TUTUSTUTAAN YHDESSÄ VAPAA-AIKAAN!

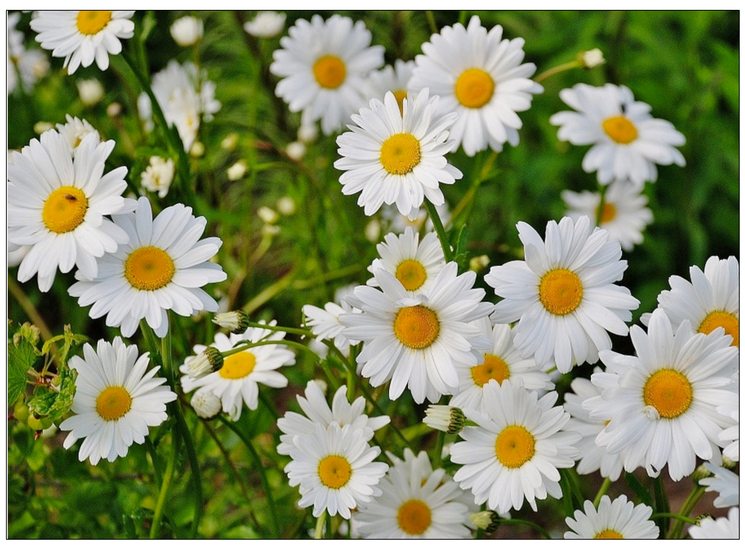
Toimintaterapian opinnäytetyö:
Maahanmuuttajanaisten hyvinvoinnin edistäminen vapaa-ajan toimintojen keinoin

– Ryhmän ohjaajan opas

Työn tausta

Tämä kehittämistyönä syntynyt ryhmäohjaajan opas on toteutettu DaisyLadies ry:lle opinnäytetyönä, osana toimintaterapeutin opintoja.

- Oppaan avulla voidaan vahvistaa maahanmuuttajataustaisten naisten arjen voimavaroja ryhmämuotoisesti vapaa-ajan toimintojen keinoin
- Tavoitteena auttaa osallistujia löytämään mielekästä ja merkityksellistä tekemistä vapaa-ajalle
- Rohkaistaan osallistujia omatoimisuuteen itselle sopivien, hyvinvointia tukevien vapaa-ajan toimintojen löytämisessä
- Toimintaterapeuttinen näkökulma (D. Piercen Terapeuttisen voiman malli: Suunnitteluprosessi)



Hyötyä mielekkäästä vapaa-ajasta

- Stressinsietokyky paranee
- Jaksamattomuus vähenee
- Henkinen palautuminen tehostuu
- Aktiivinen, itse valittu, omien arvojen mukainen toiminta → enemmän koettuja onnellisuuden tunteita

Maahanmuuttaja-aiheisissa tutkimuksissa todettua

- Miksi osallistutaan: terveys ja hyvinvointi, yhdessäolo ja tekeminen
- Miksi ei osallistuta: vaihtoehdot suomenkielisiä, tieto tarjonnasta ei saavuta, taloudellinen tilanne
- Ratkaisuja: naisten ryhmät, matalan kynnyksen kohtaamispaikat, hyödyistä puhuminen, yhteinen toiminta (kantaväestö ja maahan muuttaneet)

VAPAA-AJAN RYHMÄN OHJAAJAN OPAS

Näin opas toimii

- Tavoitteellinen toiminnallinen ryhmä
- Tutustutaan vapaa-aikaan ja sen hyvinvointia edistäviin vaikutuksiin
- Kokeillaan harrastuksia lähiympäristössä

- Kuka tahansa voi toteuttaa ryhmän oppaan mukaisesti
- Perehdyttää ohjaajan aiheeseen
- Tarjoaa valmiin aikataulun ja rungon ryhmäkerroille
- Sisältää tarvittavat materiaalit
- Varmistaa osallistujiensa näköisen ryhmän toteutuksen

- Kesto 6 x 1,5h, esimerkiksi kerran viikossa (kuusi viikkoa)

Ryhmän tavoitteet

Ryhmään osallistuvilla tulisi olla yksi tai useampi näistä tavoitteista:

1) Oppia millaisista vapaa-ajan toiminnoista pitää ja miten omaa vapaa-aikaa olisi mielekästä viettää.

2) Vapaa-aikaan ja hyvinvointiin liittyvän suomenkielisen sanavaraston kartuttaminen.

3) Uuden harrastuksen tai vapaa-ajan viettotavan kokeileminen.

4) Suomalaiseen vapaa-ajan kulttuuriin ja lähialueilta löytyviin vapaa-ajan viettotapoihin tutustuminen.

Kokemuksia pilottiryhmältä

Oppaan mukaista ryhmää testattiin DaisyLadies ry:ssä työkokeilussa olleista koostuneen pilottiryhmän kanssa.

Osallistujien mukaan:
- Kokivat päässeensä vaikuttamaan ryhmässä kokeiltuihin toimintoihin
- Oppivat jotain uutta
- Sopivan pituinen ryhmä
- Helpompi löytää kiinnostavaa toimintaa omaan vapaa-aikaan
- Olisivat mielellään kuulleet mahdollisimman paljon myös muista lähialueen harrastusmahdollisuuksista

Ryhmän ohjaajan oppaan testaamiseen osallistuneita pilottiryhmäläisiä ja DaisyLadies ry:n työntekijöitä.

Pilottitoteutuksessa

Ryhmäkerta 1 Tutustuminen	→ Omasta vapaa-ajasta ja arjesta kertomista muille
Ryhmäkerta 2 Perehtyminen	→ Toimintojen ideointia → Vapaa-ajan pohtimista
Ryhmäkerta 3 Sosiaalinen toiminta	→ Opastettu selkokielinen kierros kirjastossa (Turun pääkirjasto)
Ryhmäkerta 4 Virkistävä toiminta	→ Nia-tanssin kokeilutunti (Arbis – Turun ruotsinkielinen työväenopisto)
Ryhmäkerta 5 Kehittävä toiminta	→ Taidenäyttely- ja museokäynti (Aboa Vetus & Ars Nova)
Ryhmäkerta 6 Rentouttava toiminta	→ Kävelyretki ja valokuvaustehtävä (Vartiovuoren puisto)

TURKU AMK
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

DaisyLadies ry
Mahdollisuus ja Luottamus

Lataa opas käyttöösi!

Opas on liitteineen vapaasti ladattavissa DaisyLadies ry:n verkkosivuilla:
www.daisyladies.fi

Oppaan tekijät: Rebekka Hanslian & Viivi Salo