

Krista Maarala, Kati Lintonen

NAISTENILLAT PSYKOSOSIAALISEN KEHITYKSEN TUKENA

Toimintaohje henkilökunnalle Sähkö Oy:n naisteniltoihin

NAISTENILLAT PSYKOSOSIAALISEN KEHITYKSEN TUKENA

Toimintaohje henkilökunnalle Sähkö Oy:n naisteniltoihin

Krista Maarala & Kati Lintonen
Opinnäytetyö
Syksy 2016
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma, sairaanhoitaja (amk)

Tekijät: Krista Maarala, Kati Lintonen

Opinnäytetyön nimi: Naistenillat psykososiaalisen kehityksen tukena – Toimintaohje henkilökunnalle Sähäkkä Oy:n naisteniltoihin

Työn ohjaaja: Liisa Kiviniemi

Työn valmistumislukukausi- ja vuosi: Syksy 2016

Sivumäärä: 40 + 12

Toimeksiantajana opinnäytetyössä oli Ylivieskan Kantokylällä toimiva Kuntoutuspalvelut Sähäkkä Oy, joka on suunnattu 18–29-vuotiaille mielenterveys- ja päihdekuntoutujille. Aiheena oli tehdä Sähäkässä järjestettäviin naisteniltoihin osallistuvien naiskuntoutujien psykososiaalista kehitystä tukeva toimintaohje, joka pohjautuu tutkittuun tietoon ryhmästä ja kehityspsykologiasta. Toimintaohje tukee feminiinisen roolin löytämistä, oman fyysisen ulkomuodon hyväksymistä sekä pääsemistä sosiaalisesti vastuulliseen käyttäytymiseen. Nämä kehityspsykologian osa-alueet valittiin yhdessä Sähäkän työntekijöiden kanssa.

Osana opinnäytetyötä järjestettiin Sähäkässä kaksi toimintaohjeeseen pohjautuvaa naisteniltaa. Toimintaohjeen toimivuutta käytännössä pystyi arvioimaan toimimalla itse naisteniltojen ohjaajana. Oman kokemuksen ja Sähäkän työntekijän palautteen perusteella toimintaohje on tarpeellinen ja käytännönläheinen runko naisteniltoihin.

Kahden ensimmäisen naistenillan sisällöt poikkesivat toisistaan toteuttaen toimintaohjeen kaavaa. Tämän perusteella voidaan todeta, että toimintaohje on hyvin muokattavissa erilaisiin teemoihin sopivaksi ja sopii näin ollen myös Sähäkässä järjestettävien miesteniltojen rungoksi sekä muihin tavoitteellisiin ryhmätilanteisiin.

Järjestettyjen naisteniltojen perusteella saatiin viitteitä siitä, että oikein käytettynä toimintaohje tukee valittuja kehityspsykologian osa-alueita. Naistenilloista vastaavan ohjaajan palautteen perusteella naisteniltojen järjestäminen on jatkossa helpompaa ja suunnitelmallisempaa, mikä on ollut opinnäytetyön tärkein tavoite.

Asiasanat: Mielenterveyskuntoutus, nuoret aikuiset, kehityspsykologia, ryhmäohjaus, naiset

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree programme in Health and Social Care, option of nursing

Authors: Krista Maarala, Kati Lintonen

Title of thesis: Psychosocial development supported by ladies' evenings – A directive for Sähäkkä Oy's staff

Supervisor: Liisa Kiviniemi

Term and year when the thesis was submitted: Fall 2016

Number of pages: 40 + 12

The client to thesis is Sähäkkä Oy which offers rehabilitation services in Ylivieska. They offer rehabilitation services to 18–29 year old young adults who have problems with mental health and intoxicants. A subject was to make a directive for the ladies' evenings that Sähäkkä arranges. A directive is based on researched information on groups and developmental psychology. The directive supports the topics of finding a feminine role, accepting own physical habitus and getting to behavior which is sociality responsible is supported. These psychosocial development areas is choosed by together with Sähäkkä's staff.

As a part of the thesis was organized two ladies evenings in Sähäkkä by using a directive. In these two ladies evenings we were the directors and that helped us to estimate how the directive is working in practice. Our own experience and feedback from Sähäkkä's staff pointed out that a directive is useful and practical.

The two ladies' evenings that we organized where both different by their contents but they followed the same pattern from our directive. This proves that the directive can be modified to different themes. The directive can also be used for Sähäkkä's men's evenings and many other group situations.

Experience from these two ladies' evenings shows us that when used correctly the directive will support those psychosocial development areas that we chose. We got feedback from the person who is in charge of organizing the ladies evenings and she thinks that it will be easier to organize the ladies evenings in the future. That was the most important outcome of our thesis.

Keywords: Mental health rehabilitation, young adults, psychosocial development, group control, ladies

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	8
3	NAISEKSI KASVAMISEN KEHITYSPSYKOLOGISET LÄHTÖKOHDAT	9
3.1	Ihmisen elämänkaari.....	9
3.2	Identiteetti.....	12
3.3	Mielenterveysongelmien vaikutus kehitysvaiheiden viivästymiseen	13
3.4	Nuoren seksuaalisuus	14
3.5	Naiseksi kasvamisen haasteita.....	15
3.6	Kehityopsykologian teorioita	16
4	RYHMÄN MERKITYS MIELENTERVEYSKUNTOUTUKSESSA.....	19
4.1	Ryhmän rakentuminen.....	20
4.2	Ryhmän suhteet	21
4.3	Ryhmämuodot	25
4.4	Ryhmän ohjaaminen.....	28
5	KUNTOUTUSPALVELUT SÄHÄKKÄ OY.....	30
6	PROJEKTIN SUUNNITTELU, TOTEUTUS JA ARVIOINTI	31
6.1	Projektin suunnittelu	31
6.2	Projektin toteutus ja arviointi	34
7	POHDINTA.....	37
	LÄHTEET	39
	LIITTEET	41

1 JOHDANTO

Nuoruudesta aikuisuuteen siirryttäessä murrosikä on psyykkisesti haastavaa aikaa fyysisten muutosten sekä lapsen ajatusmaailman muuttumisen vuoksi. Fyysiset muutokset haastavat nuoren naisen uuden minäkuvan luomiseen, johon liittyy muuttuneen vartalon ja oman seksuaalisuuden hyväksyminen. Psyykkisen sairauden vuoksi tämä kehitysvaihe voi häiriintyä, joten nuori voi tarvita apua kehityshaasteiden läpi käymiseen. Onnistunut nuoruuden kehitysvaiheen läpi käyminen on tärkeää, koska se antaa pohjan tasapainoiseen aikuisuuteen ja parisuhteen muodostamiseen sekä mahdolliseen perheen perustamiseen.

Kehitämme yhteistyössä Kuntoutuspalvelut Sähäkkä Oy:n kanssa nuorten aikuisten naisten psykososiaalista kehitystä tukevan toimintaohjeen Sähäkässä järjestettäviin naisteniltoihin. Naiseksi kasvamisen haasteet liittyvät kehonkuvan muuttumiseen ja feminiinisen roolin löytämiseen, joten toimintaohjeemme avulla kuntoutujat voivat käsitellä näitä haasteita ohjatussa ryhmässä. Ryhmän toiminnalliset illat sisältävät feminiinisyyttä tukevaa ohjattua toimintaa, joka luo yhteisöllisyyttä ja mahdollistaa vertaistuen naiseksi kasvamisen haasteissa.

Olemme molemmat kiinnostuneita toimintamenetelmistä, jotka tukevat naisten itsetuntoa. Suoritimme molemmat mielenterveys- ja päihdehoitotyön harjoittelun Sähäkässä, jonka kuntoutusmenetelmä mahdollistaa meille mielenkiintoamme vastaavan opinnäytetyön tekemisen. Sähäkästä pyydettiin teoriaan pohjautuva psykososiaalista kehitystä tukeva toimintaohje heillä jo olemassa oleviin naisteniltoihin. Opinnäytetyömme aihe on rajattu nuorten aikuisten naisten psyykkiseen hyvinvointiin, koska alkuperäinen kiinnostuksemme on liittynyt naisten itsetunnon kohottamisen menetelmiin. Aiheemme rajausta tukee oma osallistumisemme naisteniltojen järjestämiseen.

Tavoitteenamme on luoda kirjallinen teoriaan pohjautuva toimintaohje naisteniltoihin Sähäkän työntekijöiden työvälineeksi. Kehittelemämme toimintaohjeen tarkoituksena on tehdä naistenilloista tavoitteellinen ja tarkoituksen mukainen. Järjestämme kaksi naisteniltaa Sähäkän kuntoutujille kehittelemämme toimintaohjeen pohjalta. Ennen naisteniltojen järjestämistä esittelemme toimintaohjeen Sähäkän henkilökunnalle. Naisteniltojen jälkeen käymme lyhyen palautekeskustelun iltaan osallistuneiden kanssa. Saamiemme palautteiden pohjalta voimme arvioida naisteniltojen onnistumista.

Olemme saaneet sairaanhoitaja koulutuksesta valmiudet työskennellä yhteistyössä ihmisten kanssa, joilla on mielenterveys- tai päihdehäiriö. Saadut valmiudet mahdollistavat ammatillisen työskentelyn sekä ohjaajan roolin ottamisen naisteniltojen järjestäjänä. Opinnäytetyömme avulla saamme ammatillista kokemusta asiakasryhmien ohjaamisesta. Opinnäytetyön tietoperustan tekeminen antaa meille kattavasti tietoa nuorten kehitystehtävistä sekä mielenterveyshäiriöistä, minkä tunteminen on tärkeää lisääntyvien mielenterveys- ja päihdehäiriöiden vuoksi.

Toimintaohjeemme pohjaksi keräämme tutkittua tietoa nuoren kehitystehtävistä, ryhmän toiminnasta sekä nuorten mielenterveyshäiriöistä. Nuoruuden kehitystehtävistä saamme pohjan toimintaohjeemme aihealueisiin, joita käsittelemme naistenilloissa. Valitsemamme kehitystehtävät ovat: feminiinisen roolin löytäminen, oman fyysisen ulkomuodon hyväksyminen sekä pääseminen sosiaalisesti vastuulliseen käyttäytymiseen. Nämä kehitystehtävät on valittu yhteistyössä Sähäkän henkilökunnan kanssa. Ryhmä teoria auttaa meitä ymmärtämään ryhmän toimintaa ja sen merkitystä yksilölle sekä saamme tietoa ryhmän johtajana toimimisesta. Mielenterveyshäiriöiden oireiden ja vaikutuksien tunteminen ohjaa toimintaohjeen rakentamista.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kehittää mielenterveyskuntoutujille kohdistettu sekä naiseutta tukeva toimintaohje, jonka tarkoituksena on tukea selviytymistä nuoruuden ja naiseksi kasvamisen kehityshaasteissa. Toimintaohjeemme tarkoituksena on tukea feminiinisen roolin löytämistä, oman fyysisen ulkomuodon hyväksymistä sekä pääsemistä sosiaalisesti vastuulliseen käyttäytymiseen.

Opinnäytetyömme tavoitteena on tehdä käytäntöön sopiva, helposti toteutettava ja työntekijöiden työskentelyä tukeva toimintaohje. Toimintaohjeen avulla työntekijät voivat tarjota mielenterveyskuntoutujille mielekästä tekemistä, joka tavoitteellisesti tukee kuntoutujan psykososiaalista kehitystä. Kehittelemämme toimintaohjeen pohjalta pidämme kaksi naisteniltaa, jotta pääsemme kokeilemaan toimintaohjetta käytännössä. Naistenilloissa keskitytään valitsemiemme kehitystehtävien tukemiseen mielekkäällä ja rentouttavalla tavalla. Valitsemamme kehitystehtävät ovat moninaisia, joten järjestämme kaksi erillistä naisteniltaa, minkä avulla pystymme sisällyttämään mahdollisimman laajasti kehitystehtäviä tukevia toimintoja. Järjestämämme naisteniltojen tarkoituksena on saattaa alulle toimintaohjeen mukainen naisteniltojen järjestäminen.

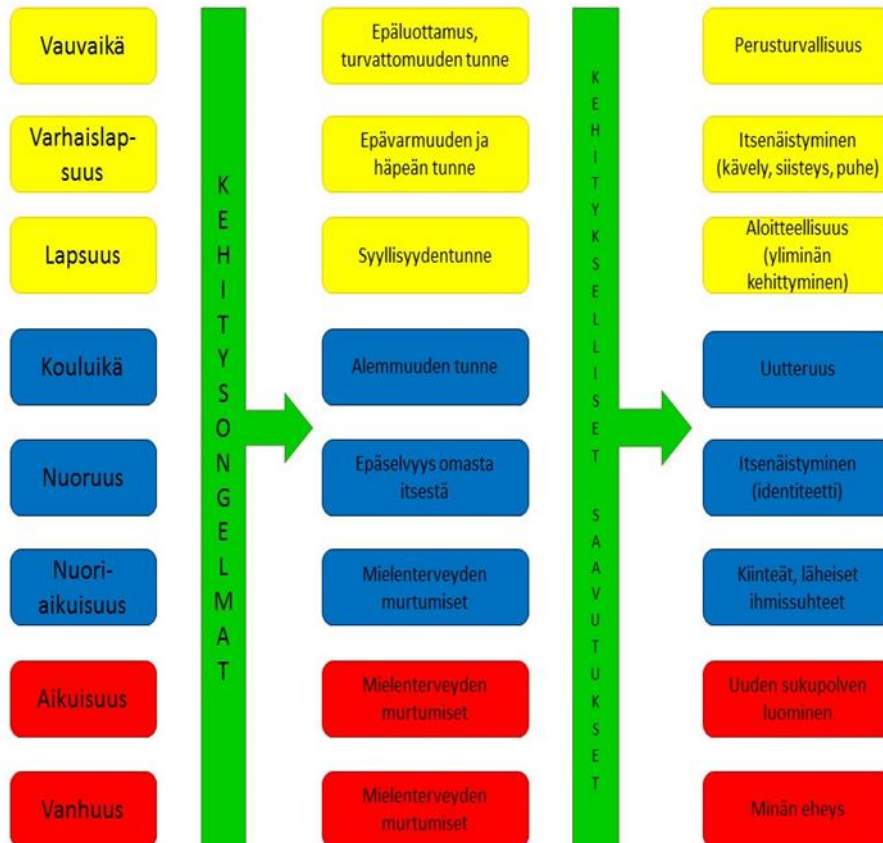
Tavoitteenamme on myös kehittää kuntoutujille sopiva arviointimenetelmä, jonka avulla voimme arvioida toimintaohjeitamme. Arviointimenetelmän sisällyttämme myös toimintaohjeemme naisteniltoja yhteen kokoavaksi menetelmäksi. Tämän avulla myös työntekijät saavat välitöntä palautetta naistenilloista. Työyhteisön mielipiteen toimintaohjeemme käyttökelpoisuudesta kuntoutusmenetelmänä sekä kehitystehtävien sopivuudesta heidän asiakasryhmälleen selvitämme esittämällä avoimia kysymyksiä opinnäytetyömme esittelyn yhteydessä. Naisteniltojen jälkeen tavoitteenamme on saada kuntoutujilta palaute naisteniltojen mielekkyydestä sekä naistenilloista vastaavan ohjaajan mielipide toimintaohjeemme mukaisesta toiminnasta.

3 NAISEKSI KASVAMISEN KEHITYSPSYKOLOGISET LÄHTÖKOHDAT

Psykologian pyrkimyksessä selittää ja ymmärtää ihmisen toimintaa kehityopsykologia on avainasemassa. Ihmisen psyykkiset toiminnot kantavat yksilökehityksen jälkiä itsessään ja muokkautuvat uusien kokemusten myötä, minkä takia psykologia tarvitsee yleistä kehityspeeriaatetta. Tämän avulla voidaan kytkeä yksilön historia toiminnan selittämiseen. Kehityopsykologian ydinajatuksena on näkemys ihmisestä psyykkisesti alati kehittyvänä olentona. Ihmisellä katsotaan olevan toimintavalmiudet, jotka ovat yksilön jo omaksumia keinoja vaikuttaa joko suoraan psyykkisesti tai ulkoisesti ympäristön ja elimistön avulla. (Vuorinen. 1998, 14–15)

3.1 Ihmisen elämänkaari

Kuvaamme ihmisen elämänkaarta mukaillen Vuorisen (1998, 14) teosta, jossa on kuvattu ihmisen kehitystehtäviä Erik H. Eriksonin (1902–1944) pohjalta. Kuvauksessa saamme kattavasti esille ihmisen eri ikävaiheet ja niiden kehitysongelmat sekä kehitykselliset saavutukset. Koska opinnäytetyön aiheemme keskittyy nuoruusikään, tarkastelemme lähemmin nuoruuden kehitystehtäviä sekä elämänkaarta, mutta esittelemme kaaviossamme koko ihmisen elämänkaaren kokonaiskuvan luomiseksi.



KUVIO 1. Elämänkaaren kehitystehtävät mukaillen Vuorisen (1998) tekstiä

Nuoruus voidaan jakaa karkeasti varhaisnuoruuteen (ikävuodet 11–14), keskinuoruuteen (ikävuodet 15–18) sekä myöhäisnuoruuteen (ikävuodet 19–25) (Lyytinen ym. 2008, 256). Kuviossamme esitetään selkeästi, erottaen nuoruuden kehitykselliset vaiheet, koska keskitymme elämänkaarissa juuri näihin vaiheisiin. Lyytinen (2008) on jakanut nuoruuden ikävaiheet eri tavoin kuin Vuorinen (1998), mutta voimme yhdistää nämä ikävuodet ja kehitysvaiheet historiassa esiintyneiden psykologian tutkijoiden teorit huomioon ottaen. Myöhemmin käsittelemme muutaman historiallisen henkilön, jotka ovat vaikuttaneet kehityspsykologian synnyssä.

Nuoruus sisältää mahdollisuuksia ja haasteita, mutta on myös haavoittuvaa aikaa. Nuoruudessa kasaantuneet ongelmat voivat näyttäytyä henkisenä pahoinvointina tai ulkoisena häiriökäyttäytymisenä. Myönteinen käsitys itsestä, optimismi ja kyky tulkita asiat oman itsensä kannalta myönteisesti, voivat suojella nuoria kielteisten elämäntapahtumien vaikutuksilta. (Ahonen ym. 2007, 150.)

Psykososiaalisesti merkittäviä näkyviä tekijöitä varhaisnuoruudessa ovat kapinointi auktoriteetteja vastaan sekä ystävyyssuhteiden luominen. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 167.) Nuoruus ajanjak-

sona on yksilön heräämistä maailmassa olevien vastakkaisuuksien kohtaamiseen sekä niiden yhteen törmäämiseen. Nuoruuden tapahtumiin kuuluu niin kutsuttu kahtia jakaantuminen, jossa seksuaalinen ja genitaalinen voimakas kehittyminen sekä kognitiivisen ajattelun kyky yhdistyvät. (Dunderfelt. 2011, 82–84)

Kognitiivisten taitojen kehittyessä psykososiaalinen puoli kokee taantumaa, joka voidaan nähdä monen saavutetun ominaisuuden ja taidon heikkenemisenä. Tätä voi esiintyä laajalaisesti nuoren eri toiminnoissa. Taantuma on välttämätön osa nuoruuden tavanomaista tapahtumakulkua ja voimakkaimmillaan se on murrosiän keskivaiheilla. Tämä vaihe tarjoaa mahdollisuuden muuttaa aikaisempaa lapsenomaista kokemusmaailmaa ja irrottautua siitä. Itsehankitun autonomian saavuttaminen on yksi nuoruuden kehityksellisestä tehtävästä ja taantumana tulisi olla tilapäinen ja ohimenevä vaihe, jotta nuori pääsee kohti itsenäistymistä sekä autonomiaa. (Aalberg & Siimes 2007, 67, 77 – 81.) Taantumassa lapsuuden varhaiset elämykset ja vuorovaikutukselliset kokemukset aktivoituvat uudelleen. Tietoisuudesta pois työnnetyt ja torjutut lapsuuden tapahtumat nousevat taantumana työntämänä uudelleen tietoisuuteen ja psyykkisen käsittelyn piiriin. Tästä voi seurata uudelleen aktivoituneiden traumojen spontaani korjaaminen, mutta taantumana osittainen tai kokonaisvaltainen palautumattomuus merkitsee psyykkistä häiriötä. (Aalberg & Siimes 2007, 81–82.)

Nuoruudessa erilaiset yhteisöt tulevat laajemmin todellisiksi kuin aikaisemmin. Herääminen sosiaaliseen todellisuuteen on pitkälti häpeän heräämistä. Häpeä on tunne joka herättää tietynlaista valppautta ympäristön muotoja kohtaan, joita voivat olla tavat, arvostukset, ihanteet, normit, käsitteet, uskomukset, muotivirtaukset sekä maailmankatsomukset. Häpeällä on pohjimmiltaan myönteinen merkitys, mutta nuorten maailma voi olla oman häpeän pelossa julma ja kohdella huonosti ”epäonnistujia”. Nuori ajattelee, että on helpompaa saattaa muut häpeään ja tällä tavoin suojella omia arvoja kohtaan. (Turunen. 1996, 103–105)

Puberteetti-ikä aikana ajatukset ja tavoitteet suuntautuvat kohti totuuden, oikeamielisyyden ja kauneuden ihanteita. Tässä vaiheessa ihanteiden ja intohimon kohteiksi etsitään ulkoisia kohteita ja ihanteiden etsimisen ja toteuttamisen halu liittyy myös itselle asetettuihin vaatimuksiin. Nuori kuvittelee, että myös hänen täytyy olla täydellinen ja saavutettava oma ihanne kuvansa. (Dunderfelt. 2011, 82–84)

Keskinuoruudessa painottuvat identiteetti kysymykset sekä pyrkimykset selkeyttää omaa minän näkemystä. (Kronqvist, Pulkkinen 2007, 167.) Myöhäisnuoruuden psykososiaaliset kehitystehtävät

painottuvatkin identiteetti kysymysten laajenemiseen sekä pohdintaan omasta asemasta maailmassa (Kronqvist, Pulkkinen 2007, 167). Tony Dunderfelt on kuvannut nuoruutta vaiheena, jossa opitaan itsestä ja muokataan omaa ajatustaan maailmasta, arvoista ja ihanteista. Viime kädessä nuoruudessa on kuitenkin kysymys halujen ja ajattelun tasapainottamisesta. Molemmat ovat tarpeellisia ja toiselle voimalle antautuminen heikentää toista tehden ihmisestä yksipuolisen. Yksipuolisuus aiheuttaa panssaroitumista ja psyykkisten suojautumiskeinojen käyttämistä, minkä avulla ihminen suojautuu toista voimaa vastaan. Tony Dunderfelt on kirjoittanut kirjassaan Elämänkaaripsykologia, että ”nuoruus on aikaa, jolloin pitää ikään kuin uudestaan oppia elämään”. (Dunderfelt. 2011, 82–84.)

Nuoren ajattelua kuvaa hyvin minäkeskeisyys, jolla tarkoitetaan sitä, että nuoren maailmankuva keskittyy vahvasti oman itsen ympärille. Ajattelun kehityksen myötä, nuori kykenee miettimään, mitä muut hänestä ajattelevat. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 170.) Nuori muodostaa käsitystä itsestään, toiminnastaan saamansa palautteen sekä sosiaalisissa ryhmissä ilmenevän asemansa kautta. Itseä koskevan käsityksen muodostamista on psykologiassa kutsuttu identiteetin muodostamiseksi. (Ahonen – Nurmi – H. Lyytinen – P. Lyytinen – Pulkkinen – Ruoppila 2007, 132.)

3.2 Identiteetti

Kuten aiemmin osoitimme (Kuvio 1) nuoruusiän kokoava kehitystehtävä liittyy identiteetin muodostamiseen. Nuori kokee epämääräistä piinaavaa tunnetta siitä, että häneltä puuttuu jotain ja se lisää painetta identiteetin syntymiselle. Identiteetti painottaa yksilön samana säilymistä eli niitä minuuden osa-alueita, joita hän pitää elintärkeinä ja mistä hän on valmis taistelemaan. Toisaalta identiteetti liittyy myös yksilön tunteeseen ”minä olen juuri minä” ja löytäessään identiteettinsä yksilö saa vastauksen kysymykseen ”Kuka minä olen?”. Identiteetti käsitteessä korostuvat ne minän osa-alueet, jotka liittyvät sosiaalisiin rooleihin ja statuksiin, joita ovat esimerkiksi kansallis-, ammatti-, ryhmä- ja sukupuoli-identiteetti. (Vuorinen. 1998, 208–210)

Nuoren psykologiset realiteetit, fyysiset muutokset, harppauksin etenevä ajattelun kehitys, sosiaalisen piirin laajeneminen ja ympäristön asettamat velvoitteet tuovat vaatavuutta identiteetin kehittymiselle. Eriksonin (1968) teorian mukaan nuori saavuttaa tässä elämänvaiheessa joko eheän identiteetin tai päätyy roolihajaannukseen. Eriksonin teoriassa nuoruusvaiheen tärkein kehitystehtävä

on identiteetin ja roolihämmennyksen välisen kriisin ratkaisu. Onnistuneen identiteettikriisin lopputuloksena syntyy aito ja omalta tuntuva minäidentiteetin elämys ja sitä kautta yhden elämän perusvoiman; minän aitouden tunne. Nuoren aikuisen kehityskriisin onnistunut ratkaiseminen sisältää elämyksen kyvystä rakastaa toista ihmistä sekä kehittää ja ylläpitää tärkeitä ihmissuhteita. Epäonnistunut kriisin ratkaisu aiheuttaa tunteen yksilön epäonnistumisesta, joka synnyttää eristyneisyyden elämyksen. (Dunderfelt. 2011) Epäonnistumisen tunteen vuoksi yksilö ei tunne pääsevänsä lähelle ketään, hän ei tunne olevansa rakastettu eikä rakastavansa aidosti. Hän tuntee olevansa sisäisesti yksinäinen ja hylätty. (Kuusinen. 1992, 316.) Myöhäisnuoruudessa identiteettiin liittyvät kysymykset laajenevat ja nuori pohtii muun muassa omaa asemaansa maailmassa, sekä ideologioita teemoja. (Kronqvist & Pulkkinen. 2007, 167.)

Toni Dunderfelt kuvaa nuoruutta seuraavalla lauseella: ”Nuoruudessa koetaan yksinäisyyden katkerat tunnelmat ja sävy”. Täydellinen yksinäisyys, tunne omasta vähäpätöisyydestä sekä epäonnistumisen kokemukset voivat johtaa koteloitumiseen ja viedä jopa itsemurhan partaalle. (Dunderfelt. 1992, 85.) Eriksonin mukaan kyky läheisyyteen ja kyky rakastaa ovat nuoren aikuisen tärkeitä kehitystehtäviä. Rakastamisen kyky on tärkeä kaikissa ihmissuhteissa ja näin ollen onnistunut kriisin ratkaisu tuottaa yhdeksi elämän perusvoimaksi rakastamisen voiman. (Kuusinen, J. 316–317.)

3.3 Mielenterveysongelmien vaikutus kehitysvaiheiden viivästymiseen

Eri tutkimusten mukaan nuoruusiän mielenterveysongelmat ovat lisääntyneet Suomessa ja arviolta noin joka viides nuori kärsii mielenterveysongelmista. Nuoren psyykinen oireilu voi olla merkinä kehityksen vaarantumisesta. (Marttunen, M. 2013) Huomioitavaa on laajojen väestötutkimusten kautta selvitetty tieto, että noin puolet aikuisiän mielenterveysongelmista on alkanut jo nuoruudessa. Nuoruutta voidaan pitää keskeisenä kehitysvaiheena, sillä se määrittelee vakiintuneet elämäntavat ja tottumukset, kuten suhtautuminen päihteisiin, liikuntaan ja ruokailuun. (Marttunen, M. ym. 2013).

Yleisimpiä mielenterveysongelmia nuorilla ovat mieliala-, ahdistuneisuus-, käytös- ja päihdehäiriöt, (Marttunen, M. ym. 2013), mitkä voivat johtua ikäkauden keskeisten kehitystehtävien ratkaisemisen vaikeudesta. Nuoruuden kehitystehtävät ovat laajoja ja vaativia, joten turvallinen kasvuympäristö auttaa tämän kehitysvaiheen yli. Tasavallan presidentti Sauli Niinistön pitämässä seminaaripuheessa (2012) käy ilmi, että moni lapsi ja nuori tarvitsee ympärilleen ihan tavallista arkea sekä

yhdessäoloa läheistensä kanssa. Puheessaan Niinistö muistuttaa, että ” että lapset ja nuoret oppivat meidän aikuisten avustuksella hyvinvointia – mutta myös pahoinvointia, jos me sitä esimerkiksi lämme välitämme”. (Niinistö, S. 2012.)

3.4 Nuoren seksuaalisuus

Seksuaalisuus ja halut lisääntyvät nuoruudessa ja ovat muutakin kuin biologista kypsymistä. Seksuaalinen kypsyminen on tunnetilojen vaihtelua, himojen ja voimakkaiden halujen kokemista. Lisääntyvät halut tuovat eräänlaisen järjenvastaisen puolen nuoren elämään, sillä nousevat sisäiset halut ja seksuaaliset yllykkeet uhkaavat hävittää turvallisuuden tunteen sekä horjuttaa järkevää maailmaa. (Dunderfelt. 2011, 88–89.) Ennen puberteettia nuoren ruumis on ollut turvallinen lepoaika ja nyt nuori joutuu kamppailemaan myös ruumiinsa herruudesta (Vuorinen. 1998, 205).

Seksuaalisuus ja halut herättävät paljon kysymyksiä nuoren elämässä. Moraaliset kysymykset, kuten mikä on oikeaa ja aitoa käytöstä henkilökohtaisissa ihmissuhteissa ja mikä on eri tilanteissa väärin, herättävät syviä tunteita nuoren elämässä. Nuori voi pohtia pitääkö olla uskollinen, mikä on homoseksuaalisuuden asema ja onko seksi ylipäänsä hyväksyttävä vai syntiä. Nämä kaikki muodostavat kokemusvyöhykkeen, jossa halut, tunteet puolesta ja vastaan sekä erilaiset ajatukset pyöriävät nuoren päässä ja sinkoilevat suunnasta toiseen. (Dunderfelt. 2011, 88–89.)

Nuoruusiässä suuri haaste on liittää seksuaalisuus minän piiriin ja seksuaalisuuden kesyttäminen on nuoren keskeinen kehitystehtävä. Osa nuorista pelkää lähestyä toista nuorta seksuaalisesti ja osalla seksuaalisuus ilmenee tarpeena vaihtaa partneria tiheään ja nämä seikat tekevät nuorten seksuaalisuuden kehittymisestä sensitiivisen. Haasteena on myös valmistautuminen sukupuoliin kanssakäymiseen toisen ihmisen kanssa. Saavutettu seksuaalinen identiteetti tarjoaa kuitenkin ihmiselle korvaamattoman tyydytys- ja voimalähteen. On hyvä huomioida, että minän kehitys jatkuu läpi elämän, joten voi olla harhaanjohtavaa puhua saavutetusta identiteetistä. Nuoruus-iässä voidaan kuitenkin puhua seksuaalisen identiteetin saavuttamisesta huomioiden se erityismerkitys, että onnistunut seksuaalisuuden kehityskriisin ratkaisu tuo pohjan identiteetin myöhemmälle kehitykselle. (Vuorinen. 1998, 206, 236–237.)

Seksuaalisuus on yhtenä tekijänä varhaisaikuisuuden kehitystehtävässä eli on parisuhteen muodostamisessa. Seksuaalisuus voi tuottaa parisuhteen intiiminä tasona ongelmia, koska aikaisemmat seksuaaliset kokemukset ja nuoruudessa muodostetut masturbaatiofantasiat joutuvat nyt uudelleen arvioitavaksi. Vaikka seksuaalinen läheisyys onnistuu aluksi omalla painollaan, sekin saa parhaimman kasvualustan, jos pariskunnan yhdessäolo on alusta alkaen molempien minuuden kohtaamista. (Vuorinen. 2008, 242–244.)

Eriksonin (1982) teorian mukaan kyky läheisyyteen tarjoaa nuorelle sisäistä eheyttä, jota hän tarvitsee hallitakseen ikävaiheen muut haasteet. Läheisyyden edellytyksenä on myös kyky yksinolemiseen eli eroahdistuksen hallinta. Kyky läheisyyteen ei kuitenkaan synny tyhjästä vaan sen taustalla on pitkä psykoseksuaalinen ja psykososiaalinen kehityshistoria. Näiden kehitysten aikana nuori kohtaa monenlaisia ongelmia, joten varhaiseen aikuisikään kasautuu myös vakavia psyykkisiä häiriöitä, jotka kaikissa muodoissaan ja vakavuustasoissaan vaikeuttavat läheisyyden tavoittelua. (Vuorinen. 2008, 242–244.)

Teorioiden pohjalta voimme todeta, että seksuaalisuuden onnistunut kehittyminen on ensisijaisen tärkeää nuoren kehittymisen ja identiteetin kannalta. Seksuaalisuus on suurena tekijänä siihen, miten kohtaamme muita ihmisiä ja miten koemme läheisyyden ja pystymme rakastamaan. Parisuhde ja perheen perustaminen on yksi aikuisuuden kehitystehtäviä ja näihin kehitysvaiheisiin onnistunut seksuaalinen identiteetti tarjoaa hyvän ja vakaan alustan. Näin ollen voimme sanoa seksuaalisuuden epäonnistuneen kehityksen olevan elämän myöhempiä kehitysvaiheita rajoittavan tai ainakin hankaloittavan tekijän.

3.5 Naiseksi kasvamisen haasteita

Fyysisellä ulkomuodolla on merkittävä rooli siinä, miten kehittyvä tyttö kokee itsensä naisena. Fyysisen kehittymisen lisäksi naiseksi kasvaminen tarvitsee rinnalleen persoonallisuuden kehittymisen. Nuori ei välttämättä koe tai halua kokea itseään naiseksi, vaan pysyisi mieluummin kehittymättömänä tyttöinä. Kokemus omasta kehosta ja suhde siihen ovat osa nuoren naisen minäkuvaa ja itsekäsitystä. Nämä voivat vaikuttaa itsetuntoon joko myönteisesti tai kielteisesti, riippuen nuoren omasta kokemuksesta ulkomuotoansa kohtaan. Tärkeänä osana identiteetin kehitykselle ovat kokemukset omasta fyysisestä vetovoimasta tai kehon kypsyydestä. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 167–168.)

Tärkeimpiä tehtäviä naiseksi kasvamisessa on hyväksyä ja ottaa haltuun omat vihan tunteensa. Haasteena tälle tehtävälle ovat ympäristön aiheuttamat reaktiot. Vihan ilmaisemisessa nuori joutuu ottamaan riskin hylätyksi ja torjutuksi tulemisesta. Näiden tuntemusten pelosta nuori tyttö voi kääntää kielletyt aggression tunteensa sisäänpäin, mikä saattaa näyttäytyä itsetuhoisena käytöksenä. (Lankinen 2011, 22.) Varhaisella hoivalla on merkitystä tytön kasvussa naiseksi, sillä hoivan puutteellisuus voi jarruttaa kasvua. Koulukiusaaminen voi olla myös este tytön normaalille kehitykselle sekä tytön omat pelot ja ahdistukset estävät usein omasta naiseudesta nauttimisen. (Aalberg ym. 2007, 110–112.)

3.6 Kehityspsykologian teorioita

Psykologia on saanut tieteensä alkuun vasta 1800-luvun alkuvaiheilla, joten sillä voidaan sanoa olevan ”lyhyt historia mutta pitkä menneisyys” (Dunderfelt. 2011, 22–24).

1800-luvun loppupuolella wieniläinen lääkäri Sigmund Freud toi suuren muutoksen psykologian tutkimukseen. Alkuaikoinaan Freud sai vaikutteita Brentanolta ja heidän molempien mukaan psyyke on alati liikkeessä, mutta Freud kehitteli teorioitaan jatkuvasti. Perinteisen freudilaisen teorian mukaan lapsuus on ihmisen kehitystä määräävä ja kehitys loppuu nuoruuden vaiheisiin. Aikuisuudessa voidaan korkeintaan tasapainottaa ja neutraloida eri puolustusmekanismien avulla lapsuudessa ja nuoruudessa sisäistettyjä pysyviä psyykkisiä, valtaosin tiedostamattomia, rakenteita.

Egopsykologinen suuntaus eli yksilöllisen minän suhteellinen vapaus sai alkunsa vuonna 1939 Heinz Hartmanin julkaisusta *Ich-Psychologie und Anpaussungsproplem* (Minäpsykologia ja sopeutumisongelma). Tämä kirjoitus avasi tien koko elämänkaarta käsittelevälle psykoanalyttisohjaiselle tutkimukselle. Hartmanin teoria avasi kysymyksiä minuuden kehittymiselle elämän aikana ja erityisesti aikuisiässä, kun sen kehitys ei ollut enää sidottu lapsuuden kehitysvaiheisiin. (Dunderfelt. 2011, 28-29.) Seuraavissa kappaleissa käsittelemme muutamia tunnettuja kehityspsykologian kannalta merkittäviä teoreetikkoja, joiden teorioiden pohjalta toimintaohjeemme kehitystehtävät ovat valittu.

Kehitystehtävääjattelun kannalta merkittävää on ollut itävaltalaisen Charlotte Bühlerin vuonna 1933 esittelemä teoria viidestä elämänkulun ikäkaudesta; lapsuus 0-4, nuoruus 14-25, nuori aikuisuus

25-50, aikuisuus 50-70 ja vanhuus70-. Myöhemmin Bühler on lisännyt teoriaansa viisi tärkeää elämän perusvoimaa, jotka vaikuttavat jossain määrin kaikkina ikäkausina. Hänen mukaansa kukin perusvoima dominoi tiettyinä ikäkausina ja tekee siitä erilaisen kuin muut. Bühler ajatteli, että kehitystä ohjaa epigeneettinen periaate, jonka mukaan psyykinen kehitys perustuu biologisen kypsymisen kaltaiseen sisäänrakennettuun skeemaan. (Kuusinen. 2008, 312.)

Myöhemmin (1953) amerikkalainen Robert J. Havighurst on luonut kehitystehtävän käsitteen, jonka pohjana on toiminut Chicagon yliopistossa 1940- ja 1950-luvulla toimineiden psykologien, sosiologien ja kasvatustieteilijöiden piirissä (johon myös Havighurst kuului) syntynyt kehitystehtävän teoria. Havighurstin kehittelemän kehitystehtäväteorian tehtävänä on vastata kysymykseen, miten yksilön kasvu ja kehitys nivoutuvat ympäristön taholta tuleviin vaatimuksiin, rajoituksiin ja tarpeisiin. Ympäristöllä Havighurst tarkoittaa perhettä, koulua, toveriyhteisöä sekä yhteiskuntaa. (Kuusinen. 2008, 311–312.)

Havighurstin yhdistää teoriassaan ihmisen biologisen kasvun sekä sosiaaliset odotukset. Havighurstin mukaan nämä tekijät muuttuvat elämänsä eri vaiheissa ja ohjaavat persoonallisuuden kehityksen suuntaa ja elämänrakenteiden muuttuvia sisältöjä. Hän painottaa teoriassaan sopeutumista sosiaalisiin odotuksiin ja paineisiin (Kuusinen. 2013, 312), mutta ei pohdi itsensä kohtaamiseen liittyviä haasteita (Dunderfelt. 2011, 97). Nykyisessä elämäntieteissä hän jakaa nuoruusvaiheen ja nuoren aikuisen kehitystehtävät ikävuosiltaan eri tavalla kuin Bühler; myöhäisnuoruus 16–23 –vuotta ja nuori aikuisuus 23–35 –vuotta. Nykymuotoinen Havighurstin teoria on saanut vaikutteita uudemmissä elämäntieteistä ja esittelemissämme kehitystehtävien kuvauksissa on otettu huomioon nykyinen kulttuuri ja historiallisen ajan muutoksien vaikutus kehitystehtävien muuttumisessa. (Kuusinen. 2008, 313.)

Havighurstin teorian mukaan nuoruuden kehitystehtävät ovat kypsemmän suhteen luominen molempiin sukupuoliin, maskuliinisen/feminiinisen roolin löytäminen, oman fyysisen ulkonäkönsä hyväksyminen ja ruumiinsa tarkoituksen mukainen käyttäminen, itsenäisyyden tavoittaminen tunne-elämässä aikuisiin ja muihin vanhempiin nähden, avioliittoon ja perhe-elämään valmistautuminen, vastuunotto taloudellisista seikoista, maailmankatsomuksen kehittäminen sekä pyrkiä pääsemään sosiaalisesti vastuulliseen käyttäytymiseen. (Dunderfelt. 1992, 81.)

Erik H. Eriksonin kehitysvaiheteheteriassa keskeisinä käsitteinä ovat kehitystehtävien kaltaiset psykososiaaliset kriisit. Charlotte Buhlerin (1933) tavoin Eriksonin teoriassa yksilön persoonallisuus kehittyy kahdeksassa vaiheessa epigeneettisen periaatteen mukaan. Jokaisessa kahdeksassa vaiheessa yksilö kohtaa ympäristön taholta uusia sopeutumisvaatimuksia, jotka saavat aikaan psykososiaalisia kehityskriisejä. Kriisien aiheuttamat tunteet ja voimat luovat perustan uusien kriisien kohtaamiselle. Teoriassaan Erikson on korostanut, että ihmisen kasvu ja kehitys eivät tapahdu tyhjiössä vaan sosiaalisessa kontekstissa, jonka muodostavat perhe, koulu, toveri-piiri ja muu sosiaalinen ympäristö. (Kuusinen. 2008, 314.)

4 RYHMÄN MERKITYS MIELENTERVEYSKUNTOUTUKSESSA

Ihmiset kuuluvat moniin erilaisiin ryhmiin, joita ovat esimerkiksi laajat kollektiiviset ryhmät sekä erilaiset pienryhmät. Laajoja kollektiivisia ryhmiä ovat esimerkiksi poliittinen puolue, kouluyhteisö sekä rotu. Pienryhmiä ovat esimerkiksi perhe, koululuokka sekä työporukka. Pienryhmällä tarkoitetaan ihmisjoukkoa, jolla on jokin yhteinen päämäärä tai tavoite. Pienryhmän jäsenet tietävät kuuluvansa tähän tiettyyn ryhmään ja he ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Esimerkiksi työpaikalla ryhmän tavoitteena on saada aikaan suunnitelmia, päätöksiä tai tuotteita. Koululuokan tavoite on selkeä; opetussuunnitelman mukainen oppiminen. On tyypillistä, että ryhmän jäsenillä on selkeä rooli- tai tehtäväjako. (Laine 2005, 186.)

Ihmisen perustarpeita ovat ryhmään kuuluminen ja liittyminen. Yksilö voi saada tukea omissa pyrkimyksissään ryhmää hyödyntäen. Yksilön ajatteluun ja toimintaan vaikuttavat ryhmän aikaan saamat voimat. Ryhmään kuuluminen on erityisen tärkeää silloin, kun ihminen on heikoilla. (Rusi-Pyykkönen 2006, 20.) ”Ihminen haluaa luottaa siihen, että kuuluu johonkin silloinkin, kun hän ei ole vahva ja pärjäävä, silloinkin kun hän kokee olevansa se, joka ei voi tukea muita niin paljon kuin muut häntä” (Rusi-Pyykkönen 2006, 20).

Ryhmädynamiikka tarkoittaa yhteisen tilanteen ja samassa ryhmässä olevien ihmisten tilanteesta tekemien tulkintojen katkeamatonta vuorovaikutusta. Ryhmädynamiikka viittaa ryhmätilanteessa vaikuttaviin voimasuhteisiin ja voimiin sekä ilmaisee ryhmän jatkuvan muuttumisen: ihmisten väliset suhteet sekä tilanteet muuttuvat jatkuvasti. Ryhmätilanteen dynaamisessa kentässä jatkuvasti muuttuvat elämäntilat ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Ryhmädynamiikka syntyy siten, että tilanteen tapahtumat (sosiaalinen) ja ryhmän jäsenten vaihtuvat elämäntilat (psykykinen) vaikuttavat toisiinsa koko ajan. (Himberg & Jauhiainen 2007, 113, 115.)

Yhden jäsenen muuttunut elämäntila vaikuttaa hänen toimintaansa, jolloin ryhmätilanne muuttuu. Esimerkiksi ryhmän jäsen väsyy, jolloin ryhmän keskustelu hajoaa ja ryhmän jäsenet alkavat ärtyä toisiinsa. Jäsen tulkitsee muuttuneen tilanteen ja muuttaa elämäntilaansa sen mukaan, jolloin ryhmätilanne muuttuu uudelleen. Esimerkiksi ryhmän jäsen yrittää keskittyä paremmin, jolloin ryhmän ilmapiiri paranee, kun ryhmän keskustelu pysyy paremmin asiassa. Näin ollen ryhmä on jatkuvasti muuttuva, dynaaminen kokonaisuus. (Himberg & Jauhiainen 2007, 115.)

Ryhmän tietoinen käyttäytyminen ja ryhmädynamiikan ymmärtäminen perustuu Kurt Lewinin kenttäteoriaan (1935, 1951). Ryhmätilanteessa ryhmän jäsenet muodostavat toistensa sosiaalisen ja psyykkisen ympäristön. Ryhmäympäristöstä, tilanteesta ja yksilöstä itsestään tulevat vaikutteet muodostavat tilanteen voimasuhteiden ja voimien dynaamisen kentän. Kurt Lewin osoittaa ryhmätilanteen dynaamisen kentän ja yksilön dynaamisen kentän välisen suhteen. Lewinin mukaan yksilön käyttäytyminen on tulos ympäristön ja persoonallisuuden yhteisvaikutuksesta. Käyttäytyminen riippuu aina yksilön yksilöllisistä pyrkimyksistään ja piirteistään sekä yksilön suhteesta sen hetkiin tilanteeseen. (Himberg & Jauhiainen 2007, 113.)

Tilanteesta toiseen siirtyessä yksilön toiminta muuttuu. Lewin kutsuu sitä elämäntilaksi, koska se tapahtuu yksilön dynaamisessa kentässä. Elämäntila on yksilön hetkellinen psykologinen tila, joka kertoo, mikä yksilölle on tässä tilanteessa ja tällä hetkellä merkityksellistä. Elämäntila on yksilön tulkinta omasta tilanteesta. (Eskola & Jauhiainen 1994, 29.) Kurt Lewinin mukaan elämän-tila on psyykkisten voimien kenttä, jossa voimat, voimien suhde ja suhteiden muutokset vaikuttavat siihen, mihin lopulta osallistujan toiminta kohdistuu. (Himberg & Jauhiainen 2007, 114.)

4.1 Ryhmän rakentuminen

Samassa tilassa oleva ihmisjoukko ei automaattisesti muodosta ryhmää, vaikka heillä olisi jokin yhteinen tavoite. Esimerkiksi taksijonossa olevilla ihmisillä on tavoitteena päästä taksilla kotiin. Tämä tavoite on kuitenkin jokaisen henkilökohtainen tavoite, ei ryhmän yhteinen tavoite. Ihmiset tietävät kuuluvatko he johonkin ryhmään vai eivät. Kun joukko henkilöitä ajattelevat muodostavansa ryhmän, he ovat usein oikeassa. Yleensä ryhmät muodostuvat hyvin nopeasti ja alkavat heti vaittomaisesti torjua muita ryhmiä. (Kopakkala 2011, 36–37.)

Toisiinsa ja tilanteeseen orientoitumaton ryhmä ei kykene toiminaan vapautuneesti ja tehokkaasti. Ryhmien ryhmäytymiseen on annettava aikaa ja sitä tulee tukea. Ryhmän tunnusmerkit voidaan havaita, kun joukko ihmisiä on muodostunut ryhmäksi. Tunnusmerkkejä ovat yhteinen tavoite, jolloin voidaan puhua sosiaalipsykologisessa mielessä ryhmästä, ryhmäsuhteet, ryhmän välille syntyvä vuorovaikutuksen kautta kommunikaatio-, valta-, normi-, tunne- ja roolisuhteita, sekä ryhmädynamiikka, jolloin ryhmäsuhteet, ryhmän jäsenten tulkinnat ja ryhmätilanteet muuttuvat ja tekevät ryhmästä dynaamisen kokonaisuuden. (Himberg & Jauhiainen 2007, 99.)

Ryhmä on auttamisväline, jonka toiminta on monipuolista ja joustavaa. Sen toiminta voi perustua toiminnallisuuteen, vapaaseen keskusteluun, harjoituksiin, teemakeskusteluun tai näiden yhdistelmiin. Syrjäytymisvaarassa olevat henkilöt, etenkin nuoret, ovat usein kykenemättömiä ja passiivisia kahdenkeskisissä keskusteluissa kertomaan tunteitaan, elämäänsä, toiveitaan ja osaamistaan. Toiminnan kautta mahdollistuu arkeen tarttuminen ja konkreettinen arjen hahmottaminen. Toiminnasta toimija hyväksytyksi tulemisen ja onnistumisen tunnetta sekä toimija saa uusia kokemuksia. (Lehtonen 2006, 22.)

4.2 Ryhmän suhteet

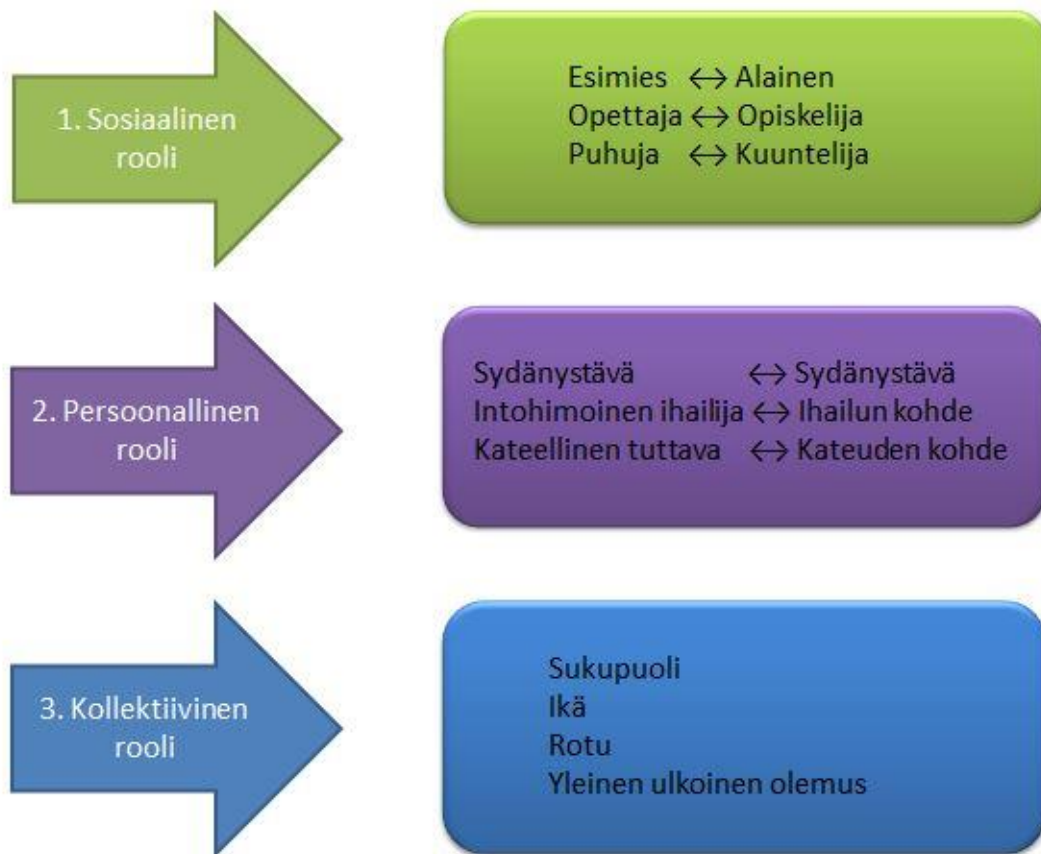
Ryhmän jäsenien välille syntyy erilaisia suhteita vuorovaikutuksen myötä. Ryhmäsuhteilla tarkoitetaan ryhmän jäsenten suhteita toisiinsa ja ryhmään muodostuu rooli-, normi-, valta-, kommunikaatio- ja tunnesuhteita. Ryhmäsuhteet voivat olla epävirallisia, jotka ilmenet vain toiminnassa tai virallisia, jotka ovat virallisesti määriteltäviä. (Himberg & Jauhiainen 2007, 119–120.) Ryhmän sisäinen vuorovaikutus muuttaa jatkuvasti ryhmän keskinäisiä suhteita. Ryhmädynamiikan kannalta on merkittävää toimia keskinäisiä suhteita muokkaavasti. Ryhmän keskinäiset suhteet estävät tai edistävät ryhmän yhteisen tavoitteen saavuttamista. (Eskola & Jauhiainen 1994, 115.)

Ryhmän roolit ja normit

Rooleilla tarkoitetaan olettamusten kokonaisuutta, joka perustuu yksilön sosiaaliseen asemaan. Rooli on lähes aina itse hankittu omalla toiminnalla tai se on toisten olettamuksen asettama. Esimerkiksi opiskelija, joka on aktiivinen ryhmän toiminnassa, nimitetään usein ryhmän johtajaksi. Tällaiseen rooliin asetutun oppilaan on vaikea päästä pois johtajan roolista. (Himberg & Jauhiainen 2007, 125.)

Ihminen käyttäytyy eri tilanteissa erilailla. Joissakin tilanteissa sama ihminen voi olla puhelias, aktiivinen ja seurallinen, toisessa tilanteessa taas hiljainen ja varautunut. Kun ihminen kysyy tuttaviltaan, millainen ihminen hän on, hän saa todennäköisesti useita erilaisia vastauksia. Esimerkiksi henkilön esimies, ystävä ja äiti voivat kuvailla henkilöä hyvin eri sanoilla. On todennäköistä, että henkilö tunnistaa itsensä kaikista eri luonteenpiirteistä. Henkilö tuntee olevansa yksi ja sama henkilö, jonka eri luonteenpiirteet tulevat esille erilaisissa tilanteissa eri ihmisten kanssa. (Kopakkala 2011, 96.)

Kopakkalan mukaan roolit voidaan jakaa kolmeen ryhmään: persoonallisiin, sosiaalisiin ja kollektiivisiin (Kuvio 2.). Roolien avulla näytämme eri puolia itsestämme vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Sosiaalinen rooli on sopimus, joka edellyttää vastaparin. Esimerkiksi esimies ja alainen ovat sopimukselliset vastaparit. Sosiaalisia rooleja voidaan tarvittaessa muuttaa sopimusten pohjalta. Persoonallinen rooli edellyttää myös vastaparin, mutta se ei ole sopimus kuten sosiaalinen rooli. Esimerkiksi intohimoinen ihailija ei ole tehnyt sopimusta ihailun kohteen kanssa. Persoonallisia rooleja ei voi muuttaa sopimuksella. Henkilökohtaiset tunteet liittyvät persoonallisiin rooleihin. Kollektiivinen rooli tarkoittaa sitä roolia, joka näkyy meistä välittömästi. Esimerkiksi ikä on kollektiivinen rooli. Tahtomatta oma kollektiivinen rooli vaikuttaa muihin ihmisiin ja muiden kollektiivinen rooli vaikuttaa meihin. (2011, 100–101.)



KUVIO 2. Ryhmän roolit mukailen Kopakkalan (2011) tekstiä.

Normi tarkoittaa toimintasääntöä, joka on vuorovaikutuksen muoto, jota käyttäen ryhmä saa jäsenensä toiminaan yhdenmukaisesti. Normit sanelevat ryhmän jäseniin kohdistuvat vaatimukset.

Normit ovat lupia, suostumuksia, käskyjä tai kieltoja, joka tarkoittaa että normit sitovat ja ohjaavat yhteistoimintaan. (Himberg & Jauhiainen 2007, 129.)

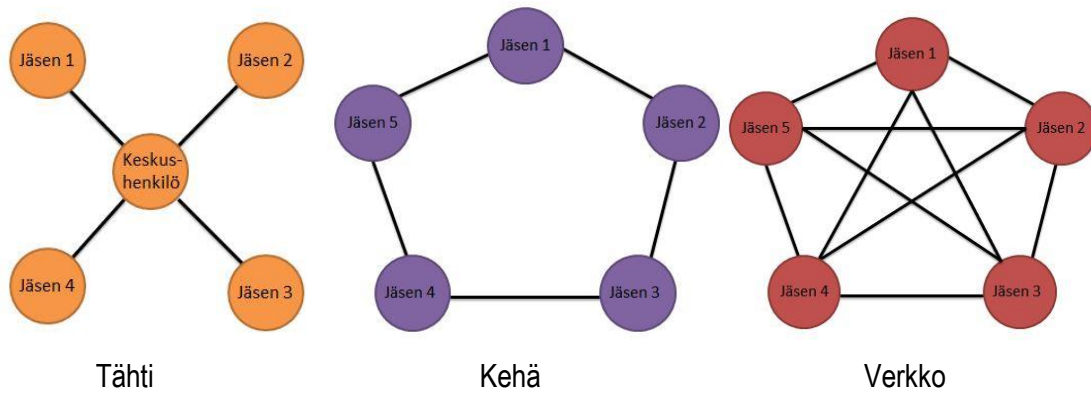
Laineen mukaan normit jaetaan sosiaalisiin normeihin ja persoonallisiin normeihin. Sosiaalisten normien noudattamista tuetaan sanktioilla eli pakotteilla. Ne ovat selkeästi esitettyjä lakeja, toimintaohjeita, käskyjä, sääntöjä ja kieltoja. Näitä normeja on esimerkiksi koulun käyttäytymissäännöt tai perheessä nuoren kotiintuloajat. Persoonallisella normilla tarkoitetaan sosiaalista käyttäytymissäännöstä, joka liittyy ihmisen persoonallisuusjärjestelmään. Näiden normien noudattamista ei valvota, mutta kuitenkin henkilö toimii normien mukaisesti. Henkilö toimii näin, koska hänen käyttäytymistään säätelevät sisäiset palkkiot ja sanktiot. Henkilön käyttäytyessä normien mukaisesti hän tuntee mielihyvää, kun taas henkilön rikkoessa normeja hän kokee syyllisyyttä. (2005, 186–187, 189.)

Ryhmän kommunikaatio tunnesuhteet

Kommunikoivaa vuorovaikutusta tarvitaan, jotta ryhmä säilyttää toimintakykynsä. Toimintakyvyn säilyminen edellyttää avointa kommunikaatiota, jolloin viestin välittäjän ja vastaanottajan viestintä on selkeää, eikä vihjailevaa tai peittelevää. Avoimessa kommunikoinnissa sanoma ja oheissanoma ovat tasapainossa keskenään. Sanoma tarkoittaa sanallisen viestinnän pääviestiä ja oheissanoma tarkoittaa sanatonta viestintää, joka ilmaisee tunnetilaa. (Himberg & Jauhiainen 2007, 121.)

Ryhmässä kommunikaatiosuhteet kertovat, kuinka ryhmä on ratkaissut toiminnan ja vuorovaikutuksen edellyttämien yhteydenpidon kysymykset. Jokaisen ryhmän jäsenen tulee ymmärtää tapahtumien ja asioiden merkitys, jotta jäsen voi osallistua yhteistoimintaa ohjaavaan päätöksentekoon. Ryhmän kommunikaation estyessä tulee ryhmän pysähtyä pohtimaan tulkintojaan ja antaa toisille välitöntä palautetta, näin välttämään virhetulkintoja. (Eskola & Jauhiainen 1994, 126.)

Kommunikaatiosuhteet kertovat ryhmän jäsenten keskeisestä vuorovaikutuksesta: kuka viestii kehenkin kanssa ja kuka ymmärtää ketäkin. Kommunikaatiosuhteet voidaan kuvailla kuvioina (Kuvio 3). Tähtimuodostelmassa viestitään yhden ryhmän jäsenen, niin sanotun keskushenkilön, kautta. Aloittelevassa ryhmässä kommunikointi tapahtuu usein tähtimuodostelmassa, jolloin ryhmän ohjaaja on keskushenkilö. Kehämuodostelmassa ryhmän jäsenet kommunikoivat vain kahden ryhmäläisen kanssa. Verkkomuodostelmassa kaikki ryhmän jäsenet kommunikoivat keskenään, jolloin ryhmän viihtyvyys lisääntyy. (Himberg & Jauhiainen 2007, 122.)



KUVIO 3. Kommunikaatiosuhteet (Himberg & Jauhiainen 2007, 122)

Ryhmän tunnesuhteet tarkoittavat tunteita ryhmän jäsenten välillä. Tunteita voi olla kiintymys, vastenmielisyys, hyväksyntä ja torjunta. Ryhmäläisten tutustuessa paremmin toisiinsa henkilöt hakeutuvat sellaisten ihmisten seuraan, joilta saadaan hyväksyntää. Sellaisten ihmisten seura ryhmässä taas vältetään, jotka koetaan torjuvina tai kriittisinä. Näin ryhmän jäsenistä muodostuu tunnepohjaisia liittoutumia, eräänlaisia ryhmän alaryhmiä. Alaryhmien tulee kuitenkin kyetä kommunikoimaan keskenään, jotta ryhmän toimivuus säilyisi. (Eskola & Jauhiainen 1994, 129.)

Avoin kommunikointi saa aikaan keskinäistä luottamusta sekä ymmärretyksi ja hyväksytyksi kokemisen tunteen. Ne ovat välttämättömiä, jotta ryhmän jäsen tuntee viihtyvänsä ryhmässä ja on näin valmis antamaan panoksensa yhteistyöhön. Ryhmän toimivuudelle ei ole välttämätöntä emotionaalinen kiintymys. Ryhmän jäsenten tulee kuitenkin luottaa ja tulla toimeen kaikkien ryhmäläisten kanssa, vaikka kaikista ryhmän jäsenistä ei pidettäisikään. Tunnesuhteet muuttuvat verkkomaisiksi (Kuvio 3), kun ryhmän jäsenistä mahdollisimman monet hyväksyvät mahdollisimman monta muuta ryhmän jäsentä ja haluavat olla tekemisissä heidän kanssaan. (Himberg & Jauhiainen 2007, 131–132.)

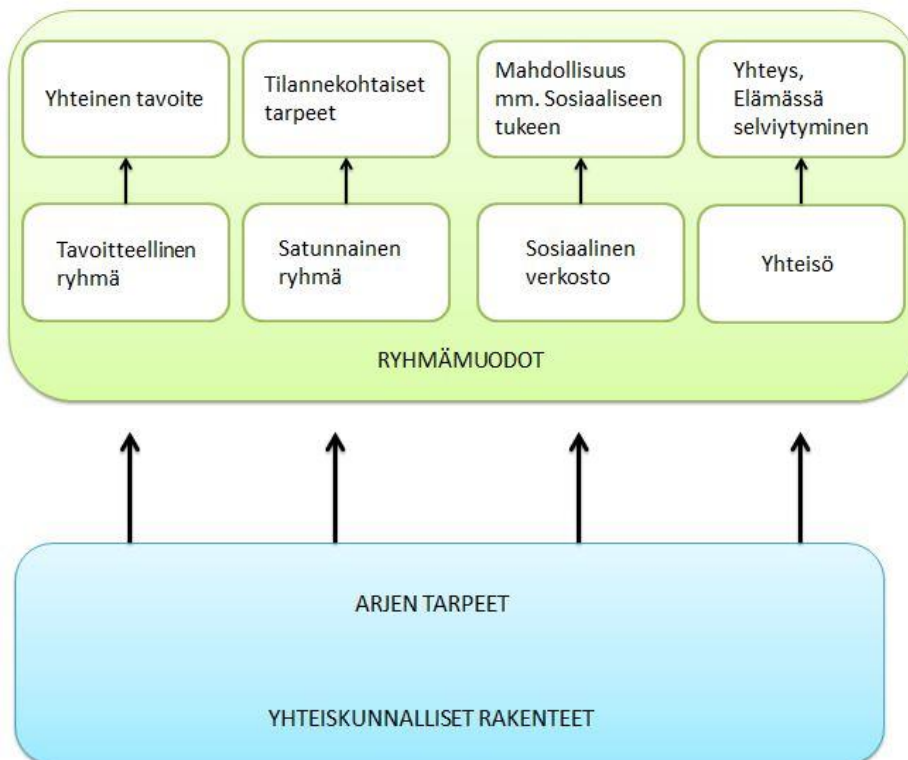
Valtasuhteet ryhmässä

Valta tarkoittaa vaikuttamismahdollisuutta, jonka avulla saadaan tai ainakin yritetään saada muut ihmiset toimimaan halutulla tavalla. Vallan käyttö voi perustua esimerkiksi henkilökohtaiseen karismaan, rankaisemiseen tai palkitsemiseen. (Eskola & Jauhiainen 1994, 123.) Valta ei ole ominaisuus, vaan se on suhde. Valtasuhteessa tarvitaan vallankäyttäjä ja alistuja. Ryhmässä valtaa saa

helposti paljon puhuva jäsen, vaikenijat taas antavat vallan tälle jäsenelle. Ryhmän jäsen voi käyttää valtaa tuhoisasti, omia etuja ajatellen tai rakentavasti, jolloin hän ottaa vastuun yhteisen tavoitteen etenemisestä. (Himberg & Jauhiainen 2007, 135.)

4.3 Ryhmämuodot

Ryhmämuodot voidaan jakaa neljään ryhmään ryhmien erityispiirteisiin perustuen. Näitä ryhmiä ovat tavoitteellinen ryhmä, satunnainen ryhmä, sosiaalinen verkosto sekä yhteisö. Kaikissa näissä ryhmissä on kyse ihmisten liittymisestä toisiinsa arkisessa toiminnassa, johon yhteiskunnan sosiaaliset, taloudelliset ja kulttuuriset rakenteet sekä ihmisten elämäntapa vaikuttavat. Ryhmämuotojen erot ovat selkeästi havaittavissa, vaikka arkielämässä ryhmämuotoja ei juurikaan erotella toisistaan. Ryhmämuodot voidaan erotella toisistaan ryhmän toiminnan tarkoituksen ja yhteenliittymisen syyn perusteella (Kuvio 4). (Himberg & Jauhiainen 2007, 162–163.)



KUVIO 4. Ryhmämuotojen toiminnan tarkoitus (Himberg & Jauhiainen 2007, 162)

Tavoitteellinen ja satunnainen ryhmä

Tavoitteellisia ryhmiä muodostetaan tietyn tarkoituksen takia, joka sitoo ryhmän jäsenet yhteiseen tavoitteelliseen toimintaan. Tavoitteellisia ryhmiä muodostetaan hyvin erilaisilla alueilla, kuten työelämän organisaatiossa, yhdistyksissä sekä vapaa-ajan harrastuksissa. Tavoitteellisia ryhmiä muodostuu ja loppuu toiminnan tarpeiden mukaan. (Eskola & Jauhiainen 1994, 49.)

Tavoitteellisia ryhmiä voi muodostua spontaanisti yhteisen kiinnostuksen kohteen ympärille, esimerkiksi talotoimikunta tai kyläyhdistys. Tavoitteellisen ryhmän toiminta voi myös perustua määrätarkoitukseen, tällaisia ovat esimerkiksi kerhot ja terapiaryhmät. Tavoitteelliset ryhmät saivat alkunsa yhteiskunnallisessa tilanteessa, kun yhteisö ei enää toiminut yksilön puolesta eikä tuottanut turvaa yksilölle. Myöhemmin ihmisten elämäntavat muuttuivat yksilöllisemmiksi. Yhteisten tavoitteiden saamiseksi yksilöllistyvät ihmiset alkoivat muodostaa tavoitteellisia ryhmiä. (Himberg & Jauhiainen 2007, 167.)

Tavoitteellisen ryhmän keskeisin tunnusmerkki on yhteinen päämäärätietoinen toiminta, joka liittyy ryhmän jäsenet toisiinsa. Ryhmiä perustetaan ja lopetetaan ryhmän jäsenten yhteisellä päätöksellä, kun ryhmän yhteinen tavoite on saavutettu, jäsenet eivät välttämättä jatka toimintaa samalla kokoonpanolla, vaan jäsenet ryhmittyvät uudelleen saavuttaakseen uuden tavoitteen. Tavoitteellinen ryhmä perustuu henkilökohtaisiin päämääriin ja yhteisiin päämääriin. Henkilökohtainen päämäärä tarkoittaa yksilön mahdollisuutta ja halua toteuttaa persoonallisiaan tarpeitaan. Yhteinen päämäärä tarkoittaa ryhmän jäsenten yhteistä halua muuttaa ympäristöään. Ryhmä on tasapainoinen, kun nämä molemmat päämäärät otetaan huomioon. (Himberg & Jauhiainen 2007, 168.)

Satunnainen ryhmä muodostuu, kun ihmiset ovat sattumalta tai tilapäisesti tekemisissä toistensa kanssa. Hakeutuvat tai joutuvat yhteiseen tilanteeseen yksilöllisistä syistä ja ihmiset ovat toisiinsa irrallisia sekä vuorovaikutus on olosuhteista johtuvaa. Satunnainen ryhmä on avoin ryhmätilanne, joka mahdollisesti jää ainutkertaiseksi. Avoimiin ryhmätilanteisiin törmää päivittäin, esimerkiksi ihmiset käyvät kutsuilla, kuntosaleilla ja kulttuuriharrastuksissa. (Eskola & Jauhiainen 1994, 54.)

Sitoutumattomuus on tyypillistä satunnaisen ryhmän vuorovaikutuksessa. Satunnaisissa kohtaamisissa henkilöllä on oikeus edustaa pelkästään itseään ja olla sitoutumatta. Kaikesta huolimatta

samassa ryhmätilanteessa kaikkiin ryhmäläisiin vaikuttaa sama dynamiikka. Satunnaisissa ryhmätilanteissa ei ole selkeitä yhteisiä normeja, jolloin ryhmän jäsenet noudattavat kulttuurin yleisesti hyväksymiä kanssakäymisen sääntöjä eli etikettiä. (Himberg & Jauhiainen 2007, 171.)

Satunnaisessa ryhmässä halutaan olla yksilöllisiä, mutta ei henkilökohtaisia. Satunnaisessa ryhmässä vuorovaikutuksessa ei haluta mennä niin pitkälle, että luotaisiin sitovia suhteita. Satunnaisessa ryhmässä henkilökohtaisuutta voidaan jopa hävetä, joka johtaa vuorovaikutuksen katkeamiseen. Esimerkiksi lääkärin odotusaulassa olevat ihmiset muodostavat satunnaisen ryhmän, jolloin ei ole tapana kysyä toisilta ihmisiltä kovin henkilökohtaisia kysymyksiä. (Himberg & Jauhiainen 2007, 171.)

Sosiaalinen verkosto ja yhteisö

Sosiaalinen verkosto on erilainen ryhmä muoto, kuin muut ryhmämuodot. Sosiaalinen verkosto ei varsinaisesti ole aktiivinen ryhmä, jos verkoston jäsenten välillä ei ole vuorovaikutusta. Ilman jäsenten välistä vuorovaikutusta sosiaalinen verkosto on vain toiminnallinen kenttä, johon voidaan tarvittaessa organisoida ryhmätoimintaa. Toisin sanoen sosiaalinen verkosto on eräänlainen potentiaalinen ryhmä, jonka sisällä on ryhmänä toimimisen elementit. (Himberg & Jauhiainen 2007, 172.)

Kriteerit liittävät sosiaalisen verkoston jäsenet toisiinsa. Jäseniä yhdistäviä kriteereitä on esimerkiksi ystävyys, työ, naapuruus, politiikka, vapaa-aika ja etninen tausta. Kriteerit ovat siis yksilön sen hetkisen elämäntilanteen merkittäviä asioita. Yhdistävät kriteerit määräävät syntyviensuhteiden merkityksen ja luonteen: sukulaiset edustavat sitovaa, jatkuvaa ja pitkäaikaista yhteenliittymistä, kun taas ei-sukulaiset auttavat uusien näkemysten omaksumisessa ja uuden informaation saamisessa. Ei-sukulaiset ovat tärkeitä erityisesti vanhemmille vanhemmanroolin ulkopuolella sekä nuorille. (Eskola & Jauhiainen 1994, 60–61.)

Suojautuminen ulkoiselta vaaralta ja elannon hankkiminen ovat pakottaneet ihmiset liittymään yhteen yhdistämällä voimansa. Näin on kehittynyt ryhmämuodostelma, jota kutsutaan yhteisöksi. Yhteisöön liittymisen taustalla on ollut ja on edelleen elämässä selviytyminen, vaikkakin nykyään eri merkityksessä. (Eskola & Jauhiainen 1994, 43.)

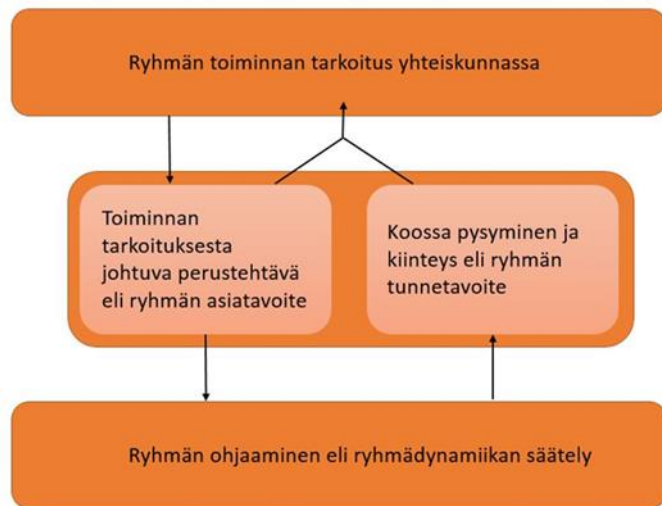
Yhteisöllä tarkoitetaan nykyään alueellisesti rajattua ryhmää ihmisiä, jotka ovat tiiviissä vuorovaikutuksessa keskenään ja joiden välillä vallitsee melko voimakas yhteenkuuluvuuden tunne. Nyky-yhteisöjä ovat esimerkiksi työyhteisö, kyläyhteisö, perhe, kerrostalon asukaskunta ja terapeutit yhteisöt. Yhteisö pidetään usein ryhmänä sen toiminnassa vaikuttavan ryhmädynamiikan perusteella, kuitenkin kaikki ryhmät eivät toimi yhteisöjen tavalla. (Himberg & Jauhiainen 2007, 164.)

4.4 Ryhmän ohjaaminen

Ryhmän johtajia tarvitaan kaksi: prosessijohtaja ja tehtäväjohtaja, ettei johtajan rooli ole liian suuri taakka yhdelle johtajalle. Ryhmän ohjaaja toimii niin sanottuna prosessijohtajana. Ryhmän ohjaaja voi työskennellä yksin tai jonkin nimetyn tehtäväjohtajan kanssa. Esimerkiksi kerhon ohjaaja tai koululuokan opettaja työskentelee sekä prosessi – että tehtävänohjaajana. Tällöin kuitenkin prosessijohtajuus jää vähemmälle ja painotetaan enemmän tehtäväjohtamiseen. Ryhmän ohjaajan tehtävä on saada ryhmän jäsenet työskentelemään itse kaksoistavoitteen saavuttamiseksi sekä hänen tehtävänä on helpottaa ryhmän prosessia. (Himberg & Jauhiainen 2007, 136, 176.)

Ohjaajan päätehtävänä on ottaa vastuu ryhmän kaksoistavoitteen (Kuvio 5.) saavuttamisesta. Ryhmän ohjaajan on säädeltävä ryhmädynaamisia tekijöitä, jotta ryhmä ryhmäytyy ja pääsee päämääräänsä sekä selviytyy tehtävästään. Ohjaaja auttaa ryhmäläisiä täsmentämään tavoitteitaan, pääsemään tarkoituksenmukaiseen työnjakoon, keskittymään perustehtäväänsä sekä selvittämään keskinäisiä suhteitaan ja niiden ristiriitoja. Ryhmän ohjaaja huolehtii toiminnan käytännöllisistä edellytyksistä; paikasta, ajasta ja tiedottamisesta sekä on tarvittaessa keskinäisten suhteiden ja tunneilmaisun tulkkina ja helpottajana. (Himberg & Jauhiainen 2007, 176–177.)

Kaikilla ryhmillä on aina kaksoistavoite (Kuvio 5). Ryhmien on toimiakseen samanaikaisesti pyrittävä kahteen päämäärään: tehokkuuteen ja tuloksellisuuteen sekä toimintakykyyn ja riittävään kiinteyteen. Näitä tunne- ja asiatavoitteista koostuu kaksoistavoite. Ryhmän toiminnan tarkoitus yhteiskunnassa määrää ryhmän asiatavoitteen. Tehtävän onnistuminen riippuu tunnetavoitteen saavuttamisesta. (Himberg & Jauhiainen 2007, 101.)



KUVIO 5. Ryhmän kaksoistavoite (Himberg & Jauhiainen 2007, 101)

Kopakkalan mukaan ryhmä tarvitsee *päätösten tekijän, suunnan näyttäjän ja visioiden luoja*n eli ohjaajan, joka vastaa ryhmä olemassaololle välttämättömistä tehtävistä. Ilman suunnan näyttäjää ryhmä erkaantuisi eri suuntiin. *Sisäinen organisointi* mahdollistaa toimintaprosessien syntymisen ja työnjaon. Ilman työnjakoa ryhmän jäsenet tekisivät samoja asioita huonosti, eikä kukaan olisi erityisen hyvä missään. *Palautteen antaminen* mahdollistaa työnjaon ja ohjaa pois vääriltä poluilta. Ryhmän jäsen ei tiedä toimiiko hän työnjaon mukaisesti, jos hän ei saa palautetta. Ryhmän olemassa ololle on välttämätöntä *resurssien hankkiminen*. Resurssien ollessa puutteelliset, ryhmä hajoaa. *Riittävän tiedon välittäminen* ryhmän sisäisestä tilanteesta sekä ulkoisista olosuhteista on tavoitteellisen toiminnan edellytys. (2011, 89.)

Ryhmän ohjaajan tarvitsee joustavuutta, spontaaniutta, tutkivaa mieltä, hyvää tilannetajua, kykyä sekä uskallusta tässä ja nyt –toimimiseen. Ryhmän ohjaajan tulee olla aidosti kiinnostunut työskentelemisestä ihmisten parissa sekä ryhmän tehtävästä. Ohjaajan tulee osata pysytellä toiminnan taka-alalla, koska ryhmän kehittymisen kannalta on tärkeää, että ryhmä säätelee itse etenemisensä voimiensa, tavoitteidensa ja tarpeidensa mukaan. (Himberg & Jauhiainen 2007, 188.)

5 KUNTOUTUSPALVELUT SÄHÄKKÄ OY

Kuntoutuspalvelut Sähäkkä Oy on Ylivieskan Kantokylällä toimiva 18–29-vuotiaiden nuorten aikuisten psykiatrista kuntoutusta tarjoava palveluyksikkö. Sähäkän toiminnan ydinajatuksena on tarjota palvelukonsepti psyykkisesti oireileville nuorille, joilla on motivaatiota ja valmiuksia kuntoutua itsenäiseen elämään. Sähäkässä olevien nuorten kuntoutumisen tarve koostuu erilaisista mielen-terveyden ja elämänhallinnan häiriöistä. (Sähäkkä 2016, viitattu 12.2.2016.)

Kohderymänä Sähäkän kuntoutuksessa ovat nuoret aikuiset, joiden elämäntilanne ei vaadi sairaalahoitoa, mutta yleiset avokuntoutuspalvelut eivät ole riittäviä. Kuntoutuksessa painotetaan nuoruusiän kehitystehtävien ja itsenäistymisen tukemista sekä toiminnallisuutta. (Sähäkkä 2016, viitattu 12.2.2016.)

Sähäkän henkilökunta on moniammatillinen työryhmä eri ammattialojen edustajista. Työryhmään kuuluvat muun muassa omaohjaajat (lähi- ja sairaanhoitajat), työtoiminta- ja arjentaito-ohjaajat, ravintohuollon ohjaaja, psykiatrian ja nuorisopsykiatrian erikoislääkärit, psykologi, toimintaterapeutti, kuljetus- ja kiinteistöhuollon ohjaaja, yö ohjaajat sekä yksikön vastaava. Kaikki työryhmän jäsenet osallistuvat omalta osaltaan nuorten kuntoutukseen. Henkilökunnan lisäkoulutautumisen ansiosta Sähäkkä tarjoaa erityisosaamista muun muassa sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamiseen ja psykoosikuntoutukseen. (Sähäkkä 2016, viitattu 12.2.2016.)

Merkittävä osa kuntoutusta on itsestä huolehtimisen sekä arjentaitojen harjoittelu. Kuntoutus on laaja-alaista ja toteutetaan yksilöllisten tarpeiden mukaan. Kuntoutuskokonaisuus muodostuu vertaistuesta, lääkehoidosta, omaohjaajuudesta, erilaisista psykoedukatiivisista ja projektiivisista ryhmistä sekä kognitiivisen kuntoutuksen menetelmistä (esimerkiksi CRT ja SCIT). (Sähäkkä 2016, viitattu 12.2.2016.)

6 PROJEKTIN SUUNNITTELU, TOTEUTUS JA ARVIOINTI

6.1 Projektin suunnittelu

Opinnäytetyön aiheen saimme Kuntoutuspalvelut Sähäkkä Oy:stä. Tutustuimme Sähäkkä Oy:n toimintaan sekä kuntoutujiin ollessamme työharjoittelujaksolla Kuntoutuspalvelut Sähäkkä Oy:ssä. Harjoittelujaksomme on ollut osa tutustumistamme aiheeseen sillä käytännönjakso helpottaa meitä tekemään toimintaohjeesta käytäntöön sopivan. Kuntoutujiin tutustuminen auttaa meitä tekemään toimintaohjeesta kuntoutujille sopivan ja pystymme huomioimaan heidän fyysiset ja psyykkiset valmiudet naisteniltoihin osallistujina. Projektin suunnittelun toisessa vaiheessa tutustumme taustaineistoon kirjoittamalla opinnäytetyömme tietoperustan, joka koostuu ihmisen kehityspsykologiasta sekä ryhmätoiminnasta. Tietoperustan kokoamme käyttäen laajasti ja monipuolisesti luotettavia kirjallisuus- ja internetlähteitä aiheista.

Tietoperustan kokoamisen jälkeen opinnäytetyömme seuraava vaihe on projektin suunnitelman laatiminen. Suunnitelmaa työstämme yhdessä miettien projektin tarkoitusta sekä tavoitetta. Seuraava vaihe opinnäytetyöstämme koostuu projektin tehtävien sekä aikataulun laatimisesta. Toimintaohjeen suunnittelun aloitamme pohtimalla millainen toiminta tukisi valitsemiamme kehitystehtäviä. Toiminnan tulisi olla naisille suunnattua toimintaa, jossa yhdistyy sosiaalinen kanssakäyminen sekä mielekäs tekeminen.

Toimintaohjeen suunnittelussa lähdemme liikkeelle pohtimalla järjestettävien naisteniltojen sisällöt. Ensimmäisen naistenillan (LIITE 4) tarkoitus on tutustua ryhmäläisiin sekä esitellä suunnitelma naisteniltojen järjestämisestä. Tämän illan aikana suunnittelemme yhdessä kuntoutujien kanssa heidän toiveidensa pohjalta tulevat naistenillat. Illan päätteeksi teemme yhdessä ”Naisteniltojen hyvänmielen –taulun”, johon kokoamme jokaisen henkilökohtaisesti askarteleman/piirtämän teoksen, mikä kuvastaa tekijälleen hyvää mieltä. Taulun tehtävänä on aktivoida osallistujia huomioimaan, mikä heille tuo positiivisuutta. Luovalla tekemisellä saadaan myös vahvistettua positiivisuuden kokemusta onnistuneen tekemisen kautta. Ensimmäisen naistenillan tarkoituksena on ryhmäytyminen, jota tukee illan alussa osallistujien esittäytyminen. Omalta osaltaan myös ”Hyvänmielen –taulun” tekeminen ja läpikäyminen edesauttaa ryhmäytymistä.

Toisessa järjestämässämme naistenillassa (LIITE 5) haluamme yhdistää kauneudesta huolehtimisen sekä sosiaalisen kanssakäymisen vahvistamisen, mikä olisi toisen pitämämme naistenillan teemana. Illan järjestämiseksi tarkoituksemme on toimia yhteistyössä Nivalan ammattioppilaitoksen kauneudenhoito-osaston kanssa, josta pyydämme opiskelijoita toteuttamaan kauneudenhoitoon liittyvän illan kuntoutujille. Tarkoituksenamme on pyytää Nivalan ammattioppilaitoksesta hoitomenu, josta kuntoutujat saavat valita mieleisensä hoidon itselleen. Hoidon valitseminen on osa kuntoutusmenetelmää, koska kuntoutujat saavat arvioida itse omaa tarvettaan valitsemaansa hoitoon. Illan aikana kuntoutujat saavat kehittää sosiaalisia taitojaan työskentelemällä heille vieraiden ihmisten kanssa. Illan päätteeksi kuntoutujat saavat mahdollisuuden ottaa kuvan itsestään omalla kamerallaan. Kuvan ottaminen ja sen näkeminen toimii itsetuntoa vahvistavana ja tukevana symbolina, joka jää vain heidän omaan käyttöön.

Iltojen suunnittelun jälkeen alamme työstämään toimintaohjeemme tekemistä. Tutustumalla Innokylään, löydämme apua toimintaohjeemme pohjan rakentamiseen. Ensimmäiseksi pohdimme toimintaohjeellemme nimen sekä käyttötarkoituksen, jonka jälkeen käymme läpi toimintaohjeen idean, toimijat ja niiden tehtävät sekä naisteniltojen säännöt ja periaatteet. Toimintaohjeen myötä naistenilloista tulee tavoitteellinen ryhmä, koska ryhmän yhteisenä tavoitteena on valitsemiemme kehitystehtävien vahvistaminen.

Naistenillat ovat suljettuja täydentyviä ryhmiä. Tämä tarkoittaa, että ryhmä on tarkoitettu vain Sähäkän naiskuntoutujille. Jokaiseen ryhmätilaisuuteen ei ole kuitenkaan pakko osallistua, vaan jokainen kuntoutuja voi osallistua itseään kiinnostavalle ryhmäkerralle. Täydentyvällä ryhmällä tarkoitetaan sitä, että toimintakauden aikana tulevilla uusilla kuntoutujilla on mahdollisuus osallistua naisteniltoihin, minkä takia ryhmän osallistujat eivät ole joka kerralla samat. Suljettu täydentyvä ryhmä antaa kuntoutujalle vapauden valita ryhmään osallistumisensa oman mielenkiintonsa mukaan. Täydentyvässä ryhmässä sosiaalinen kanssakäyminen vahvistuu, koska ryhmän kokoonpano voi olla erilainen eri kerroilla. On kuitenkin hyvä huomioida, että ryhmän kokoonpanon vaihtelut voivat aiheuttaa muun muassa ahdistusta ja pelkoa joissakin kuntoutujissa. Myös ryhmädynamiikka voi kärsiä, kun ryhmän kokoonpano vaihtelee.

Toimintaohjeen pohtimisen jälkeen valmistelemme yhteydenotto sähköpostiviestit Sähäkän henkilökunnalle (LIITE 1) ja Nivalan ammattiopistolle (LIITE 2). Kyseiset sähköpostiviestit lähetämme vastaanottajille opinnäytetyön suunnitelman hyväksymisen jälkeen.

Esittelemme työn Kuntoutuspalvelut Sähkö Oy:n henkilökunnalle ja kysymme heidän mielipidettään (LIITE 3) laatimastamme toimintaohjeesta. Mielipiteen tarkoituksena on varmistaa, että työyhteisö kokee toimintaohjeemme heidän käyttöönsä sopivaksi. Tarvittaessa muokkaamme toimintaohjettamme heidän palautteensa perusteella.

Kuntoutujille suunnittelemme heille sopivan palautteenantotavan, jotta kaikilla kuntoutujilla olisi mahdollisuus antaa palautetta heidän kykyjensä mukaisesti. Suunnitelmamme mukaan jokainen ryhmäläinen antaa tähtiä (LIITE 6) oman tunnelmansa mukaan naistenillan alussa ja lopussa. Laskemme yhteen annetut tähdet alussa ja lopussa, minkä perusteella voimme päätellä illan sisällön vaikutuksesta osallistujien mielialaan. Palautteen keräämme molempien naisteniltojen päätteeksi ja teemme palautteista yhteenvedon. Tähdillä annettavan palautekäytännön sisällytämme myös toimintaohjeeseemme, koska se toimii hyvänä tilaisuuden yhteen kokoavana tekijänä. Tähdityksen avulla kuntoutujat saavat myös pysähtyä miettimään omaa sen hetkistä tunnelmaansa. Ryhmänohjaaja saa tämän avulla myös välittömän palautteen illan onnistumisesta. Pyydämme myös palautetta naistenilloista vastaavan henkilökunnan jäsenen mielipiteen naisteniltojen sisällöstä ja toteutuksesta sekä käytettävyydestä heidän yksikössään.

Projektin toteutukseen laadimme taulukon johon merkitsemme projektin tehtävät sekä aikataulut. (Taulukko 1.)

TEHTÄVÄ	AIKA	TEKIJÄ
Tietoperustan laadinta	Valmis 31.1.2016	Krista ja Kati
Opinnäytetyön suunnitelma	Valmis 9.5.2016	Krista ja Kati
Naisteniltojen suunnittelu (aikataulu, sisältö) Budjettisuunnittelu Sähköpostin suunnittelu yhteistyökumppaneille	Valmis 9.5.2016	Krista ja Kati
Yhteydenotto yhteistyökumppaneihin, aikataulujen varmistaminen, budjetin varmistaminen	Valmis 5.8.2016	Krista (Marjo Typpö, Sähkö) ja Kati (NAO)

Toimintaohjeen suunnittelu ja tekeminen	Valmis 30.5.2016	Krista ja Kati
”Palautekyselyn” suunnittelu kuntoutujille	Valmis 9.5.2016	Krista ja Kati
Mielipidekyselyn laatiminen Sähäkän henkilökunnalle	Valmis 30.5.2016	Krista ja Kati
Toimintaohjeen esittely Sähäkän työyhteisölle, mielipidekysely	Valmis 22.8.2016	Krista ja Kati
Naisteniltoihin tarvittavien materiaalien hankinta	Valmis Elokuu	Krista ja Kati
1. Naistenilta	Valmis 5.9.2016	Krista ja Kati
2. Naistenilta	Valmis 28.9.2016	Krista ja Kati
Palautteiden käsittely	Valmis 28.10.2016	Krista ja Kati

TAULUKKO 1. Projektin tehtävät ja aikataulut

Esittelimme opinnäytetyömme Sähäkän henkilökunnalle elokuun 2016 lopussa heidän henkilöstöpalaverin päätteeksi. Esitelmässämme toimme esille toimintaohjeen merkityksen naiskuntoutujien psykososiaalisessa kehityksessä ja esittelimme toimintaohjeemme PowerPoint –version (LIITE 7). Lopuksi pyysimme henkilökuntaa vastaamaan lyhyeen kyselyyn opinnäytetyötämme koskien ja sovimme yksikön vastaavan sairaanhoitajan kanssa ensimmäisen naistenillan ajankohdan sekä esittelimme sen sisällön. Jätimme Sähäkään tekemämme tiedotusjulisteen (LIITE 8) ensimmäisestä naistenillasta.

6.2 Projektin toteutus ja arviointi

Ensimmäisen naistenillan järjestimme syyskuun 2016 alussa. Ilta eteni suunnitelmamme (LIITE 4) mukaan ja tilaisuuteen osallistui lähes kaikki Sähäkän naiskuntoutujat. Naistenillassa oli myös mukana Sähäkässä työskentelevä sairaanhoitaja, joka jatkossa järjestää naistenillat. Aluksi kävimme esittelykierroksen oman käden piirroksen avulla ja jokainen sai kertoa itsestään niitä asioita, mitä halusi. Esittelykierrokseen osa kuntoutujista lähti mukaan hieman varautuneena ja esitteli itsensä

lyhyesti, mutta suurin osa kuitenkin uskaltanut kertomaan itsestään enemmän. Kuntoutujat odottivat innolla alkavaa kautta naisteniltojen parissa ja osallistuivat hyvin iltojen sisällön suunnitteluun. Hyvänmielen –taulun tekemiseen osallistui kaikki paikalla olleet kuntoutujat sekä ohjaajat. Taulu koottiin lehtileikkeistä, jotka olivat kunkin osallistujan itse valitsemia, hyvää mieltä tuottavia kuvia. Taulun tekemisen lomassa herkuttelimme dippailtavilla kasviksilla ja hedelmillä. Naisten illan alussa ja lopussa pyysimme osallistujia tähdittämään mielialansa. Joillekin kuntoutujiille tämä osoitettiin hankalaksi ja kaikilta emme saaneet vastausta. Alun ja lopun tähditysten perusteella pystyimme kuitenkin arvioimaan, että iltaan osallistuneiden mieliala oli hieman kohonnut illan aikana. Illan päätteeksi annoimme alkuinformaatioita seuraavasta naistenillasta ja kiitimme osallistujia. Kuntoutujien poistuttua suunnittelimme naistenilloista vastaavan sairaanhoitajan kanssa seuraavaa naisteniltaa ja siistimme kokoontumispaikan.

Toista naisteniltaa emme pystyneet järjestämään alkuperäisten suunnitelmien mukaan yhteistyössä NAO:n kanssa, sillä heidän ei onnistunut järjestää osallistujia oppilaistaan opettajan sairastapauksen vuoksi. Pohdimme yhdessä Sähäkän naistenilloista vastaavan ohjaajan kanssa vaihtoehtoisia toimintaa. Päädyimme tekemään yhteistyötä Ylivieskalaisen kampaamoyrittäjän kanssa, joka lupautui tarjoamaan kampaamo tilansa meidän käyttöön. Toisen naistenillan järjestimme parituri-kampaamo Rubiikissa, jossa teimme pienimuotoisia kauneudenhoitoja pareittain.

Toisen naistenillan ajankohta sijoittui syyskuun 2016 loppuun ja iltamme eteni suunnitelmamme mukaan (LIITE 5). Tilaisuuteen osallistui yhdeksän kuntoutujaa sekä Sähäkässä työskentelevä sairaanhoitaja ja Rubiikin omistaja. Illan aluksi esittelimme itsemme ja Rubiikin omistaja esittäytyi muutamalla sanalla, esitellen myös liiketilansa. Seuraavaksi kävimme läpi illan kulun. Ohjelmamme alkoi jokaisen kuntoutujan sen hetkisen tunnetilan tähdityksellä, käyttäen valmista tähdityspohjaa (LIITE 6). Tunnetilan tähdityksen jälkeen kuntoutujat alkoivat pareittain tekemään erilaisia kauneudenhoitoja toisilleen. Rubiikin omistaja opasti nuoria hiusten pesussa sekä hiusten föönaamisessa ja kihartamisessa. Me avustimme nuoria kulmakarvojen ja ripsien värjäämisessä. Illan lopussa kuntoutujat jälleen tähdittivät sen hetkisen tunnetilansa. Havaitimme, että nuorten oli nyt helpompaa käyttää tähdityspohjaa tunnetilansa ilmaisemiseen, kuin ensimmäisellä kerralla. Jälleen huomasimme, että kuntoutujien mieliala oli kohonnut illan aikana.

Tunnelma illan aikana oli rento ja jokainen kuntoutuja osallistui hoitojen tekemiseen omantasoisesti. Ensimmäiseen naisteniltaan verrattuna kuntoutujat toimivat aktiivisemmin sekä kysyivät roh-

keammin apua ohjaajilta. Toisessa naistenillassa osallistujien välinen kommunikointi oli sujuvampaa ja kuntoutajat antoivat rohkeammin palautetta. He kertoivat illan olleen onnistunut sekä olivat tyytyväisiä siihen, että saivat tehdä itseään kiinnostavia hoitoja. Lopuksi kiitimme kaikkia osallistujia siitä, että he ovat olleet osana opinnäytetyömme toteuttamista. Kerroimme Sähäkän kuntoutujille, että seuraavaksi heidän naisteniltojen vetäjänä jatkaa Sähäkän sairaanhoitaja.

Vaikka toimimme ohjaajana vain kahdessa naistenillassa, pystyimme huomaamaan ryhmän muodostumisen eri vaiheita. Toisessa naistenillassa tunnelma oli rentoutuneempi, koska osallistujat olivat jo kerran tavanneet toisensa. Ryhmäläiset ottivat enemmän kontaktia toisiinsa sekä toivat rohkeammin esille omia näkemyksiään ja mielipiteitään. Ryhmän ohjaaminen oli myös helpompaa toisella kokoontumiskerralla. Tähän auttoi myös muun muassa se, että olimme pitäneet jo yhden naistenillan kehittämämme toimintaohjeen mukaisesti. Huomasimme kuinka tärkeää on, että ryhmäohjaajalla on jokin valmis runko, jonka pohjalta ilta kuluu. Mielestämme on myös tärkeää, että toimintaa ohjaa tietty kaava, joka pysyy vakiona, vaikka illan sisällön aihe muuttuisi.

Molemmista naistenilloista informoitiin kuntoutujia julisteiden (LIITE 8 ja LIITE 9) avulla, jotka sijoitettiin Sähäkän ilmoitustaululle. Ennakkoinformoinnin ansiosta kuntoutujat saivat päättää iltaan osallistumisestaan oman mielenkiintonsa mukaan. Omavalintainen osallistuminen iltaan edesauttoi mielestämme sitä, että osallistujat olivat aktiivisesti mukana toiminnassa.

7 POHDINTA

Opinnäytetyömme teoratiedon kasaaminen vaikutti alkuun hankalalta ja työn käyntiin saaminen oli hidasta. Pitämällä mielessämme tavoitteemme saimme mielestämme kasattua kokonaisvaltaisen teoratietoon pohjautuvan toimintaohjeen, joka soveltuu Sähäkän toimintaperiaatteisiin. Opinnäytetyömme edetessä saimme hyviä neuvoja Sähäkän yhdeltä omistajalta, siihen mitä meidän on hyvä ottaa huomioon naisteniltojen toteutusvaiheessa. Hänen neuvojen ansiosta lisäsimme myös toimintaohjeeseen osion, joka käsittelee iltojen ohjaajan tekemän työn.

Tavoitteenamme oli tehdä helposti käytännössä toteutettava, psykososiaalista kehitystä tukeva toimintaohje naisteniltoihin. Tavoitteenamme oli myös päästä itse kokeilemaan omaa toimintaohjettamme käytännössä, jotta voimme varmistua sen toimivuudesta. Pitämämme kahden naistenillan perusteella pystyimme itse toteamaan, että toimintaohjeemme toimi niin kuin olimme ajatelleet. Sähäkän naistenilloista vastaavalta sairaanhoitajalta saimme palautetta, jonka mukaan toimintaohjeemme on hyvä pohja naisteniltojen järjestämiselle ja hän uskoi ottavansa sen käyttöönsä. Näin ollen pääsimme hyvin asettamiimme tavoitteisiin.

Opinnäytetyömme teoratiedon etsiminen osoittautui hankalaksi ja jälkeen päin ajateltuna, sen tekeminen olisi voinut olla helpompaa mikäli meillä olisi ollut selkeämpi ajatus toimintaohjeen lopullisesta muodosta. Toisaalta toimintaohje kypsyi ja sai uusia näkökulmia työn edetessä, joten opinnäytetyömme alkuvaiheessa emme olisi kuitenkaan voineet tietää varmasti lopullista toimintaohjeen muotoa.

Opinnäytetyömme opetti meille kärsivällisyyttä, suunnitelmallisuutta sekä ryhmän kohtaamisen ja ohjaamisen taitoja. Saimme kokemusta laajemman kirjoitustyön tekemisestä sekä projektin suunnittelusta ja toteutuksesta. Työ opetti myös parityöskentelyn taitoja ja osoitti, että osaamme molemmat yhteistyön taidon välillä stressaavassakin tilanteessa. Olimme molemmat tyytyväisiä tekemäämme toimintaohjeeseen ja eritoten sen selkeään ulkoasuun sekä saamamme palautteeseen toimintaohjeemme käytettävyydestä.

Opinnäytetyötämme voisi jatkaa tekemällä tutkimuksen siitä, onko naistenilloilla vaikutusta kuntouttujen psykososiaaliseen kehitykseen. Jotta olisimme saaneet opinnäytetyöstämme tutkimuksellisia

tuloksia, meidän olisi täytynyt pitää useampi naistenilta. Tämä tarkoittaa sitä, että meidän olisi pitänyt aloittaa työmme aikaisemmin laajemman tutkimusmateriaalin saamiseksi. Koska opinnäytetyömme tarkoituksena oli olla projektimallinen työ, ei tavoitteisiimme kuulunut tutkimustyön tekeminen. Joten opinnäytetyössämme saavutimme omat tavoitteemme pitämällä vain kaksi naisteniltaa.

Opinnäytetyön tiimoilta tutustuimme moniin uusiin ihmisiin ja saimme tehdä yhteistyötä usean eri tahon kanssa. Suurin kiitos opinnäytetyömme lopputuloksesta kuuluu iltoihin osallistuneille kuntoutujille sekä Sähäkän työyhteisölle, jotka mahdollistivat opinnäytetyömme toteutumisen. Kiitämme myös Rubiikin omistajaa osallistumisestaan opinnäytetyöhön sekä ohjaavia opettajia työmme saattamisesta lopulliseen muotoon.

LÄHTEET

Ahonen, Timo. Lyytinen, Heikki. Lyytinen, Paula. Nurmi, Jari- Erik. Pulkkinen, Lea. Ruoppila, Isto. 2007. Ihmisen psykologinen kehitys. 1.-2. painos. Helsinki: WSOY.

Aalberg, Veikko & Siimes, Martti A. 2007. Lapsesta aikuiseksi, Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. 2. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.

Dunderfelt, T. 1992. Elämänkaaripsykologia. Tony Dunderfelt ja Werner Södeström osakeyhtiö (1990). Toinen painos. WSOY:n graafiset laitokset, Porvoo.

Dunderfelt, Tony. 2011. Elämänkaaripsykologia. Lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen. 14.-15. painos WSOYpro OY. Helsinki.

Eskola, M. & Jauhiainen, R. 1994. Ryhmäilmiö. Helsinki: WSOY.

Himberg, L. & Jauhiainen, R. 2007. Suhteita. Minä, me ja muut. 1.–7. painos. Helsinki: WSOY.

Innokylä. 2016. Mikä on Toimintamalli? Viitattu 10.5.2016, <https://www.innokyla.fi/kehittaminen/toimintamalli>.

Kopakkala, A. 2011. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. 3. painos. Helsinki: Edita.

Kuusinen, J. 2008. Nuorten aikuisten kehitystehtävät, onnellisuus ja kehityksen hallinta. Teoksessa Lyytinen, Paula & Korhonen, Mikko. 2008. Näkökulmia kehityspsykologiaan: kehitys kontekstissaan. 1.-8. painos. Helsinki: WSOY WS Bookwell Oy.

Krongvist, Eeva- Liisa & Pulkkinen, Minna-Leena. 2007. Kehityspsykologia. Matkalla muutokseen. 1. painos. Helsinki: WSOY.

Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Helsinki: Otava.

Lehtonen, H. 2006. Keinot käyttöön arjen areenoilla –projekti. Suomen mielenterveysseura. Viitattu 1.2.2016, http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/keinot_kayttoon_arjen_areenoilla.pdf

Marttunen, M. Huurre, T. Strandholm, T. Viialainen, R (toim.). Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2013. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Verkkojulkaisu. Viitattu: 11.2.2016. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1

Niinistö, Sauli. 2012. Puhe Lasten ja nuorten hyvinvoinnin haasteet suomalaisesta ja ruotsalaisesta näkökulmasta -seminaarissa 15.10.2012. Suomen tasavallan presidentti. Viitattu 11.2.2016. <http://www.presidentti.fi/public/default.aspx?contentid=260016&nodeid=44810&contentlan=1&culture=fi-FI>

Rusi-Pyykkönen, M. 2006. Ryhmästä voimaa. Teoksessa H. Lehtonen (toim.) Keinot käyttöön arjen areenoilla –projekti. Suomen mielenterveysseura. Viitattu 1.2.2016, http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/keinot_kayttoon_arjen_areenoilla.pdf

Sähkä. 2016. Toiminnallista kuntoutusta nuorille aikuisille. Viitattu 12.2.2016, <http://www.sahka.fi/www/>

Vuorinen, Risto. 1998. Minän synty ja kehitys. Ihmisen psyykinen kehitys yli elämänkaaren. Porvoo: WSOY-Kirjapainoyksikkö.

Hei,

opinnäytetyömme on nyt siinä pisteessä, että olisimme valmiita tulemaan esittelemään kehittämämme toimintaohjeen henkilökunnallenne. Löytyisikö teiltä elokuun aikana aikaa noin 30 minuuttia, jolloin paikanpäällä olisi mahdollisimman moni henkilökunnastanne (HEPA?). Tällöin meille saataa palautetta ja toiveita toimintaohjeeseen liittyen. Alustavasti olemme suunnitelleet, että ensimmäinen pitämämme naistenilta sijoittuisi syyskuun alkuun ja toinen syys-lokakuun vaihteeseen. Miltä tällainen aikataulu kuulostaa? Naisteniltojen suunnitelmat ovat liitteenä. Tarvittavat materiaali-hankinnat löytyvät myös liitteistä. NAO:n yhteistyö varmistuu myöhemmin ja ilmoitamme siitä teille mahdollisimman pian.

Ideana siis on, että aloittaisimme naisteniltojen kauden, jonka jälkeen teidän henkilökuntanne voi jatkaa naisteniltojen pitämistä toimintaohjeitamme hyödyntäen.

Ystävällisin terveisin:

Kati Lintonen ja Krista Maarala

Hei,

olemme kaksi sairaanhoitaja opiskelijaa Oulun ammattikorkeakoulusta Oulaisten yksiköstä. Teemme opinnäytetyötä Kuntoutuspalvelut Sähäkkä Oy:lle, johon suunnittelemme toimintaohjeen heillä järjestettäviin naisteniltoihin. Kuntoutuspalvelut Sähäkkä Oy on Ylivieskan Kantokylällä toimiva 18–29-vuotiaiden nuorten ai-kuisten psykiatrista kuntoutusta tarjoava palveluyksikkö. Kohderyhmänä Sähäkän kuntoutuksessa ovat nuoret aikuiset, joiden elämäntilanne ei vaadi sairaalahoitoa, mutta yleiset avokuntoutuspalvelut eivät ole riittäviä.

Tarkoituksenamme on järjestää naistenilta kauneudenhoitoon liittyen. Kysymmekin olisiko teidän opiskelijoilla mahdollisuutta järjestää kanssamme kauneudenhoitoilta, jossa kuntoutujat saisivat nauttia valitsemastaan kauneushoidosta? Mikäli tämä yhteistyö olisi mahdollista, niin järjestettäisiinkö ilta teidän oppilaitoksessanne vai Sähäkän tiloissa? Minkä hintaisia tällaiset opiskelijatyönne ovat? Itse ajattelimme hoitovaihtoehtoiksi mm. käsihoito + kynsien lakkaus, kulmien värjäys + muotoilu, niska-hartiahieronta. Toki voitte ehdottaa muitakin ideoita. Tarkoituksena kuitenkin olisi, että kuntoutujat saisivat valita itselleen sopivan hoidon muutamasta vaihtoehdosta.

Tämän hetkisen suunnitelmamme mukaan naistenillan ajankohta sijoittuisi 26.9.-7.10.16 väliselle ajalle.

Toivomme pikaista yhteydenottoanne, jotta etenemme opinnäytetyössämme.

Ystävällisin terveisin

Krista Maarala, 045 135 5807

Kati Lintonen, 044 342 1891

Arvioi toimintaohjetta vastaamalla seuraaviin kysymyksiin. Vastaa kysymyksiin rengastamalla mielipidettäsi lähinnä oleva numero. Huomioi, että jokaiseen kysymykseen saa laittaa vain yhden vastauksen. Arvostamme myös vapaamuotoista palautettasi, jonka voit kirjoittaa kyselyn loppuun.

Numeroiden merkitykset:

1 huono

2 kaipaa parannusta

3 en osaa sanoa

4 pienillä muutoksilla todella hyvä

5 erinomainen

Toimintaohjeen visuaalinen selkeys?

1-----2-----3-----4-----5

Toimintaohjeen käyttökelpoisuus omassa työskentelyssä?

1-----2-----3-----4-----5

Toimintaohjeen hyödyllisyys työyhteisölle?

1-----2-----3-----4-----5

Toimintaohjeen muokkautuvuus/käyttökelpoisuus muussa työskentelyssä?

1-----2-----3-----4-----5

Vapaa sana/parannusehdotuksia/risuja tai ruusuja:

ENSIMMÄINEN NAISTENILTA

LIITE 4

Ohjaajien tekemä alkutyö 90min:

- Budjetin laskeminen
- Materiaalien hankkiminen ja tilan varaaminen
- Illasta informointi julisteella
- Tilojen järjestäminen

Esittely 15min:

- Ryhmän vetäjät esittäytyvät ja kertovat illan kulusta
- Ryhmän jäsenet halutessaan saavat esitellä itsensä sekä antavat tähtiä sen hetkisen fiiliksen mukaan

Suunnittelu 30min:

- Kysytään osallistujien mielipiteet tulevien naisteniltojen sisällön rakentamiseen
- Tehdään yhdessä osallistujien kanssa alustava suunnitelma tuleville naistenilloille
- Osallistujat valitsevat hoitomenusta haluamansa hoidon seuraavalle kerralle

Tauko 15min

Ryhmäytyminen 45min:

- Luovaa tekemistä ja napostelua, tehdään ”Naisteniltojen hyvänmielen –taulu”
 - o jokainen saa piirtää/askarrella jonkin itselleen hyvää mieltä tuovan kuvan ja liimata sen hyvänmielen –tauluun
 - o Tuotoksensa voi halutessaan esitellä muille ryhmäläisille

Lopetus 15min:

- Pyydetään ryhmäläisiä antamaan tähtiä sen hetkisellem fiiliksellem
- Kiitetään osallistumisesta ja kerrotaan seuraavan ryhmän tapaaminen ja sen sisältö

Ohjaajan tekemä lopputyö 60min:

- Tilojen siistiminen
- Työntekijöille raportointi illan kulusta ja kuntoutujien toiminnasta

MATERIAALI HANKINNAT

- Hyödynnetään jo Sähkössä olevaa askartelumateriaalia
- Dipattavat kasvikset ja dipit, kivennäisvesi

Ohjaajien tekemä alkutyö 90min:

- Budjetin laskeminen
- Materiaalien hankkiminen ja tilan varaaminen
- Illasta informointi julisteella
- Tilojen järjestäminen

Esittely 15min:

- Ryhmän vetäjät esittäytyvät ja kertovat illan kulusta
- Ryhmän jäsenet halutessaan saavat esitellä itsensä sekä antavat tähtiä sen hetkisen fiiliksen mukaan

Hoitojen tekeminen n. 45min:

- Omavalintainen kauneushoito pareittain
 - o hiustenpesu ja –muotoilu
 - o kulmienvärjääminen
 - o kynsien lakkaaminen/ koristelu
 - o hiusten letittäminen tms.
- Kysymyksien kirjoittaminen paperille (kysymykset yrittäjälle, jos yrittäjä paikalla)

Tauko 15min

Keskustelua kauneuden hoidosta 20min:

- Kysymyksien läpi käyminen

Lopetus 15min:

- Pyydetään ryhmäläisiä antamaan tähtiä sen hetkiselle fiilikselle
- Kiitetään osallistumisesta

MATERIAALI HANKINNAT:

- kynsitarrat, kynsilakat, kynsitimantteja
- kulmavärit
- pinnejä, pompuloita, yms

MUUT KUSTANNUKSET

- yrittäjän palkkio 30e/h + alv 24%

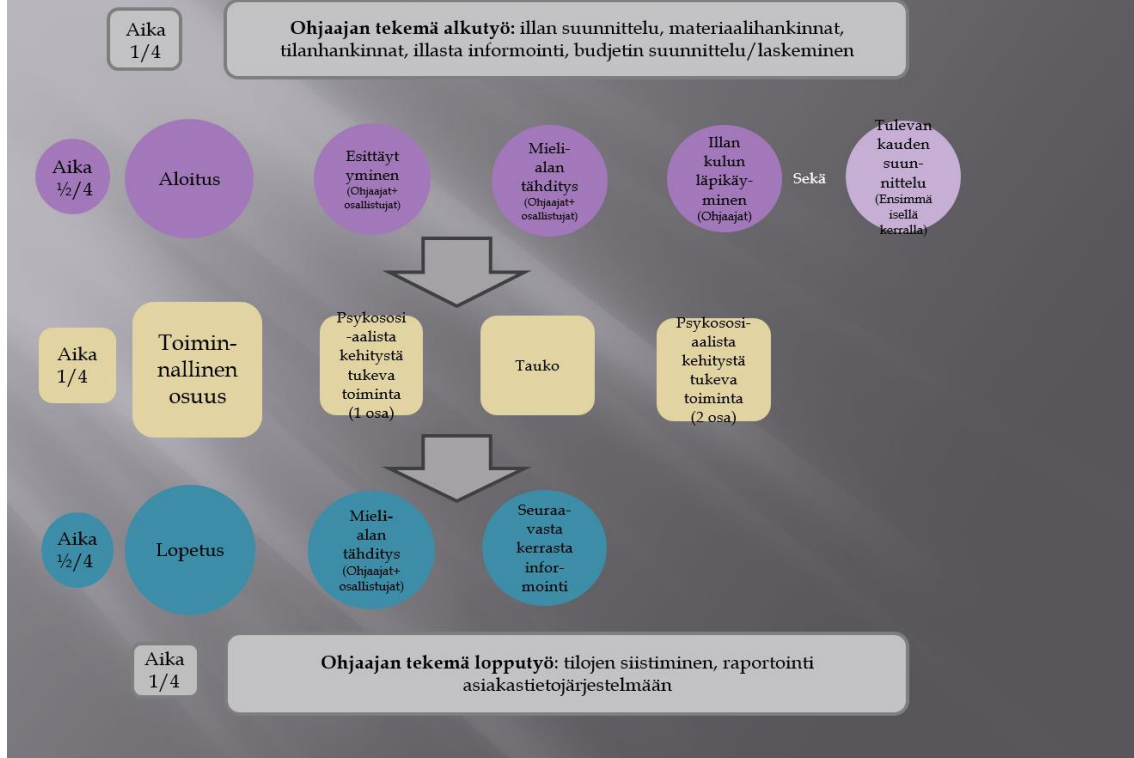
LAITA RASTI TÄMÄHETKISTÄ MIELIALAASI VASTAAVAAN TÄHTEEN:



Toimintaohjeen perusta

- ❖ Toimintaohjeemme on suunnattu mielenterveyskuntoutujille ja sen tarkoituksena on tukea feminiinisen roolin löytämistä, oman fyysisen ulkomuodon hyväksymistä sekä pääsemistä sosiaalisesti vastuulliseen käyttäytymiseen.
 - ❖ Näitä kehitystehtäviä tukevia toimintoja on mm. kauneudenhoitoon ja vaateeseen sekä kodinhoitoon ja kokkaukseen liittyvät teemat. Sosiaalisesti vastuullista käyttäytymistä tukevat mm. tehtävät, joissa tekijä on vastuussa omista valinnoistaan sekä vuorovaikutuksestaan muiden ihmisten kanssa.
- ❖ Toimijoina naisteniltojen järjestämisessä ovat sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset (sosionomi, sairaanhoitaja, lähihoitaja, toimintaterapeutti) sekä mielenterveyskuntoutajat. Iltojen järjestämisessä voi käyttää myös muiden alojen ammattilaisia yhdessä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten kanssa.
- ❖ Naisteniltojen järjestäminen vaatii ryhmänohjaajalta ryhmänohjaus ja vuorovaikutus taitoja. Ryhmänohjaajalla tulee olla myös tietoutta sekä osaamista psykiatrisesta hoitotyöstä. Naisteniltoihin osallistuminen vaatii kuntoutujalta sellaista psyykkistä tilaa, jolloin kuntoutuja on kykenevä olemaan ryhmätilanteessa. Tilaisuuteen osallistuminen ei vaadi aktiivista sosiaalista käyttäytymistä. Muiden alojen ammattilaisilta tilaisuuksiin osallistuminen edellyttää ennakkotietoutta ryhmään osallistuvien kuntoutujien toimintakyvystä.

Naistenillat psykososiaalisen kehityksen tukena –toimintaohje henkilökunnalle



Ohjaajan tekemä alku- ja lopputyö

- ❖ Ohjaaja valmistautuu jokaiseen iltaan suunnittelemalla illan teeman/tehtävät ja laskemalla budjetin, varaamalla tilan, hankkimalla materiaalin ja informoimalla illasta kuntoutujille.
 - ❖ Aikaa tähän osioon kuluu noin 1/4 toimintaan varatusta kokonaisajasta
- ❖ Jokaisen naistenillan lopuksi ohjaaja huolehtii tilojen siistimisestä sekä raportoi asiakastietojärjestelmään iltaan osallistuneista kuntoutujista.
 - ❖ Aikaa tähän osioon kuluu noin 1/4 toimintaan varatusta kokonaisajasta

Aloitus

- ❖ Esittely
 - ❖ Ryhmän vetäjä/vetäjät/vierailijat esittäytyvät esittelemällä itsensä ja asemansa ryhmässä
 - ❖ Ryhmäläiset esittäytyvät

Jokainen ryhmäkerta alkaa esittelyllä. Tällä tavoin ryhmäläiset saavat kehittää sosiaalisia taitojaan sekä tutustuvat toisiinsa. Jokaisella ryhmätapaamisella ryhmän vetäjä voi rohkaista ryhmäläisiä kertomaan hieman enemmän itsestään (esimerkiksi lempi väri, ruoka, juoma ym.)

- ❖ Ensimmäisellä kerralla käydään läpi ryhmän säännöt/toimintatapa/tarkoitus
- ❖ Ensimmäisellä kerralla suunnitellaan tulevan kauden naisteniltojen sisältöjä yhdessä ryhmäläisten kanssa. Ohjaajalla päätösvastuu iltojen sisällöstä. Iltojen sisällön olisi hyvä perustua psykososiaalista kehitystä tukeviin toimintoihin.

Ryhmän säännöt/toimintatavat voivat olla ryhmän järjestäjän laatimat. Voidaan myös yhdessä sopia ryhmäläisten kanssa säännöistä, miten toimitaan ryhmän aikana. Sääntöihin/toimintatapoihin/tarkoitukseen voidaan palata aina tarvittaessa.

- ❖ Aikaa tähän osioon kuluu noin $\frac{1}{2}$ /4 toimintaan varatusta kokonaisajasta

Toiminnallinen osuus

- ❖ Psykososiaalista kehitystä tukeva toiminta valittujen kehitystehtävien haasteiden näkökulmasta.
- ❖ Iltojen sisällön tarkoituksena tukea seuraavia osa-alueita:
 - ❖ Feminiinisen roolin löytäminen
 - ❖ Fyysisen ulkomuodon hyväksyminen
 - ❖ Pääseminen sosiaalisesti vastuulliseen käyttäytymiseen
- ❖ Aikaa tähän osioon kuluu noin $\frac{1}{4}$ toimintaan varatusta kokonaisajasta

Lopetus

- ❖ Lopetusvaiheessa pyydetään osallistujia tähdittämään heidän sen hetkinen mielialansa.
- ❖ Tapaamisen lopuksi kerrotaan ennakkoinformaatioita seuraavasta kerrasta.
- ❖ Lopetusvaiheessa ryhmänohjaaja kokoaa tapaamisen kulun yhteen.
- ❖ Aikaa tähän osioon kuluu noin 1/2/4 toimintaan varatusta kokonaisajasta

Tähditys

- ❖ Tähtiä annetaan jokaisen ryhmäkerran alussa ja lopussa.
- ❖ Ryhmäläiset tähdittävät sen hetkisen mielialansa seuraavasti:



- ❖ Tähdityksen avulla ryhmäläiset saavat miettiä sen hetkisiä tunteuksiaan sekä ryhmänohjaaja saa tapaamisen päätteeksi palautetta siitä, onko ryhmätapaaminen nostanut osallistujien mielialaa.
- ❖ Ohjaajan tehtävänä on kirjata ylös annetut tähdet.
- ❖ Tähdityksen toteutuksesta vastaa ryhmänohjaaja. Apuna voi käyttää mm. toimintamallin mukana olevaa tähdityspohjaa tai suunnitella oman toteutustavan.

Tervetuloa syksyn ensimmäiseen naisteniltaan

Ajankohta:

----- klo:-----

Illan teemana on:

- tulevan syyskauden naisteniltojen suunnittelu
- Hyvän mielen -taulun askartelu
- viihtyminen hyvässä seurassa herkkujen kera!

Kokoontumispaikka:

*Opinnäytetyön tiimoilta illan
järjestää: Krista ja Kati*





*Tervetuloa naisteniltaan
kaunistautumaan!*

Ajankohta: ----- klo:-----|

Illan teemana on kauneudenhoito. Voit valita pareittain tehtävistä kauneushoidoista 1-2 itseäsi kiinnostavaa hoitoa.

Vaihtoehtoina on:

- kynsienlaukkaus ja koristelu*
- hiustenpesu ja -muotoilu*
 - kulmien värjäys*
 - hiusten letitys yms*

Kokoontumispaikka:

Rubiik, Ylivieska

Opinnäytetyön tiimoilta illan järjestää: Krista ja Kati

