

## SIRKUSUNIA

Sosiaalista sirkusta mielenterveyskuntoutujille.



Kati Jalava

Opinnäytetyö, syksy 2016

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Pieksämäki

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK)

## TIIVISTELMÄ

Jalava, Kati. Sirkusunia. Sosiaalista sirkusta mielenterveyskuntoutujille. Syksy 2016, s.39, 3 liitettä.  
Pieksämäki, Diakonia-ammattikorkeakoulu.  
Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK).

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisilla menetelmillä. Toiminnan tarkoituksena oli saada mielenterveyskuntoutujille toimiva sirkusryhmä, jossa joutui haastamaan itsensä ja toimimaan muiden ihmisten kanssa, näyttämään esimerkkiä sekä esiintymään muille ryhmäläisille ryhmäkerran lopuksi. Tavoitteena oli tuoda ryhmäläisille mahdollisuus kokeilla uutta ja saada onnistumisen ja välillä epäonnistumisen kokemuksia, sallia uudelleen yrittäminen turvallisessa ympäristössä.

Työn teoreettisina lähtökohtina tarkastellaan käsitteenä mielenterveyttä ja luovia menetelmiä. Teeman tarkastelussa huomioidaan ryhmän ohjaus, työssä jaksaminen ja sosiaalinen sirkus. Opinnäytetyö koostuu kirjallisesta ja toiminnallisesta osuudesta. Toiminnallinen osuus sisälsi ryhmän perustamisen, suunnittelun ja sen ohjaamisen keväällä 2015. Kirjallisen tuotoksen tavoitteena on kuvata ryhmän toimintaa ja omaa ammatillista kasvua. Kirjallinen tuotos toimii lisäksi ryhmän toiminnan raporttina ja kenties antaa virikkeitä luovuuteen sosiaalialalla. Toimintaa arvioidessa todettiin, että tavoitteet oli saavutettu. Ryhmäläiset osallistuivat jokaiseen kertaan innolla ja halusivat esiintyä kaksi kertaa ulkopuoliselle yleisölle.

Toiminta oli aikaa vievää, vaati henkisesti ja fyysisesti paljon, mutta se oli myös palkitsevaa. Tulevaisuudessa on syytä hyödyntää sirkusta yhtenä osa-alueena työskenneltäessä sosiaalialalla.

Asiasanat: sosiaalinen sirkus, luovat menetelmät, mielenterveys, ryhmän ohjaus, työssä jaksaminen

## ABSTRACT

Jalava Kati.

Circus dreams. Social Circus for mental illness recovery p. 39, appendices 3.

Language: Finnish

autumn 2016

Pieksämäki, Diaconia University of Applied Sciences. Degree Program in Social Services. Degree: Bachelor of Social Services.

This thesis was done by functional study methods. The aim of function was to have an active circus group of mental illness recovery patients, challenging themselves and co-operating and showing examples with others and in the end performing for the other group. The target was to bring an opportunity to try new things and get feelings of success and failure in a safe environment.

The theoretical baseline of the study at the concept level is mental health and creative methods. Analyses of the theme are on considering the controlling of the group, coping with the workload and social circus. The thesis consists of both the, literary and functional part. The functional part includes forming of the group, planning and leading the group in spring 2015. The aim of literature production is to illustrate function of the group and own professional growth. The literary part works in addition as a report of the group function and it stimulates creativity in the social field.

When estimating the function it can be discovered that goals have been achieved. The group members participated every time with an enthusiastic attitude and were willing to perform two times for an external audience. During the function it can be observed that it is time consuming and demands a lot of mentally and physically, but it is also very rewarding. In the future circus should be utilized when working in the social field.

Keywords: social circus, creative methods, mental health, considering controlling of the group, coping with workload

## Sisällys

1 JOHDANTO .....	6
2 TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	8
3 SOSIAALINEN SIRKUS JA LUOVAT MENETELMÄT .....	9
3.1 Sosiaalinen sirkus .....	10
3.1.1 Sosiaalisen sirkuksen tavoitteet .....	10
3.1.2 Ohjaajan rooli ja osallistujien tarpeet .....	11
3.1.3 Tunnin perusrakenne .....	12
3.2 Luovat menetelmät .....	13
3.2.2 Luovat menetelmät työntekijän apuna .....	13
3.2.3 Liikunnan merkitys .....	14
4 MIELENTERVEYS .....	15
5 RYHMÄN OHJAAMINEN .....	17
5.1 Toiminnallisen ryhmän ohjaaminen .....	18
5.2 Sirkusryhmän ohjaaminen .....	19
5.3 Ristiriitoja ryhmässä .....	19
6 TYÖSSÄJAKSAMISEN TÄRKEYS .....	20
7 TOIMINNAN KUVAUS JA ARVIOINTI .....	22
7.1 Nuokun Sirkus ja Miete ry .....	22
7.2 Ryhmän alkaessa .....	23
7.3 Sirkusryhmän tapaamiset .....	24
7.4 Palaute .....	28
8 POHDINTA .....	31
8.1 Opinnäytetyö prosessi .....	32
8.2 Työn luotettavuus ja eettisyys .....	33
8.3 Oma ammatillinen kasvu .....	34
LÄHTEET .....	36

LIITTEET .....	38
LIITE 1 KEVÄÄN AIKATAULU 1.2.2015-19.4.2015 .....	38
LIITE 2 Kysely ryhmän loppuksi .....	39
LIITE 3 Medialupa .....	40

## 1 JOHDANTO

”Oletko sinä pettynyt meihin, kun emme oppineet tällä kerralla mitään?” Kysyi eräs ryhmäläinen minulta ohjatessani mielenterveyskuntoutujien sosiaalista sirkusryhmää ensimmäisellä ryhmäkerralla. Sosiaalisesta sirkuksesta seuraa sekä fyysisiä, psyykkisiä että sosiaalisiakin vaikutuksia. Tutkimuksen mukaan sirkuksella on arkielämää rikastuttava, siihen virkistystä ja vaihtelua tuova merkitys useimmille sirkukseen osallistuneille. Se sopii hyvin erilaisille erityisryhmille kuten mielenterveyskuntoutujille, kehitysvammaisille ja lapsiperheille. Sirkus on monien mielestä antoisaa, ja siitä on saatu hyviä kokemuksia. Sirkuksessa opetellaan ja kokeillaan ennen kokemattomia, mielenkiintoisia ja hauskoja temppuja. Oman kehon ja välineiden hallinta, tasapaino ja liikkeet vaativat keskittymiskykyä ja kokoaikaisen huomion. Harjoittelu tuottaa onnistumisen elämyksiä. Sirkuksen ilmapiiri on kannustava ja sallii epäonnistumiset, sillä jokainen epäonnistuu joskus ja vain uudelleen yrittämällä voi oppia uutta. (Kinnunen, Lidman, Kekäläinen & Kakko 2013, 11.)

Esiintyminen on tärkeä osa sirkusta, ja uusien taitojen näyttäminen muille tuo myönteistä esiintymiskokemusta, mikä taas rohkaisee osallistujia laajempaan itseilmaisuuksiin. Sirkuksesta saaduilla kokemuksilla on vaikutusta myös muuhun elämään ja oppeja voidaan soveltaa omassa arkielämässä. Taitojen karttuminen ja uuden oppiminen vahvistavat itsetuntoa. Oman vuoron odottaminen harjoituksissa kasvattaa kärsivällisyyttä ja parantaa kykyä ottaa muut huomioon. (Kinnunen ym. 2013, 11.)

Luovuus mielletään kaoottiseksi, ja se toimii, kun erehdykset ja virheet sallitaan. Ihmiset haluavat usein tehdä sitä, missä ovat hyviä, ja he pelkäävät epämukavuusalueelle astumista. Luova toiminta on kokonaisvaltaista: fyysinen todellisuus yhdistyy tunteisiin, tietoisuuteen, taitoihin ja mielikuviin. Itseilmaisun kautta ollaan

vuorovaikutuksessa niin itsensä kuin muiden kanssa sekä yhteisöllisyys ja yhteenkuuluvuuden tunne lisääntyvät. Luovan toiminnan avulla voi harjoitella itselle uudenlaisia tapoja toimia ja samalla huomata, ettei ole oikeita tai vääriä tapoja toimia. Luovia taitoja harjoittelemalla opitaan sietämään keskeneräisyyttä itsessä ja omista taidoista. (Airaksinen, Ala-Vannesluoma, Karkkulainen, Kastu & Pirhonen 2015, 10-11.)

Opinnäytetyöni on toiminnallinen, jonka teoriaosuudessa käsitteitä ovat mielenterveys, sosiaalinen sirkus, luovat menetelmät, ryhmän ohjaaminen ja työssä jaksaminen. Käsitteet luovat pohjan toiminnallisen osuuden kuvaukseen ja ymmärtämiseen sekä omalle ammatilliselle kasvulle.

Opinnäytetyöni toiminnallisessa osuudessa ohjasin kymmenen kertaa sosiaalisen sirkuksen ryhmää mielenterveyskuntoutujille keväällä 2015, Nuokun Sirkuksen nimissä ja tiloissa. Ennen ryhmän aloittamista kävin syksyllä 2014 Miete ry:n kanssa sähköpostikeskustelua ja kävi myös esittäytymässä Miete ry:llä ja viemässä esitteitä ryhmästä.

Pyrin luomaan sirkusryhmän, jossa kaikki saisivat olla omia itsejään, taustoihin ja diagnooseihin katsomatta. En halunnut etukäteen tietää kenenkään taustoista suuremmin, koska halusin kohdata ryhmäläiset ennakkoluulottomasti. Sirkus on aina ollut ihmisten pakopaikka, jossa on voinut nähdä ja kokea uusia ja vieraitakin asioita. Oli tärkeää poistua mukavuusalueelta ja tehdä jotain missä ei välttämättä ole hyvä sekä saada ryhmäläisille sekä itselle onnistumisen kokemuksia.

## 2 TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli perustaa sirkusryhmä mielenterveyskuntoutujille, sillä Lahdessa ei viikonloppuisin ole ohjattua toimintaa kohderyhmälle. Mielenkiinnon kohteena oli myös saada lisää kokemusta asiakasryhmästä, sillä tulevaisuudessa olen ajatellut suuntautua työskentelemään mielenterveyskuntoutujien kanssa. Kuka vaan, koska vaan voi sairastua, eikä se katso paikkaa tai aikaa. Jo 20 vuoden kokemukseni nuorisosirkuksessa mukana olemisesta antoi minulle varmuutta ja halua perustaa uusi ryhmä Nuokun Sirkukselle. Lisäksi aion kouluttautua sirkusohjaajaksi, jotta voin hyödyntää sirkusta omassa työssäni sosionomia.

Idea toiminnallisesta opinnäytetyöstä syntyi halusta yhdistää minulle tärkeä harrastus ja sen tuoma taito, rohkeus sekä motivaatio sosiaalialalla työskentelyyn. Näiden hyödyntäminen muiden auttamiseksi luovat minulle pohjaa ammatillisuudessa. Uudet kokemukset sekä mielenterveyskuntoutujille että minulle kasvattavat halua oppia uutta ja siirtyä pois mukavuusalueelta.

Tavoitteena opinnäytetyölle oli saada mielenterveyskuntoutujille toimiva ryhmä, jossa pääsi haastamaan itsensä ja toimimaan muiden ihmisten kanssa. Ryhmässä pääsi näyttämään esimerkkiä ja esiintymään muille ryhmäläisille ryhmäkerran lopuksi ja viimeisellä kerralla omassa gaalapäivässä ulkopuolisille. Tavoitteena oli myös halu kehittyä ryhmän ohjaajana, saada uusia ohjauskokemuksia, sekä taitoa ja varmuutta omaan ohjaukseen. Ammatillinen kasvu, sen huomaaminen ja tiedostaminen olivat myös yksi tavoitteistani.

Heidän, jotka ovat sairastuneet voi olla vaikeaa kohdata muita ihmisiä, esiintyä, heittäytyä tilanteeseen, jossa ei tiedä mitä tuleva tuo ja sitoutua uuteen ja vieraaseen asiaan. Toin ryhmäläisille mahdollisuuden kokeilla uutta ja saada onnistumisen ja välillä myös epäonnistumisen kokemuksia, mitkä kummatkin kuuluvat elämään ja harrastuksiin. Mahdollisuus uudelleen yrittämiseen turvallisessa ympäristössä auttaa kohtaamaan niin onnistumiset kuin



epäonnistumiset, ilman että epäonnistumiset tuntuisivat enää niin pahalta. Kaikkea tätä voi tehdä ja kokea sirkuksessa.

### 3 SOSIAALINEN SIRKUS JA LUOVAT MENETELMÄT

Sirkus on määrätyn pituinen esitys, joka muodostuu erilaisista ohjelmanumeroista, ja ohjelma pyritään rakentamaan monipuoliseksi ja vaihtelevaksi. Sirkus on laaja-alainen harraste, johon voi kuulua melkein mitä tahansa voimistelusta tanssiin, taikatempuista jonglööritempuihin. Oikeastaan mielikuvitus on rajana sille, mitä eri asioita sirkuskerhossa voidaan harjoitella. (Aulanko & Nieminen 1989, 15, 29.)

Jokaisella on oma käsityksensä sirkuksesta. Sirkus on helposti lähestyttävä, kohtaammehan siinä kuvaa omista toiveistamme, haluistamme ja peloistamme. Tutuksi sirkuksen tekee myös se, että ensimmäiset kokemuksemme sirkuksesta liittyvät lapsuuteemme. Vahvasti taianomainen sirkus on perinteisesti edustanut ihmisten ja eläinten uskomattomia suorituksia ja taitoja. Sirkus on pelkistettynä esiintyjä. Hänen kehon tarkka, kunkin sirkuslajin tekniikkaan perustuva liike on sirkuksen perusta. Liike saa lisää ulottuvuuksia, kun siihen liitetään välineitä ja esineitä. Sirkuksen taide on lähtökohtaisesti esiintyjän fyysistä taidetta. Sirkustaitelijan suhde kehoonsa on luotettava, ja suoritus tehdään taidolla ja voimalla. Sirkuksen lähtökohtana on loppujen lopuksi ihminen, hänen tarpeensa ja kykynsä koetella fyysisen ilmaisunsa rajoja. (Purovaara 2005, 14-15.)

Sirkus on leikkiä, se on myös jokaisen ihmisen perustarve. Leikkijän kyvyt ovat koetuksella, leikissä tarvitaan kestävyyttä, neuvokkuutta, henkistä voimaa ja rohkeutta. Kuten leikissäkin, jakavat sirkuksen katsojat esiintyjän epätietoisuuden onnistumisesta, ja vaikeuden kasvaessa jännitys saavuttaa huippunsa. Leikin ohella sirkuksen perustana ovat ihmisyyteen liittyvät tunteet kuten ilo ja suru, nauru ja itku, jotka yhdistyvät sirkusesitykseen. (Purovaara 2005, 19-21.)

### 3.1 Sosiaalinen sirkus

Sosiaalisella sirkuksella tarkoitetaan sellaista sirkusopetusta, jossa sirkus toimii välineenä uuden oppimiseen. Sosiaalinen sirkus on tarkoitettu erityisryhmille, sillä tarkoitetaan sellaista osallistujaryhmää, jolla on jokin erityinen yhdistävä tekijä. Yhdistävä tekijä voi olla, vaikka sama asuinlähiö, monikulttuurinen tausta, yhteinen luokka, sama diagnoosi tai vaikka päihderiippuvuus. Sosiaalinen sirkus parantaa itsetuottamusta, antaa työkaluja sosiaaliseen kanssakäymiseen, opettaa iloa, itsenäisyyttä ja elämönhallintataitoja. (Hyttinen, Kakko, Karkkola & Åstrand 2011, 8.)

Sosiaalisen sirkuksen ja perusopetuksen ryhmissä voidaan ohjata sisällöllisesti samanlaisia tunteja. Perusopetuksen puolella pääpaino on sirkustaitojen opettelussa ja niihin liittyvissä tavoitteissa. Sosiaalisen sirkuksen ryhmässä on kahdet tavoitteet eli sosiaaliset tavoitteet ja sirkustavoitteet. (Hyttinen ym. 2011, 21.)

#### 3.1.1 Sosiaalisen sirkuksen tavoitteet

Sosiaalisen sirkuksen tavoitteet ovat onnistumisen kokemukset, rohkeus kokeilla ja epäonnistua, yhdessä tekeminen ja uskallus luottaa toiseen, keskittymiskyvyn parantuminen, sosiaalisten taitojen parantuminen ja oman luovuuden löytäminen. Tavoitteina ovat myös yhteisöllisyyden kehittyminen ja hyvä yhteishenki, ystäväystyminen, ilon ja huumorin tuottaminen, oma-aloitteisuuden lisääminen, itsetunnon kasvattaminen sekä oman kehon hahmottaminen sekä kontrollin, tasapainon ja koordinaation kehittyminen. (Hyttinen ym. 2011, 19.)

Yhdessä sovitut tavoitteet motivoivat ja ohjaavat toimintaa sekä sitouttavat kaikkia mukaan. Tavoitteita, jotka liittyvät sirkustaitoihin, on hyödyllistä asettaa yhdessä ryhmäläisten kanssa, jotta osallistujat pääsevät seuraamaan omaa kehitystään. Tavoitteita ei saa asettaa liian korkealle, jotta kaikki saavat

onnistumisen kokemuksia. On hyvä huomioida, ettei tavoitteet ole myöskään liian matalia tai helposti saavutettavia, jottei motivaatio laske. (Hyttinen ym. 2011, 21.)

Sirkusohjaajan työnkuvaan eivät kuulu terapeuttiset tavoitteet tai kuntoutus. Sirkustaitojen harjoittelu on lähtökohtaisesti sosiaalisen sirkuksen tavoite. Sirkusharjoittelu voi olla osallistujille kuntouttavaa, mutta ryhmäläisten kuntouttamien ei voi olla ohjaajan ammatillisena tavoitteena. (Hyttinen ym. 2011, 21.)

### 3.1.2 Ohjaajan rooli ja osallistujien tarpeet

Sirkusohjaajalle sosiaalinen sirkus antaa uusia tilaisuuksia ja laajentaa ohjaajan osaamista. Sen kautta on mahdollisuus saada uusia näkökulmia sekä opettamiseen että sirkukseen, sekä uudenlaista intoa ja iloa omaan työhön. (Hyttinen ym. 2011, 11.)

Ohjaajan suhtautuminen ryhmäläisiin ja eteen tuleviin tilanteisiin vaikuttaa ryhmään merkittävästi. Aktiivisella ohjaamisella tai taka-alalle jäämisellä, ohjaaja vaikuttaa merkittävästi harjoitteluun. Ammattitaito, alan koulutus ja laaja työkokemus yhdessä hyvän tilannetajun kanssa ovat ohjaajan tärkeitä työkaluja. On hyvä muistaa, että aina ei tarvitse tehdä kaikkea, sillä suuren työn tekevät myös ryhmä, sirkus ja sen taika. (Hyttinen ym. 2011, 31.)

Useiden ryhmien kanssa kehon käyttö toimii paremmin kuin puhe. On tärkeää huomioida, miten ryhmäläiset ymmärtävät ohjeita, mutta yhtä tärkeää on se, että ohjaaja ymmärtää ryhmäläisiä. Aina ei ole helppoa tulkita ohjattavien käytöstä tai tunteita. Kärsivällisyys, suvaitsevaisuus ja ihmistuntemus auttavat selviytymään vaikeista tilanteista. (Hyttinen ym. 2011,30.)

Sosiaalinen sirkus sopii monipuolisesti eri ryhmille, ja se vastaa moniin tarpeisiin. Yhtä lailla kyse voi olla tavallisesta alakoululuokasta kuin lastensuojelun piirissä olevista perheistä. Tärkeää on huomioida se, että sosiaalisen sirkuksen

ryhmässä matka on tärkeämpi kuin määränpää. Se, mitä opitaan maailmasta ja itsestä harjoitellessa sirkustaitoja, on tavoite ja toiminnan sisältö yhdessä sirkustaitojen oppimisen kanssa. (Hyttinen ym. 2011,31.)

Vaikka osalla erityisryhmien osallistujista lääketieteelliset diagnoosit ovat hyvin tärkeitä, on ajatuksena, että ei opeteta diagnooseja vaan yksilöitä. Kohderyhmä määrittää sen, mitä erityisvalmiuksia tai -taitoja ohjaajalta lisäksi vaaditaan. (Hyttinen ym. 2011, 31.)

### 3.1.3 Tunnin perusrakenne

Sirkusharjoittelun avulla voi tutustua toisiin ihmisiin, ryhmäytyä, tutustua omaan kehoon, harjaannuttaa motorisia taitoja, kasvattaa rohkeutta, tukea ja auttaa toisia, lisätä luovuutta ja saada onnistumisen elämyksiä. (Hyttinen ym. 2011, 40).

Samana toistuva tuntirakenne on hyväksi useille ryhmille, turvallisuus ja pysyvyys antavat ryhmäläisille hyvän työympäristön toimia. Toistuva rakenne helpottaa myös ohjaajan tuntien suunnittelutyötä. Yksi esimerkki sirkustunnin perusrakenteesta on, että ensimmäisenä on alkupiiri ja lämmittely, sen jälkeen venyttely ja voima, joita seuraavat pelit ja leikit, lajiharjoittelu ja esiintymisharjoittelu sekä lopuksi loppurentoutus ja –piiri. Sirkusopetuksen tärkein tehtävä on saada ryhmäläiset vähitellen harjoittelemaan itsenäisesti. (Hyttinen ym. 2011, 41.)

Ammattitaitoisen ohjaajan on helppo muokata sirkustunnin rakennetta ja harjoitteita eri ryhmille sopiviksi ja reagoida opetuksessa eteen tuleviin tilanteisiin. Kaikille ei toimi samantyyppiset tunnit, alkulämmittely ei tunnin alussa ole kaikille mielekkästä, mutta tässäkin tapauksessa kannattaa ohjaajan luottaa omaan harkintaansa. Jokainen ohjaaja opettaa ammattitaitonsa lisäksi omalla persoonallaan ja valikoi soveltaen itselleen sekä ryhmälle sopivimman tuntirakenteen. (Hyttinen ym. 2011, 41.)

### 3.2 Luovat menetelmät

Toiminnallisiin menetelmiin kuuluvat luovat menetelmät kuten esimerkiksi tanssi, musiikki ja kirjallisuus. Toiminnalliset luovat menetelmät voivat olla elämänilon ja voiman antajia ihmiselle. Niiden kautta voi käydä läpi elämäkokemuksiaan ja oppia ymmärtämään oman elämänsä vaiheita. Niiden avulla voi tunnistaa ja ilmaista omia tunteitaan. Luoviin menetelmiin liittyy usein hoitava hyvän olon tunne, joka syntyy tekemisestä ja itsensä toteuttamisesta. Luovien menetelmien käyttö ryhmässä edellyttää koulutusta, ammattitaitoa ja eettisyyttä, koska taide saattaa herättää ihmisissä muistikuvia ja tunteita. Erilaiset muistot, kuten elämävaiheet ja elämäkokemukset saattavat taiteen herkistämänä yllättävästi nousta mielessä pintaan. Siksi menetelmässä korostuvat erityisesti asiakkaan itsemääräämisoikeus, vapaaehtoisuus ja asiakkaan oma valinta käyttää jotain taiteen osa-aluetta. (Noppari, Kiiltomäki & Pesonen 2007, 214.)

Taidelähtöisten ja kulttuuristen menetelmien tarve lisääntyy yhteiskunnan muutoksessa sekä erilaisten ongelmatilanteiden vaikeutuessa ja hoito- sekä kuntoutuskäytäntöjen kehittyessä. Kulttuurisia menetelmiä voidaan kehittää ja käyttää muun muassa syrjäytymisen ehkäisemiseksi lasten, nuorten ja työikäisten parissa sekä osana kuntouumista henkisistä tai fyysisistä vammoista. Taidelähtöiset menetelmät ovat tapa, jolla voi tavoittaa ihmisiä ja löytää piileviä voimavaroja, joilla saadaan alku uudelle ja itsenäiselle elämälle. (Liikanen 2010, 40.)

#### 3.2.2 Luovat menetelmät työntekijän apuna

Luovat ja toiminnalliset menetelmät antavat keinoja tukea asiakkaita. Ne kehittävät myös työntekijän ammatillista osaamista ja hänen persoonallisuuttaan. Luova työntekijä osaa ottaa riskejä ja on valmis joustamaan, hän kykenee vastaamaan työelämän ja asiakkaan asettamiin haasteisiin. Työntekijä uskaltaa tehdä riippumattomia ja omaperäisiä ratkaisuja työssään ja asiakkaan kanssa työskennellessään. Hän ymmärtää myös oman itsensä ja persoonansa

merkityksen työväliseenä. Luovuus edellyttää uskallusta tehdä asioita omalla tavalla ja sisäistää motivaatioita toimia. Se rohkaisee mielikuvitukseen käyttöön ja leikkiin, mutta samalla se tähtää reflektointiin ja rakentavaan kriittisyyteen omaa toimintaa kohtaan. Luovuus antaa mahdollisuuden rakentaa omaa kommunikointia ja ilmaisua, se antaa tilaisuuksia omaperäiseen ja rohkeaan toimintaan ja kokeiluihin, joiden tavoitteena on kohdata ihminen aidosti ja rehellisesti. Luovuus antaa myös tilaa oivaltaa oman persoonan tärkeys työväliseenä ja voimavarana. Luovuus on kyky ratkaista arkipäiväisiä ongelmia uudella tavalla ja antaa rohkeutta pohtimiseen, voisiko asioita tehdä toisin. (Niemi, Nietosvuori & Virikko 2000, 351,353.)

Nietosvuori kirjoittaa toiminnallisista ja taidelähtöisistä luovista työtavoista, joihin hänen mukaansa kuuluvat esimerkiksi musiikki, draama, ilmaisu ja yhteisöteatteri. Näissä työmuodoissa painotetaan elämyksellisyyttä, toiminnallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Luovien menetelmien merkitykseksi hän kokee sekä työntekijälle että asiakkaalle tekemisen riemun ja uskalluksen etsiä uutta. Nietosvuori korostaa sitä, mikä tapahtuu osana työskentelyprosessia eikä sitä, mikä syntyy toiminnan tuloksena. Hän korostaa myös luovia menetelmiä keinona rakentaa vuorovaikutusta asiakkaan kanssa. (Näkki & Sayed 2015, 108.)

### 3.2.3 Liikunnan merkitys

Kokeellisissa tutkimuksissa on todettu yhden liikuntakerran vähentävän kielteisiä tunteita, yleisemmin vihaisuutta tai ärtyisyyttä, haluttomuutta ja alakuloisuutta. Myönteisistä tunteista on useimmin havaittu tarmon, elinvoimaisuuden tai virkeyden sekä yleisen mielihyvän voimistumista. Elinvoimaisuuden, virkistymisen ja tasapainottumisen lisääntyminen yhdessä tuottaa elvyttävän kokemuksen. (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 44.)

Fyysistä viestintää eli liikekieltä voidaan hyödyntää eri tavoin ihmisten tukemisessa. Kehon terveys ja hyvinvointi vaikuttavat ihmisen minäkuvaan ja yleiseen mielialaan. Kehon ja liikkeen vuorovaikutuksellisessa hyödyntämisessä on useita työskentelykeinoja ja -tapoja. Liikkeessä yhdistyvät ihmisten

sosiaaliset, fyysiset, emotionaaliset sekä kognitiiviset asiat. Siispä liikunnan ja kehon merkitystä psyykkisen hyvinvoinnin tukena ei voida aliarvioida. Useiden tutkimusten mukaan liikunnan avulla voidaan hoitaa ja vähentää masennusta, ahdistusta ja muita psyykkisiä oireita. Yhdessä liikkumisen kautta voidaan harjoitella sosiaalisia tilanteita ja rooleja. (Vilèn, Leppämäki & Ekström 2008, 329-331.)

Liikunta vapauttaa kehossa välittäjäaineita, jotka tuottavat hyvää oloa, ja liikunnan jälkeinen olotila on parempi kuin sitä ennen. Toinen psykologinen selitys on, että jos liikunnan aikana henkilön itsetunto kohoaa, se saa aikaan positiivisen kierteen myös seuraavaan psyykkiseen olotilaan. Liikunnasta voi saada hallinnan tunnetta, joka kohottaa itsenäisyyttä ja auttaa menestymään jatkossa. Liikkujan sosiaaliset tarpeet voivat tyydyttyä sekä keskinäinen toisten tukeminen ja yhteenkuuluvuuden tunne johtavat siihen, että itse harjoitustapahtuma on tärkeämpi kuin liikunnan sisältö itsessään. Liikunnan merkitys eri ihmisille on yksilöllinen, oletuksena on siis, että kohtuullinen ja liikkujan kannalta miellyttävä liikunta parantaa mielenterveyttä. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 191.)

#### 4 MIELENTERVEYS

Kadulla kulkiessasi saatat havaita hänet, vaikka hän on huomaamaton. Hän askeltaa, suoraan, määrätietoisesti, kiertää vastaan tulijat samalla puuduttavalla rytmillä. Kasvoilla ei ole ilmettä, hän katsoo suoraan eteensä, ei kääntele päätään, mutta jos pääsisit katsomaan ihan läheltä, näkisit silmäterien joskus siirtyilevän puolelta toiselle, sivuvilkkaisuihin, kuin alta kulmien. Hän ei puhu kenenkään kanssa. Jos taas pääsisit läheltä katsomaan, näkisit ehkä huulien liikkuvan lähes koko ajan. (Keränen 28.10. 2011.)

Mielenterveys käsitteenä on suhteellinen, sillä yhteiskunnassa on käyttäytymisnormeja, jotka määrittelevät, millainen käyttäytyminen on sosiaalisesti hyväksyttävää ja millainen ei. Normit ovat kulttuurisidonnaisia eli ne vaihtelevat kulttuurista toiseen. Näin on myös mielenterveyden laita. Toiminta,

joka toisessa kulttuurissa määritellään mielisairauteen, voi toisessa kulttuurissa olla luonnollista normaaliin elämään kuuluvaa. (Toivio & Nordling 2011, 85.)

Mielenterveys on ihmisen terveyden, hyvinvoinnin ja toimintakyvyn perusta. Se ei ole pysyvä tila, vaan muovautuu koko elämän ajan persoonallisen kasvun ja kehityksen myötä. Suotuisissa olosuhteissa mielenterveyden voimavarat kasvat ja epäsuotuisissa ne kuluvat. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014.)

Mielenterveydestä puhuttaessa ajatellaan usein vain sen negatiivisia puolia eli mielenterveyshäiriöitä. Positiivinen mielenterveyden määritelmä suuntaa pois ongelma- ja sairausnäkökulmasta. Positiiviseen mielenterveyteen kuuluu hyvinvoinnin kokemus, joka on hyvän elämän perusta. Se on voimavara niin yksilölle, perheelle kuin yhteiskunnalle. Ongelmanratkaisutaidot, itsetunto ja itseluottamus sekä tyytyväisyys omaan itseensä ilman muutoksen tavoittelua sisältyvät ihmisen positiiviseen mielenterveyteen. Tästä käytetään nimitystä koherenssi. Kokemus siitä, että omaan elämään voi vaikuttaa ja optimistinen elämänsäsenne ovat yhteydessä koherenssi tunteeseen. Tunnetta kuvataan myös kykynä solmia, kehittää ja ylläpitää ihmissuhteita sekä kykynä kohdata vastoinkäymisiä. Ihmisen elämäntilanteen vaihtuessa hän liikkuu mielenterveyden jatkumolla, samalla oma kokemus mielenterveydestä voi muuttua. Mielenterveys ei ole pysyvä tila, vaan se on jatkuvasti vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Näissä tilanteissa ihminen joutuu miettimään oman mielenterveytensä uudelleen. Itsestä riippumattomat tekijät vaikuttavat siis positiiviseen mielenterveyteen. (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri & Schubert 2010,17-19.)

Mielenterveyskuntoutujien määrä on kasvanut 75 prosentilla 2000-luvulla. Vuonna 2008 tuki- ja liikuntaelinsairaudet jäivät toiseksi mielenterveysongelmien jälkeen yleisempänä kuntoutuksen syynä. Vuosittain 1,5 prosenttia suomalaisista sairastuu johonkin mielenterveyden häiriöön ja joka viides suomalainen sairastaa jotakin mielenterveyshäiriötä. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 188.) LeCroy, Craig ja Holschuh (2012, 25) määrittävät mielenterveyskuntoutujan henkilöksi,



joka on kokenut äärimmäisen hädän, käyttäytyy niin, että loukkaa sosiaalisia normeja tai hänellä on heikentynyt toimintakyky. (LeCroy ym. 2012, 118.

## 5 RYHMÄN OHJAAMINEN

Monia valintoja on tehtävä ennen ryhmätoiminnan aloittamista. Ohjaajalla tulee etukäteen olla käsitys ohjausta vaativista ryhmätilanteista, joita syntyy ryhmän eri vaiheissa tai ryhmädynamiikkaan liittyen. Ohjaaja luo oman näköisensä ryhmänohjaustavan, mutta hän tukee vuorovaikutuksessa osallistujien kanssa heidän vahvuuksiaan ja antaa suunnitteluvastuuta ja valtaa osallistujille. (Näkki & Sayed 2015, 111-112.)

Joukosta ihmisiä muodostuu ryhmä, kun kaikilla on keskeistä vuorovaikutusta, yhteinen tavoite ja käsitys siitä, ketkä kuuluvat ryhmään. Vuorovaikutukselliseen tukemiseen liittyvä tavoitteellisuus varmistuu parhaiten niin, että ryhmällä on ohjaaja. Ohjaajan vastuulla on ryhmäläisten saama kokemus voimaantumisesta. Vuorovaikutuksen mukana syntyy ryhmän jäsenten sisäisiä voimia eli ryhmädynamiikka. Ryhmädynamiikkaa tarkasteltaessa on hyvä paneutua myös erilaisiin rooleihin ryhmissä ja ryhmän koheesioon eli yhteenkuuluvuuden tunteeseen. Ryhmässä tarvitaan myös yhteistä näkemystä päämäärästä ja sitoutumista ryhmän suorittamiseen. Yksilöiden koheesiota voidaan ryhmässä varsinkin alussa lisätä. Ryhmän tavoitteena on, että osallistujat tulevat toimeen keskenään ilman ryhmää ja saavat ryhmätaitoja ja kokemuksia elämää varten. Ryhmän koko vaikuttaa ryhmätyöskentelyn luonteeseen. Vaikka suurryhmässä on enemmän potentiaalia ja osaamista, ryhmän työskentelyä vaikeuttavat erilaiset mielipiteet ja toimintatavat. (Vilén ym. 2008, 270, 276,278.)

Ruponen, Koivuluhta ja Nummenmaa jakavat ryhmän ohjaajan taidot toiminta-, reaktio-, ja vuorovaikutustaitoihin. Toimintataitojen esimerkiksi empatian, mallin antamisen ja vahvuuksien esiin nostamisen avulla ohjaaja rohkaisee ryhmäläisiä ilmaisemaan itseään. Reaktiotaitoja ovat muun muassa aktiivinen kuuntelu, empatia ja tiedon jakaminen. Näitä taitoja tarvitaan yksilöiden ja ryhmän toiminnan ja tarpeiden ymmärtämiseen. Vuorovaikutustaitoja ovat esimerkiksi

yhdistäminen, tukeminen, tasapuolisuus sekä työskentely-yhteyden ja yksimielisyyden rakentaminen. (Vilén ym. 2008, 280-281.)

Vuorovaikutuksellisessa tukemisessa asiakaslähtöisyys on olennaista. Vuorovaikutuksellisessa tukemisessa asiakas ja työntekijä luovat yhteisen kielen, jonka avulla on helpompi edetä. Työntekijän voimavarat ovat tärkeitä, ja omista käyttäytymismalleista voi olla hyötyä keskittymisessä asiakkaan tarpeisiin. Vuorovaikutuksellisen tukemisen tavoitteena on kokemus voimaantumisesta, joka syntyy ihmisen omien kokemusten ja oivallusten kautta. (Vilén ym. 2008, 22,23.)

### 5.1 Toiminnallisen ryhmän ohjaaminen

Toiminnallisia ryhmiä ohjattaessa on huomioitava, että ohjaaja on sitoutunut koko ryhmän ohjaamiseen säännöllisesti, sovitusti ja suunnitelmallisesti. Ohjaajan pitää huolehtia avoimesta, luottamuksellisesta ja sallivasta ilmapiiristä ryhmässä. Hän on tietoinen, mihin ryhmällä pyritään ja aktivoi jäseniä nimeämään tavoitteet ryhmälle. Ohjaaja antaa riittävästi tilaa ryhmän kaikille jäsenille ja kannustaa heitä toisten huomioimiseen ja yhteistyöhön. Hän vahvistaa ryhmää eteenpäin vievissä asioissa, ja hänellä on riittävät tiedot ryhmän ohjaamiseen. Ohjaajalla on kyky ottaa vastaan erilaisia esiin nousevia tunteita ryhmässä ja kyky käsitellä niitä rakentavasti. Hänellä on myös taito kannustaa ja tukea ryhmäläisiä osallistumaan ja sitoutumaan toimintaan. Ohjaaja antaa asiantuntemusta ryhmäläisten käyttöön ja vahvistaa ryhmäläisten voimavaroja. Hän myös kunnioittaa ihmisten itsemääräämisoikeutta ja vapautta olla oma itsensä ryhmässä. (Noppari ym. 2007, 219.)

Toiminnallisuutta ryhmässä voidaan määrittää eri terapiamenetelmin tai ihmisten omaa toiminnallisuutta lisäävinä osallistavina työtapoina tai mahdollisuuksina, jotka tukevat yhteisöllisyyttä. Toiminnalliset ryhmät voivat olla terapeuttisia, kasvatuksellisia tai harrastuspohjaisia, niiden sisältönä voi olla taide, liikunta, pelit tai muu yhteistyön muoto. Toiminnan ryhmissä tulee aina olla tavoitteellista.

Toimintakyvyn vahvistamien, voimavarojen tukeminen ja osallisuuden kokemukset ovat merkityksellisiä ryhmäläisille. (Näkki & Sayed 2015, 106.)

## 5.2 Sirkusryhmän ohjaaminen

Ennen kuin alkaa ohjata sosiaalista sirkusta ohjaajan kannattaa tietoisesti miettiä omaa ammattitaitoaan ja kiinnostustaan lähetä vetämään sosiaalisen sirkuksen ryhmää. Omien motiivien ja vahvuuksien tietäminen auttaa suunnittelemaan opetuksen sisältöä ja rakennetta, löytämään itselle sopivan ryhmän ja määrittelemään sille tavoitteet. Elämäkokemuksella ja alan koulutuksella on merkitystä, sille kuinka ohjaaja kohtaa ryhmäläiset ja selviää työn kuormittavuudesta. Työtä tekemällä ohjaajan identiteetti vahvistuu, ja hän löytää oman tapansa opettaa. Ryhmien aloittaminen helpottuu, kun on jonkinlainen tuntuma siitä, mitä tekee ja uskoo omaan opetustyyliinsä ja siihen että se toimii. (Hyttinen ym. 2011, 68.)

Sosiaalisen sirkuksen ohjaajan työ on paljon muutakin kuin pelkkää sirkusohjausta. Se on haastavaa ja joskus henkisesti raskasta osallistujien elämätilanteiden vuoksi. Työn kuormittavuutta lisää kovat vaatimukset omasta ohjaajuudesta, sekä odotukset ryhmäläisten edistymisestä. Pitää muistaa olla itselle armollinen, jokaisena päivänä ei onnistuta ja joskus tuntuu siltä, ettei ryhmän kanssa välttämättä ole samalla aaltopituudella. (Hyttinen ym. 2011, 68.)

Kaikesta harjoituksista, opetuksesta ja esityksestä on hyvä tehdä etukäteissuunnittelun lisäksi esimerkiksi purku omaan työpäiväkirjaan. Ohjauskerran tarkastelu olisi tehdä viimeistään seuraavana päivänä, jotta muistaa tapahtumien kulun ja osallistujien reaktiot. Päivän arviointi toisen ohjaajan kanssa on hyvä käytäntö, josta kannattaa tehdä rutiini. (Hyttinen ym. 2011, 74.)

## 5.3 Ristiriitoja ryhmässä

Pienryhmien väliset ristiriidat ovat hyvin yleisiä. Ristiriidat voidaan määritellä sillä, että jokaisen ryhmäläisen tavoitteita ei voi saavuttaa samanaikaisesti. Yksittäisten ryhmäläisten käsitys siitä, että muut tyrmäävät heidän päämääränsä ja haluamansa tavoitteet. Ristiriitoja voi syntyä monenlaisista syistä kuten, valtataistelu ja haasteet, asenne- ja mielipide-erot sekä kahden henkilön väliset henkilökohtaiset kiistat. (Pennington 2005, 102.)

Ristiriidan vaikutukset voivat olla sekä myönteistä että kielteistä. Kielteiset ristiriidat ovat joko suuria kuten ryhmäkonfliktit tai huomaamattomampia kuten johtamistyylin muutos, ryhmän muihin jäseniin kohdistuvat kielteiset stereotyyppit ja ryhmän hajoaminen toisiaan vastustaviksi paloiksi. Pahimmillaan ristiriidat voivat johtaa projektin epäonnistumiseen ja hajoamiseen. Ristiriitojen myönteisiä puolia on se, että ihmiset tulevat tietoisiksi ryhmässä vaikuttavista arvoista ja mielipiteistä. Ristiriita saattaa lisäksi kannustaa ryhmäläisiä ymmärtämään paremmin vastakkaisia kantoja. (Pennington 2005, 104.)

## 6 TYÖSSÄJAKSAMISEN TÄRKEYS

Työssäjaksaminen viitekehyksen muodostavat työpaikka, koulutus, asiakasryhmä ja yhteisö. Työntekijän hyvinvointiin vaikuttaa se, mitä hän itse ajattelee itsestään, sekä mitä yhteiskunta ja palveluiden käyttäjät ajattelevat hänestä. Graham ja Shier huomasivat, että roolien ja lopputulosten odotukset, työntekijän ammatti-identiteetti ja miten hän kohtaa epäsuotuisat tilanteet, vaikuttavat hänen hyvinvointiinsa. Työntekijä voi välttää negatiivisia hyvinvoinnin seurauksia. Pitää keskittyä positiivisiin asioihin eikä päämäärään vaan asiakkaiden jo saavuttamiin pieniin suorituksiin. Työntekijän ei pidä syyllistää itseään, vaikka asiakkaan tavoitteita ei saavutettaisiin. (Graham & Shier 2014, 105-106.)

Kristiina Kumpulainen toteaa väitöskirjassaan, että työhön vaikuttavat niin perinteiset riskitekijät, kuten erilaiset altistukset ja fyysinen kuormitus, kuin myös psykososiaaliset tekijät, esimerkiksi työn henkinen kuormittavuus, yksilön kokemus työn palkitsevuudesta ja hallinnasta. Näihin tekijöihin kuuluvat sosiaalinen tuki ja kuulluksi tuleminen työyhteisössä. Yksilön terveyden kannalta yhtä merkittäviä ovat sekä fyysiset riskitekijät että psyykkiset rasitteet. Työntekijä voi kokea työhyvinvointia, kun hän kokee työn ulkopuolisten tekijöiden ja työnsä olevan hallinnassa. (Kumpulainen 2013, 31.)

Työntekijän ammattitaitoon kuuluu tarkkailla omia voimavaroja ja niiden ehtymistä sekä tietää millä tavalla stressiä voi hallita. Työntekijä voi lisätä voimavaroja huolehtimalla itsestään ja hankkimalla lisäkoulutusta ja osaamista. Ammatillinen reflektointi ja työnohjaus ovat myös tärkeä osa jaksamista. Oman alan asiantuntijuus, joka kasvaa niin koulutuksen kuin kokemuksen mukana kuuluu ammatillisuuteen. Siihen liittyy myös motivaatio kehittää itseään ja kyky oppia kokemuksistaan. Asiantuntijuuden kasvuun kuuluu kyky peilata kokemuksiin liittyviä tunteita ja ajatuksia. (Vilèn ym. 2008, 76-77.)

Ilman tunnetyöskentelyä ei vuorovaikutuksellinen tukeminen onnistu. Tunnetyöskentely kuluttaa paljon työntekijän niin fyysisiä kuin psyykkisiä voimavaroja. On hyvin tärkeää, että vuorovaikutuksellista tukemista tekevä kiinnittää huomiota omaan jaksamiseensa. Työntekijän jaksaminen ja hyvinvointi lähtevät omien tarpeiden ja voimavarojen tarkastelusta. (Vilèn ym. 2008, 95.)

On hyvin tärkeää muistaa hoitaa itseään, kun käyttää vuorovaikutuksen työvälineenä omaa persoonaansa. Vaikka työ sosiaalialalla voi antaa paljon, ensisijainen voiman lähde työntekijällä on hän itse ja hänen oma elämänsä. On tärkeää, että työntekijä voi kerätä voimia ja uusitua vapaa-ajallaan. Toimivat ihmissuhteet ja tarpeeksi laaja sosiaalinen verkosto, joka kohtaa ihmisen omana itsenään ilman ammatillisuutta, auttavat ihmistä unohtamaan työn ja sen tuomat paineet. Ihmissuhteiden lisäksi on tärkeää löytää aikaa omien fyysisten ja elimistön tarpeiden hoitamiseen. Riittävä lepo, liikkuminen ja harrastukset ovat tärkeitä. (Vilèn ym. 2008, 97,99.)

Viestintä asiakkaiden kohtaamisessa edellyttää ammatillista herkkyyttä, eli kykyä havaita ja tunnistaa itsessä, toisessa ja viestintätilanteessa tekijöitä, jotka on otettava huomioon. Vaatii taitoa säädellä ja mukauttaa omaa viestinnän tyyliään ja tapaansa tilanteen mukaisesti. Empatia, tasa-arvo ja kunnioitus ovat työntekijän viestinnän ehdottomia kulmakiviä. (Roivas & Karjalainen 2013, 105.)

## 7 TOIMINNAN KUVAUS JA ARVIOINTI

Minä vastasin: ”Miten minä voisin olla pettynyt teihin? Te, joilla oli korkean paikan kammo, kävelitte reilun metrin korkeudessa nuoran päästä päähän, yksi käveli yksin nuoralla ja toinen oppi ajamaan yksipyöräisellä. Miten minä voisin olla noin taitaviin ihmisiin pettynyt?” Sillä kerralla kaikki ilmoittautuivat halukkuutensa esiintyä gaalassa, eikä kukaan enää halunnut olla kahviossa esityksen ajan. Viimeinen sen päivän kommenttini päiväkirjaani oli, että minulle jäi hyvä tunne ja onnistunut olo.

### 7.1 Nuokun Sirkus ja Miete ry

Nuokun Sirkus on toiminut Lahdessa vuodesta 1978. Nuokun Sirkus on keskittynyt lähinnä kipinän sytyttämiseen järjestämällä sirkusleirejä vuosittain, ensin Orivedellä ja sittemmin Lahdessa. (Aulanko & Nieminen 1989, 28.)

Mielenterveyskuntoutujien ryhmämme toimi Nuokun sirkuksen tiloissa ja sirkuksen nimissä. Sirkuksessa on ryhmiä kouluikäisille, perheille ja kehitysvammaisille. Kouluikäisten ryhmä on ollut toiminnassa sirkuksen perustamisesta. Perhesirkus on ollut toiminnassa vuodesta 2012 ja kehitysvammaisten ryhmä on toiminut syksystä 2013. Nuorten ryhmä toimii keskiviikkoiltaisina ja perhe- sekä kehitysvammaisten ryhmä toimii sunnuntaisin.

Kaikkiin ryhmiin on tulijoita kaudesta kauteen ja uusia halukkaita on aina mukana. Jokainen ryhmä on toiminut jo useamman kauden, joten vuonna 2014 oli hyvä aika perustaa uusi ryhmä.

Sirkuksen hallituksen kokouksessa keskustelimme uuden ryhmän perustamisesta, ja hallitus hyväksyi ehdotukseni sekä ryhmän vetämisessä auttamisen. Sirkukselta saamani tuen avulla mielenterveyskuntoutujien ryhmä voitiin aina pitää ohjaajan, minun, mahdollisista sairastumisestani huolimatta. Tunneilla mukana olleilla ohjaajilla oli näkemys ja tuntuma ryhmästä, joten pystyin luottamaan siihen, että minun tuntisuunnitelmani hyödyntämällä mielenterveyskuntoutujien ryhmä onnistui, vaikka itse olisin ollut poissa. Ryhmän vetämisessä oli aina hyvä olla apua mahdollistaaksemme parhaan oppimis- ja kokemustuloksen. Näin ollen sirkukselta saapui paikalle 1-3 ohjaajaa joka kerhokerraksi niin, että aiheesta riippuen meillä oli aina tarvittava määrä avustajia.

Ennen ryhmän perustamista kävin sähköpostikeskustelua Miete ry:n työntekijän kanssa siitä, olisiko heillä kiinnostuneita henkilöitä tulemaan ryhmään joka olisi suunnattu mielenterveyskuntoutujille. Kävin paikan päällä Miete ry:n tiloissa marraskuussa 2014 esittäytymässä ja vein esitejulisteen ryhmästä. Käynnin jälkeen alkoi ryhmän toteutuksen ja tuntien suunnittelu.

Miete ry eli Päijät-Hämeen Mielenterveystyön tuki perustettiin vuonna 1973 mielenterveyskuntoutujien omaksi yhdistykseksi. Tavoitteena on aktivoida, tukea ja lisätä jäsenten sosiaalista toimintaa vertaistuen kautta sekä auttaa heitä selviytymään arjessa. Tukijärjestö toimii mielenterveyskuntoutujien aktivoimiseksi ja tukemiseksi. Yhdistyksen toiminnan tavoitteita ovat elämän hallinta, henkisen ja yhteiskunnallisen hyvinvoinnin lisääminen ja toiminnan, virikkeiden sekä vertaistuen antaminen. (Miete ry 2014.)

## 7.2 Ryhmän alkaessa

Vaikka olin toivonut ilmoittautumista etukäteen, kukaan ei sitä tehnyt. En huolestunut asiasta, sillä aiempien kokemusteni mukaan ihmisten on vaikea ilmoittautua, kun eivät oikein tiedä, mihin ovat lähtemässä mukaan. Odotin kuitenkin ihmisten löytävän paikalle ensimmäisellä kerralla ja kokeilevan edes kerran. Mielessäni kävi usein ajatus, että entä jos ketään ei tule paikalle, niin mitä sitten tapahtuu? Ajattelin silti tehdä kertojen runkosuunnitelman, kysyä muilta ohjaajilta apua kertojen vetämiseen sekä varasuunnitelman, jos sattuisin sairastumaan enkä pääsisi paikalle.

Ensimmäinen kerta koitti. Minua ei ole koskaan ennen jännittänyt ryhmän aloittaminen. Nytkin olin hyvin valmistautunut, mutta ennen ryhmän alkamista minua alkoi jännittää. Istuin odotellen, ja hiljaa hiipi ajatus, entä jos kukaan ei astu ovesta sisään, mitä minä sitten tekisin. Pelkoni osoittautui aiheettomaksi. Ennen kuin toisen ryhmän vuoro oli loppunut, oli eteisessä jo ihmisiä. Jokainen oli tervetullut ja meitä olikin sinä kertana 4 ohjattavaa ja minä, osallistujat olivat yli kaksikymmentävuotiaita aikuisia. Ryhmäläiset kertoivat minulle, että Miete ry:ltä oli kehoitettu heitä kokeilemaan edes kerran ryhmään osallistumista.

### 7.3 Sirkusryhmän tapaamiset

Alkuviikkoina perehdyimme joka kerta yhteen uuteen lajiin ja joissain lajeissa minulla oli muita ohjaajia opettamassa lajia. Ryhmämme kokoontui kymmenen kertaa, joista viimeisellä pidettiin esitys, johon jokainen esiintyjä sai kutsua ihmisiä katsomaan. Jaoin ryhmäläisille omat viikkosuunnitelmat, joista näki jokaisen kerran lajin. (Liite 1). Tein myös joka kerralle runkosuunnitelman paperille, missä oli aloitusleikit, senertainen laji ja lopetus. Emme koskaan silti tehneet suunnitelman mukaan, aina oli se laji, jonka olin suunnitellut, mutta muu suunnitelma meni joka kerta uusiksi. Silti tein joka kerralle uuden suunnitelman, ja vaikka se ei toteutunut, se ei haitannut.

Ensimmäisellä kerralla tutustuimme toisiimme, kerroin viikkosuunnitelmasta ja miksi olin perustanut ryhmän, sekä sen että meillä olisi tulossa kevään loppuksi esitys, johon kaikki saivat osallistua tai olla vaikka kahvilassa tai hoitamassa



musiikkia. Muutama ilmoitti halukkuutensa esiintymiseen. Me harjoittelimme jonglöörausta ensimmäisellä kerralla, eli kävimme yhden, kahden ja kolmen pallon tekniikkaa läpi ja harjoittelimme sitä. Lopun harjoitteluajan käytimme muihin jonglöörausvälineisiin tutustumalla sekä palasimme kolmen pallon harjoitteluun. Ryhmäläiset alkoivat oppia tekniikan ja jaksoivat keskittyä, jaksamista auttoi myös se, että kannustin ja tuin heitä. Minulta kysyttiin, saiko käydä tauoilla harjoitusten aikana, annoin luvan ja se auttoi ryhmäläisiä selvästi jaksamaan harjoituksissa. Lopuksi venyttelimme ja keskustelimme siitä, mitä mieltä kukin oli kerrasta ja palaisivatko he seuraavalla viikolla. Kaikki olivat innoissaan ja odottivat seuraavaa kertaa.

Toisella kerralla harjoittelimme tasapainolajeja, yksipyöräistä, rolobola-tasapainolautaa ja nuoralla kävelyä. Sanoin ryhmäläisille, että jokaisen tulee kokeilla jokaista välinettä ainakin kerran. Vaikka monella oli korkean paikan kammo, he yrittivät useita kertoja reilun metrin korkuisella nuoralla kävelyä ja kokeilivat kaikkia välineitä useamman kerran. Välillä joku hermostui, mutta kaikki halusivat kokeilla, minun sekä muiden kannustukset auttoivat jatkamaan. Loppuvenyttelyiden aikana kaikki ilmoittivat halukkuutensa esiintyä, eikä kukaan enää miettinyt kahvilan pitoa.

Kolmannella kerralla Nuokun Sirkuksella oli maksullinen Peppi Pitkätossu -esitys, johon ryhmäläisille oli varattu liput ennakoilmoittautumisen kautta. Esityksestä jäi ryhmäläisille halu alkaa harjoitella ja suunnitella omaa esitystä.

Neljännellä kerralla kokeilimme akrobatiaa ja vannetta. Minä en sillä kerralla opettanut, vaan minulla oli toinen ohjaaja apunani, joka opetti lajeja. Minä toimin tarkkailijana sillä kerralla. En saanut palautetta heti kerran jälkeen, mutta tunsin, etteivät harjoitukset oikein sujuneet. Päiväkirjassani pohdin, johtuiko vaikeus siitä, että aistin tunnelman ja toisen ohjaajan epävarmuuden vai enkö osannut luovuttaa ohjia toiselle ohjaajalle.

Viidennellä kerralla tutustuimme klovneria, eli mukana oli kaksi Nuokun Sirkuksen omaa pelleä, jotka opettivat ryhmälle pelletemppuja ja pellenä esiintymistä. Esitysten jälkeen ryhmäläiset esittivät omat versionsa opetetuista esityksistä

muille ryhmäläisille ja ohjaajille. Heidän esityksensä olivat upeita, ja he heittäytyivät taidokkaasti esitykseen. Lopputunnin ajan me harjoittelimme kasvomaalien käyttöä ja tekoa. Ryhmäläisten lähtiessä, he kertoivat kerran olleen hyvä ja antoisa. Parempi kuin edellinen kerta, sillä he olivat odottaneet enemmän ryhmätekemistä ja erilaista temppeja.

Kuudennella kerralla perehdyimme illuusiot, jotka ovat sirkuksen taikatemppeja, joissa käytetään välineitä ja luodaan illuusio vaikeasta ja haastavasta tempusta. Me harjoittelimme kahletempun ja naisensahauksen. Kaikki kokeilivat irrottautua kahleista, ja jokainen meni myös pussiin kahleissa. Toinen temppe oli naisen sahaus, johon jokainen meni vuorollaan ja toiset sahasivat. Vaikka ryhmäläiset kertoivat kärsivän ahtaanpaikankammosta, silti jokainen ryhmäläinen kokeili kumpaakin temppeja ja onnistui temppeissa. Harjoitusten jälkeen tiesimme, mitä illuusiotemppeja esitykseen tulisi ja kuka niitä esittäisi.



Seitsemännellä kerralla meillä oli pyramidien ja omien lajien harjoittelua. Ensin kävimme yhdessä peruspyramideja ja sen jälkeen jokainen sai harjoitella omia lajejaan. Samalla kerralla aloimme suunnitella esitystä ja miettiä, mitä kaikkea siihen olisi hyvä ottaa mukaan, teimme myös esitysrungon. Päiväkirjassani oli merkintä, että huomasin, kuten aiemminkin, kuinka oma elämä vaikutti harjoitteluun. Temppe tuntuivat mahdottomalta, kun omassa elämässä oli

vaikeaa. Itse olen oppinut, että harjoittelu auttaa ja helpottaa elämän vaikeissakin asioissa, mutta tämän ryhmän kanssa vaikutus oli päinvastainen.

Toiseksi viimeisellä kerralla harjoittelimme esitystä ja pidimme kenraaliharjoitukset. Mietimme, miten runko toimi, ja mitä siihen lisättiin ja mitä poistettiin. Kerta oli myös pidempi kuin muut kerrat, jotta ehdimme harjoitella tarpeeksi esitystä. Kuuntelimme myös musiikkeja ja valitsimme esitykseen sopivat musiikit. Ryhmä oli keksinyt esityksen nimeksi Sirkusunia, se oli oikein sopiva ja osuva nimi esitykselle.

Ohjaajan näkökulmasta ryhmäkoheesio oli hyvä toiminnan alkaessa. Yksi ryhmäläisistä ei kuitenkaan enää ilmestynyt paikalle kenraaliharjoitus kerralla. Luulin, että hän olisi sairaana, mutta myöhemmin harjoitusten aikana tuli ilmi, että hän oli lopettanut ryhmässä.

Viimeisellä kerralla esiinnyimme, ryhmä saapui paikalle hyvissä ajoin, jotta saimme harjoiteltua esityksen läpi, he saivat maskeerata itsenä ja valmistautua rauhassa esitykseen. Esitys sujui hyvin, jokainen uskaltautui lavalle ja kaikilla oli hauskaa. Keskustelimme esityksen jälkeen ryhmäläisten kanssa tuntemuksista, jolloin tuli ilmi, että yksi pyörtyi aina ennen esitystä ja nyt hän oli selvinnyt koko esityksen todella hyvin. Pois jäänyt ryhmäläinen tuli ennen esitystä kirjoittamaan palauteen. Sain selityksen poisjäämiselle, ryhmäläinen koki, ettei kuulunut ryhmään. Palautteessa hän kirjoitti, ettei ryhmän henkilökemiat kohdanneet. Pohtiessani asiaa, olisi ollut mukava tietää aiemmin ryhmäläisen ajatuksista, jotta olisin voinut keskustella hänen kanssaan ja kenties vaikuttaa ryhmädynamiikkaan sekä kannustaa häntä jatkamaan. Olin kuitenkin ylpeä ryhmäläisestä, sillä hän tuli paikalle, vaikka kukaan ei velvoittanut ja kirjoitti palautteen.

Nuokun Sirkukselta pyyntö, voisiko ryhmä osallistua myös perhesirkuksen ja erityisryhmien esitykseen 3.5. Ryhmäläiset suostuivat tekemään omasta kokonaisuudestaan esityksiä toisten sunnuntairyhmien esitykseen. Tämä oli todella iso saavutus ryhmältä, jossa oli esiintymispelkoisia ja tiedossa oli, että muiden ryhmien esitykseen tulee useampia kymmeniä ihmisiä. Paikalla olikin

reilu viisikymmentä ihmistä katsomassa kaikkia esityksiä. Ryhmäläiset esiintyivät hyvin, he olivat iloisia, kun saivat esiintyä muiden ryhmien kanssa, muiden ryhmien esiintyjät ottivat heidät hyvin vastaan ja yleisö oli mukana esityksessä. He saivat uudelleen onnistumisen kokemuksen, ja jälleen kerran tuli uudelleen huomattua, että sirkus on kaikkien koti ja kaikki ovat tervetulleita. Jokainen esitys ja esiintyjä oli sinäkin päivänä arvokas ja kaikki esiintyjät pyydetiin lavalle, kuin he olisivat maailmanluokan tähtiä. Nuokun Sirkuksella kaikki ovat aina olleet samanarvoisia eikä ketään ole lokeroitu erityisryhmäänsä eikä Sosiaalisen sirkuksen piiriin.

#### 7.4 Palaute

Ensimmäisellä kerralla pyysin ryhmäläisiä täyttämään medialupapaperin (Liite 3), jossa pyysin lupaa kuvata esitystä ja ryhmää. Olin aluksi suunnitellut tekeväni kolme eri kyselyä, aluksi, keskellä ja lopuksi. Kaksi kertaa ennen ryhmän loppua, huomasin, etten ollut tehnyt kyselyjä. Niinpä paras ja ainut vaihtoehto oli, loppukysely, (Liite 2) jossa kysyin ryhmäläisiltä, oliko onnistumisen kokemuksia, oliko ryhmästä hyötyä, miten kehittäisi toimintaa jatkossa, haluaisiko jatkaa ryhmässä ja vapaa-sana. Vastaaminen tapahtui nimettömänä, jotta ketään ei voinut tunnistaa kirjoituksistaan.

Ryhmäläisten palaute oli positiivista, he sanoivat, että oli hienoa olla mukana, mutta ihmettelivät, miksi kysyttiin jatkosta, jos se ei ollut mahdollista. Sisältö oli hienosti suunniteltu. Kommentteina oli, että oli opittu paljon ja huomattu, että voi oppia. Oli tullut onnistumisen kokemuksia, ja esiintymispelkoja tuli voitettua. Löytyi iloa elämään, ja itsestään opittiin uusia asioita. Toiset toivoivat enemmän harjoittelukertoja ja opetusta, eikä pelkästään omaa harjoittelua. Kiiteltiin kärsivällisyydestä ja siitä, että sai olla vallaton lavalla. Ohjaajien kanssa oli myös mukava olla ja toivoteltiin kaikkea hyvää opinnäyteyön tekoon.



Keräsimme gaalaesityksessä mukana olleelta yleisöltä sekä suullista että kirjallista palautetta nimettömästi pienillä lapuilla, jotka laitettiin kirjekuoreen. Palaute oli positiivista ja palkitsevaa. Suullisesti palaute oli, että esitys oli hyvin suunniteltu ja toteutettu, ihmiset olivat taitavia ja tarina oli hauska. Kirjallisessa palautteessa oli keuhuttu hienoa esitystä, musiikkien mahtavuutta, esitykseen oli nähty paljon vaivaa sekä esitys oli loistava. Hyvästä esityksestä saatiin lämmin kiitos.

Pyysin myös palautetta ryhmästä ja minun ohjauksestani sähköpostilla kahdelta säännöllisesti minua auttaneelta ohjaajalta. Heidän mielestään ryhmän jäsenet tuntuivat kiinnostuneilta ja motivoituneilta sirkusharrastukseen ja ryhmä olisi ollut innokas uutta kauttakin harrastamaan. Lopputulos oli todella hyvä. Palautteessa kerrottiin, että käytin hyvin ohjaajan työvälineenä huumoria, luovuutta ja joustavuutta. Ryhmä, joka ei koskaan ollut harrastanut sirkusta, teki vielä kaksi näytöstä onnistuneesti ja innokkaasti. Tuntisuunnitelmat olivat selkeitä ja monipuolisia, oli huomioitu lämmittely, kertojen sisältö ja lopetus. Ryhmäläiset uskalsivat ylittää omia pelkojaan ja ennakkoluulojaan. Annoin ryhmälle itsevarmuutta toimia omien vahvuuksien mukaan antamatta heikkouksien estää. Mahtavaa, miten esiintymispelkoinenkin ihminen uskalsi mennä lavalle esiintymään itsetehdyissä meikeissä. Esiintymisjärjestys oli suunniteltu onnistuneesti. Henkilöiden tuntiessa toisensa etukäteen oli heidän helppo ryhmäytyä, joten sen eteen ei tarvinnut paljoa tehdä töitä. Ryhmä otti hyvin uudet ohjaajat vastaan. Palautteen mukaan oli hyvä, etten tiennyt tai välittänyt taustoista vaan annoin ryhmäläisille mahdollisuuden luottaa itseeni ohjaajana.

Viimeisenä palautteessa oli, että kohtelin ryhmän jäseniä, kuten ketä tahansa ystävää. Ryhmäläisille tuli varmasti hyvä olo, kun heitä ei kohdeltu erityisesti taustojensa vuoksi.

## 8 POHDINTA

Kuntoutujan on sairautensa vuoksi tavallista vaikeampaa luoda tavallisia ihmissuhteita. Siispä kanssaihminen tulee auttaa ja myötäelää, ei katsella ohi, ei vierastaa, ei pitää huonompana. Autamme pyörätuolilla kulkevaa, autamme hengästyvää sydänsairasta, miksi emme auttaisi myös mielenterveyspotilasta, jonka tarvitsema apu on hiukan erilaista? Se on ihmissuhde- ja ystävääpuu, kuunteluapua, tavallista ihmisten välistä kohtaamista arkielämässä. (Keränen 28.10.2011.)

Itse olen elämäni aikana kohdannut erilaisia ihmisiä, ja minulle kaikki ihmiset ovat samanarvoisia, olivat he sitten sairaita tai ei. Mietin siis tarkkaan, ketä voisin pyytää osallistumaan ryhmäni ohjaukseen. Vaikka mielenterveyskuntoutujista ei näe päälle, että heillä on tai on ollut joku sairaus, voi joidenkin ihmisten asenne muuttua, kun kerrotaan ryhmän olevan mielenterveyskuntoutujille. Oli siis hyvin tärkeää saada ryhmää ohjaamaan kanssani ihmisiä, jotka osaavat kohdata ihmisen ihmisenä. Kaikki mukana olleet ohjaajat olivat hyviä valintoja, sillä he kohtasivat ryhmäläiset yksilöinä. Ihmisenä kohtaaminen on kenelle tahansa ihmiselle tärkeää.

Mietin usein kevään aikana, kuinka jaksaisin viikosta toiseen opiskella, vetää sunnuntaisin neljää ryhmää, joista viimeisessä ryhmässä minun piti tarkkailla ryhmäläisten ja omaa käyttäytymistä. Usean illan päätteeksi minä laskin jäljellä olevia viikkoja ja mietin, miten jaksan eteenpäin. Ryhmäni oli ihana, ja meillä oli aina hauskaa. Omista voimavaroista antaessani ja heidän elämäntilanteitaan kuunnellessani huomasin, kuinka raskas ryhmä oli henkisesti. Huomasin pohtivani alkukertojen jälkeen, kenelle voisin puhua asiasta, kuka voisi ymmärtää ryhmän kaksi puolta, enkä keksinyt miten ratkaisin ongelmani. Olin aina itse paikalla ja vedin ryhmää, mutta toiset ohjaajat näyttivät, miten mikäkin tapahtuu ja he auttoivat ryhmän kanssa. Huomasin hiljalleen, että näiden kahden ohjaajan kanssa voisin puhua ryhmästä ja sen henkisesti raskaasta puolesta. Olin siis onnekas, kun sain puhua mukana olleiden ohjaajien kanssa tilanteesta, se auttoi usein jaksamaan. Heidän kanssaan keskustellessa huomasin reflektovani

ohjaustani ryhmän kanssa. Opin kevään aikana huomaamaan itsessäni kehitettäviä asioita, ja samalla kehityin itse ohjaajana ja ihmisenä.

### 8.1 Opinnäytetyö prosessi

Opinnäytetyöprosessin alussa aloin miettimään, mistä minä yksin voisin tehdä opinnäytetyöni. Mikä olisi se aihe, josta riittäisi mielenkiintoa ja halua tehdä jotain, joka olisi myös tulevaisuudessa hyödyksi. Useiden vaihtoehtojen jälkeen päädyin yhdistämään sirkuksen ja tulevan ammattini. Suunnittelin sirkusryhmän ja mietin, mille ryhmälle sen pitäisin, päädyin harkinnan jälkeen mielenterveyskuntoutujiin. Muista asiakasryhmistä minulla on entuudestaan kokemusta, mutta mielenterveyskuntoutajat olivat minulle hieman vieraampi ryhmä, joten asiakasryhmään oli turvallista tutustua opinnäytetyöprosessin aikana.

Ennen toiminnallista osuutta luin Sosiaalisen sirkuksen hyvien käytäntöjen oppaan ja perehdyin sosiaaliseen sirkukseen. Kun aloitin kirjoittamaan opinnäytetyötä, mietin, mikä olisi tärkeää teoriaa ja miten sitä hyödyntäisin. Huomasin usein palaavana kysymykseen, miksei mielenterveyskuntoutujista ole paljoa tietoa. Mielenterveydestä ja mielenterveydensairauksista löytyi tietoa, mutta kuntoutajat olivat jääneet vähemmälle, vaikka Suomessa mielenterveyskuntoutujien määrä on kasvanut 2000-luvulla reilusti. Opinnäytetyön teoriaosuuden hankkiminen ja miettiminen, mitä voisi käyttää, oli iso osa koko työtä. Ilman teorian lukemista, en olisi oppinut työstäni uusia näkökulmia.

Opinnäytetyöni toiminnallinen osuus vaati minulta paljon ja enkä osannut varautua siihen. Jos olisin ymmärtänyt sen kuormittavuuden, minun olisi ollut hyvä perehtyä ennen ryhmän aloittamista työssäjaksamiseen liittyvään kirjallisuuteen ja syventyä ryhmänohjaamiseen liittyvään teoriaan. Näin olisin voinut toimia paremmin ohjaajana ja tarkkailijana.

Ryhmä keksi esityksen nimeksi Sirkusunia, se kuvasi hyvin koko kevättä ja samalla minun opinnäytetyöni prosessiani. Kevään ohjaukset menivät



nopeasti ohi, ja sain paljon uutta opinnäytetyöhöni, sekä ohjaavuuteeni että tulevaan ammattiini. Sirkusunia kuvasi siis hyvin myös omaa opinnäytetyötäni, ja kysyin ryhmäläisiltä lupaa käyttää nimeä myös työssäni. Koko opinnäytetyöprosessi on vahvistanut nimen valintaa ja sitä, että nimi kuvaa koko työtäni ja sen vaiheita hyvin.

Opinnäytetyön kirjoittaminen oli haasteellista, sillä itse olin syvällä omassa työssäni enkö aina löytynyt oikeita vastauksia omiin kysymyksiini. Vaikeaa oli myös se, miten osaisin tuoda kymmenen ohjauksen tapahtumat laajasti paperille sekä miten sain omat ajatukseni ja mietteeni selvästi ja monipuolisesti raporttiin.

Mietin, mitä olisi hyödyllistä jatkotutkia ja haluaisinkin kysyä viiden vuoden päästä, miten sirkusryhmä vaikutti ryhmäläisten elämään. Oliko ryhmä hyödyksi, oliko sillä mitään vaikutusta, vai oliko se vain yksi osa elämää. Oliko ryhmällä positiivista vaikutusta sosiaalisiin tilanteisiin, keskittymiskykyyn, elämän hallintaan ja muihin elämän osa-alueisiin.

## 8.2 Työn luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyön aloitettuani etsin lähteitä ja kirjoitin monille eri papereille työhöni ehkä sopivia kirjoja ja tutkimuksia. Paperit olivat lopulta sekaisin, ja päätin kirjoittaa ajatteleman lähteet oppimispäiväkirjani loppuun. Siellä ne olivat tallessa, ja kirjastossa oli helpompi käydä viikoittain. Monien lähteiden selaus ja useiden kirjojen hylkääminen oli turhauttavaa ja vei useita tunteja kerrallaan, luotettavia lähteitä löytyi osasta asiasta paremmin kuin toisesta.

Yksin opinnäytetyötä tehdessä sokeutuu helposti omalle työlleen ja huomaa, ettei kaikkea tutki kriittisesti. Ei pysty keskustelemaan parin kanssa valinnoistaan, työn luotettavuudesta sekä vaiheista, jolloin työn luotettavuus kyseenalaistuu. Työn luotettavuutta lisää se, että olen tehnyt kyselyä toiminnallisessa osuudessani, kun tein kyselyn ryhmäläisille, yleisölle ja toisille ohjaajille. Luotettavuutta lisää

myös se, että olen kysynyt neuvoja sosiaalialalla työskenteleviltä ihmisiltä sekä Nuokun Sirkuksen ohjaajilta.

Työn eettisyys kyseenalaistuu siinä, olenko onnistunut kirjoittamaan toiminnallisesta osuudestani niin, että ihmisiä ei tunnisteta ja kukaan ei loukkaannu kirjoittamistani asioista. Esityksessä otettujen kuvien käyttö on eettinen kysymys, selvensin suullisesti medialupalappua (Liite 3) ryhmäläisille, että kuvia sai käyttää myös valmiissa työssäni, joka menee myös internettiin. Sain luvan ja se lisää työn eettisyyttä.

### 8.3 Oma ammatillinen kasvu

Voin sanoa, että vaikka ensin ajattelin jatkavani mielenterveyskuntoutujien ryhmää seuraavana keväänä, huomasin palaavani aina samaan mietteeseen, ettei minulla ole voimia vetää heille ryhmää. Jokainen kerta oli henkisesti raskas, ja annoin aina paljon omaa elinvoimaani. Tuntui usein, että omat voimani imettiin kuiviin: viikon kerättyäni voimiani seuraavana sunnuntaina ne oli taas käytetty. Itselleni ei vielä ryhmää pitäessäni ollut kehittynyt ammatillisesti taitoa pitää omia voimia itselläni, vaan annoin itsestäni ehkä hieman liikaa ryhmän käyttöön. Olin muiden käytettävissä, enkä saanut joka kerta itselleni tarvittavaa tukea. Huomasin, kuinka tärkeää on keskustella ihmisten kanssa, jotka ovat olleet ryhmässä mukana ja nähneet ryhmän dynamiikan ja toiminnan. Näin sain apua ja tukea sekä hyviä neuvoja omaan jaksamiseen. Tämä auttoi ja antoi voimia jatkamiseen.

Pidin koko kevään päiväkirjaa, jonka avulla pystyin palaamaan omiin mietteisiini ja tunnelmiin uudelleen myöhemmin. Sen avulla sain kirjoitettua työni tuloksista ja huomasin omaa ammatillista kasvuani sekä omia pohdintojani väsymyksestä ja työssä jaksamisen tärkeydestä. Ilman päiväkirjan pitoa, en olisi huomannut, kuinka ryhmän vetäminen kiireisenä keväänä väsytti, enkä olisi myöntänyt itselleni, että aina ei voi eikä tarvitse jaksaa. Työni kannalta oli hyvä pitää päiväkirjaa koko opinnäytetyöprosessin aikana, ja näin opin itsestäni uusia asioita.

Oman pitkäaikaisen harrastukseni, ja sieltä saamani tuen ansiosta olen kehittynyt ihmiseksi, joka nyt olen. Olen saanut tukea ja kannustusta sirkuksen väeltä sekä ryhmän ohjaukseen, että koko prosessiin. Olen huomannut ohjatessani muita ryhmiä kehittyneeni ohjaajana ja vertaavani toimintaani mielenterveyskuntoutujien ryhmään. Minulle on ryhmän jälkeen kehittynyt lisänäkökulmia ammatillisuuteeni, ja siihen on auttanut kokemukseni uusissa ja haastavissa tilanteissa toimimisesta.

Aloittaessani kirjoittamaan opinnäytetyötä, ajattelin, ettei prosessi opeta minulle mitään. Olen huomannut kirjoittaessani oppineeni, kuinka on hyvä myöhemmin palata itse kirjoitettuihin asioihin, huomaamaan asioita, joita ei kirjoittaessa huomaa. Samoin olen oppinut kärsivällisyyttä ja järjestelmällisyyttä sekä sen, että haluan hyödyntää tulevissa töissäni luovia menetelmiä sekä sirkusta yhtenä työvälineenä. Ammatillinen kasvuni tapahtuu huomaamattani, sen huomaan vasta työskennellessäni ja jakaessani omia kokemuksiani muille.

## LÄHTEET

- Airaksinen, Raija; Ala-Vannesluoma; Karkkulainen, Marjatta; Kastu, Riikka & Pirhonen, Pauliina 2015. Toimii, hoitajan opas luoviin menetelmiin. 1. Painos. Keuruu, Otava.
- Aulanko, Markku; Nieminen, Kari 1989. Sirkustaitojen käsikirja. Kustannusyhtiö Otava.
- Fogelholm, Mikael; Vuori, Ilkka & Vasankari, Tommi 2011. Terveysliikunta. Duodecim.
- Graham John R. & Shier, Micheal L. 2014. Profession and workplace expectations of social workers: implications for social worker subjective well-being. *Journal of Social Work Practice* 28 (1), 95–110.
- Hyttinen, Hilikka; Kakko, Sofia-Charlotta; Karkkola, Piia & Åstrand, Riikka 2011. Sosiaalisen sirkuksen hyvien käytäntöjen opas. Tammerprint.
- Keränen, Niilo 28.10.2011. Mielenterveyskuntoutuja syrjäytyy yhteiskunnasta. Kalvea. Viitattu 12.7.2016  
<http://www.kaleva.fi/mielipide/vieras/mielenterveyskuntoutuja-syrjayty-yhteiskunnasta/561270/>
- Kinnunen, Riitta; Lidman, Jukka; Kekäläinen, Katri & Kakko, Sofia-Charlotta 2013. ”Siellä on suupielet korvissa” Hyvinvointi vaikutuksia sosiaalisesta sirkuksesta. Viitattu 7.6.2016.  
<http://www.uta.fi/cmt/index/siella-on-suut-korvissa-web-2013.pdf>
- Kuhanen, Carita; Oittinen, Pirkko; Kanerva, Anne; Seuri, Tarja & Shubert, Carla 2010. Mielenterveyshoitotyössä. 1.painos. Helsinki: WSOYpro.
- Kumpulainen, Kristiina 2013. Henkilöstön työssä koettu hyvinvointi. Pitkittäisseuranta muuttuvassa koulutusorganisaatiossa. Väitöskirja. Viitattu 29.7.2016  
[http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_isbn\\_978-952-61-1215-2/urn\\_isbn\\_978-952-61-1215-2.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1215-2/urn_isbn_978-952-61-1215-2.pdf)
- LeCroy, Craig W & Holschuh, Jane 2012. First Person Accounts of Mental Illness and Recovery. Wiley

- Liikanen, Hanna-Liisa 2010. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia- ehdotus toimintaohjelmaksi 2010-2014. Opetusministeriön julkaisu 2010:1. Viitattu 8.8.2016.  
<http://www.minedu.fi/OPM/Julkaisut/2010/liitteet/OPM1.pdf>
- Niemi, Terttu; Nietosvuori, Leena & Virikko, Helena 2006. Hyvinvointialan viestintä. 1. painos Edita Prima. Helsinki.
- Noppari, Eija; Kiiltomäki, Aliisa & Pesonen, Arja 2007. Mielenterveystyö perusterveydenhuollossa.
- Näkki, Pirjo & Sayed, Terttu 2015. Asiakastyön menetelmiä sosiaalialalla. 1. painos. Otava.
- Pennington, Donald C 2005. Pienryhmän sosiaalipsykologia. Helsinki.
- Purovaara, Tomi 2005. Nykysirkus- aarteita, avaimia ja arvoituksia. Helsinki.
- Päijät-Hämeen Mielenterveystyön tuki MIETE RY. 2013. Lahti. Viitattu 26.08.2016. <http://www.mietery.fi/3>
- Rintala, Pauli; Huovinen, Terhi & Niemelä, Satu 2012. Soveltava liikunta. Tampere.
- Roivas, Marianne & Karjalainen, Anna Liisa 2013. Sosiaali- ja terveystieteiden viestintä. 1. painos. Porvoo, Bookwell.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014. Viitattu 6.6.2016. <http://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/mielen-hyvinvointi>
- Toivio, Timo & Nordling, Esa 2011. Mielenterveyden psykologia. 1.-2. painos. Helsinki: Edita Prima.
- Vilèn, Marika; Leppämäki, Päivi & Ekström, Leena 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. 3, uudistettu painos. Porvoo, WSOY Oppimateriaali Oy.

## LIITTEET

### LIITE 1 KEVÄÄN AIKATAULU 1.2.2015-19.4.2015

1.2 vk 5. Tutustuminen toimintaan. Jonglööraus

8.2 vk 6. Tasapainoilu, yksipyöräinen, rolabola ja nuora

15.2 vk 7. Klo 13. Nukun Sirkus esittää Peppi Pitkätossu. Varataan lippuja ryhmäläisille esitykseen, joten edellisellä kerralla ilmoittautumine.

22.2 vk 8. Akrobatia ja vanne

1.3 vk 9. Hiihtoloma? Päätetään yhdessä pidetäänkö ryhmä.

8.3 vk 10. Taikuruus

15.3 vk 11. Jokaisen lajin harjoittelua

22.3 vk 12. Jokaisen lajin harjoittelua ja esityksen suunnittelua

29.3 vk 13. Jokaisen lajin harjoittelua ja esitysten harjoittelua

5.4 vk 14. PÄÄSIÄINEN. Ei sunnuntaivuoroa

12.4 vk 15. Kenraaliharjoitukset, esitysten kokoaminen ja yhteinen harjoittelu.

Ryhmän vuoroa pidennetään tarvittaessa.

19.4 vk 16. GAALAESITYS

Kevään suunnitelmassa voi harjoiteltavien asioiden päivämäärät vaihdella.

Jokaiseen kertaan kuuluu alkupiiri, alkulämmittely, harjoittelu ja loppu veryttely.

## LIITE 2 Kysely ryhmän loppuksi

Kirjoita kysymyksiin omia mielipiteitä ja ajatuksiasi. Voit vastata nimettömänä.

Tarvittaessa voit jatkaa toiselle puolen vastauksia.

1. Mitä mieltä olet ryhmästä?
2. Oletko saanut ryhmän aikana onnistumisen kokemuksia? Millaisia?
3. Oliko ryhmästä sinulle hyötyä? Jos niin millaista?
4. Olisitko valmis jatkamaan ryhmässä toisen kauden?
5. Miten kehittäisit toimintaa jatkossa?
6. Vapaa sana.

Kiitos vastauksistasi ja mukana olostasi!



## LIITE 3 Medialupa

Ympyröi kummastakin kohdasta sopiva vaihtoehto

Annan käyttää yleiskuvia (joista minut voi tunnistaa) ohjaaja-Katin opinnäytetyöhön. Sekä siihen liittyviin julkaisuihin esim. opinnäytetyönjulkaisuseminaarissa.

Kyllä                      Ei

Annan käyttää kuvia joissa minut voi tunnistaa, sirkuksen omaan käyttöön, nettiin yms.

Kyllä                      Ei

Nimi

---