

Opinnäytetyö (AMK)
Sosionomi koulutusohjelma
Toiminnalliset menetelmät
2015

Marko Pylväs

”Ei mikään akkain porukka”- miesryhmän suunnittelu Entitakselle



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosionomi AMK | Toiminnalliset menetelmät

2015 | 40 sivua

Tiina Laakso

Marko Pylväs

”Ei mikään akkain porukka”- miesryhmän suunnittelu Entitakselle

Työskentelin palveluyhteisö Entitaksessa Loimaalla kahdeksan kuukauden ajan vuonna 2014 mielenterveyskuntoutujien ohjaajana. Kesällä juteltuani yhteisön johtajan kanssa sovimme, että suunnittelisin ja perustaisin opinnäytetyönä Entitakseen oman miesryhmän. Palveluyhteisö Entitas on mielenterveyskuntoutujien asumisyksikkö. Entitaksessa on 13 asuntoa, joissa on sekä tehostetun palveluasumisen, että normaalin palveluasumisen asiakkaita. Näiden lisäksi Entitaksella on suuri joukko kotikäyntiasiakkaita.

Entitaksella toimii koko ajan useampia erilaisia ryhmiä, kuten musiikki-, luonto-, runo-, ja kädentaitojenryhmä. Kuitenkaan selvästi miehille suunnattua ryhmää ei Entitaksella vielä ole.

Entitaksella käytetään kuntouttavaa työtettä, eli kaiken toiminnan niin työ-, päivätoiminnan ja erilaisten ryhmien tavoitteena on kuntoutujan toimintakyvyn säilyttäminen, ylläpitäminen ja edistäminen.

Työskennellessäni ohjaajana, minulla oli hyvä mahdollisuus havainnoida sekä asiakkaita, että muita Entitaksen työntekijöitä. Näitä havaintoja tein kotikäynneillä, päivätoiminnassa, sekä ohjatesani eri ryhmiä. Teoreettisessa viitekehyksessä avaan kuntouttavaa työtettä, vertaisryhmiä, vuorovaikutusta sekä miesryhmää.

AVAINSANAT: tuki- ja palveluasuminen, päivätoiminta, vertaisryhmä, vuorovaikutus.

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme in Social Services | Activating Methods in Social services

March 2015 | 40 pages

Tiina Laakso

Marko Pylväs

” it`s not a women's group” - desing man group to Entitas

I worked in community service Entitas Loimaa for eight months in 2014 as a counselor of mental health patients. In summer, after talking with the director of the community, we agreed that I would suggest you plan and basic thesis Entitas your man group. Community Service Entitas is in mental health rehabilitation of housing units. Entitas has 13 homes, which is both improved housing service and normal service housing clients. In addition to these Entitas has a large number of home visiting customers.

Entitas is operating all the time a number of different groups, such as music, nature, poetry, and art and craft group. However, clearly aimed at a group of men Entitas doesn't have yet.

Entitas used for rehabilitative approach to work, so all activities and work, the day of the operation and the various groups is to rehabilitee capacity preservation, maintenance and promotion.

While working as a counselor of mental health patients, i had a good opportunity to observe, as well as customers and other Entitas workers. These observations I made during home visits day activities, as well as I guide different groups. The theoretical framework I open a rehabilitative approach to work, peer groups, as well as the interaction and man group.

KEYWORDS: support and service housing, daily action, peer group, interaction.

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN KUVAAMINEN	7
2.1 Kehittämistehtävä	9
2.2 Päivätoimintaa kehittämässä	11
3 MIELENTERVEYSKUNTOUTUJAT RYHMÄTOIMINNAN ASIAKKAINA	13
3.1 Maanis-depressiivisyys eli kaksisuuntainen mielialahäiriö	14
3.2 Ahdistuneisuushäiriö	14
3.3 Skitsofrenia	15
3.4 Persoonallisuushäiriö	16
4 MIESRYHMÄN TEOREETTISTA PERUSTAA	17
4.1 Vertaisryhmä	18
4.2 Miesryhmien tunnuspiirteet	19
4.3 Kuntouttava työote ohjatessa	21
5 MIESRYHMÄTOIMINNAN KÄYNNISTÄMINEN	21
5.1 Kehittämistoiminnan aloitus	22
5.2 Perustamiskokous	23
5.3 Miesryhmän ensiaskeleet	28
6 ARVIOINTIA JA KEHITTÄMISTYÖN TULOKSET	31
7 LOPUKSI	40
LÄHTEET	41

KUVIOT

Kuvio 1. Sitoutumisen, kiinteyden, luottamuksen ja avoimuuden vuorovaikutteisuus ryhmätoiminnassa.

Kuvio 2. Ideariihen Mindmap

Kuvio 3. asiakkaiden toiveita toimintaan.

Kuvio 4. Motivaation kaava. Motivaatiota ylläpitävät ja vahvistavat elementit

Kuvio 5. Kaavio miesryhmän ohjaamiseen

Kuvio 6. Kehittämishankkeen prosessi (Anttila 2008,3)

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni käsittelee mielenterveyskuntoutujien kanssa tehtävää työtä. Mahdollisuus opinnäytetyön tekemiseen tuli kesällä 2014, jolloin työskentelin mielenterveyskuntoutujien ohjaajana palveluyhteisö Entitaksella Loimaalla. Pohtiessani oman opinnäytetyöni aihetta, päätin kysyä Entitaksen johtajalta mitä ajatuksia hänellä olisi opinnäytetyön aiheeksi.

Kun sitten keskustelin Entitaksen johtajan hän ehdotti, että suunnittelisin ja kehittäisin mielenterveyskuntoutujille mielekästä toimintaa heidän arkeensa palveluyhteisö Entitaksessa. Keskustelun edetessä pidemmälle aiheeksi tarkentui suunnitella Entitaksen mies asiakkaille ryhmätoimintaa. Vähän asiaa mietittyäni, koin että tässä voisi olla itselleni hyvä aihe. Itseäni kiinnostaa toimiminen aikuisten kanssa, ryhmänohjaaminen ja erilaiset toiminnalliset menetelmät. Koska suuntautumisvaihtoehdoni on toiminnalliset menetelmät, niin tämä työ tukisi myös osaltaan näiden taitojen käyttämistä. Sosiaaalialalla toiminnallisia menetelmiä käytetään hyvin yleisesti esimerkiksi päiväkodeissa, vanhustyössä ja erilaisissa kuntoutustehtävissä. Tässä opinnäytetyössä kaikki edellä mainitut asiat tulisivat jollain lailla tutuiksi.

Entitaksella oli jo ennestään varsin kattava paletti erilaisia ryhmiä, mutta miehille suunnattua omaa ryhmää siellä ei vielä ollut. Sain ryhmän suunnitteluun ja perustamiseen varsin vapaat kädet

Mielenterveyskuntoutumisen apuna on jo pitkään käytetty erilaisia ryhmiä. Ryhmät ovat vakiinnuttaneet paikkansa toimintatapana monissa eri mielenterveyskuntoutujille tarkoitetuissa palveluissa. Ryhmät tukevat kuntoutumista antamalla kuntoutujalle mahdollisuuden peilata ja verrata omia kokemuksiaan toisten samankaltaisiin kokemuksiin. Vertaistuen eri muotoja ja toteutumistapoja on useita. (Koskisuus 2004, 169, 213.) Entitaksen miesryhmän jäsenillä on yhdistävänä tekijänä mieheys ja mielenterveyskuntoutuminen, joten he saattavat tuntea itsensä

vertaisikseen toisten asiakkaiden kanssa. Näin asiakkaat omalla kokemuksellaan saattavat auttaa toisiaan. Tunnetuin oma-apuryhmä on todennäköisesti Yhdysvalloista jo 1920-luvulta perustettu AA-ryhmä (Inkinen & Santasalo 2001, 89).

2 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN KUVAAMINEN

Lähdin tekemään opinnäytetyötäni palveluyhteisö Entitakselle Loimaalle. Entitas on yksityinen mielenterveyskuntoutujille suunnattu asumisyksikkö, jossa on 13 asuntoa ja jossa työskentelee tällä hetkellä yhdeksän työntekijää. Entitaksen tilat sijaitsevat Loimaan kaupungin keskustassa kaupungilta vuokratuissa kerrostalossa olevissa tiloissa. Kuusi asuntoa on varattu tehostetun palveluasumisen asiakkaille. Tarjolla on sekä yhden- että kahden hengen huoneistoja. Palveluyhteisö Entitas tuottaa aikuisille mielenterveyskuntoutujille tehostettua, ympärivuorokautista palveluasumista vaihtoehtona sairaalahoidolle sekä palveluasumista, jossa saa päivittäistä tukea, mutta ei jatkuvaa seurantaa (Entitas 2015.)

Tuki- ja palveluasumista on tarjolla niille, jotka tarvitsevat enemmän tukea asumiseen kuin tavanomaiseen asuntoon voidaan järjestää. Tuki- ja palveluasumista saavat ikäihmiset, vammaiset, kehitysvammaiset, mielenterveys- ja päihdekuntoutujat. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015).

Entitaksessa on tehostetun palveluasumisen asiakkailla mahdollista saada palvelua 24 tuntia vuorokaudessa. Tämän lisäksi Entitaksella on myös useampia kotikäyntiasiakkaita. Heidän luokseen tehdään kotikäyntejä heidän omien tarpeittensa mukaan yhdestä viiteen kertaa viikossa. Kaiken kaikkiaan kaikki asiakkaat laskien heitä oli kesällä 2014 noin viisikymmentä.

Ei-ympäri vuorokautista tukea tarvitseville pyritään järjestämään asunto lähiympäristöstä. Entitas tukee omillaan asuvia mielenterveyskuntoutujia kotikäynnein sekä järjestää monipuolista päivä- ja työtoimintaa. Ryhmätilat sekä toimisto sijaitsevat samassa talossa tehostetun palvelun asuntojen kanssa. Päivä- ja työtoimintaa varten on erillinen tila viereisessä rakennuksessa. Työtoiminnassa tehdään kaikenlaisia arkisia askareita esimerkiksi pienimuotoisia remonttitoita, pihojen haravointia, sekä talvisin lumenluontia. Myös muuttoapuna ja siivousapuna ovat päivätoiminnan asiakkaat toimineet. Päivätoiminnasta asiakkaat saavat pienen rahallisen korvauksen, joka maksetaan heille kerran kuussa. Lisäksi yksikkö tarjoaa kriisi- ja intervallityyppistä toimintaa (Entitas, 2015).

Asiakkaaksi Entitakseen tullaan esimerkiksi sosiaalitoimen tai psykiatrian poliklinikan kautta. Yksikössä on myös ympärivuorokautinen vastaanottovalmius kriisiasiakkaita varten. Entitas tekee yhteistyötä eri toimijoiden (muun muassa mielenterveysseura Savikki) ja asiakkaan läheisten kanssa, ja on mukana myös tarvittavan jatkohoidon järjestämisessä. Kotikäyntiasiakkaita palvelee heidän omiin koteihinsa Loimaalla ja lähikunnissa. Myös kotikäyntiasiakkaat voivat osallistua päivä- ja työtoimintaan (Entitas, 2015.)

Entitaksen palvelutoiminnan arvot ovat ammatillisuus, yksilöllisyys ja turvallisuus, joihin kaikki toiminta pohjautuu. Toiminta perustuu kuntouttavaan ja kokonaisvaltaiseen työotteeseen, joka on tavoitteellista ja toiminnallista, kunkin asukkaan yksilöllisten tarpeiden mukaan toteutuvaa (Entitas, 2015.) Tein Entitakselle vuorotteluvapaan sijaisuutta tammikuun 2014 alusta aina elokuun 2014 lopulle asti. Keskustelussa Entitaksen johtajan kanssa esiin nousi tarve suunnitella ja perustaa miesryhmä Entitakseen. Sain ryhmän suunnitteluun ja perustamiseen varsin vapaat kädet. Aloin suunnitella miesryhmää varaamalla aluksi yhteistä aikaa henkilökunnalle, jotta saisin koottua muidenkin ajatuksia mahdollisesta ryhmästä ja sen toiminnasta

2.1 Kehittämistehtävä

Erään tehdyn selvityksen mukaan ammattikorkeakoulujen opinnäytetöissä on kolme valtaparadigmaa. Perinteinen akateeminen näkemys, Kokemuksellisuutta, intuitiivisuutta ja luovia oivalluksia painottava näkemys sekä Teknis-ammattillinen näkemys.

Perinteisessä näkemyksessä on kaksi pääsuuntausta, kvantitatiivinen tutkimusote, jossa pääpaino on määrällisen, tilastollisesti osoitettavissa olevan tiedon käsittelyssä. Kvalitatiivinen eli laadullinen, jolloin pääpaino on joko selostava, tai tulkinnallinen kohteen käsittely.

Kokemuksellisessa näkemyksessä pääpaino on prosessissa ja tuloksissa. Teknis-ammattillisessa näkemyksessä pääpaino asettuu taitojen, teknisten ratkaisujen ja ammattillisen osaamisen osoittamiseen sekä toiminnan tuloksellisuuteen (Anttila, 2008,1.)

Opinnäytetyö voi olla esimerkiksi suunnittelu-, tuotekehitys-, selvitys- tai arviointitehtävä tai toiminnallinen tai taiteellinen kokonaisuus, joka vahvistaa tekijänsä valmiuksia toimia käytännön asiantuntijatehtävissä.

Opinnäytetyössä hyödynnetään tutkittua tietoa ja sovelletaan toimivia työ- ja tutkimusmenetelmiä (Anttila 2008, 1.)

Opinnäytetyöni on toiminnallinen, sillä sen tavoitteena on suunnitella miesryhmä palveluyhteisö Entitakselle ja ideoida sille toimintaa. Idean kuten muidenkin tuotosten tulee markkinoida itseään, jotta sosiaalinen yhteisö ostaisi idean (Koski 2001, 67). Lopputuloksena kehittämistehtävällä on synnyttää suunnitelman avulla toimiva miesryhmä palveluyhteisö Entitakselle. Työn tulee vastata yhteistyökumppanin sille asettamia kriteereitä. Esimerkiksi toiminnan tulee olla asiakaslähtöistä sekä sisältää kuntouttavan työtteen. Lisäksi toiminnalla tulisi olla asiakkaiden liikkumista lisäävää. Jos ajatellaan tekemääni kehitystehtävää, niin määritelmältään se menee perinteisen akateemisen näkymän kvalitatiiviselle puolelle ollen näin enemmän laadullinen

näkemyks. Siinä on kuitenkin puolia myös teknis- ammatilliselta määritelmältä.

Toiminnallinen opinnäytetyö on työelämän kehittämistyö. Se tavoittelee työelämässä olevan toiminnon kehittämistä, järjestämistä tai järjeistämistä. Yleensä toiminnallisella opinnäytetyöllä on toimeksiantaja. Toiminnallinen opinnäytetyön voi olla myös tapahtuman tai tilaisuuden suunnittelu tai järjestäminen. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.) Toiminnallisen opinnäytetyön idea perustuu... Tekijän – osaavan ammattilaisen – reflektioon eli itseymmärrykseen, jossa parhaalla mahdollisella tavalla saadaan yhdistettyä perinteisen akateemisen tutkimuksen olennaiset piirteet sekä ammattiteorian että ammattikäytännön kriteereihin. Kehittämishanke voi olla : eksploratorista eli uusia ratkaisuja etsivää tutkivaa toimintaa, muutosta testaavaa eli erilaisia ratkaisumalleja kokeilevaa tutkivaa toimintaa , hypoteesia testaavaa eli ennakolta oletetun ratkaisun toimivuutta kokeilevaa toimintaa sekä kokeilevan toiminnan tulosten käytäntöön suuntautunutta arviointia (Anttila 2010, 5.) Tässä työssä etsitään uusia ideoita Entitaksen päivätoimintaan eli siltä osin se on eksploratorista. Työ on myös työelämän kehittämistyö, koska sen tavoitteena on tuottaa yhteystyökumppanille sen tarvitsemaa toimintaa.

Arkityössä kehittämisen ongelmat konkretisoituvat usein Aika- ja tilakysymyksinä (Seppänen- Järvelä 2005, 17). Aikakysymys oli myös Entitaksessa haasteena. Varsinkin se, että samaan aikaan pystyi kutsumaan koolle useamman työntekijän. Yhteisen ajan puute johti lopulta siihen, että pidimme yhdessä muiden työntekijöiden ja Entitaksen johtajan kanssa vain suunnittelupalaverin. Tämän lisäksi ainoaa ohjausta sain muutaman kerran ohimennen työpaikan toimistossa. Entitaksessa tila kysymys oli hyvin ratkaistu uusien kerhotilojen muodossa. Kehittämistyössä on myös tärkeää, että pystyy analysoimaan ja havainnoimaan ihmisten toimintaa sekä ohjaamaan vuorovaikutustilanteita (Seppänen- Järvelä, 2005, 183).

Ohjatessa toiminnallisien menetelmien on tärkeää, että ohjaaja löytää oman persoonallisen tyylinsä. Tyylin tulee olla lämmin, avoin, luottavainen, hetkittäin humoristinen ja kuunteleva (Kopakkala 2005, 181.) Itse olen huomannut ohjatesani erilaisia ryhmiä, kuinka joskus lukkiintunut tilanne aukeaa huumorin avustuksella. Ohjaajan tulee olla ihminen ihmiselle ja elää ryhmän mukana. Ohjaaja joka ei ole läsnä muille, ei voi auttaa muitakaan olemaan sitä muille ryhmän jäsenille. Vaikka olisimme kuinka taitavia ilmaisemaan itseämme ja viestinnän mestareita, välittyvät todelliset ajatuksemme aina muille. Se mitä ohjaaja oikeasti ajattelee asiakkaistaan, vaikuttaa kaikkein eniten ja välittyy muille (Kopakkala 2005, 181.) Olen joskus ollut koulutuksessa, jossa kouluttaja tuntui poissaolevalta. Tällainen koulutustilanne tuntui varsin epämiellyttävältä ja oppimiskokemus jäi itseltäni varsin vaisuksi.

2.2 Päivätoimintaa kehittämässä

Päivätoiminta on tavoitteellista toimintaa, jolla vahvistetaan vammaisen henkilön selviytymistä omatoimisesti arkielämän toiminnoista ja edistetään sosiaalista vuorovaikutusta. Kehittämistehtävänäni miesryhmä tulee Entitaksessa osaksi sen päivätoimintaan yhtenä monista Entitaksen päivätoimintaryhmistä. Toiminta voi sisältää esimerkiksi ruoanlaittoa, liikuntaa, luovaa toimintaa ja sosiaalisten taitojen harjaannuttamista. Toiminnassa on otettava huomioon asiakkaiden toiveet ja elämänotot. Asiakas asettaa itselleen tavoitteita, tekee valintoja ja suunnittelee tulevaisuuttaan. Hän on itse pääasiallinen toimija, joka sitoutuu ottamaan vastuun omasta kuntoutumisestaan (Kari, 2013, 9). Päivätoiminnassa asiakkaat suunnittelevat itse omaa toimintaansa ohjaajan avustuksella. Ohjaajan tehtävänä on enemmänkin toimia vierellä kulkijana, johon kuntoutuja voi tarpeen tullen turvautua. Kuntouttavan työotteen käsite korostaa niin koti- kuin laitoshoidossakin jokaisen arkipäivän tilanteen toteuttamista asiakkaan toimintakyvyn ja voimavarojen huomioon ottavalla

tavalla. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että asiakas tekee itse kaiken sen mihin pystyy työntekijän toimiessa tilanteiden ohjaajana ja asiakkaan motivoijana. Kuntoutumista edistävä työote on asiakaslähtöistä, fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen aktiivisuuteen kannustavaa, innostavaa, rohkaisevaa (www.verneri.net).

Mikäli vaikeavammaisella henkilöllä ei ole edellytyksiä vamman tai sairauden aiheuttaman erittäin vaikean toimintarajoitteen (esim. henkisen toiminnan vajavuus) vuoksi osallistua sosiaalihoitolain mukaiseen työtoimintaan, tulee palvelu järjestää vammaispalvelulain mukaisena päivätoimintana (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015). Päivätoimintaan Entitaksessa Asiakas voi osallistua toimintaan kykynsä ja jaksamisensa mukaan (Entitas, 2015.) Päivätoiminta toteutuu viisi kertaa viikossa ohjattuna toimintana. Asiakkailta on mahdollisuus osallistua päivätoimintaan, vaikka joka päivä. Päivätoiminnan tarkoituksena on antaa asiakkaille virikkeitä ja mielekästä tekemistä päiviin. Se on arkisten asioiden yhdessä tekemistä, kuten askartelua, musiikkia eri muodoissa, retkiä, tapahtumia ja teemaryhmiä. Erilaisia teemaryhmiä ovat esimerkiksi luontoryhmä, kädentaitojen ryhmä ja kudontapiiri. Asiakkaat saavat osallistua eri ryhmiin omien mielenkiinnonkohteidensa mukaisesti. Kaikki asiakkaat eivät kuitenkaan osallistu päivätoimintaan. Päivätoiminta perustuu vapaaehtoisuuteen. Lisäksi naisille on Entitaksessa erilaista toimintaa, esimerkiksi ratsastusta, kirpputori kierroksia lähi kuntiin ja shoppailu reissuja. Viikonloppuisin läsnä olevat asiakkaat sopivat yhdessä ohjaajan kanssa, mitä toimintaa tuolloin toteutetaan. Usein viikonloppuisin saunotaan, lenkkeillään, pelataan pelejä ja nautitaan hyvästä ruoasta.

Vammaispalvelulain mukainen päivätoiminta on tarkoitettu vaikeavammaisille, jotka saavat sairauden tai työkyvyttömyyden perusteella myönnettävää etuutta, eivätkä pysty osallistumaan sosiaalihoitolain mukaiseen työtoimintaan. Toimintarajoitteen voi aiheuttaa vamma tai sairaus tai se voi johtua vaikeasta

mielenterveysongelmasta. Henkilön toimintakyky ja palveluiden tarve arvioidaan palvelusuunnitelmaa tehtäessä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015).

3 MIELENTERVEYSKUNTOUTUJAT RYHMÄTOIMINNAN ASIAKKAINA

Terveys kuvataan usein psyykkisenä ja fyysisenä hyvinvointina, tasapainoisena olotilana, hyvänä fyysisenä kuntona ja hyvinä elintapoina (Järvikoski & Härkäpää 2004, 76). Entitaksen asiakkaina on erilaisia mielenterveysongelmia sairastavia ihmisiä. Kun heille järjestetään ohjattua kuntouttavaa toimintaa, puhutaan usein mielenterveyskuntoutujista. Mielenterveyskuntoutuja on psyykkisesti vajaakuntoinen. Hänelle sairaus tai vamma aiheuttaa eritasoista sosiaalista työ- tai toimintakyvyn alenemaa (Virtanen, 2005, 7). Nykyään ajatellaan mielenterveyskuntoutujan olevan tavoitteellinen ja omia pyrkimyksiään ja tarkoitusperiään toteuttava toimija (Koskisuu, 2003, 12).

Mielenterveydelle, kuten mielenterveysongelmillekaan ei ole yhtä oikeaa ja selkeää määritelmää. Mielenterveysongelmiin kuuluu suuri joukko erilaisia oireyhtymiä. Mielenterveysongelmat vaikuttavat erityisesti tunne-elämään ja ajatteluun. Diagnosoidessa mielenterveysongelmia keskitytään oireiden luonteeseen, keston ja määrään. Sairastuminen on usein monen tekijän summa, eikä siihen ole välttämättä löydettävissä yhtä ainoaa syytä. Syyt perustuvat usein yksilön ja hänen ympäristönsä fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Ongelmien tarkkaa syytä ei tiedetä, miksi toiset sairastuvat mielenterveydellisesti ja toiset eivät. Sairastuminen on hyvin yksilöllistä. Toiset sairastuvat nopeasti ja äkillisesti kun toisilla oireet pahentuvat pikkuhiljaa. Myös mielenterveysongelmien laatu, vakavuus ja kesto ovat hyvin yksilöllisiä ja ne voivat vaihdella paljon. (Koskisuu 2003, 11-12.)

3.1 Maanis-depressiivisyys eli kaksisuuntainen mielialahäiriö

Kaksisuuntainen mielialahäiriö on vakava mielenterveyden häiriö, johon tyypillisesti sairastutaan nuoruus- tai varhaisessa aikuisiässä. Suomessa sitä sairastaa noin 1,2% aikuisväestöstä (Kiiltomäki ym. 2007, 63.)

Maanis-depressiivistä mielen sairautta kutsutaan kaksisuuntaiseksi mielialahäiriöksi. Sairauden nimi kuvastaa hyvin sen luonnetta, sillä kyseessä on oireisto, jossa henkilö kärsii mielialojen epätasapainosta. Sairastuneella esiintyy vauhdikkaita ajanjaksoja, manioita, joille on ominaista ylienergisyys, ärtyneisyys, vähäunisuus, suuruuskuvitelmat, ajatusten hyppiminen ja puheliaisuus. Manian aikana henkilö ei yleensä koe, että hän on sairas (Kristeri 2009,29). Maniajakso puhkeaa yleensä muutamassa päivässä ja voi kestää kahdesta viikosta viiteen kuukauteen. Toisaalta, henkilö kärsii myös vakavista masennusjaksoista, jolloin vallitsee alavireisyys, mielialan lasku, toivottomuus, uupuminen ja mielenkiinnon menettäminen. Kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä kärsivä voi olla manoiden ja masennusjaksojen välisinä aikoina psyykkisesti oireeton (Kiiltomäki ym. 2007, 63.) Erityisesti oireettomina jaksoina alle puolet potilaista sitoutuu säännölliseen lääkehoitoon, joka on riski sille, että sairaus pahenee.

3.2 Ahdistuneisuushäiriö

Ahdistuneisuushäiriöt ovat yleisimpiä mielenterveyden häiriöitä. Ahdistuneisuuden tunteella tarkoitetaan sisäistä jännitystä, levottomuuden, kauhun tai paniikin tunnetta, joka on hyvin samankaltainen pelon tunteen kanssa. Se eroaa pelosta siinä, että pelon kohde on jokin todellinen ulkoinen vaara. Ahdistuneisuudessa sitä vastoin sitä ei ole tai ainakin sairastunut itse ymmärtää pelon tunteen suhteettomuuden varsinaiseen uhkaan nähden.

Ahdistuneisuus ja huolestuneisuus ovat normaaleja tunnetiloja, joita esiintyy kaikilla ihmisillä elämän aikana. Ne ovat tarkoituksenmukaisia koska ne suojaavat meitä vaaratilanteissa, auttavat kehityksessä ja kannustavat parempiin suorituksiin. Ahdistuneisuus joka liittyy päätöksentekoon ja valintatilanteisiin on seurausta sisäisestä ristiriidasta sekä valinnan väistämättömyydestä (Kiiltomäki ym. 2007, 75). Normaalin ja sairaudentasoisen ahdistuneisuuden välinen raja onkin liukuva. Yleistyneestä ahdistuneisuudesta puhutaan silloin, kun ahdistuneisuus ja tuskaisuus ovat varhain alkanutta, jatkuvaa ja pitkäaikaista. Ahdistuneisuus ei ole tällöin sidoksissa mihinkään tiettyyn tilanteeseen eikä se myöskään ole kohtauksellista. Ahdistuneisuuden lisäksi tilaan kuuluu usein monia ruumiillisia oireita kuten esimerkiksi sydämentykytys, hikoilu, hengenahdistus, unettomuus ja vatsaoireet (Kari ym. 2013, 142.)

Ahdistuneisuushäiriö haittaa merkittävästi sairastuneen sosiaalista elämää ja heikentää jokapäiväistä toimintakykyä. Lisäksi ahdistuneisuushäiriö liittyy usein muihin mielenterveyden häiriöihin. Psykiatrisessa tautiluokituksessa erotetaan useita erilaisia ahdistuneisuushäiriöitä, joista yleisimmät ovat paniikkihäiriö, sosiaalisten tilanteiden pelko, kohde- ja tilannekohtainen pelko, yleistynyt ahdistuneisuushäiriö (Kari ym. 2013, 143).

3.3 Skitsofrenia

Skitsofreniaan sairastutaan yleensä jo nuorena. Miehillä sairauden alkamisikä on 20- 28 vuotta ja naisilla 24- 32 vuotta. Taudin Yleisyys suomalaisessa väestössä on yli 1 %. Miehillä tauti on hieman yleisempää kuin naisilla, ja miehet sairastuvat yleensä 3-4 vuotta naisia varhaisemmin ja sairaus on taudinkulultaan vaikeampi sekä ennusteeltaan huonompi naisten sairausvaiheisiin verrattuna. Jos sairaus alkaa hyvin nuorella iällä, potilas ei yleensä saavuta iälleen tyypillistä toimintatasoa, vaikkakin skitsofrenian oireet ovat yksilölliset. (Kiiltomäki ym. 2007,86.)

Kuvaus skitsofrenian synnystä perustuu tieteelliseen näyttöön. Skitsofrenian synty voidaan ymmärtää alttius-stressi eli haavoittuvuus-stressimallin pohjalta. Tämän mallin mukaan skitsofrenia puhkeaa siihen alttiilla ihmisellä joko sisäisen tai ulkoisen stressin seurauksena. Alttius voi olla perinnöllistä tai varhaiskehityksen aikana syntynyttä tai niiden yhdistelmä. Yleisesti katsotaan, että skitsofreniaan liittyy varhainen keskushermoston kehityksen häiriö, joka altistaa skitsofrenian puhkeamiselle. Skitsofreniaan sairastumisen laukaisee stressi. Skitsofrenian hoidossa voidaan vaikuttaa sekä alttiuteen että stressitekijöihin. Nykykäsityksen mukaan skitsofrenian taustalla on vahva geneettinen altistus. Perinnölliset tekijät selittävät yli 80% taudin vaihtelusta, vaikka periytymisen mekanisme ei ole tunnistettukaan. Skitsofreniaa sairastavan ensimmäisen asteen sukulaisten sairastumisriski on 5-10 -kertainen, ja sairastuneen lähisukulaisilla on myös muita skitsofreniaa muistuttavia psykooseja ja persoonallisuushäiriöitä enemmän kuin muussa väestössä. (Kiiltomäki ym. 2007,87.) ICD-10 tautiluokituksessa skitsofrenia kuvataan ryhmänä häiriöitä joille on tyypillistä, perustuvanlaatuinen ajattelun ja havaitsemisen vääristymä, ajatusten kaikuminen, siirto, riisto ja levittäminen, havainto ja suhteuttamisharhat , vaikutuselämykset, passiivisuus, kuuloharhat, ajatushäiriöt sekä negatiiviset oireet (aloitekyvyttömyys, tunteiden latistuminen, mielihyvän tunteen menettäminen, vetäytymien ja puheen köyhtyminen).

3.4 Persoonallisuushäiriö

Persoonallisuushäiriöt ovat ajallisesti pitkäkestoisia ja joustamattomia itsen ja ympäristön välistä sopeutumista häiritseviä toimintamalleja joihin liittyy sosiaalisen toimintakyvyn laskua sekä huomattavaa kuormittuneisuutta ja subjektiivista kärsimystä ihmissuhteissa. Persoonallisuushäiriöön liittyy pysyvä sisäinen kokemus ja käyttäytymismalli, joka poikkeaa selvästi

ympäröivän yhteisön ja kulttuurin odotuksia. Tämä malli ilmenee kognition affektivisuuden vuorovaikutuskyvyn ja impulssikontrollin alueella. Persoonallisuushäiriössä henkilöllä korostuva tietyt persoonallisuuden piirteet niin, että niistä on jatkuvaa haittaa, jota asianomainen ei itse edes tunnista eikä hän näin ollen välttämättä kärsi oireistaan. (Kiiltomäki ym. 2007,82.)

Aikuisiän vaikeat stressitilanteet ja psykiatriset sairaudet saattavat joskus laukaista persoonallisuushäiriön. Häiriö voi kuitenkin alkaa kehittyä jo lapsuudesta tai nuoruudessa eikä se ole syy- seuraussuhteessa muihin mielenterveyden häiriöihin tai aivosairauksiin, vaikka voikin esiintyä niiden yhteydessä perinteisesti persoonallisuushäiriöiden liittyviä ongelmia kuten väkivaltaa, päihdeongelmia, seksuaalista hyväksikäyttöä tai vakavaa käyttäytymisen häiriötä. Myös lapsuuden kehitysvaiheeseen liittyvät keskushermoston kehityshäiriöt ja käyttäytymishäiriöt voivat altistaa erityisesti epäsosiaaliselle persoonallisuushäiriölle. (Kiiltomäki ym. 2007, 82.)

Persoonallisuushäiriöstä kärsivän henkilön empatiakyky on heikentynyt ja hän voi olla lyhytjänteinen. Hänellä saattaa olla sekä heikko stressinsietokyky että huono kyky itsenäiseen toimintaan. Hän saattaa käyttäytyä uhkaavasti, ja hänellä voi olla heikko sopeutumiskyky. On tyypillistä, että hän ei näe omaa osuuttaan ongelmallisissa tilanteissa, vaan heijastaa ongelmien syyn itsensä ulkopuolelle tai kieltää ne kokonaan. (Kiiltomäki ym. 2007.)

4 MIESRYHMÄN TEOREETTISTÄ PERUSTAA

Ihmiset muodostavat ryhmiä joko biologisten siteiden tai paikallisen läheisyyden pohjalta. Ryhmiin hakeudutaan myös tunnetilan, motivaation, hyötynäkökohtien tai muiden asioiden takia. Edellytyksiä ryhmään ovat fyysinen läheisyys, tila tai tilanne jonka kaikki ryhmäläiset jakavat. Lisäksi

tarvitaan kontakti muihin ryhmäläisiin, jolloin aletaan tiedostaa muut ryhmään kuuluvat (Salo- Gunst & Vilkkö- Riihelä 2004, 197.) Entitaksen miesryhmää yhdistää miehuus, samankaltainen tausta ja se, että he ovat Entitaksen asiakkaita.

4.1 Vertaisryhmä

Vertaisryhmä on perinteisen määritelmän mukaan keskenään vertaisten ihmisten vapaaehtoisuudelle ja tasavertaisuudelle perustuva ryhmä (Peitsalo 2008, 21). Entitaksessa kaikki päivätoiminta sekä ryhmätoiminta perustuu vapaaehtoisuuteen. Vertaisryhmän tavoitteena on edistää ryhmänsä hyvinvointia jaksamista sekä tarvittaessa tukea esimerkiksi sairaudesta paranemista, kuten esimerkiksi syöpään sairastuneiden ryhmä tai uniapneasta kärsivien ryhmä. Entitaksen miesryhmässä on myös tavoitteena edistää ryhmäläisten jaksamista ja hyvinvointia, joten tältä osin se sisältää vertaisryhmän tunnuspiirteitä. Ryhmällä on myös tavoitteena osallistuttaa asiakkaita tekemällä asioita heidän näkökulmastaan ja ottaa heidät mukaan suunnittelemaan toimintaa. Mielekästä liikuntaa lisäämällä pyritään asiakkaat saamaan kiinnostumaan omasta hyvinvoinnista ja näin lisätä heidän omaa hyvinvointiaan. Samalla on tarkoituksena tuottaa asiakkaille positiivisia kokemuksia.

Ryhmästä tulee vertaisryhmä, kun siihen osallistuvilla ihmisillä on jokin yhteinen tekijä, minkä vuoksi he ovat ryhmään tulleet. Entitaksen miesryhmän yhteisenä tekijänä on se, että kaikki sen jäsenet ovat miehiä myös ohjaaja mukaan lukien. Toisena yhteisenä tekijänä on mielenterveyskuntoutuminen. Kolmanneksi yhteiseksi tekijäksi voidaan ajatella sitä, että he kaikki ovat myös Entitaksen asiakkaita. Vertaistuki perustuu omaehtoiseen tukeen sellaisten ihmisten kesken, joita yhdistää jokin kohtalon yhteys. jonka ratkaisemiseen tarvitaan sosiaalista tukea.

Vertaistukikäsite toimii vertaisryhmän lähtökohtana ja tekee toiminnasta ainutlaatuisia. (Kärkkäinen & Nylund, 1996, 7.)

Vertaisryhmän vaikuttavuus perustuu vertaissuhteen ja ryhmädynamiikan yhdistelmälle. Näin kaikki ryhmään kuuluvat ihmiset voivat käsitellä kaikille yhteisiä asioita ja saada tukea, ymmärrystä ja hyväksytyksi tulemisen kokemuksia. Kuvaaviksi teemoiksi vertaisryhmissä nousevat jakaminen ja osallisuus. Nämä ovat henkisen hyvinvoinnin kannalta erittäin merkittäviä tekijöitä. Mahdollisuus omien kokemusten, ajatusten ja tunteiden jakamiseen vapauttaa ihmisen voimavaroja ja luo edellytyksiä tulla kohdatuksi ja hyväksytyksi juuri sellaisena kuin itse todella on (Peitsalo, 2008, 21). Näillä on suuri merkitys ihmisen hyvinvoinnin rakentumisessa.

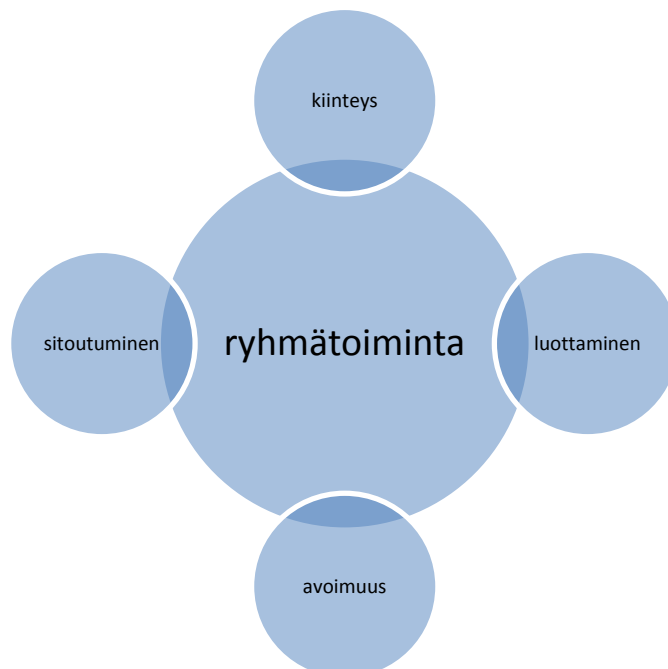
Onnistuneessa vertaisryhmässä ihmisellä on mahdollisuus olla oma itsensä, eikä hänen tarvitse piilotella tai suurennella mahdollisia ongelmiaan tai heikkouksiaan. Ne voidaan kohdata juuri sellaisina, kuin ihminen ne itse kokee. Näin mahdollistuu paremmin ongelmien tunnistaminen, sanoittaminen ja työstäminen sekä itsetuntemuksen kasvu ja uuden oppiminen. Ihmissuhteet eivät usein perustu tämän kaltaiselle ajattelulle, mistä johtuen vertaisryhmät ovat monella tapaa ainutlaatuisia ja osin myös korvaamattomia (Peitsalo, 2008, 22.)

4.2 Miesryhmien tunnuspiirteet

Miesryhmien tunnuspiirteitä ovat itseohjautuvuus, tavoitteellisuus, luottamus, sitoutuneisuus, avoimuus ja ryhmän kiinteys. Esimerkiksi ryhmää käynnistettäessä tulee itseohjautuvuus nähdä pidemmän aikavälin tavoitteena, kuin realistisena vaihtoehtona käynnistää ryhmä. Itseohjautuvuuden periaate vaikuttaa ohjaajan rooliin, sillä olennaista on tukea ryhmäläisiä keskinäiseen vuorovaikutukseen (Peitsalo 2008, 32-33). Miesryhmien tunnuspiirteet kuvaavat erityisesti, miten ryhmiä on tähän saakka järjestetty ja minkälaista ideaalia toteutuksissa on pyritty

huomioimaan. Osa tunnuspiirteistä on myös syntynyt ryhmistä, jotka ovat kestäneet useamman vuoden, mistä johtuen niitä ei voi suoranaisesti siirtää alkavaan ryhmään.

Ryhmien itseohjautuvuuteen ja ryhmän jäsenten vastuuseen liittyy sitoutuneisuus ja kiinteys, joita ilman miesryhmällä ei ole edellytyksiä toimia (Peitsalo 2008, 33). Kiinteys tarkoittaa pääasiassa psykologista kiinteyttä, jota voidaan kutsua myös ryhmän sisäiseksi attraktioksi. Käytännössä ryhmän toiminta edellyttää 5- 8 miehen sitoutumista ryhmään, joka luo edellytykset kiinteydelle. Kiinteys puolestaan vaikuttaa osaltaan luottamuksen syntyyn. Luottamuksellisuus ryhmässä tarkoittaa luottamusta sekä ryhmän vaitiolovelvollisuuteen, että keskinäiseen kunnioitukseen. Luottamus ja keskinäinen kunnioitus vaikuttavat avoimuuteen, jolloin ryhmässä uskalletaan kertoa itsestään henkilökohtaisiakin asioita. Kuvassa 1 havainnollistetaan edellä mainittujen elementtien keskinäistä vuorovaikutusta ja sidonnaisuutta toisiinsa (Peitsalo 2008, 33.)



Kuva 1: sitoutumisen, kiinteyden, luottamuksen ja avoimuuden vuorovaikutteisuus ryhmätoiminnassa (Peitsalo 2008, 33).

4.3 Kuntouttava työote ohjatessa

Entitaksella kaikkeen toimintaan sisältyy ajatus kuntouttavasta työotteesta. Tästä syystä myös miesryhmän ohjaajan toiminnan perusajatuksena tulee olla kuntouttava työote. Se miten se ryhmän toiminnassa näkyy, on ryhmän ohjaajan käsissä. Kuntouttava työote on myös hyvin asiakaskohtaista. Jos esimerkiksi asiakkaalla on jokin toimintoja taannuttava sairaus, niin ohjaajan tavoitteena on auttaa asiakasta pitämään hänen toimintakykynsä mahdollisimman hyvänä. Tavoitteena miesryhmässä voi olla esimerkiksi skitsofreniaa sairastavalla asiakkaalla se, että hän lähtee mukaan vaikkapa keilaamaan, vaikkei itse keilaisikaan.

Kuntouttavalla työotteella tarkoitetaan ohjaajan työtappaa, kuntoutus-, ja ohjaustyössä ja sen moninaisissa tilanteissa. Kuntouttavassa työotteessa on tavoitteena parantaa kuntoutujan toimintakykyä, etsiä hänen voimavarojaan ja auttaa häntä ottamaan kaikki kykynsä käyttöön (Kari, 2013, 9.) Kuntouttavassa työotteessa ohjaaja avustaa kuntoutujaa, muttei tee kaikkia asioita hänen puolestaan. Kuntoutujaa ohjataan selviämään itsenäisesti asioista joista hänen katsotaan joko yksin tai avustettuna selviävän. Esimerkiksi Entitaksessa ohjasin osaa mieskuntoutujista itsenäiseen pyykinpesuun ja käsittelyyn. Hyvä ohjaaja voi auttaa ja rohkaista ihmisiä ratkaisemaan itse elämäänsä liittyviä ongelmia ja yhteinen ongelmien ratkaisu huojentaa (Juuti & Vuorela 2002 94,96)

5 MIESRYHMÄTOIMINNAN KÄYNNISTÄMINEN

5.1 Kehittämistoiminnan aloitus

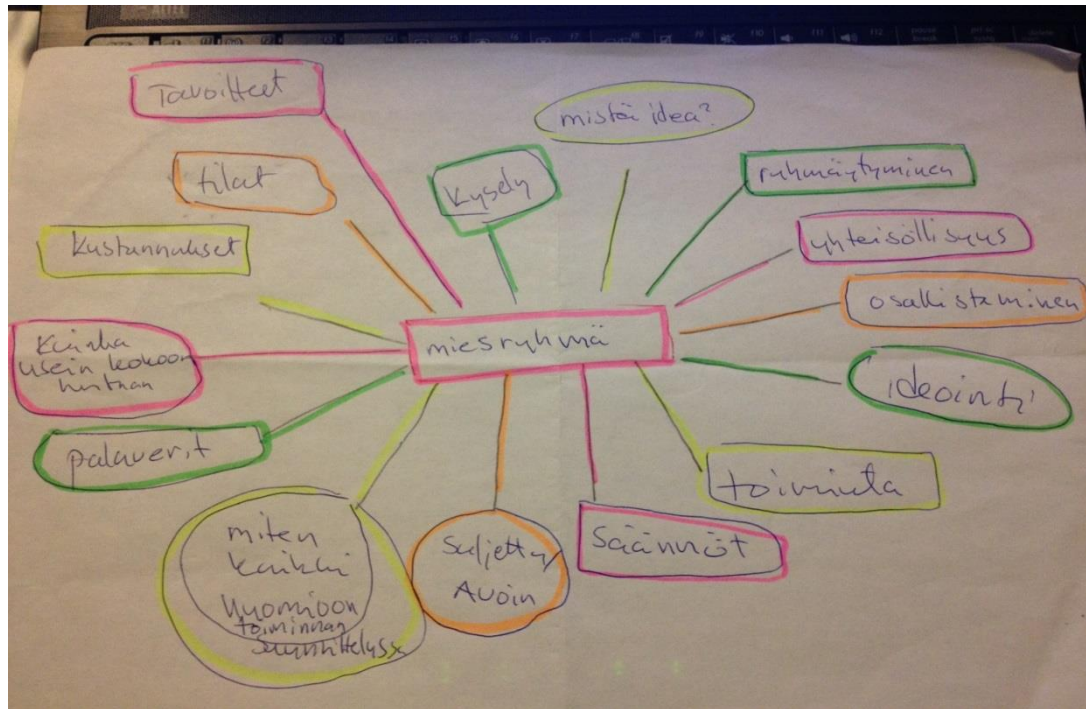
Pidimme alustavan suunnittelupalaverin Entitaksen kerhohuoneessa 26.6. 2014. Paikalla oli Entitaksen johtaja Annika Mattila sekä kaksi ohjaajaa

minun lisäksi. Kokouksessa oli tarkoitus ideoida alkavaa miestenryhmää, ja tuoda esille teemoja sen suunnittelun pohjaksi. Kokous jäi varsin lyhyeksi johtuen kiireellisestä työtilanteesta. Pidimme ideariihi tyyppisen palaverin.

Ideariihi tai aivoriihi on menetelmä, jonka tavoitteena on tuottaa ensin spontaanisti mahdollisimman paljon ideoita ja arvioida ideat vasta myöhemmin systemaattisesti sekä valita niistä kehityskelpoisimmat. Menetelmää voidaan käyttää sekä teoreettisten että käytännön ongelmien käsittelemiseen. Lähtökohdaksi tarvitaan kysymys tai ongelmallinen tilanne, johon on olemassa monenlaisia vastauksia tai ratkaisuja. Aivoriihi kannustaa myös aktiiviseen osallistumiseen sekä innostaa luovaan ja ennakkoluulottomaan ajatteluun.

Ideariihin perusideana on, että kysymys tai tilanne esitetään koko ryhmälle, minkä jälkeen kaikki mahdolliset vastaukset tai reaktiot siihen kirjoitetaan taululle tai piirtoheittimen kalvolle. Kaikki vastaukset kirjataan ylös vaatimatta niille minkäänlaisia selityksiä tässä vaiheessa. Vastauksia ei vielä myöskään arvioida, arvostella tai hylätä. Ideariihi voidaan toteuttaa jo järjestelmällisesti tai järjestäytymättömästi (Jyväskylän yliopisto 2015).

Pitämämme ideariihin tuotoksena saimme seuraavanlaisen maindmapin katso kuva 2. Esille nousi seuraavanlaisia teemoja, esimerkiksi, osallistaminen, ryhmäytyminen, tavoitteet, kustannukset, tilat yms. Tilat saisimme käyttöön Entitaksesta, ja Entitas lupasi kustantaa myös esimerkiksi ruokatarvikkeita ja liikunnasta aiheutuvia kustannuksia. Tavoitteisiin tuli myös asiakkaiden liikunnan lisääminen. Asiakkaan kuntoutumisen näkökulmasta liikunnan ja kunnon ylläpitäminen, tai kohentaminen onkin tärkeää. Ohjaajan yhtenä tehtävänä onkin tarjota asiakkaille monipuolisia liikunta mahdollisuuksia ja innostaa asiakkaita liikkumaan.



kuva 2: ideariihestä muodostunut mindmappi

Sovimme kokouksessa, että kutsun koolle Entitaksen miesasiakkaita laittamalla ilmoitustaululle ilmoituksen miesryhmän perustamiskokouksesta. Se millainen ryhmästä tulee, mikä sen toiminta tulee olemaan, ja millaiset säännöt ryhmälle tulee selviää ensimmäisessä kokouksessa. Annika lupasi, että kerhon toiminta voi olla Entitaksen uusissa kerhotiloissa ja, että sama tila olisi käytössä koko miesryhmän toiminnan ajan. On tärkeää varmistaa, että ryhmäprosessin aikana tila pysyy samana (Peitsalo, 2008, 48). Turvallinen ympäristö edistää hyvää mielenterveyttä ja suojaa haavoittavilta tekijöiltä. (Kiiltomäki, 2007, 46-48.)

Ideariihessä nousi esiin erilaisia teemoja ja asioita, joita toivottiin kuuluvan miesryhmän toimintaan. Mietimme muiden ohjaajien kanssa, mitä tavoitteita meillä on ryhmään liittyen ja mitä hyötyä asiakkaamme ryhmältä saavat. Asiakkaan kuntoutumisen näkökulmasta yhtenä tärkeänä tavoitteena oli se, että asiakkaat osallistuisivat toimintaan. Näin esimerkiksi liikunnan lisääminen asiakkaiden elämään onnistuisi. On

tärkeitä tietää mihin toiminnalla peritään asiakkaiden näkökulmasta ja tiedostaa toiminnan vahvuudet ja haasteet (Seppänen- Järvelä, 2009, 27). Yhtenä miesryhmän tavoitteena oli osallistuttaa asiakkaita toimintaan. Aikaisemmin mielenterveys kuntoutujien kanssa toimiessani, havaitsin kuinka vaikeaa heitä on välillä saada liikkeelle. Haasteena miestenryhmällä oli myös saada uusia asiakkaita mukaan toimintaan.

5.2 Perustamiskokous

Ihmisillä on luontainen halu kuulua tai liittyä erilaisiin ryhmiin ja sopeutua niiden toimintatapoihin ja malleihin (Kopakkala 2005, 63.) Ennen ensimmäistä kokoontumista Entitaksen ryhmätiloihin, laitoin Entitaksen ilmoitustaululle kutsun, jossa kerrottiin miesryhmän perustamisesta. Tiedottaminen liittyy kahteen seikkaan, toisaalta siihen, että kaikki ryhmästä kiinnostuneet saavat tietoa kohta käynnistyvästä ryhmästä, toisaalta tiedottamisen avulla toivotaan miesten havaitsevan omia tarpeitaan ryhmään osallistumiselle (Peitsalo 2008, 43.)

Miesryhmän ohjaajan tehtävänä on innostaa asiakkaita lähtemään mukaan toimintaan kokeilemaan jotain kenties heille uutta. Haasteena on saada toimintaan mukaan myös ne miehet, jotka eivät osallistu mihinkään Entitaksen tarjoamaan toimintaan. Sosiaalinen aktiivisuus tulee toiminnassa automaattisesti mukana esimerkiksi yhteisissä liikunta tapahtumissa. Ensimmäisellä kerralla miesryhmää perustamaan saapui kuusi Entitaksen miesasiakasta. Kokoonnuimme kehotilaan ja valitsimme kokoontumiselle puheenjohtajan. Tunnelma vaikutti varsin vapautuneelta, koska tilan täytti melko vilkas puheensorina. Vapautunutta tunnelmaa helpotti se, että lähes kaikki asiakkaat olivat tunteneet toisensa useamman vuoden takaa. Kaikki paikalle saapuneet asiakkaat olivat muutenkin aktiivisia käymään myös muissa Entitaksella toimivissa ryhmissä.

Vuorovaikutus ja kiinnostus kohdistuvat vahvana ryhmän ohjaajaan, joten hänen asema on varsin keskeinen. Ohjaajan pätevyys, luotettavuus ja ihmisyys ovat ryhmäläisten kiinnostuksen kohteena (Kopakkala 2005, 63). Puheenjohtajana tai ryhmänjohtajana toimi allekirjoittanut ja sihteeriksi valikoitui yksi erittäin hyvin tietotekniikan tuntenut asiakas, jolla oli oma kannettava tietokone mukanaan. Hän oli myös aikaisemmin toiminut sihteerinä, joten tehtävä oli hänelle entuudestaan tuttu.

Aluksi mietimme millainen miesryhmä tulisi Entitakseen perustaa. Keskustelimme siitä olisiko ryhmämme avoin, puoliavoin vai suljettu. Kyselin kaikilta ryhmäläisiltä heidän mielipidettään, jotta hiljaisemmatkin ryhmän jäsenet pääsivät sanomaan mielipiteensä. Avoimessa ryhmässä periaatteessa kuka tahansa ryhmään jollain tavoin soveltuva henkilö voi osallistua ryhmän toimintaan. Puoliavoimet ryhmät ovat periaatteessa suljettuja, mutta niihin voi ottaa uusia jäseniä mikäli ryhmä niin yhdessä tuumien päättää tehdä. Suljetut ryhmät ovat usein esimerkiksi erilaisia koulutus- tai terapiaryhmiä, eikä niihin oteta uusia jäseniä kesken ryhmäprosessin (Peitsalo, 2008 22.) Kokouksessa päätimme, että Entitaksen miesryhmän ryhmämuodoksi tulisi avoin ryhmä. Asiakkaat halusivat, ettei ketään halukasta jätettäisi ryhmän ulkopuolelle. Tämä oli myös hyvin linjassa muiden ohjaajien kanssa aikaisemmin ideariihessä suunnitellun toiminnan kanssa.

Toisena asiana perustamiskokouksessa olivat ryhmän säännöt. Sääntöjä miettiessämme yksi asiakkaista tokaisi ” tää ei oo mikään akkain porukka”, josta tuli nimi opinnäytetyölleni. Osa säännöistä tuli Entitaksen tiloja koskevista säännöistä. Näiden lisäksi loimme ryhmällemme säännöt, jonka mukaan aiomme toimia koko miesryhmän toiminnan ajan. Säännöt loimme ideariihityyppisesti, jolloin kaikki saivat osallistua sääntöjen laadintaan. Aikaisemmin valitsemamme kirjuri kirjasi kaikki sääntöehdotukset ylös. On tärkeää kirjata kaikkien ehdotukset ylös (jopa hullultakin tuntuvat) Näin kaikki saavat oman äänensä kuuluville ja tällä tavoin ryhmän yhteishenki kasvaa. Lisäksi näin voidaan lisätä ryhmän jäsenten osallisuutta ja

vaikutusmahdollisuuksia ja näin vaikuttaa myönteisesti ryhmän jäsenten sitoutumiseen ryhmään sekä sen toimintaan (Peitsalo, 2008, 43).

Kun saimme kaikki säännöt kirjattua ylös, niin valitsimme niistä ne jotka kaikki ryhmäläiset hyväksyivät ja allekirjoittivat. Valinnan teimme listaamalla kukin viisi mielestämme parasta sääntöä pisteyttämällä ne yhdestä viiteen pistettä. Paras sääntö sai viisi pistettä ja niin edespäin. Lopuksi laskimme sääntöjen pisteet yhteen ja näin saimme valinnan suoritettua. Tässä on muutama poiminta säännöistä. Tullaan ajoissa kokouksiin tai toimintaan, toimintaan ei saa tulla alkoholin tai muiden päihteiden vaikutuksen alaisena, tupakoitsijat tupakoivat niille varatuilla paikoilla (kehotilojen parveke), ketään kohtaa ei puhuta tai käyttydytä sopimattomasti, annetaan kaikille oma rauha, toiminta suunnitellaan yhdessä, toiminta on vapaaehtoista ja niin edespäin.

Kolmantena kohtana oli toiminnan suunnittelua. Oman toiminnan pohtiminen ja suunnittelu vapauttaa meidät valitsemaan. Näin näemme eri vaihtoehtoja ja osaamme valita niistä parhaat (Ahonen & Lohtaja- Ahonen 2014, 15). Sovimme yhdessä, että toiminnasta vastaa ja kerhonjohtajana toimii Entitaksen miesohjaaja. Tämä oli asiakkaiden oma toive, sekä myös työnantajan esitys. Ryhmän esimiehellä on suuri vaikutus siihen miten ryhmä toimii ja sulautuu yhteen (Kopakkala, 88).

Kokoontumispäiväksi ryhmämme sopi torstain kello 17. Torstaina kerhuhuone on vapaana iltapäivisin ja osalla asiakkaista alkaa kotilomat perjantaisin, joten päätös päivästä tehtiin yhdessä. Sovimme myös, että kokoontuisimme tai toimisimme ainakin näin aluksi kerran kuussa.

Seuraavaksi aloimme suunnitella toiminnan sisältöä. Kaikki miesryhmän jäsenet kirjoittivat paperille omia toiveitaan siitä mitä toimintaa ryhmällä tulisi olla katso kuva 3. Ohjaajan roolissa pyrin toimimaan asiakkaiden toiveiden mukaan, unohtamatta muiden ohjaajien kanssa ideariihessä nousseita teemoja sekä kuntouttavaa työtettä. Sitoutuminen voi olla asiakasryhmällemme vaikeaa, joten toimimme mahdollisimman pitkälti

heidän ehdoillaan. Toiminta päivinä lähdemme ryhmän kanssa liikkeelle aina Entitaksen tiloista, tukeakseni asiakkaiden osallistumista ja madaltaakseni kynnystä osallistua toimintaan.



Kuva 3: asiakkaiden toiveita toimintaan.

Kerroin asiakkaille resursseista, että Entitas tukee miesryhmän toimintaa, esimerkiksi kustantamalla eväitä ja ruokatarvikkeita ja osan harrastustoiminnasta vaikkapa uimaliput. Resurssien hankkiminen on ryhmän kannalta välttämätöntä sen olemassaolon turvaamiseksi (Kopakkala 2005, 89). Kokouksen lopuksi sovimme, että seuraavalla kerralla menisimme porukalla keilaamaan. Halukkaita varten laitoin Entitaksen ilmoitustaululle kutsun keilailuun. Keilailu, kuten muukin liikunta, tuottaa asiakkaalle elämyksiä ja on hyvänä osana kuntoutuksessa.

Elämysliikunta vahvistaa itsetuntoa ja antaa vaihtelua sekä haasteita elämään. Elämysliikunnassa tärkeintä on tunne, mikä liikunnasta saadaan. Tunteen syntymiseen vaikuttavat ympäristö, sosiaalinen yhteys ja liikunta. (Laukkarinen & Rantonen 2006,11.) Liikunnan ja mielenterveyden välistä yhteyttä ei ole helppo tutkia. Tiedetään, että liikunta kohentaa psyykkistä hyvinvointia, mutta miten tämä tapahtuu, ei ole vielä täysin selvä. Liikunnan merkitys ihmisen psyykkiselle hyvinvoinnille on hyvin yksilöllinen: toinen saa mielihyvää kävelemällä metsäpolulla, toiselle taas

metsäpolulla käveleminen saattaa synkistää mielen entisestään. (Laukkarinen & Rantonen 2006,3-4.)

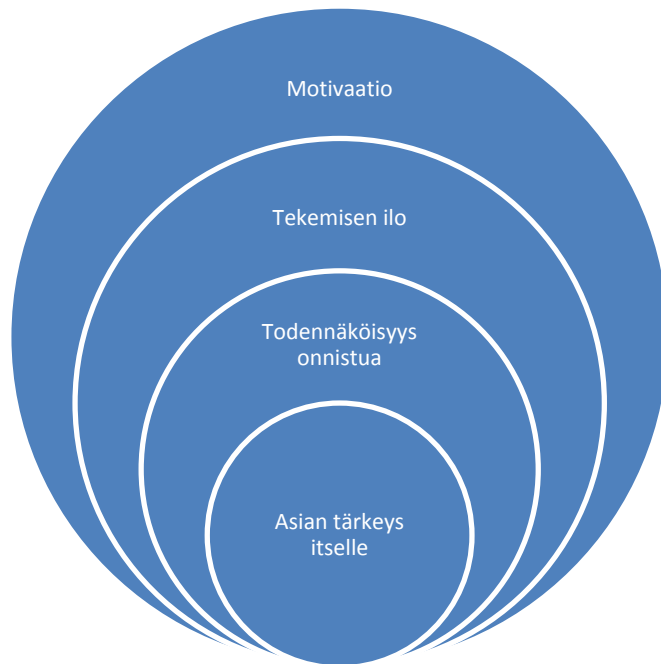
5.3 Miesryhmän ensiaskeleet

Olen huomannut ohjatessani erilaisia asiakasryhmiä, miten tärkeää on saada asiakkaat innostumaan. Päiväkodissa saduttaessani 3-5 vuotiaita innostus oli selvästi havaittavissa lapsissa. Jokainen ihminen on syntyessään loputtoman innostunut itsestään aina päästä pieniin varpasiin asti (Aalto- Setälä, 86). Hymy on helpoin tapa viestiä innostuneisuutta. Sillä on hyvä aloittaa tilanne kuin tilanne. Ihmisille on helpompaa kohdata vaikka väkinäisestikin hymyilevä ihminen kuin naamansa ilmeettömänä pitävä pokerinaama, jota joudumme pakostikin tulkitsemaan (Aalto- Setälä, 102). Itse olen havainnut, miten ihmiset saa helpommin mukaan toimintaan hymyilemällä, kuin happamalla naamalla.

Keilaaminen on Entitaksen miesasiakkaille tuttua liikuntaa. Keilaamaan ilmoittautui kahdeksan asiakasta. Kun sitten lähdimme keilaamaan, niin paikalle Entitaksen tiloihin oli saapunut viisi asiakasta. Olin jo aikaisemmin tottunut koulun mielenterveyskuntoutujille pitämällämme liikuntaprojektissa, että asiakkaat eivät aina kykene tulemaan sovitusti paikalle. Heidän jaksamisensa vaihtelee usein päivittäin tai jopa tunneittain.

Lähdimme Entitaksesta keilaamaan kahdella autolla. Miesryhmän keilauksen kustansi Entitas, ainoastaan kahvit tai muut virvokkeet jäivät asiakkaiden kustannettaviksi. Itse keilahallilla käytössämme oli kaksi rataa. Asiakkaat olivat minulle entuudestaan tuttuja, joten ehdotin heille, että jakaisin porukan kahtia. Toiselle radalle valitsin pidemmälle edistyneet keilailijat ja toiselle aloittelevat keilaajat. Olin aikaisemmin havainnut keilatessa, että jos samalla radalla on kovin suuri tasoero, niin vähemmän keilanneet kyllästyvät nopeammin. He saattavat myös vähätellä omaa

suoritustaan. Kaikessa ohjaamisessa on tärkeää saada asiakas motivoitua. Motivoinnissa auttaa se että tekeminen tuottaa iloa tekijälleen, tekeminen on itselle tärkeää ja se, että tekijällä on tehtävässään onnistumisen mahdollisuus. Kuvassa 3 kuvataan motivaation kaavaa (Kupias ym. 2014, 113).



Kuva 3: Motivaation kaava. Motivaatiota ylläpitävät ja vahvistavat elementit (Kupias ym. 2014, 113).

Ohjatessa on hyvä antaa positiivista palautetta. Keilatessa havaitsin miesryhmän kannustavan toisiaan ja harmittelevan jos joltain vaikka paikkaheitto ei onnistunut. Kaadoista jotkut asiakkaat antoivat toisilleen ”ylävitosisia” ja hiljaisimmatkin hymyilivät toisten onnistumisille. Palautteen saajalle jää parhaimmillaan tunne omista osaamisistaan ja voimavaroistaan, joista hän voi olla tyytyväinen (Kupias 2011, 29).

Keilaamiseen oli varattu aikaa kahden tunnin verran. Tauolla osa asiakkaista kävi kahvilla ja toiset tupakalla. Keilailun jälkeen jäimme kaikki keilahallin terassille kahville. Purimme tilannetta keskustellen miten kullakin keilailu oli sujunut. Keskustelu pyöri aikalailla keilailu tulosten ympärillä. Paljon oli tullut onnistumisia, kaatoja ja hyviä sarjoja. Annoin

myös kaikille osallistujille positiivista palautetta siitä, kuinka hyvä juttu on, että he olivat lähteneet mukaan. Kahvitaukion loppupuolella puheenaiheeksi nousi tuleva päivällinen. Joku tiesi, että päivällisellä olisi uunilohta. Kaikki keilaamassa olleet asiakkaat aikoivat tulla talolle syömään. Keilailukerralla saavutimme ainakin osallistamisen, yhteisöllisyyden ja liikunnan lisäämisen tavoitteet.

Toisella toimintakerralla lähdimme pelaamaan frisbeegolfia. Loimaan keskustassa on lyhyt frisbeegolfrata, joka on kaikille avoin ja ilmainen. Golfrata on nurmialuetta, mihin kuuluu myös metsän saarekkeita. Golfaamaan lähti neljä Entitaksen asiakasta. Laji oli kaikille asiakkaille uusi, ja olinkin tulostanut kaikille valmiiksi lajin säännöt. Entitas kustansi kaikille osallistujille pelivälineet frisbeet eli liitokiekot.

Frisbeegolf on urheilulaji, jonka peruseriaate on sama kuin perinteisessä golfissa: frisbeegolfin tavoitteena on päästä radan alusta loppuun mahdollisimman vähin heitoin. Pienimmän tuloksen saanut pelaaja voittaa (www.frisbeegolfliitto.fi). Itse golffin pelaaminen sujui miesryhmältämme hyvin. Sää suosi meitä ja kaikki mukaan lähteneet vaikuttivat innostuneilta. Ilmapiiri oli rento, johon varmasti vaikutti se, että kaikki olivat entuudestaan tuttuja toisilleen. Ohjaajalle on tärkeää saada ryhmään rento, miehille ominainen ja turvallinen ilmapiiri (Peitsalo 2008, 43).

Kannustin pelin aikana asiakkaita ja annoin palautetta heidän suorituksistaan. Kannustava palaute kannustaa jatkamaan vastaavaa toimintaa, vahvistaa osaamista ja auttaa saavuttamaan asetettuja tavoitteita (Ahonen & Lohtaja- Ahonen 2014, 74-75). Kehuin myös heidän yhteishenkeään ja sanoin, että voisimme vaikka osallistua joukkueena frisbeegolf kisoihin. Tämä sai ryhmässä aikaan naurun remakan. Ryhmän ohjaajan tulee ohjata ryhmää kokonaisuutena ja tukea ryhmän jäsenten keskinäistä yhteistoimintaa ja oppimista (Kopakkala 2005, 92).

Pelasimme radan läpi kolmeen kertaan, joten kaikille kertyi kävelyä parin kilometrin verran. Näin jokainen sai mukavalla tavalla osan päivittäisestä

liikunnantarpeesta. Pelin jälkeen meille jäi vielä aikaa ennen Entitakselle palaamista, joten menimme Loimaan torille jäätelöille. Torilla meillä oli hyvä mahdollisuus purkaa pelin tapahtumia, jutellen ryhmäläisten kanssa frisbeegolfista. Kysyin heiltä, mitä he pitivät tästä uudesta lajista. Kaikki osallistujat tuntuivat pitävän lajista. Yhtenä syynä oli varmaan se, että kaikilla oli aikaisempaa kokemusta frisbeen heitosta. Myös se, että sää oli hyvä ja rata ei ollut kovin pitkä vaikutti varmasti positiivisesti lopputulokseen. Lopuksi meille virisi keskustelu Loimaan eri uimapaikoista ja niiden tarjoamista palveluista. Miesryhmän miehillä oli hyvät tiedot uimarannoista, saunojen aukioloista ja siitä mitä muita palveluita rannoilla on. Ohjaajan tulee purkaa esteitä ja auttaa turvallisoin tavoin kertomaan jotain arkista ja panna miettimään asioita joita voi kertoa ja esittää koko ryhmälle (Kopakkala 2005, 182).

6 ARVIOINTIA JA KEHITTÄMISTYÖN TULOKSET

Opinnäytetyön tehtävänä minulla oli luoda palveluyhteisö Entitakselle miesryhmä ja sille suunniteltua toimintaa. Toiminnan tuli olla asiakkaille mielekästä ja toisaalta sillä piti olla asiakasta kuntouttava vaikutus. Yhteinen suunnittelu muiden ohjaajien kanssa helpotti tehtävän aloitusta ja siitä sai raamit, minkä mukaan pystyin toimimaan. Kuitenkin aikataulujen yhteensovittamisen ongelmista johtuen, emme enää ehtineet kokoontua aloituksen jälkeen. Tästä johtuen yhteistyö toimeksiantajan kanssa jäi varsin ohueksi ja näin ollen osaltaan vaikutti opinnäytetyöni lopputuloksiin.

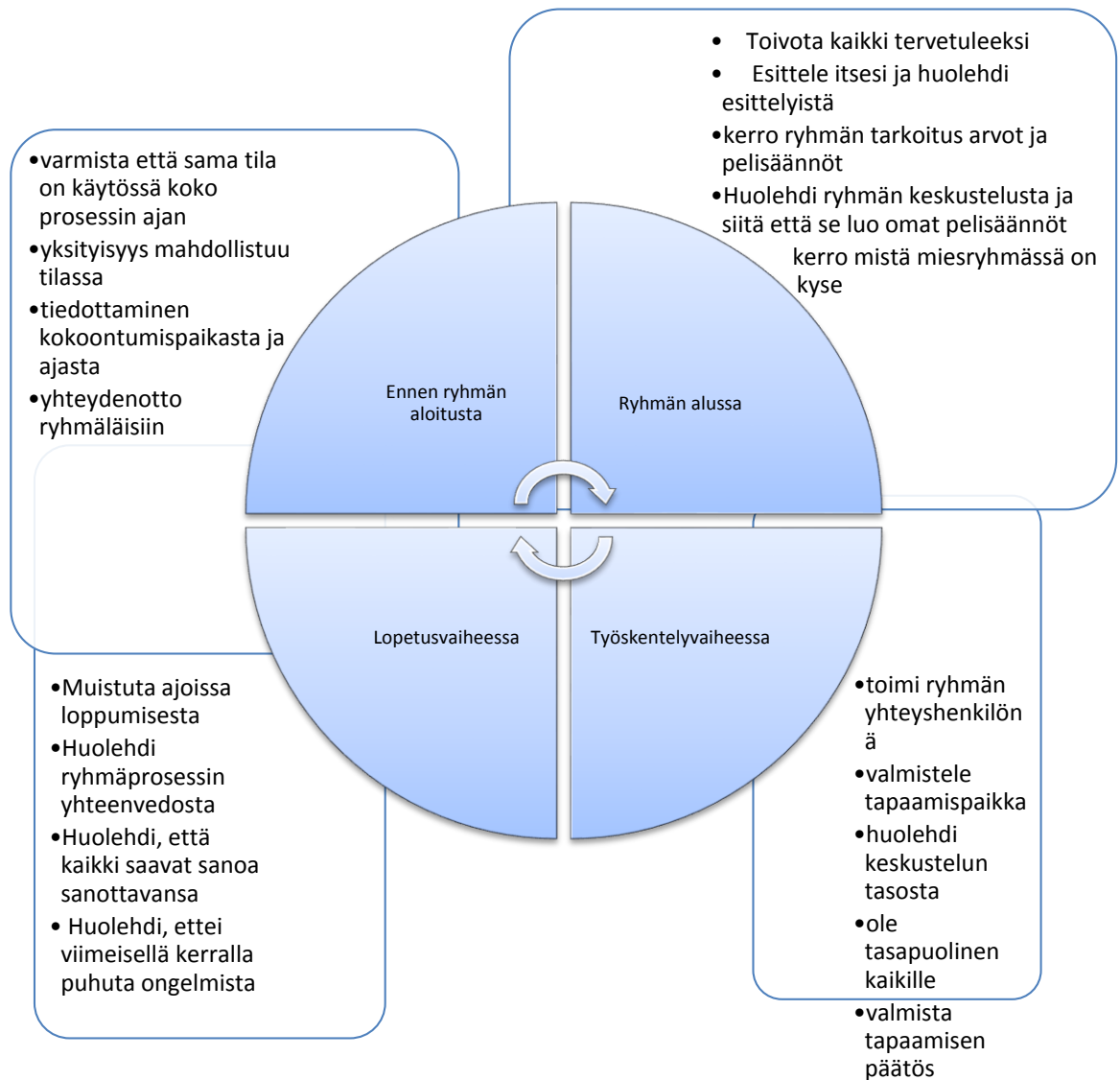
Entitas panostaa vahvasti omien asiakkaittensa hyvinvointiin ja kuntoutukseen. Miesryhmälle kuten muillekin siellä toimiville ryhmille se antoi käyttöön hyvät, monipuoliset tilat. Myös muita resursseja meillä oli käytössä riittävästi kuten esimerkiksi harrastusten kustannusten maksaminen, sekä palkattujen ohjaajien käyttö ryhmien vetäjinä.

Yhtenä tärkeänä asiana ryhmän käynnistämisessä on riittävä tiedottaminen. Ennen ryhmäprosessin alkua on olennaista huolehtia tiedotuksesta (Peitsalo 2008, 43). Tässä toimi hyvin Entitaksen ryhmätiloissa oleva tiedotustaulu, jonne laitoin aina hyvissä ajoin tiedot tulevista asioista ja toimintakerroista. Suurin osa Entitaksen asiakkaista käy päivittäin ryhmätiloissa ja jos joku ei sattumalta huomannut lukea ilmoitusta, niin toiset asiakkaat kyllä pitivät huolen tiedottamisesta kertomalla uusista taululle ilmestyneistä viesteistä. Tämän olin havainnut työskennellessäni kahdeksan kuukauden ajan Entitaksessa. Kaikki muut päivätoiminnot ja ryhmätoiminnot näkyivät toimistossa olevasta viikon toimintataulusta, johon oli myös merkitty asiakkaiden kotikäynnit sekä mahdolliset lääkäriaajat ja henkilökunnan työvuorot. Tästä taulusta asiakkaat kävivät katsomassa heitä koskevia asioita, kukin vuorollaan.

Toiminnan mielekkyyteen vaikuttaa suuresti se, että ottaa alusta asti asiakkaat mukaan suunnittelu prosessiin. Rohkaisemalla, kuuntelemalla asiakkaita ja toimimalla itse innokkaasti esimerkkinä motivoidaan asiakasta mukaan toimintaan (Kupias ym. 2014 112-113). Itse ohjaajana pyrin kuuntelemaan tasapuolisesti kaikkia asiakkaita ja ottamaan heidän ehdotuksista vaarin. Tämä tuntui tuottavan positiivista tulosta, sillä sekä perustamiskokoukseen, että ohjaamiini toimintatuokioihin osallistui aina Entitaksen asiakkaita. Miesryhmässä vallitsi myös positiivinen toisia tukeva ilmapiiri, joka tuli hyvin esiin esimerkiksi keilailu kerralla.

Mitä Entitaksen tavoitteisiin tuli, niin sain suunniteltua ja perustettua miesryhmän Entitakselle. Ehdin jopa pitämään muutaman toimintatuokion miesryhmälle, jota olen myös kuvannut opinnäytetyössäni. Toivomus toiminnan kuntouttavasta työotteesta tuli aina jollain tasoilla toteutettua, sillä kaikki miesryhmän toiminta oli jollain tavalla kuntouttavaa. Kahdella ensimmäisellä kerralla harrastimme liikuntaa, joka on tärkeässä osassa kuntoutusta, varsinkin mielenterveyskuntoutujien parissa tehtävässä työssä. Koska liikunta vaikuttaa elimistöömme suotuisasti, tulee siihen kannustaa kaikkia kuntoutujia (Kari ym 2013, 209)

Opinnäytetyön lopputuloksena miesryhmän suunnittelusta syntyi kuvan viisi mukainen kaavio. Kaavion syntyyn on vaikuttanut sekä kokemukset suunnitellessani miesryhmää Entitakselle, että aikaisemmat kokemukseni ryhmien vetäjänä ja erilaisissa ryhmissä mukana olleena. Myös ryhmäteoria



Kuva 5: Kaavio miesryhmän ohjaamiseen

kirjallisuudesta on ollut apua kaaviota suunnitellessani. Kaaviossa jaottelen ryhmän ohjaamisen neljään eri vaiheeseen ja se on sovellettavissa muihinkin ryhmiin eri asiakkaitten kanssa. Ennen ryhmän aloitusta on hyvä huolehtia ryhmälle sopiva ja pysyvä tila, jonne asiakkaiden on helppo tulla. Lisäksi ohjaajana tulee tiedottaa ryhmäläisille koska ja missä kokoonnutaan. Mielenterveyskuntoutujien kanssa opin myös, että hyvä on välillä ottaa suoraan yhteyttä asiakkaaseen, ja varmistaa viestien perille meno. Vaiheessa kaksi kannattaa heti aluksi tervehtiä ja esitellä itsensä ja huolehtia siitä, että myös ryhmän jäsenet tekevät niin. Vaikka Entitaksen miesryhmän asiakkaat olivat entuudestaan tuttuja, niin silti me esittelimme itsemme. Sovimme, että kaikki kertovat nimensä, missä ovat syntyneet ja lempi ruokansa. Tämä kirvoitti ensimmäiset naurut esiin, kun yhden asukkaan synnyinkunta oli Lemu. Ryhmien aloitukseen on myös olemassa erilaisia tutustumisleikkejä ja harjoituksia, joilla ryhmäläiset voivat oppia tuntemaan toisiaan. Ryhmän aloituksessa tulee myös valita ryhmälle arvot ja säännöt joita se sitten myöhemmin noudattaa. Näin teimme myös Entitaksen miesryhmän aloituksessa. Ohjaajan on myös hyvä osallistuttaa kaikki keskusteluun ja muuhun ryhmän toimintaan. Meilläkin oli miesryhmässä pari hiljaisempaa jäsentä, jotka olisivat saattaneet jäädä ryhmässä paitsioon, ellen ohjaajana olisi heitä tukenut. Puheenvuoroja jakamalla saa hiljaisempienkin jäsenten äänet kuuluville.

Kolmosvaiheessa eli varsinaisessa työskentelyvaiheessa ohjaajan tulee toimia ryhmänsä yhteyshenkilönä. Yhteyshenkilö varaa toimintoihin tarvittavat välineet ja paikat ja tiedottaa toiminnasta koko ryhmälle. Entitaksen ryhmän yhteishenkilönä varasin meille keilaradan, hankin ryhmälle frisbeet golfia varten ja huolehdin tiedottamisesta Entitaksen ilmoitustaululla. Ohjaan on myös hyvä antaa yhteystietonsa ryhmän asiakkaille, jotta nämä voivat ilmoittaa esimerkiksi vaikka esteistä saapua paikalle. Mahdolliset tilan muokkaamiset esimerkiksi tuolien siirtely on myös syytä tehdä ennen ryhmän saapumista paikalle.. Suunnittelu palaveria varten kasasin pöydät niin, että meidän oli helppoa ryhmittyä niiden

ympärille. Myös keskustelun laatua on hyvä tarkkailla, jottei se rönstyile liikaa, tai muutu muuten asiattomaksi. Ohjatessani miesryhmää jouduin pariin otteeseen puuttumaan keskusteluun. Esimerkiksi kun keskustelun sävy muuttui asiattomaksi erästä asiakakasta kohtaan, tai se karkasi liiaksi pois käsiteltävästä aiheesta. Puheenvuoroja jakamalla sain pidettyä keskustelun melko tasapuolisena. Toisinaan täytyi kuitenkin kaikkein vilkkaimpia ryhmäläisiä vähän hillitä.

Lopetusvaihetta ei Entitaksen miesryhmälle ehtinyt tulla, koska sen toiminta jatkui käynnistämisen jälkeen uuden vetäjän turvin. Sitä kuitenkin sovelsin viimeiseen kertaan, kun olin itse ryhmänohjaajana. Muistutin miesryhmän jäseniä hyvissä ajoin, milloin oli minun viimeinen ohjauskertani. Kerroin myös koska uusi ohjaaja aloittaisi ryhmän vetämisen. Lisäksi pidin pienen yhteenvedon ryhmän alkuun saattamisesta ja jo pitämistämme toiminta kerroista. Kaaviossa olevia ohjeita käyttämällä voi saada apua myös muiden ryhmien käynnistämiseen ja ohjaamiseen. Siinä olevia ohjeita voi vapaasti muokata omaan ohjaukseen sopivaksi. Esimerkiksi työskentelyvaiheessa oleva neuvo ole tasapuolinen kaikille, sopii kaikkiin neljään kohtaan. Ryhmän ohjaamiseen ja ryhmädynamiikkaan on olemassa lukematon määrä kirjoja. Yhteisenä nimittäjänä niissä joita olen lukenut, korostetaan ohjaajan vuorovaikutustaitoja ja persoona jolla hän toimii. Oman kokemukseni mukaan parhaaseen lopputulokseen pääsee olemalla aito oma itsensä. Oli sitten kyseessä aikuisten tai pikkulasten kanssa toimiminen. Kaavioon voisi siis lisätä joka kohtaan ole aito oma itsesi.

Oman toiminnan arviointia kuvan 1 mukaan.

Sitoutumiseni kehitystyöhön oli omasta mielestäni varsin hyvää. Ehkä olisin voinut pitää useamman palaverin, mutta aikataulujen yhteensovittaminen tuntui välillä haastavalta. Kuitenkin sain toisten ohjaajien kanssa pidettyä ideariihen, jonka tuloksia käytin myöhemmin työssäni. Ryhmään sitouduin

myös olemalla itse läsnä perustamiskokouksesta siihen asti, kun työsuhteeni Entitaksella päättyi ja uusi ohjaaja otti miesryhmän vetämisen vastuulleen. Kiinteys tarkoittaa ryhmässä pääasiassa vetovoimaa. Sitä pyrin lisäämään ottamalla kaikki mukaan suunnitteluun ja suunnittelemaan toimintaa asiakaslähtöisesti. Kiinteys taasen lisää luottamusta, joka auttaa avoimuuden synnyssä. Luottamusta ja avoimuutta lisäsin kertomalla kertomuksia ja kokemuksia oman elämän varrelta. Esimerkillä sain myös asiakkaita kertomaan itsestään joskus hyvinkin henkilökohtaisia asioita. Kaikki kertomukset olivat luottamuksellisia ja näin lisäsivät ryhmän kiinteyttä. Kaikki kuvan 1 elementit vaikuttavat toisiinsa, ja ne on hyvä tunnistaa ryhmätoiminnassa.

Onnistumisesta kertoo myös se, että Entitakselle perustamani miesryhmä toimii siellä edelleen. Keskustelin keväällä 2015 Entitaksen johtajan kanssa siitä, miten ryhmällä oli loppuvuosi 2014 mennyt. Ryhmään oli tullut vuorotteluvapaalta uusi miesohjaaja. Miesryhmä oli käynyt kokeilemassa jousiammuntaa sekä tehnyt ostosretken Ideaparkkiin. Nyt keväällä ryhmän on tarkoitus mennä katsomaan jääkiekon playoff- peliä, aivan kuten perustamiskokouksessa eräs asiakkaista toivoi.

Entitaksen miesasiakkaiden näkökulmasta ajatellen uusi toiminta on tuonut lisää vaihtoehtoja vanhojen siellä jo toimivien ryhmien rinnalle. Uudessa ryhmässä he pääsevät itsenäisesti vaikuttamaan ryhmän toimintaan. Heille voi syntyä vertaisuuden tunne samankaltaisen historian omaavien miesten seurassa. He voivat myös valita toiminnan tai keskustelun aiheita, joita myös naisia sisältävissä ryhmissä, he eivät ehkä välttämättä valitsisi.

Yhteiskunnan näkökulmasta ajatellen Entitaksen miesryhmä lisää mielenterveyskuntoutujien mahdollisuutta vaikuttaa itse omaan elämäänsä. Näin se mahdollistaa erilaisten toimintojen kautta asiakkaille kokemuksen osaamisesta, ryhmään kuuluvuudesta ja siitä, että he ovat mukana yhteiskunnan toiminnoissa. Tämä taas saattaa vaikuttaa siihen, että asiakkaat pysyvät pitempään toimintakuntoisina ja jopa jossain tapauksissa

pystyvät integroitumaan takaisin työelämään. Kuitenkin kaiken kaikkiaan jo se, että asiakkaat pystyvät elämään itsenäisesti pitempään tuo yhteiskunnalle merkittäviä säästöjä vähentyneiden hoito- ja asumispalveluiden kustannusten muodossa.

Oppimisen kannalta opinnäytetyö on vahvistanut taitojani. Olen saanut käyttää erilaisia toiminnallisia menetelmiä kuten liikuntakasvatusta, ryhmän ohjaamista, toiminnan suunnittelua, innostamista ja monia muita menetelmiä. Tuloksia ajatellessa olen päässyt niihin tavoitteisiin, joita Entitaksen johtaja minulle alussa määritteli.

Miesryhmän toiminnan jatkon ja kehityksen tukena on nyt vuorotteluvapaalta palannut miesohjaaja. Keskustelin hänen kanssa mitä kaikkea toimintaa olimme ehtineet suunnitella miesryhmän jäsenten kanssa. Hän lupasi pitää mielessä kertomani asiat ja palata tarvittaessa puhelimitse asiaan, jos tarve niin vaatii. Lukiessani Entitaksen tapahtumakalenteria huomasin, että miesryhmä oli käynyt loppu syksyllä 2014 kokeilemassa jousiammuntaa. Uusi ohjaaja oli näin toteuttanut ryhmän kanssa yhden heidän jäsenen toiveen.

Kuvassa viisi on kuvattuna kehittämishankkeen prosessia ja arvioin opinnäytetyön tuloksia sen avulla. Hankeidea tuli selvästi yhteistyökumppanilta ja se täsmentyi keskustelussa. Tulosodotuksena oli Entitaksen puolelta se, että joka kerralla ainakin muutama asiakas lähtisi mukaan. Asiakkailta oli odotuksena mukavaa toimintaa. Itselläni oli odotuksena, että saisin opinnäytetyöni valmiiksi. Kohta ohjelmateorian luominen ei tässä työssä tullut kovin hyvin esiin. Suunnittelua tein työn ohessa ja mallinnusta ei tällä kertaa kukaan tehnyt. Hankkeen täsmentymistä tapahtui miesryhmän perustamiskokouksen ja toiminnansuunnittelun tasolla. Yhteistyökumppanin kanssa täsmentymisvaihe jäi vaiseksi. Kokoavan loppuraportin kriteeristöä asiakkailta kuulemani palautteen mukaan onnistui ainakin merkityksellisyys, vaikuttavuus sekä voimaantumisen. Asiakkaat olivat

innostuneet uusista liikunta lajeista ja uudesta ryhmästä. He kokivat voivansa vaikuttaa omiin asioihinsa, ja sanoivat että ryhmä oli hyvä juttu. Yhteistyökumppanin sanojen mukaan oli hienoa saada toimiva miesryhmä Entitakselle. Lisäksi oltiin tyytyväisiä siihen, että niin moni asiakas otti osaa ryhmän toimintaan ja siihen että liikunta oli toiminnassa mukana. Tavoitteet joita oli yhteistyökumppanilla, asiakkailla ja itselläni toteutuivat ainakin osittain. Yhteistyökumppani sai uuden suunnitellun ryhmän päivätoimintaansa. Asiakkaat saivat uusia kokemuksia liikunnassa, sekä osallistumisen tunteita. Itse sain kokemuksen sekä ryhmän kehittämisestä, että sen vetämisestä. Näin ollen omalta kohdaltani tehtävä onnistui. Konkreettisimpana tuloksena itselle jäi mieleen asiakkaiden hymyt, naurut ja iloiset ilmeet. Näitä ei oikein millään mittareilla pysty kuvaamaan.



Kuva 5 Kehittämishankkeen prosessi

(Anttila 2008,3).

7 LOPUKSI

Opinnäytetyö suunnitella ja käynnistää miesryhmä Entitakselle onnistui mielestäni hyvin. Työn läpivientiä auttoivat valmistelu oman työporukan kesken ja se, että olin jo aikaisemmin toiminut kyseisen asiakasryhmän kanssa. On myös tärkeää suunnitella projektit huolella ja varautua myös vastoinkäymisiin. Sama tuntuu pätevän niin pieniin kuin suurempiinkin projekteihin. Tämänkin projektin myötä, olen taas oppinut paljon uutta työskennellessäni ohjaajana ja suunnitellessani toimintaa. Samalla olen mennyt taas ammatillisesti harppauksen eteenpäin. Kaikissa sosionomin opiskeluun kuuluvissa harjoitteluissa ja toimiessani työelämässä eri sosiaali-aloilla olen oppinut miten tärkeää on osata soveltaa vanhaa teoriaa ja rohkeasti kokeilla joskus uusiakin vaihtoehtoja. Näin saattaa löytää jotain uusia tapoja tehdä työtä sosionomina.

Kuitenkin kaikkein tärkeimpänä oppina on ollut se, että tilanteessa kuin

saatko sinä myytyä oman ajatuksesi hänelle. Tärkeänä oppina on ollut myös se, että epäonnistumiset opettavat sinua eniten ja tarjoavat sinulle oivan mahdollisuuden reflektoida tekemiäsi asioita.

LÄHTEET

Aalto-Setälä, P. 2014. Innostus. Viro: Print Best

Anttila, P. 2008. Onko opinnäytetyöstä kehittämistyöksi? Mistä löytyvät opinnäytetyön metodologiset ratkaisut? (viitattu 12.4.2015) www.chydenius.fi/pdf/anttilan-kalvot/view

Ahonen, R. & Lohtaja-Ahonen, S. 2014. Palaute kuuluu kaikille. Liettua: Petro Ofsetas.

Inkinen, M. & Santasalo, H. 2001. Miksi Minulle ei järjestetty syntymäpäiviä. Teoksessa Inkinen, M. (toim.) Näkymätön lapsi aikuispsykiatriassa. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Juuti, P. & Vuorela, A. 2002. Johtaminen ja työyhteisön hyvinvointi. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Jyväskylän yliopisto. 2015. (Viitattu 18.2.2015) <https://koppa.jyu.fi/avoimet/mit/tietotekniikan-opetuksen-perusteet/Opetusmenetelmista-ja-lahestymistavoista/Opetusmenetelmat/ideariihii>

Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2004. Kuntoutuksen perusteet. Vantaa: WSOY.

Kari, O. Niskanen, T. Lehtonen, H. Arslankoski, V. 2013. Kuntoutumisen tukeminen. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kupias, P. Peltola, R. Saloranta, P. 2011. Onnistu palautteessa. Juva: Bookweli Oy

Kiiltomäki, Aliisa & Noppari, Eija & Pesonen, Arja 2007. Mielensterveystyö perusterveyshuollossa. Helsinki: Tammi

Koskisuu, J. 2003. Oman elämänsä puolesta. Mielensterveyskuntoutujan käsikirja. Helsinki: Edita

Koskisuu, J. 2004. Eri teitä perille. Mitä mielensterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita

Kristeri, I. 2008. Manian varjossa. Helsinki: Kirjapaja

Kärkkäinen, T. & Nylund, M. 1996. Oma-apuryhmät: vertaisten tukea ja toimintaa. Tampere: Pam-Print Ky.

Laukkarinen, I & Rantonen, K (toim.) 2006. Liikunta ja mielensterveys. Helsinki: Mielensterveyden keskusliitto.

Peitsalo, P. 2008. miesryhmät teoista sanoihin. Helsinki: Edita Prima Oy.

Salo- Gunst, L. & Vilkkö- Riihelä, A .2004. Psykyke- kertaajan opas. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Seppänen- Järvelä, R. 2009. Työyhteisö uusille urille. Juva. PS-kustannus.

Sosiaali-ja terveysministeriö 2015 (viitattu 13.4.2015)

http://www.stm.fi/sosiaali_ja_terveyspalvelut/sosiaalipalvelut/asumispalvelut

Sosiaali-ja terveysministeriö 2015 (viitattu 13.4.2015)

http://www.stm.fi/sosiaali_ja_terveyspalvelut/sosiaalipalvelut/vammaispalvelut

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015 (viitattu 13.4.2015) www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/paivatoiminta#ots2

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Virtanen, M-K, 2005. Kotikuntoutuksen auttamismenetelmät mielenterveyskuntoutujilla. Pro gradututkielma: Kuopion Yliopisto

www.entitas.fi (viitattu 18.2.2015)

www.frisbeegolfliitto.fi (viitattu 28.3.2015)

www.koppa.jyu.fi (viitattu 18.2.2015)

www.verneri.net (viitattu 18.2.2015)

