisen hyvinvoinnin kasvattajana. Tietoisella läsnäololla tarkoitetaan hetkeen pysähtymistä ja omista aistihavainnoista tietoiseksi tulemistä. (Wahlbeck, Turhala & Liukkonen 2015, 43.)



KUVA 5. Opiskelijaryhmä mindfulness-rastilla.

Tapahtumapäivän aamuna opiskelijaryhmä pääsi tekemään yhdessä mammuttikalaa, jonka oli tarkoitus olla iltapäivän improvisaatioesityksen päähenkilö. Mammuttikalan tekeminen yhdessä loi ryhmälle yhteenkuuluvuutta ja he pääsivät yhdessä ideoimaan, millainen kalasta tulee. Toisella aamupäivän rastilla opiskelijaryhmä sai kokea aitoa läsnäoloa mindfulness –rastilla, jossa muun muassa tehtiin erilaisia pariharjoituksia ja tutustuttiin läsnä olemisen taitoon (kuva 5). Kosketu ja kohtaa –päivän rasteilla kävijät tekivät yhdessä muun muassa luontokuvia, tittelivat origameja ja pääsivät halutessaan tutustumaan uusiin ihmisiin järjestöjen ylläpitämällä pisteillä. Rasteilla päästiin luovasti tuottamaan itseään myös maalaamisen avulla. Kosketu ja kohtaa –päivän tarkoituksena oli tuoda ihmisiä yhteen ja saattaa heitä tekemään rastien tehtäviä yhdessä, eikä vain yksin.

6 POHDINTA

6.1 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyön ensimmäisenä tehtävänä oli selvittää, miten projekti aloitetaan, toteutetaan ja päätetään. Ruuska (2012, 35-40) kuvaa projektityötä niin, että projektityöskentelyssä on käynnistysvaihe, rakentamisvaihe ja päättämisen vaihe. Käynnistysvaiheessa projekti asetetaan, rakentamisvaiheessa tapahtuma suunnitellaan ja tehdään projektiin liittyvät tehtävät tavoitteen saavuttamiseksi ja päättämisen vaiheessa luodaan projektille loppuraportti. Mäntyneva (2016, 15) taas kuvaa projektityöskentelyn neljään vaiheeseen: valmisteluvaihetta seuraa suunnitteluvaihe, jossa pyritään mahdollisimman yksityiskohtaiseen suunnitteluun, kolmantena on toteuttamisvaihe, jossa tehdään varsinainen projektiin liittyvä työ ja projektin päätösvaiheessa luodaan loppuraportti.

Projektien toimintatavat eivät ole vielä täysin vakiintuneet (Paasivaara, Suhonen & Virtanen 2013, 12-14). Tämä voidaan todeta verrattaessa Kosketu ja kohtaa -projektin kulkua opinnäytetyössä käytettyyn projektityöskentelykirjallisuuteen. Kirjallisuudessa esitetyt vaiheet olivat käytännön työskentelyn aikana osittain päällekkäisiä vaiheita. Kosketu ja kohtaa -projektissa kuitenkin selkeimmin esillä olivat suunnittelu-, toteutus- sekä lopetusvaiheet. Tapahtumaa suunniteltiin koko projektin elinkaaren ajan ja eri tehtäviä suoritettiin aikataulun mukaisesti. Projekti päätettiin tapahtumapäivään ja sen jälkeen opinnäytetyön tekijät aloittivat loppuraportin kirjoittamisen.

Projektityöryhmän jäsenille määritellään oma rooli ja vastuualueet, joita noudatetaan. Projektityöskentelyssä pyritään saavuttamaan tietty tavoite tietyssä aikataulussa. Projektille tyypillistä on, että sen kulusta ja aikataulusta on olemassa suunnitelma ja sen etenemistä seurataan jatkuvasti. (Kettunen 2009, 15.) Tapahtumapäivän ajankohta asetettiin heti alussa, ja työskentelyä ohjattiin sen mukaan. Projektityöryhmän jäsenillä oli omat vastuualueensa työskentelyssä.

Työskennellessä tuli ottaa huomioon myös tapahtuman järjestämiseen liittyviä erityispiirteitä. Tapahtumille on tyypillistä, että ne ovat aikataulutettuja, sisältöä on mietitty suhteessa kävijöihin, materiaaleista on huolehdittu, toiminnalla on isäntä tai emäntä, tapahtumapaikka on ennalta sovittu ja ilmoitettu ja pienistä käytännön asioista on huolehdittu

(Häyrinen & Vallo 2016, 194-195). Tapahtuma oli asetettu jo aikaisemmin ja sitä oli ehdotettu opinnäytetyöaiheeksi, joten aivan alussa emme olleet projektissa mukana. Valittuamme opinnäytetyöaiheen ja tavattuamme projektityöryhmän valmistelimme mahdollisimman tarkkaan projektimme eli tapahtuman rungon ja aikataulut, sekä sovimme ketkä projektityöryhmästä toteuttavat minkäkin osan päivässä. Tätä seurasi lopulta itse tapahtumapäivä. Kosketu ja kohtaa -projektissa tapahtuma-aika ja -paikka sovittiin jo alussa. Sisällöllisesti tapahtumassa pyrittiin tarjoamaan sopivaa toimintaa tamperelaisille kävijöille. Tapahtumaan liittyvät tilojen ja käytännön asioiden viimeistelyt hoidettiin loppuun joitain päiviä ennen tapahtumaa ja käytännön asioita varmistettiin vielä tapahtumapäivän aamuna.

Päättämisvaiheessa projektipäällikkö luo projektista loppuraportin, jossa on tarkoituksena kuvata, mitä projektin aikana opittiin, mikä toimi hyvin ja mitä kannattaa jatkossa tehdä toisin. Kun projektiin liittyvät tehtävät on suoritettu, projekti katsotaan projektityöryhmän päätöksellä päättyneeksi ja projektityöryhmä puretaan. (Ruuska 2012, 40-274.) Tämä opinnäytetyö toimii projektin loppuraporttina, jossa olemme arvioineet työskentelytapojamme, projektin aikana tehtyjä päätöksiä ja tapahtuman onnistumista. Projektimme päättyi tapahtumapäivänä, kun tapahtumat Kosketu ja kohtaa -päivänä Kumppanuustalo Arttelissa lopuivat.

Opinnäytetyön toisena tehtävänä oli selvittää, miten toiminnallinen päivä edistää mielen-terveyttä ja yhteisöllisyyttä. Laitila (2013, 20) toteaa oppaassaan, että mielen-terveyttä edistävän toiminnan tarkoitus on tähdätä sellaisten yhteiskunnallisten ja yksilöllisten tekijöiden tunnistamiseen ja voimistamiseen, jotka edistävät mielen-terveyttä. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos (2015) korostaa, että positiivisen mielen-terveyden lisääminen lisää myös mielen-terveyden edistämistä ja täten ehkäisee mielen-terveyshäiriöiden syntyä.

Yleisesti terveyden edistämisenä pidetään sellaista toimintaa, joka auttaa yksilöitä ja yhteisöjä lisäämään niiden tekijöiden hallitsemista, jotka edistävät ja ylläpitävät terveyttä tai voivat aiheuttaa sairauksia (Lönnqvist & Lehtonen 2011, 26). Terveiden ja hyvinvoinninlaitos (2014) linjaa, että terveyden edistäminen on toimintaa, jonka tarkoituksena on vahvistaa voimavaroja ja mielen-terveyttä suojaavia tekijöitä. Heiskanen ym. (2006, 20-21) määrittelevät mielen-terveyttä suojaavat tekijät sellaisiksi asioiksi, jotka kannattelevat ja edistävät ihmisen mielen-terveyttä. Suojaavat tekijät auttavat selviytymään elämässä

vastaantulevissa vastoinikäymisissä ja kriisitilanteissa. Suojaavat tekijät ovat jaettu sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Sisäisiä tekijöitä ovat esimerkiksi myönteiset varhaiset ihmissuhteet, hyvä itsetunto, vuorovaikutustaidot ja mahdollisuus toteuttaa itseään. Ulkoisia tekijöitä ovat sosiaalinen tuki, työ tai muu toimeentulo, turvallinen elinympäristö ja koulutusmahdollisuudet. Kosketu ja kohtaa –päivässä tärkeänä tekijänä oli vuorovaikutus ja itsensä toteuttaminen. Rasteilla ei annettu valmiita ohjeita, vaan jokainen sai toteuttaa tehtävänantoa omalla luovuudellaan ja toteuttaa itseään. Tapahtuma tarjosi turvallisen ympäristön toimia ja järjestöillä oli mahdollisuus esitellä tapahtumassa omaa toimintaansa ja mahdollisia tapahtumiaan.

Crone ym. (2013, 280) tutkimuksessa on osoitettu, että taide edistää mielenterveyttä ja auttaa esimerkiksi luomaan uusia sosiaalisia suhteita. Kosketu ja kohtaa –päivässä taide oli yhtenä rastien teemana, lisäksi päivään oli liitetty Mental Health Art Week –tapahtuma. Tapahtumassa taidetta luotiin erilaisin menetelmin ja samalla pienemmissä ryhmissä, jolloin tapahtuma mahdollisti myös osallistujia luomaan mahdollisia uusia sosiaalisia suhteita itselleen.

Kostamo-Pääkkö ym. (2015, 7) toteavat, että yksilön ja yhteiskunnan välinen suhde pohjautuu yhteisyydelle, joka pitää yhteiskunnan koossa. Yhteisöllisyys on välttämätöntä ihmisen olemassaolon ylläpitämiseksi ja ihmisen toiminnalle. Perinteinen yhteisö on perhe, suku, kylä tai heimo, mutta nykyään yhteisöllisyys voi olla liittynyt myös paikkaan, asiaan tai aiheeseen. Murto (2013, 9) taas kirjoittaa, että yhteisöllisyydestä on toivottu ratkaisua ja ehkäisykeinoa esimerkiksi syrjäytymiseen, kasvatuksellisiin ongelmiin, uupumiseen ja yksinäisyyteen. Tapahtumaa järjestäessämme pyrimme tuomaan Kumppanuuksitalo Arttelia tunnetummaksi ympäristössään ja tapahtuman pisteillä kävijät saattoivat tutustua talossa oleviin yhteisöllisiin toimintamahdollisuuksiin.

Kumpulainen (2004) kirjoittaa artikkelissaan, että sosiaalisen tuen avulla yhteisön jäsenet saavat voimavaroja, jotka auttavat hallitsemaan stressiä. Elämän hallittavuutta ja turvallisuutta lisäksi lisäävät yhteenkuuluvuuden tunne, yhdessä tekeminen ja sen tuoma ilo. Lopputuloksena on siis lisääntynyt hyvinvointi ja luottamus elämän kantamiseen vaikeinkin aikoina. Laitilan (2010, 91) väitöskirjasta taas selvisi, että erilaisiin toimintoihin osallistuminen voi lisätä mielenterveys- ja päihdekuntoutujilla rohkeutta toisten ihmisten kanssa toimimiseen, luoda vaihtelua mahdollisesti yksitoikkoisena koettuun elämään ja sekä antaa mahdollisuuksia itsensä toteuttamiseen ja kehittämiseen.

Järjestämässämme tapahtumassa yhteisöllisyys oli yhtenä punaisena lankana. Tapahtumapäivä tarjosi yhteistä tekemistä osallistujille ja uusiin ihmisiin oli mahdollista tutustua tapahtuman rasteilla. Osallistujat saivat jakaa yhdessä kokemuksiaan erilaisista rasteista. Monet Kosketu ja kohtaa –päivän rasteista olivat sellaisia, että niitä ei suoritettu yksin, vaan niillä tehtiin ryhmätehtäviä ja yhteisötaideteoksia. Monet rastit antoivat matalan kynnyksen toimia toisten kanssa yhdessä ja toteuttaa samalla itseään.

6.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Hyvän tieteellisen tutkimuskäytännön mukaan työtä tehdään huolellisesti ja tarkasti. Tiedonhankinta- ja arviointimenetelmien tulee olla eettisesti kestäviä. Tärkeää on antaa tutkijoille kunnioitusta heidän tekemästä työstään, mikä edellyttää asianmukaisten viittausten kirjoittamista tekstiin. Työlle tulee olla myös lupa. Hyvän etiikan noudattamisesta vastaavat tekijät itse. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta TENK, 2012.)

Toiminnallisen opinnäytetyön teoreettisiin lähtökohtiin sekä tuloksiin haettiin tietoa luotettavien alakohtaisten tietokantojen avulla, joiden käyttöön opinnäytetyön tekijöillä oli oikeudet. Huolellisuus ja tarkkuus näkyivät työtä tehdessä aineiston ryhmittelyn tavassa sekä lähteiden viittaustavassa valmiissa tekstissä. Viittaustapoihin liittyvissä ongelmissa sekä muissa työn rakenteeseen liittyvissä asioissa auttoi opinnäytetyön ohjaaja.

Opinnäytetyön tekijät hyödynsivät opettajan tarjoamaa ohjausta aktiivisesti ja säännöllisesti kirjoittamisen aikana. Opinnäytetyön tekijät nostivat haastavia kohtia tekstissä itse esiin ohjauksissa ja ohjaajan osoittamat korjaukset tehtiin huolellisesti. Ohjaus teki kirjoittamisesta toimintana sujuvampaa ja mielekkäämpää.

Opinnäytetyön tarkoituksena on luoda uutta tietoa tai uusia näkökulmia valitusta aiheesta. Haasteellinen tilanne on, jos tietoa aiheesta on olemassa, mutta tutkittu tieto käsittelee asiaa eri näkökulmasta. Tällöin työn tekijä joutuu pohtimaan, missä määrin olemassa oleva tieto on sovellettavissa hänen omassa työssään. Käytettävää tietoa tulee käyttää vastuullisesti, sillä etenkin laadullisen tutkimuksen tuottama tieto on sidottu vahvasti kontekstiin. Teoreettista yleistämistä tulee siis välttää. (Kylmä 2008, 110-117.) Vilkan ja Ai-

raksisen (2003, 154) mukaan toiminnallinen opinnäytetyö tulee tehdä tutkivalla asenteella, mikä tarkoittaa valintojen tarkastelua ja perustelua omalta alalta ja aiheesta nousevaan tietoperustaan nojaten.

Opinnäytetyössä oli haasteellisuutta juuri tiedon oikeanlaisen soveltamisen vuoksi. Käytetty projektityöskentelykirjallisuus ei suoraan kuvannut työskentelyä mielenterveys- ja päihdetyön järjestöjen projekteissa ja kaikissa lähteissä projektityöskentelyn vaiheita ei oltu nimetty samalla tavalla. Tässä kohtaa jouduimme soveltamaan tietoa työhömmе soveltuvaksi niin, että se kuvaisi mahdollisimman hyvin tehtyä työtä ja projektityöskentelyyn liittyviä tapoja niin, että projektityöskentelyn vaiheet tulisivat yleisellä tasolla ymmärrettäviksi.

Kuvatessamme mielenterveyden edistämisen ja yhteisöllisyyden näkökulmaa tuloksissa käytimme osaksi mielenterveyden ongelmista kärsivien parissa saavutettuja tutkimustuloksia. Näissä kohdissa pyrimme selkeästi ilmaisemaan, ketä on tutkittu ja arvioimaan myös ennen lähteen käyttöä sen soveltuvuutta. Emme opinnäytetyön tekijöinä kokeneet, että yhteisöllisillä sekä mielenterveyttä edistävillä toimilla ei olisi vaikutusta niin sanotusti mieleltään terveisiin henkilöihin, vaan että myös diagnosoimattoman, terveen ihmisen mielenterveyttä voi edistää samoilla keinoilla.

Työskentelyn alussa tehtävät voivat olla laajoja ja täsmentyä työskentelyn edetessä. Tehtävien vähitellen täsmentyessä ja tarkentuessa saattaa ilmetä eettisiä haasteita. Toisaalta tekijän tulee olla tarvittaessa joustava ja muokata tehtäviä niin, että ne vastaavat sitä, mitä ollaan tekemässä. Mikäli alkuperäisissä tehtävissä pitäydytään, vaikka ne eivät sovellu tutkimukseen, eivät eri näkökulmat välttämättä tule esille halutulla tavalla. (Kylmä 2008, 111.) Alun perin opinnäytetyössämme oli kolme kysymystä, mutta päädyimme lopulta yhdistämään yhteisöllisyyttä ja mielenterveyden edistämistä koskevat tehtävät yhdeksi kokonaisuudeksi. Koimme, että tämä ei rajoittanut eri näkökulmien esille tuomista, vaan tiivistä opinnäytetyön rakennetta ja ohjasi työskentelyä oikeaan suuntaan.

Työn ja tavoitteiden saavuttamisen arvioimiseksi on hyvä pyytää jonkinlaista palautetta. Tapahtumia järjestettäessä toiminnallisessa opinnäytetyössä arvioidaan aineiston keräämisen tapaa ja aineiston avulla tehtyä selvitystä sekä niitä keinoja kuvauksineen, joilla päädyttiin tapahtuman muotoon. (Vilka & Airaksinen 2003, 157-158.) Merkittävimmät

luotettavuuden kriteerit ovat itse työn tekijät ja heidän rehellisyytensä. Työssä on pystyttävä kuvaamaan, millaisia ratkaisuja työskentelyn aikana on tehty ja miksi, lisäksi ratkaisuja tulee perustella. (Vilka 2015, 196-197.)

Palautetta opinnäytetyöstämme olemme saaneet ohjaavalta opettajalta sekä opponoijilta. Projektityöskentelyyn sekä tapahtuman toteutukseen liittyvää palautetta ja opastusta olemme saaneet muilta projektityöryhmän jäseniltä. Saadut palautteet ovat ohjanneet opinnäytetyötä ja siihen liittyvää projektityöskentelyn osuutta eteenpäin. Olemme kuvanneet rehellisesti työskentelyn eri vaiheita opinnäytetyössämme ja tehtyjen ratkaisujen ja päätösten kohdalla olemme pyrkineet perustelemaan toimintaamme.

6.3 Jatkotutkimusehdotukset

Yhdeksi jatkotutkimusehdotukseksi olemme miettineet vastaavanlaisesta tapahtumasta palautekyselyn tekemistä ja sen analysointia, sillä tätä toivottiin jo omalta opinnäytetyöltämme. Projektityöskentelyn lisäksi kyselylomakkeen tekeminen, kyselyn toteutus ja analysointi olisi muodostunut liian laajaksi kokonaisuudeksi ammattikorkeakoulun opinnäytetyöllä suoritettavaan opintopistemäärään nähden. Tällainen palaute ja sen analysointi antaisi järjestöille mahdollisuuksia kehittää tapahtumiaan ja muuta toimintaansa.

Muita jatkotutkimusehdotuksia ehdottaisimme tehtävän laadullisena opinnäytetyönä. Olisi esimerkiksi mielenkiintoista tietää, miten järjestöjen työntekijät kokevat projektityöskentelyn työskentelymuotona ja millaisia uhkia tai mahdollisuuksia he kokevat projektityöskentelyllä olevan. Kolmantena ehdotamme selvitystä, miten järjestöjen työntekijät perustelevat tietynlaisten tapahtumien järjestämisen tarpeen ja heidän näkökulmansa siitä, miten työntekijöiden mielestä tapahtumat edistävät heidän järjestönsä toiminnan kehittymistä.

7 LÄHTEET

Bardy, M. 2007. Taiteen paluu arkeen. Teoksessa Bardy, M., Haapalainen, R., Isotalo, M. & Korhonen, P. (toim.) 2007. Taide keskellä elämää. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy. 21-33.

Crone, D., O'Connell, E., Tyson, P., Clark-Stone, F., Opher, S., James, D. 2013. 'Art lift' intervention to improve mental well-being: An observational study from UK general practice. *International Journal of Mental Health Nursing*. 22 (3) 279-286. Luettu 30.8.2016. <http://web.a.ebschost.com.elib.tamk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=07a39f87-9802-4a1c-82e9-49ecf7e46da7%40sessionmgr4008&vid=1&hid=116>

Heiskanen, T., Salonen, K. & Sassi, P. 2006. Mielenterveyden ensiapukirja. 1.painos. Helsinki: StarOffset Oy.

Heikkilä, J-P., Hyyppä, H. & Puutio, R. (toim.) 2009. Yhteisön lumo – systeemisiä kytkeytymisiä. Vihanti: Metanoia Instituutti.

Hyyppä, M. 2002. Elinvoimaa yhteisöstä. Keuruu: Ps-kustannus.

Häyrinen, E. & Vallo, H. 2016. Tapahtuma on tilaisuus. 5., uudistettu laitos. Tallinna: Tietosanoma Oy.

Kauhanen, J., Juurakko, A. & Kauhanen, V. 2002. Yleisötapahtuman suunnittelu ja toteutus. 1. painos. Helsinki: WSOY.

Kettunen, S. 2009. Onnistu projektissa. 2. painos. Helsinki: WSOYpro Oy.

Kiviniemi, L., Läksy, M-L., Matinlauri, T., Nevalainen, K., Ruotsalainen, K., Seppänen, U-M. & Vuokkila-Oikkonen, P. 2007. Minä mielenterveystyön tekijänä. Helsinki: Edita Prima Oy.

Koivu, A. & Haatainen, K. 2010. Mielenterveyden edistämisen näkökulmia. Teoksessa Pietilä, A-M. (toim.) Teoksessa Terveiden edistäminen – teorioista toimintaan. Helsinki: WSOYpro Oy, 76-98.

Kostamo-Pääkkö, K., Väyrynen, S. & Ojaniemi, P. 2015. Sosiaalityön yhteisöllisyyttä etsimässä. Teoksessa Väyrynen, S., Kostamo-Pääkkö, K. & Ojaniemi, P. (toim.) Sosiaalityön yhteisöllisyyttä etsimässä. EU: United Press Global, 7.

Kuhanen, C., Oittinen, P., Kanerva, A., Seuri, T. & Schubert, C. 2012. Mielenterveyshoitotyö. 1-2. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kumppanuustalo Artteli ry. 2015. Luettu 14.1.2016. <https://www.facebook.com/kirkasmieli/info/?tab=overview>

Kumpulainen, R. 2004. Hyvinvointia yhteisöllisyydestä. *Mielenterveys* 3/04. Luettu 16.5.2016. http://www.aikakauslehdet.fi/content/aikakauslehti_opinnoissa/artikkeli-pankki/yhteisollisyys.htm

Kylmä, J. 2008. Näkökohtia tutkimusetiikasta laadullisessa terveystutkimuksessa. Teoksessa Pietilä, A-M & Länsimies-Antikainen, H. (toim.) Etiikkaa monitieteisesti. Pohdintaa ja kysymyksiä. Kuopion yliopiston julkaisuja, 109-120.

Laitila, M. 2010. Asiakkaan osallisuus mielenterveys- ja päihdetyössä. Itä-Suomen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Väitöskirja. http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-0224-5/urn_isbn_978-952-61-0224-5.pdf

Laitila, M. 2013. Mielenterveys- ja päihdetyö osana kunnan hyvinvointia – opas strategiseen suunnitteluun. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

Lehtonen, T. 2009. Uskonnon yhteisöllisestä merkityksestä ja tehtävästä. Teoksessa: Heikkilä, J-P., Hyypä, H. & Puutio, R. (toim.) Yhteisön lumo – systeemisiä kytkeytymiä. Metanoia Instituutti, 58-61.

Lindfors, P. 2007. Tutkimuksia, kokemuksia ja ajatuksia yhteisöllisyyden terveysvaikutuksista. Psykoterapia –lehti. Luettu: 4.10.2016. <http://www.psykoterapia-lehti.fi/tekstit/lindfors107.htm>

Lönnqvist, J. & Lehtonen, J. 2011. Psykiatria ja mielenterveys. Teoksessa Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. (toim.) Psykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Manka, M-L. & Larjovuori, R-L. 2013. Yhteisöllisyydellä menestykseen – opas työpaikan sosiaalisen pääoman kehittämiseen. Lahti: Esa Print Oy.

Mannarini, T., Fedi, A. & Trippetti, S. 2010. Public involvement: How to encourage citizen participation. Journal of Community & Applied Social Psychology. 20 (4): 262-274. Luettu 30.8.2016. <http://web.b.ebsco-host.com.elib.tamk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=7f507fa3-6eeb-4ff9-899d-ea6aca7bb7bd%40sessionmgr107&vid=1&hid=116>

Mielenterveyslaki 14.12.1990/1116.

Murto, K. 2013. Osa 1 Terapeuttinen yhteisö. Teoksessa Murto, K (toim.) Terapeuttinen yhteisö. Jyväskylä: Kari Consulting oy.

Mäkelä, M., Varonen, H. & Teperi, J. 1996. Systemoitu kirjallisuuskatsaus tiedon tiivistäjänä. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Luettu. 22.9.2016. http://duodecim-lehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&viewType=viewArticle&tunnus=duo60413&dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_p_auth=

Männikkö, M-A. 2008. Mitä järjestöt tekevät mielenterveysjärjestelmässä? – Järjestöjen toiminta suhteessa julkisen sektorin toimintaan. Tampereen yliopisto. Poliittikan tutkimuksen laitos. Pro gradu –tutkielma.

Mäntyneva, M. 2016. Hallittu projekti. Jäntevästä suunnittelusta menestykselliseen toteutukseen. 1. painos. Viro: Printon.

- Paasivaara, L., Suhonen, M. & Virtanen, P. 2013. Projektijohtaminen hyvinvointipalveluissa. Tallinna: AS Pakett.
- Raha-automaattiyhdistys RAY. 2016. Avustustoiminnan linjaukset 2016-2019. <https://www2.ray.fi/sites/default/files/Avustukset/Avustusten%20hakeminen/Avustuslinjaukset/RAY%20-%20Avustustoiminnan%20linjaukset%202016-2019.pdf>
- Raina, L. 2012. Uusi yhteisöllisyys – kasvatusyhteisön rakentamisen ammattitaito. Tampere: Juvenes print – Tampereen yliopistopaino.
- Ruuska, K. 2012. Pidä projekti hallinnassa. Suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. 7. painos. Vantaa: Hansaprint Oy.
- Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? – Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopisto.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön – opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle.
- Suomen mielenterveysseura. 2016. MHAW – Mental Health Art Week 2016. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/tapahtumat/mhaw-mental-health-art-week-2016>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos THL. 2013. Mielenterveyden edistäminen kouluissa. Luettu 11.12.2015 http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110540/URN_ISBN_978-952-245-949-7.pdf?sequence=1
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL. 2014. Mielenterveyden edistäminen. Päivitetty 30.12.2014. Luettu 9.12.2015. <https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos THL. Positiivinen mielenterveys. Päivitetty 15.6.2015. Luettu. 9.9.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 10. uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi Oy.
- Van Lith, T. 2015. Art making as a mental health recovery tool for change and coping. American Art Therapy Association. Luettu 1.9.2016. <http://web.a.ebsco-host.com.elib.tamk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=72c0bd7f-7254-4cb6-ba5d-b911905f7338%40sessionmgr4010&vid=1&hid=4204>
- Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1.-2. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi Oy.
- Vilkka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Venkula, J. 2003. Taiteen välttämättömyydestä. 1. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Virtanen, P. 2009. Projekti strategian toteuttajana. Tallinna: Tallinna Raamatutrükikoda.

Wahlbeck, K., Turhala, S. & Liukkonen, S. 2015. Mielen hyvinvointia voi vahvistaa. Liikunta & tiede. 52 (4): 41-44. Luettu 1.9.2016. http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_4-15_41-44_lowres.pdf

Young, T. 2013. Successful project management. Creating success. 4. painos. Hampshire: Ashford Colour Press Ltd.

8 LIITTEET

Kosketu ja kohtaa Ke 25.5. klo 13-15

AVOIMIEN OVIEN PÄIVÄ
KUMPPANUUSTALO ARTELISSA

Talossa voit poiketa kahvilla, tavata ihmisiä, löytää ystäviä, harrastaa ja tehdä yhdessä, hakeutua mukaan järjestötoimintaan ja vapaaehtoistyöhön tai viettää vapaa-aikaa.

0 Kerää karttaan viisi rastia, niin saat alakerran kahvilasta palkinnon!

1 **Kahvila**

2 **Luukuta laini** Youth Against Drugs

3 **Mikä luonnossa koskettaa?** Tampereen kulttuuripaja Virta

4 **Kotipesähanke** Muotialan asuin- ja toimintakeskus Ry

0 **Äänirasti** Jotain Odottamatonta Ry

1 **View Finder** Take Another View To The World Tammelan torilla klo 12

2 **Taiika-paja** Origamin tekoa Silta-valmennus-yhdistys

3 **SoTe ja LiMe** Silta-valmennus-yhdistys

4 **Tampereen A-kilta Ry** Työllistymis- ja kuntoutushanke

0 **Elävä kirjasto** (klo 13.30-14.30)

1 **Tipaton toukokuu** Ehyt ry

2 **Share one minute** "Näen sinut"

3 **Onnen pyörä** Finfam

4 **Silta-valmennus-yhdistys**

0 **Bändiharkat** Sinun vuorosi loistaa-pilotti

1 **Mammuttikala** Taiteilijaryhmä Bahtalo

2 **Aistipesula** Jotain Odottamatonta Ry

3 **Tanssirasti** Jotain Odottamatonta Ry

4 **Tammelan-kadun puoleinen porttikongi**

Salhojankatu 42 www.artteli-ry.fi Tapahtuma on myös Facebookissa!

MHAM! **Kumppanuustalo ARTELI** **jotain odottamatonta** **TAITEILIJARYHMÄ BAHTALO**