

Sakari Tiitta

RATAMOTURUN ASIAKKAIDEN KOKEMUKSIA RYHMIEN
VAIKUTUKSESTA KUNTOUTUMISEEN

Hoitotyön koulutusohjelma
2018

RATAMOTURUN POTILAIEN KOKEMUKSIA RYHMIEN VAIKUTUKSESTA KUNTOUTUMISEEN

Tiitta, Sakari
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Maaliskuu 2018
Sivumäärä: 24
Liitteitä: 5

Asiasanat: mielenterveys, kuntoutus, ryhmät, Esperikoti RatamoTurku

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää RatamoTurun asiakkaiden tuntemuksia ryhmätoimintojen vaikutuksesta yksilöllisen kuntoutumisen edistymiseen. Tavoitteena on saada uutta tietoa kohdeorganisaatiossa pidettävien ryhmien vaikutuksesta ja tietoa siitä, miten ryhmäjä kannattaisi tulevaisuudessa kehittää, jotta ne olisivat asiakaslähtöisempiä. RatamoTurku on mielenterveys- ja päihdekuntoutujille suunnattu asumispalveluyksikkö, jossa on tarjolla tehostettua palveluasumista, palveluasumista ja tuettua asumista. Yhtenäistä kaikille asumismuodoille on tavoite paremmasta arjesta, psyykkisen voimien koheneminen ja yksilöllinen kuntoutuminen.

Opinnäytetyö tehtiin kvalitatiivisena tutkimuksena. Aineisto kerättiin puolistrukturoidun teemahaastattelun avulla ja otos oli viisi henkilöä. Ensimmäinen tutkimuskysymys oli miten RatamoTurun asiakkaat ovat kokeneet ryhmien vaikuttaneen kuntoutumisen edistymiseen. Tuloksena asiakkaat kokivat ryhmien helpottaneen arkea, koska niiden avulla muut asiat unohtuvat hetkeksi ja ryhmät saavat aikaiseksi hyvää oloa ja piristävät mielialaa. Ryhmien positiivinen vaikutus syntyi vastaajien mukaan vertaisten kanssa jutustelusta, mielipiteiden vaihdosta ja yhteenkuuluvuuden tunteesta. Toinen tutkimuskysymys oli miten asiakaskeskeisyyttä voitaisiin parantaa ryhmässä. Tuloksena asiakkaat kokivat, että ryhmäjä tulisi olla aikaisempaa enemmän ja niiden sisältöä tulisi monipuolistaa.

Tämä opinnäytetyö on ajankohtainen, koska Esperikoti RatamoTurku, kuin myös muut samaan organisaatioon kuuluvat yksiköt panostavat ja haluavat tulevaisuudessakin panostaa virike- ja ryhmätoimintaan. Tällä työllä voidaan osoittaa ryhmien vaikutuksen olevan merkittävä asiakkaiden kanssa kokonaiskuntoutusta suunniteltaessa ainakin mielenterveys- ja päihdepotilaiden kohdalla. Lisäksi työ osoittaa, että asiakkaat pitävät ryhmätoimintaa tärkeänä ja toivovat sen jatkuvan ja lisääntyvän tulevaisuudessa.

Tulevaisuudessa olisi mielenkiintoista seurata monipuolistetaanko ryhmätoimintaa, jolla lisätään asiakaskeskeisyyttä ihan käytännössä eri yksiköissä Esperin konsernin sisällä. Lisäksi mielenkiintoista olisi seurata onko ryhmillä merkitystä tulevaisuudessa aikaisempaa enemmän kokonaiskuntoutuksen suunnittelussa.

THE EFFECTIVENESS OF PEER GROUP REHABILITATION EXPERIENCED BY CLIENTS OF RATAMOTURKU

Tiitta, Sakari
Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme in nursing
March 2018
Number of pages: 24
Appendices: 5

Keywords: mental health ,rehabilitation ,groups, Esperikoti RatamoTurku

The aim of this thesis was to study whether specific methods of group activities are beneficial for rehabilitation of clients in RatamoTurku (RT). RT is an institution which provides individually planned dwelling services for clients suffering from mental health and/or substance abuse problems.

The subjects of this study (n=5) were dwellers of RT. The subjects were given a semi-structured interview focusing on two study-questions. Do group activities have a positive role in the progress of rehabilitation in RT. In which ways the client-centeredness of the group activities could be developed. The results of the interview showed that group activities were experienced to have many positive affects. The possibility for talking in a peer group and a feeling of togetherness were mentioned to be important and valuable features of the group activities. In the subjects' opinion the activities could be organized more frequently and the meetings could have even more different kinds of contents.

This thesis is currently important, because there is a heavy emphasis on peer group activities in RT (as well as in other units of Esperikoti) at the moment. This thesis showed, that peer groups were experienced to be important and beneficial among mental/substance abuse patients. The patients' wish was that more peer group meetings would be provided in the future.

In future it would be interesting to follow systematically whether there will be a growing number of client-centered peer groups within the Esperi company. Moreover, evidence-based knowledge about the role of peer groups in the rehabilitation of RT-patients would be needed.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEONGELMAT.....	6
2.1	Mielenterveysongelma.....	6
2.2	Päihteet.....	6
2.3	Mielenterveys- ja päihdekuntotujien sosiaalisia haasteita.....	6
3	KUNTOUTTAVA RYHMÄTOIMINTA.....	7
3.1	Kuntoutuminen.....	7
3.2	Ryhmä ja osallisuus.....	8
3.3	Luovat menetelmät.....	8
3.4	Ryhmädynamiikka.....	9
3.5	Aikaisempia tutkimuksia.....	9
4	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT.....	11
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	12
5.1	Empiirinen tutkimus.....	12
5.2	Kohdeorganisaatio.....	13
5.3	Otoksen valinta.....	14
5.4	Aineiston keruu.....	14
5.5	Aineiston analysointi.....	15
6	TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	16
6.1	Taustatiedot.....	16
6.2	Ryhmien vaikuttavuus vointiin ja kuntoutumiseen.....	17
6.3	Ryhmien kehittämiskohteet.....	18
7	POHDINTA.....	19
7.1	Tulosten tarkastelu ja pohdinta.....	19
7.2	Ammatillisen kasvun pohdinta.....	20
7.3	Luotettavuus ja eettisyys.....	21
7.4	Hyödynnettävyys ja jatkotutkimushaasteet.....	23
	LÄHTEET.....	24
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Ryhmä on kahden tai useamman ihmisen muodostama joukko, jolla on yleensä yhteinen päämäärä. Joissakin tilanteissa myös ryhmä saattaa kerääntyä joukoksi sattumalta. Mikäli joukolla on yhteinen päämäärä ja kaikki tavoittelevat sitä, voi ryhmä saada aikaiseksi yhtenäisen onnistumisen kokemuksen. (Airaksinen ym. 2015, 16.)

Osallisuudella tarkoitetaan yksilön kokemusta yhteenkuulumisesta ja sen on todettu lisäävän hyvinvointia ja edistävän terveyttä. Osallisuuden tunnetta lisäämällä syrjäytymisen tunne heikkenee. Ryhmätoiminta on luonteva tapa tukea erilaisia ihmisiä kokemaan yhteenkuuluvuutta, osallisuutta ja iloa tehdä asioita yhdessä. (Airaksinen ym. 2015, 13.)

Tämä opinnäytetyö on toimeksiantajalähtöinen. Kohdeorganisaationa toimii Esperri Care oy:n mielenterveys- ja päihdeyksikkö Esperikoti RatamoTurku. Aihe on ajankohtainen, koska Esperri-konserni haluaa panostaa virike- ja ryhmätoimintaan tulevaisuudessakin. Opinnäytetyön prosessin tarkoituksena on palvella tilaajan tarpeita niin, että tämä pystyisi käyttämään apunaan tuotosta kehittäessään hoidon laatua ja hoidon suunnittelua.

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Esperikoti RatamoTurun viiden mielenterveys- ja päihdeasiakkaan tuntemuksia ryhmien vaikuttavuudesta yksilöllisen kuntoutumisen etenemiseen. Tavoitteena on tuottaa tietoa ryhmien hyödyistä ja kehittämis-kohteista. Tutkinnallinen osuus toteutetaan teemahaastattelun avulla.

2 MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEONGELMAT

2.1 Mielenterveysongelma

Mielenterveyden häiriö tarkoittaa sitä, että henkilö kärsii mieltä painavista ongelmista, jotka uhkaavat henkistä hyvin vointia. Psykkinen sairaus voidaan määritellä niille tyypillisten oireiden mukaan. Psykkistä sairautta sairastava henkilö kärsii samanlaisista mielialaoireista toistuvasti ja tämä erottaa psykkiniset sairaudet satunnaisista oireiluista. Diagnoosi vaatii kuitenkin kattavat tutkimukset ja eri henkilöillä eri sairauksien oireet näkyvät eri tavoin. (Huttunen 2015.)

Mielenterveyskuntoutuja on henkilö, joka kärsii tai on kärsinyt mielenterveysongelmista tai psykkinisistä sairauksista. Sairaus tai ongelma on aiheuttanut vaikeutta selviytyä arjessa. (MTKL 2018b.)

2.2 Päihteet

Päihteillä tarkoitetaan yleisesti aineita, jotka vaikuttavat psykkiniseen vointiin, mutta niillä ei ole hoidollista tavoitetta. Yleisimmät päihteet ovat alkoholi, huumeet ja sekä tietynlaiset lääkkeet, joilla kuitenkin pyritään saamaan aikaiseksi päihtymystila. (THL 2018.) Päihdekuntoutuja on henkilö, joka on riippuvainen tai ollut riippuvainen jostakin päihteestä tai päihteistä niin, että se on aiheuttanut haittaa arjen hallinnalle (THL 2018).

2.3 Mielenterveys- ja päihdekuntotujien sosiaalisia haasteita

Mielenterveys- ja päihdekuntoutujat saattavat kärsiä psykkinen sairauden tai riippuvuussairauden seurauksena monenlaisista arjen haasteista. Monissa psykkinisissä sairauksissa tyypillisiä oireita ovat ahdistus ja masennus. Pitkäaikainen päihteiden käyttö voi myös lisätä riskiä negatiivisiin tunteuksiin, kuten pelkotiiloihin. Ongelmat ja

haasteet ovat aina yksilöllisiä, mutta monella on todettu kuitenkin voimattomuutta, jota voi esiintyä esimerkiksi alentuneena kykynä olla toisten ihmisten kanssa. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, etteikö henkilö kaipaisi ympärilleen ihmisiä, mutta henkisen huonovointisuuden takia yhdessäolo voi tuntua haasteelliselta. Voimattomuuden seurauksena ihminen saattaa eristäytyä ja tällä tavoin suojata itseään sosiaalisilta tilanteilta. Tunne-elämä saattaa häiriintyä ja se voi näkyä esimerkiksi ahdistuneisuutena, helposti loukkaantumisena, ihmisarkuutena ja ihmissuhteista piittaamattomuutena. (MTKL 2018c.)

Haasteista huolimatta ihmisen olisi hyvä pysyä vuorovaikutuksessa ja sosiaalisissa kanssakäymisissä muiden kanssa. Vuorovaikutuksen avulla ihminen saa kokemusta asioiden merkityksistä, itsestään ja pystyy toimimaan itsenäisesti osana eri verkostoja. (MTKL 2018c.)

3 KUNTOUTTAVA RYHMÄTOIMINTA

3.1 Kuntoutuminen

Kuntoutuminen tarkoittaa itsenäistä muutosprosessia, joka etenee itse asetettujen tavoitteiden ja omien voimavarojen mukaan (MTKL 2018a). Mielenterveydellisten- tai päihdeongelmista kärsivän ihmisen kuntoutumispolun tuntee kaikkein parhaiten kuntoutuja itse. Kuntoutumisen etenemiseksi kuntoutujan on itse ymmärrettävä mikä tai millaiset elämänmuutokset saattaisivat helpottaa vointia tulevaisuudessa. Mikäli kuntoutuja itse ei ole halukas muutokseen sitoutumaan, ei kuntoutus voi edetä. (MTKL 2018c.)

3.2 Ryhmä ja osallisuus

Ryhmä on joukko ihmisiä, jotka ovat keskenään vuorovaikutuksessa. Joukko kokoontuu säännöllisesti ja heillä on yhteinen tavoite (Tampereen yliopisto 2018). Ryhmissä kuntoutujat voivat verrata kokemuksiaan ja saada vertaistukea toisistaan. Lisäksi vertaistuen merkitys ja vuorovaikutus saattaa olla ratkaiseva motivaation lähde yksilöllisiä tavoitteita kohti mennessä. (MTKL 2018a.)

Osallisuuden tunteella tarkoitetaan yksilön tunnetta kuulua joukkoon ja sitä, että kokee itsensä hyväksytyksi. Kun kysymyksessä on potilastyö, jossa asiakkaan osallisuuden tunnetta halutaan vahvistaa on vuorovaikutus ja yhteistoiminta ensiarvoisen tärkeässä asemassa. Kun tässä tapauksessa potilas huomaa olevansa osallinen, vahvistuu hänen käsityksensä vaikutusmahdollisuuksista itseensä ja toisiin. Tämä on tärkeää, koska jokaisella potilaalla tulee olla mahdollisuus vaikuttaa itseä koskeviin päätöksiin, suunnitelmiin ja tällä tavoin vaikuttaa myös ympäristöönsä. (Airaksinen ym. 2015, 13.)

3.3 Luovat menetelmät

Luovilla menetelmillä voidaan tukea potilaan osallistumista ja tehdä hyvää oloa tuottavia asioita yhdessä. Kuntouttavassa työotteessa pyritään potilaan voimaannuttamiseen, eli pyritään lisäämään yksilön uskoa omaan itseensä tunteiden, tiedon ja toiminnan kautta. Tarkoituksena ja tavoitteena on, että yksilö kykenee tekemään asioita, joihin ei ole aikaisemmin kyennyt. Yhteisöllisellä toiminnalla potilas voi saada lisää varmuutta sosiaalisiin tilanteisiin ja erilaisissa verkostoissa olemiseen. Lisäksi erilaiset teemat saattavat auttaa potilasta kertomaan itselle merkityksellisistä asioista ääneen, jotka muuten olisivat jääneet sanomatta. Sosiaalisen osallisuuden myötä ihmisen hyvinvointi kasvaa. (Airaksinen, ym. 2015, 13.)

3.4 Ryhmädynamiikka

Ihmiset ja erilaiset ryhmät ovat keskeinen osa ympäristöämme, jossa me kaikki toimimme. Jotta erilaisissa ryhmissä olevat ihmiset kokevat muodostavansa ryhmän, heillä on oltava tietoisuus ryhmään kuulumisesta ja sen tavoitteista. Sitoutuminen on yhteistoimintaa ja mikäli kaikki ryhmäläiset eivät sitoudu yhteiseen tavoitteeseen, ei sitä ryhmänä voida saavuttaa. (Airaksinen ym. 2015, 16-17.)

Jokaisella ryhmällä on kehitysvaiheet, joilla tarkoitetaan seuraavaa: Alussa ryhmä syntyy tai sattumalta muodostuu. Alku on yleensä kuohuva, ennen kuin ryhmä luo yhteiset normit ja pelisäännöt. Lopulta ryhmä suorittaa sille osoitetun tehtävän, jota varten sen alun perinkin on muodostunut. Aina ryhmällä ei kuitenkaan ole selkeää alkua tai loppua. Ryhmän keskinäiseen ilmapiiriin vaikuttaa osallistujien asenteet ja esimerkiksi se, miten he kykenevät selvittämään ristiriitoja. Konfliktien selvittely on aina suositeltavaa, jos edes yksi ryhmän jäsenistä kokee sen tarpeelliseksi. Ryhmässä on aina valtasuhteita. Johtajuutta tarvitaan, jotta saadaan tehtyä suunnitelma yhteisestä päämäärästä. Johtajuutta voi kuitenkin olla monenlaista. On valtajohtajuutta, tunnejohtajuutta, asiajohtajuutta ja ajantajusta muistuttajaa. Ryhmäläisten tyypillisimpiä rooleja ovat alistajat, jotka tekevät miten toiset pyytävät, auttajat, jotka nimensä mukaisesti auttavat toisia jäseniä sekä nimensä mukaisia rohkaisijoita, sovittelijoita ja välittäjiä. (Airaksinen ym. 2015, 16-17.)

3.5 Aikaisempia tutkimuksia

Helsten ja Mutanen toteavat opinnäytetyössään ”Jotenki ei oo nyt niin vaikee olla”, että suurin osa mielenterveyskuntoutujista, jotka osallistuivat rentoutusryhmään, kokivat ryhmätoiminnan mielekkääksi ja hyödylliseksi. Tutkimukseen osallistui viisi henkilöä ja aineisto kerättiin teemahaastattelun avulla. Tutkimustehtävät olivat: Millaisena mielenterveyskuntoutuja kokee ohjatut rentoutusharjoitteet? ja Millainen on hyvä rentoutuksen ohjaaja? (Helsten & Mutanen 2015.)

Hänninen toteaa opinnäytetyössään Mielekäs arki- ryhmä, Ryhmätoiminta päihdekuntoutujan tukena, että päihdekuntoutujat ovat kokeneet avoimen keskustelun arkea tukevaksi. Itsetunto on myös kohentunut ja onnistumisen kokemukset lisääntyneet, koska ryhmissä saa olla oma itsensä. Tutkimukseen osallistui viisi henkilöä ja aineisto on kerätty haastattelun avulla. Tutkimustehtävänä oli: Mitkä tekijät ryhmätoiminoissa tukevat asiakasta hänen omassa arkipäivässään? (Hänninen 2014.)

Tiia Miettinen toteaa pro gradu tutkielmassaan sosiaalisten tilanteiden pelon ryhmähoito – ryhmäläisten ja vetäjien kokemuksia, että kongitiivinen käyttäytymisryhmäterapia on tehokas menetelmä hoitaa sosiaalisista peloista kärsiviä ihmisiä. Tutkimukseen osallistui viisi henkilöä ja aineisto kerättiin yksilöhaastatteluiden avulla. Tutkimusongelmina olivat: Mitä hyötyä ryhmästä on kullekin ryhmäläiselle? Miten osallistujat ovat kokeneet ryhmän, miten he arvioivat ryhmän toteutusta ja antia? Mitä merkitystä vertaistuellalla on ryhmähoidossa? Miten ryhmäläiset sekä vetäjät arvioivat ryhmää ja menetelmää? (Miettinen 2008.)

Myös hoitajien kokemuksia ryhmien toimivuudesta on tutkittu aikaisemmin. Mäki-Kala ja Rantalankila ovat tehneet opinnäytetyössään Hoitajien kokemuksia ryhmähoidon merkityksestä nuorten psykiatrisessa avohoidossa; päätelmän, että ohjaajan esimerkiksi sairaanhoitajan rooli vuorovaikutuksen ja motivoijan roolissa korostuu. Johdospäätöksenä oli, että ryhmähoidoilla on suuri merkitys avohoidossa. Tutkimukseen osallistui neljä henkilöä ja aineisto kerättiin teemahaastattelun avulla. Tutkimustehtävinä olivat: Miten hoitajat ovat kokeneet ryhmähoidon osana nuorten psykiatrista hoitoa? Minkälaiset tekijät vaikuttavat hoidollisen ryhmän toimivuuteen? Millainen on ohjaajan rooli ryhmässä? (Mäki-Kala & Rantalankila 2014.)

Lehtonen ja Lemmetty toteavat opinnäytetyössään Kokemuksia ryhmämuotoisesta hoidosta osana masennuksen hoitoa, että ryhmämuotoisen hoidon olevan tehokas hoitokeino masennuksen hoitoon. Tutkimukseen osallistui kolme henkilöä ja aineisto on kerätty teemahaastattelun avulla. Tutkimustehtävänä on ollut: Millaista on hyvä ryhmämuotoinen hoito? Miten ryhmäohjaajat kokevat ryhmämuotoisen hoidon osana

hoitoa? Millainen on ohjaajan rooli hoidollisen ryhmän toteuttajana? (Lehtonen & Lemmetty 2015.)

Yhteenvedona voidaan todeta, että aikaisempien tutkimusten perusteella ryhmien vaikuttavuus kuntoutumisen etenemiseen ja hyvinvoinnin edistämiseen saattaa olla isossa osassa. Edellä mainituissa tutkimuksissa oli myös mainittuna kehittämiskohteita, joita löytyy aina. Kokonaisuutena kaikki tutkimukset olivat kuitenkin saavuttaneet samankaltaisen tuloksen, eli ryhmistä oli hyödytty.

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on saada tietoa RatamoTurun asiakkaiden tunteuksia ryhmätoimintojen vaikutuksesta yksilöllisen kuntoutumisen edistymiseen. Tavoitteena on saada uutta tietoa kohdeorganisaatiossa pidettävien ryhmien vaikutuksesta ja tietoa siitä, miten ryhmiä kannattaisi tulevaisuudessa kehittää, jotta ne olisivat asiakaslähtöisempiä. Henkilökohtaisesti tavoitteeni on oppia kirjoittamaan tieteellistä tekstiä apunani luotettavat lähteet. Haluan myös syventää ammatillista osaamistani sairaanhoitajana aiheesta. Tavoitteena on, että opinnäytetyön tuloksia on mahdollista hyödyntää kohdeorganisaatiossa.

Opinnäytetyön tutkimustehtävät:

1. Miten RatamoTurun asiakkaat ovat kokeneet ryhmien vaikuttaneen kuntoutumisen edistymiseen?
2. Miten asiakaskeskeisyyttä voitaisiin parantaa RatamoTurun ryhmissä?

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

5.1 Empiirinen tutkimus

Opinnäytetyön tutkimuksellinen tiedonkeruu suoritettiin kvalitatiivisena tutkimuksena ja menetelmänä oli teemahaastattelu. Kvalitatiivinen tutkimus, eli laadullinen tutkimus on tieteellisen tutkimuksen menetelmäsuuntaus, jossa pyritään ymmärtämään kohteen laatua, merkitystä ja ominaisuuksia kokonaisvaltaisesti. (Jyväskylän yliopisto 2017.) Teemahaastattelu on keskustelua, jolla on kuitenkin ennalta suunniteltu tarkoitus. Teemat ja käsiteltävät asiat on tarkoin etukäteen suunniteltu ja ne määräytyvät tutkimusongelmasta. Tutkimusongelmasta riippuen asiat täytyy käsitellä tietynlaisessa järjestyksessä tai vaihtoehtoisesti keskustelun luontevuuden vuoksi myös mahdollisesti satunnaisessa järjestyksessä. Teemahaastattelu on haastava tiedonkeruumuoto. Onnistumisen kannalta on tärkeää, että rakenne pysyy haastattelijan hallinnassa. Hyöty on haastateltavien aitoudessa, mutta vaara on jos haastattelija alkaa johdattelemaan vastauksia ja sitä kautta vääristämään tuloksia. (Tilastokeskus 2018.)

Haastattelun teemat nousivat esiin teoreettisesta viitekehystä. Teemahaastattelussa kaikkia asiakkaita haastettiin miettimään seuraavia asioita: Millä tavoin ryhmät ovat vaikuttaneet vointiisi? Onko ryhmistä ollut apua ja jos on niin miten? Miten ryhmiä pitäisi kehittää, jotta niissä viihdyttäisiin paremmin? Miten ryhmiä voisi kehittää, jotta ne auttaisivat paremmin? Näihin teemoihin kaikki viisi asiakasta vastasivat oman näkemyksensä mukaisesti.

Haastattelun runkona oli puolistrukturoitu haastattelu. Puolistrukturoitu haastattelu on teemahaastattelu, jonka runkona on toiminut teoreettisesta viitekehystä korostuneet teemat. Puolistrukturoidussa haastattelussa kysymykset ovat kaikille vastaajille samat, mutta niiden järjestystä tai muotoa voidaan muokata, jos se on tarpeellista haastattelun onnistumiseksi. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2018.) Teemahaastattelu oli hyvä tapa tämän opinnäytetyön tiedonkeruu menetelmäksi, koska haastateltavien taustat olivat tutut tekijälle entuudestaan ja haastateltavat ovat tottuneet keskustelemaan erilaisista asioista, koska he asuvat RatamoTurussa, jossa kuntoutusta mm toteutetaan psykososiaalisen keskustelun avulla.

5.2 Kohdeorganisaatio

Esperi RatamoTurku on mielenterveys- ja päihdetyöhön erikoistunut kuntouttava asumispalveluyksikkö. Yksikössä on 15 tehostetun palveluasumisen paikkaa ja 35 tuetun asumisen paikkaa. Yleisimmät syyt tämän tyyppiselle hoidolle ovat krooniset päihdeongelmat ja psyykkinen huonovointisuus. Suurin osa potilaista ohjautuu yksikköön psykiatrisista sairaaloista, katkaisuhoidosta, vankiloista tai asunnottomana sosiaalityön kautta. (Esperi 2018.)

Asuminen Ratamossa on väliaikaista ja tavoitteena kuntoutuksella on päihteettömyyden tukeminen, psyykkisen voinnin parantuminen, arjenhallinnan tukeminen ja tasapainoiseen itsenäiseen elämään pyrkiminen. Yksi keskeinen kuntoutumista tukeva osatekijä on runsas tarjonta virikkeitä ja harrastustoimintaa, eli ryhmätoimintaa. Kun asiakkaan voimavarat ovat kasvaneet riittävän suuriksi, voidaan yhteistyössä asiakkaan ja verkoston kanssa sopia, itsenäisestä asumisesta. (Esperi 2018.)

Esperikoti RatamoTurussa ryhmiä pidettäessä käytetään aina ja pelkästään luovia menetelmiä. Luovat menetelmät sopivat hyvin kyseiselle asiakasryhmälle, koska ne katkaisevat hoidettavien arjen ja näin tuovat lisää sisältöä ja parempaa oloa arkeen. Hoitajien on myös mahdollista käyttää luovia menetelmiä työssään, koska se ei vaadi erillistä kouluttautumista tai ammattinimikettä. Luovien ryhmien vahvuutena on myös niiden monipuolisuus, koska mikään ulkopuolinen tekijä ei määritä niille viitekehystä. Esperikoti RatamoTurun ryhmät ovat luovia ryhmiä, joissa pääpaino on vuorovaikutuksellisuudessa. Ryhmissä on monesti jokin teema, josta keskustellaan tai harjoitus joka yhdessä tehdään. Luovat menetelmät voivat olla myös liikunnallisia tai muuten fyysisiä, mutta Esperikoti RatamoTurussa on haluttu keskittyä fyysisen toiminnan sijasta keskusteluryhmiin. Tavoitteena on asiakkaiden osallisuuden tunteen vahvistaminen, psyykkisen terveyden edistäminen ja sosiaalisten haasteiden vähentyminen asiakkaiden arjessa. (henkilökohtainen tiedon anto, Esperikoti RatamoTurku, yksikön päällikkö.)

5.3 Otoksen valinta

Kun halutaan tutkia jotakin joukkoa tai tietynlaista joukkoa, voidaan ajatella sen olevan perusjoukko. Perusjoukossa voidaan valita otos, eli osa valitusta väkijoukosta. Otoksen perusideana on kuitenkin se, että kaikilla on yhtäläinen todennäköisyys tulla valituksi kyseiseen otantaan. Varsinaisia pakottavia tekijöitä otoksen valintaan ei liity, mutta on huomioitava seuraavia asioita. Kun halutaan tutkia jotakin populaatiota on mietittävä, minkälaisesta tutkimuksesta on kysymys, kuinka ison osan ihmisistä on tutkimukseen osallistuttava sen luotettavuuden takaamiseksi ja kuinka motivoituneita ja halukkaita vastaajat ovat ylipäättänsä tutkimukseen osallistumaan. Kun edellä mainitut seikat otetaan huomioon on otoksen valinta suoritettu järkevästi ja luotettavasti. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2018.)

Teemahaastattelut toteutettiin 5.2.2018 RatamoTurussa asiakkaiden omissa asunnoissa tai huoneissa. RatamoTurun ryhmiin osallistuu keskimäärin 10 asiakasta. Kaikille ryhmissä käyneille tarjottiin mahdollisuutta osallistua tutkimukseen, mutta kaikki siihen eivät halunneet osallistua. Viisi asiakasta halusi osallistua tutkimukseen ja kokivat osallistumisen miellyttäväksi. Tämän johdosta haastatteluun osallistui viisi asiakasta. Ennen teemahaastattelua käytiin yhdessä jokaisen asiakkaan kanssa läpi, miksi haastattelu tullaan tekemään, mihin tarkoitukseen se on ja vielä yksityiskohtaisesti tutkimuslupa- kaavake (Liite 1). Tämän jälkeen haastattelu ja äänitys aloitettiin.

5.4 Aineiston keruu

Aineiston keruu menetelmiä on useita erilaisia. Näin ollen myös aineistoa voi kerätä monella eri tavalla. Tutkimusmenetelmän valinta pohjautuu opinnäytetyön tarkoitukseen ja tavoitteelle, sekä sille miten aineisto tullaan konkreettisesti keräämään. Tämän opinnäytetyön tutkimuksellinen osuus on toteutettu teemahaastattelun avulla, eli puolistrukturoidun haastattelun avulla. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2018.)

Tälle opinnäytetyölle on haettu lupa tutkimukselliseen osuuteen kohdeorganisaatioista 12.6.2017 ja sen on myöntänyt tilaajan osalta RatamoTurun yksikön päällikkö. (Liite 2). Lupaa haettaessa opinnäytetyön tekijä keskusteli yksikön päällikön kanssa ja sen pohjalta yksikön päällikkö antoi oman suosituksena siitä, ketkä asiakkaat soveltuisivat teemahaastatteluun. Yksikön päällikkö oli kuitenkin sitä mieltä, että kuka tahansa ryhmiin osallistuja voi tutkimukseen osallistua. Kävin puhumassa teemahaastattelusta asiakkaille 30.1.2018 ja suostumuksen haastattelun sain viideltä heistä 5.2.2018. Kaikki ryhmäläiset eivät halunneet osallistua tutkimukseen. Kaikki ne, jotka eivät tutkimukseen osallistuneet perustelivat kieltäytymistään sillä, että heillä oli jotakin muuta menoa tai eivät halunneet, että heidän kokemuksiaan hyödynnetään missään kirjallisessa työssä. Samana päivänä myös teemahaastattelut pidettiin. Haastattelut kestivät keskimäärin noin viisi minuuttia. Kaikilta kysyttiin samat kysymykset ja keskustelu nauhoitettiin. Ennen haastattelun aloittamista kaikkien haastateltavien kanssa käytiin läpi miksi haastattelu tehdään, mihin tutkimustuloksia käytetään ja että kaikki keskustelut ovat luottamuksellisia ja anonyymejä. Lisäksi jokainen vastaaja allekirjoitti tutkimuslupa kaavakkeen, joka käytiin vielä kohta kohdalta jokaisen kanssa läpi. Haastattelut toteutettiin asiakkaiden omissa huoneissa ja sen aikana, muilta oli huoneeseen pääsy evätty. Tilanteesta pyrittiin luomaan mahdollisimman rauhallinen ja miellyttävä. Asiakkaat jaksoivat vastata kaikkiin kysymyksiin, mutta haastatteluiden loppupuolella keskittymiskyky oli monella jo lopussa. Siksi haastattelut pyrittiin pitämään ytimekkäinä, niiden luotettavuuden ja mielekkyyden takia. 7.2.2018 osallistuin yksikön tiimipalaveriin, jossa kerroin alustavista havainnoista haastattelussa.

5.5 Aineiston analysointi

Teemahaastattelun purku tapahtui sisältöanalyysia hyödyntämällä. Sisältöanalyysilla tarkoitetaan tekstin tarkastelua niin, että siitä pyritään löytämään yhtäläisyyksiä ja eroja samalla tiivistäen. Tutkittavasta tekstistä pyritään löytämään ilmiö, joka johdattaa tuloksellaan laajempaan johtopäätökseen ja myös muihin tutkittaviin tutkimustuloksiin. (Seitamaa- Hakkarainen 2014.)

Opinnäytetyön tekijä on kirjoittanut haastatteluissa käydyt keskustelut tekstiksi ja jakanut tekstimuotoisen sisällön eri kategorioihin. Tarkoituksena oli saada kategoriat tutkimustehtävien ja alkuperäisten vastausten avulla abstrahoitua selkeäksi yhdistäväksi johtopäätökseksi.

Ensimmäisessä tutkimustehtävässä kysyttiin ryhmien vaikuttavuutta kuntoutumisen etenemiseen. Sisällön analyysissä on pyritty löytämään asioita, jotka ovat saattaneet vaikuttaa mielialaan positiivisesti ja miten ryhmillä on ollut voimaannuttava vaikutus. Nämä kaksi kategoriaa antavat tuloksen, jonka avulla voidaan tulkita sitä, miten kokonaiskuntoutuminen on edennyt. (Liite 3, taulukot 1&2.)

Toisessa tutkimustehtävässä kysyttiin miten asiakaskeskeisyyttä voitaisiin parantaa ryhmissä. Sisällön analyysin tuloksena ryhmiä toivottiin aikaisempaa enemmän ja niiden sisältöön vielä enemmän panostusta. Nämä kategoriat antavat tuloksen, jonka mukaan voidaan tulkita, miten asiakaskeskeisyyttä voitaisiin lisätä ryhmissä. (Liite 3, 3&4.)

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

6.1 Taustatiedot

Teemahaastatteluun osallistui viisi henkilöä, joista kaksi oli naista ja kolme miespuolisia. Iältään haastateltavat olivat 40- 65 vuotiaita. Kaikki haastateltavat olivat Esperikoti RatamoTurun asukkaita. Kaikilla haastateltavilla yhteistä oli päihdeongelmasta kuntoutuminen ja aikaisempi psyykinen huonovointisuus.

6.2 Ryhmien vaikuttavuus vointiin ja kuntoutumiseen

Vastaajia haastettiin kyselyn aikana miettimään, miten ryhmät ovat vaikuttaneet vointiin ja onko ryhmistä saattanut olla jotakin apua. Vastauksista selvisi, että kaikki viisi vastaajaa kokivat, että ryhmät ovat vaikuttaneet henkiseen vointiin positiivisesti. Kolme vastaajista koki myös ryhmien auttavan arjessa jaksamisessa. Ryhmien koettiin auttavan arjessa selviytymistä, koska ne antavat muuta ajateltavaa, sekä vievät ajatukset muualle.

”Piristävästi ja positiivisesti ovat vaikuttaneet” (1)

”Katkaisevat yksitoikkoisuuden” (2)

”Ehkä, se että on vienyt ajatukset arkisista asioista pois”(5)

Yksi vastaajista ei osannut määritellä mikä on se tekijä, joka ryhmien sisällä ja niiden aikana vaikuttaa psyykkiseen vointiin positiivisesti, vaikka koki ryhmien olevan positiivisesti voimaannuttavia ja henkistä hyvinvointia edistäviä. ”Kaikki muut neljä vastaajaa määrittivät ryhmien positiivisen vaikuttavuuden johtuvan yhteisöllisyydestä, vertaistuesta, sekä keskustelusta ja toisten kuuntelemisesta. Yksi vastaajista oli myös sitä mieltä, että jo itse ryhmiin tuleminen tuottaa jälkeensä positiivista mieltä.

”Kyl mä ainaki joka kerta ku mä itteni on sinne saan ni mul on ollu iha hyvä olo” (3)

”se tuo semmosta yhtenäisyyttä meihin”(2)

”Siellä on ollut tavallaan kohtalon omaavia saman tasoisia ihmisiä”(1)

Pelkistetysti ja tarkennetusti voitaisiin vastaukset muokata seuraavan kaltaiseksi toteamukseksi. Ryhmät ovat vaikuttaneet henkiseen vointiin positiivisesti. Ryhmät ovat vaikuttaneet myös piristävästi. Ryhmissä hyvä puoli on se, että siellä tapaa vertaisia, saa jakaa kokemuksiaan, keskustella muiden kanssa ja ryhmä auttaa irtaantumaan arjesta hetkeksi.

6.3 Ryhmien kehittämiskohteet

Haastattelun toisena teemana oli asiakaskeskeisyyden parantaminen ryhmissä. Vastajia haastettiin siis miettimään miten asiakaskeskeisyyttä ryhmissä voitaisiin parantaa. Kaksi vastaajaa olivat ryhmiin tyytyväisiä, eivätkä osanneet sanoa miten niitä voitaisiin vielä kehittää. Vastaajat kokivat, että ryhmien tulisi jatkua entisellään.

”Menkööt omalla vauhdilla vaan” (1)

”Mun mielest ne o mennyt hyvin, ei mulla oo mitää valittamista”(2)

”Mä en oo tota tullu ajatelleeks”(3)

Yksi vastaajista koki, että ryhmien sisällä viihtyvyyden lisäämiseksi olisi hyvä olla pientä tarjoilua, kuten kahvia ja pullaa.” Kahvitarjoilu ja sitte pullaa ja semmosta” Tärkeänä pidettiin myös sitä, että tulevaisuudessa luovien keskusteluryhmien lisäksi tuotettaisiin myös liikunnallisia ryhmiä. Koska vastaajat olivat eri-ikäisiä, kaksi vastaajista toivoi, että ryhmiä tulevaisuudessa kehitettäisiin niin, että saman ikäisille olisivat omat ryhmät, eli toisin sanoen eri-ikäiset jaettaisiin omiin ryhmiinsä. Kolme vastaajaa toivoi, että ryhmiä järjestettäisiin aikaisempaa useammin. Neljä haastateltavista oli sitä mieltä, että ryhmien sisällä jokaiselle täytyy antaa tasaisesti mahdollisuus puheenvuoroon ja kaikille on oltava sama aika oman asiansa esittämiselle.

”Pitäis olla useammin niitä ryhmiä” (1)

”Tietyl taval liikunnallinen ryhmä vois olla kiva et liikuttais jonnekki, noitte vanhusten kaa se voi olla tietty vähä vaikeeta.”(2)

”Täytyy antaa jokasel puheenvuoromahdollisuus ja aikajana sille”(3)

Pelkistettyjä ja tarkennettuja ilmaisuja: Ryhmät toimivat nyt hyvin. Ryhmiä pitäisi olla useammin. Erilaisia ryhmiä tulisi olla enemmän. Ryhmissä on eri-ikäisiä asiakkaita,

tulevaisuudessa olisi kuitenkin toivottavaa, että eri-ikäisille ryhmäläisille voisi olla omat ryhmänsä. Ainakin toisinaan se olisi mukavaa. Jokaiselle tulisi antaa puheenvuoro ja niiden tulisi olla samanmittaisia kaikille.

7 POHDINTA

7.1 Tulosten tarkastelu ja pohdinta

Haastattelun avulla pystyttiin saavuttamaan vastaus molempiin tutkimustehtäviin. Ensimmäinen kysymys oli miten potilaat ovat kokeneet ryhmien vaikuttavan kuntoutumisen edistymiseen? Tämän kysymyksen vastaukset olivat pääosin positiivisia. Vastajaat kokivat ryhmien helpottaneen arkea, koska niiden avulla muut asiat unohtuvat hetkeksi ja ryhmät saavat aikaiseksi hyvää oloa ja piristävät mielialaa. Ryhmien positiivinen vaikutus syntyi vastaajien mukaan vertaisten kanssa juttelusta, mielipiteiden vaihdosta ja yhteenkuuluvuuden tunteesta.

Mielenterveys- ja päihdeasiakkaat kärsivät monesti mieltä painavista asioista, jotka uhkaavat henkistä hyvinvointia (Huttunen 2015). Joskus psyykkinen vointi saattaa olla niin huono, ettei arjen hallinnasta selviä itsenäisesti, silloin kysymykseen voi tulla avustettu asuminen, jota tarjoaa esimerkiksi Esperikoti RatamoTurku. Esperikoti RatamoTurun yhtenä tehtävänä on asiakkaiden kuntouttaminen siihen pisteeseen, että itsenäinen elämä onnistuisi tulevaisuudessa. (Esperi 2018.) Mikäli ihminen voi riittävän huonosti henkisesti, ei itsenäinen elämä onnistu. Ryhmien avulla voidaan kuitenkin edistää asiakkaiden henkistä hyvinvointia ja näin ollen sen voidaan todeta edesauttavan kokonaiskuntoutumisen edistymistä. Henkinen hyvinvointi, hyvänolon tunne, arkisten asioiden unohtaminen ovat kaikki asioita, jotka edesauttavat mielenterveys- ja päihdeongelmien kanssa selviytymistä. Mikäli psyykkinen vointi ja sitä kautta arjen hallinta paranevat, voidaan katsoa, että kuntoutumista positiiviseen suuntaan on tapahtunut.

Toisena tutkimuskysymyksenä oli miten asiakaskeskeisyyttä voitaisiin kehittää ryhmissä? Kaikki haastateltavat eivät osanneet tähän kysymykseen vastata tai toivat ilmi, että ovat tyytyväisiä tämän hetkiseen tilanteeseen. Osa haastateltavista kuitenkin koki, että ryhmiä tulisi olla aikaisempaa enemmän ja niiden sisältöä tulisi monipuolistaa.

Ryhmien sisällössä on aina kehitettävää, vaikka ne jo nyt toimivat hyvin. Monipuolistamalla ryhmätarjontaa ja lisäämällä ryhmien määrää, sekä panostamalla niiden sisäiseen tarjontaan voidaan lisätä asiakaskeskeisyyttä ryhmissä tulevaisuudessa

7.2 Ammatillisen kasvun pohdinta

Valitsin aihekseni tutkia ryhmien vaikuttavuutta kuntoutumisen etenemiseen ja potilaiden omien tavoitteiden saavuttamiseen RatamoTurussa. Olen työskennellyt RatamoTurussa vuodesta 2012 alkaen, jolloin toiminta ja koko yksikkö Turussa oli uusi. Yksikössä ei vielä alkuaikoina ollut selkeitä toimintamalleja ja yksi keskeinen epäselvä asia oli ryhmien toteutus yksikön sisällä. Tämän johdosta lähdin esimieheni luvalla kehittämään ryhmätoimintaa.

Tavoitteenani oli silloin järjestää ryhmiä, joilla olisi selkeä tavoite ja asiakkaat kokisivat osallistumisen mielekkääksi. Huomasin melko nopeasti nauttivani ryhmien pitämisestä ja osa asiakkaista kertoi jälkepäin hyötывänsä niistä. Työskentelen edelleen RatamoTurussa ja ryhmät ovat vähitellen kehittyneet ja saaneet suuremman merkityksen kuntoutumisen suunnittelussa. Olen vielä lyhyen työurani aikana nähnyt paljon ryhmiä ja ollut niissä mukana. Näin ollen oli melko selvää, että oman kiinnostukseni kohdistuisi ryhmätoimintojen kehittämiseen.

Tämän työn tavoitteena ja myös henkilökohtaisena tavoitteenani oli selvittää virallisen tutkimuksen avulla miten ryhmät vaikuttavat kuntoutumisen etenemiseen ja miten niitä voitaisiin tulevaisuudessa kehittää.

Opinnäytetyön prosessi onnistui mielestäni odotettua paremmin. Alkuperäinen aika-
taulu työtä tehdessä ei pitänyt, koska työelämä ja monimuoto- opiskelu jo itsestään

veivät aikaa todella paljon. Lopulta järjestin itselleni aikaa työn tekemistä varten ja sain tuotoksen tehtyä nopeammin, kuin olisi alun perin uskonut. Opinnäytetyön tekeminen on haastavaa, koska lähteiden käyttö on tarkkaa ja teemahaastattelu tiedonkeruu muotona vaatii oman aikansa. Opinnäytetyön teoreettinen tieto on haettu tarkoin valituista tietokannoista. (Liite 4.) Aihe oli minulle kuitenkin mieluisa ja työtä tehdessäni innostuin sen tekemisestä kovasti ja tämä varmasti auttoi sen suorittamisessa. Kehittämiskohteenä pidän edelleen tieteellisen tuotoksen kirjoittamista, mutta opinnäytetyöksi olen työhön tyytyväinen. Sain tutkimukseni avulla paljon uutta hyödyllistä tietoa ryhmätoiminnasta, vahvistuksen sille, että se auttaa kokonais kuntoutumisen etenemisessä ja kehitysehdotuksia ja ajatuksia miten niitä voidaan kehittää tulevaisuudessa.

Opinnäytetyön etenemistä auttoi hyvä ja joustava yhteistyö kohdeorganisaation kanssa, sekä itselleni mieluisaksi osoittautunut teemahaastattelu tiedonkeruu menetelmänä. Työ on melko lyhyt ja ytimekäs, mutta itse koen, että kaikki olennainen on tuotu esille, joka hyvään lopputulokseen vaaditaan.

7.3 Luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyön luotettavuuteen vaikuttaa monia asioita. Teemahaastattelu on haastava ja kyselijän on osattava valmistella haastateltavat etukäteen tulevaan keskusteluun ja varmistuttava siitä, että haastateltavat ovat kykeneväisiä vastaamaan, eikä keskustelu saa olla johdattelevaa. Edellä mainittu määrittelee myös paljon sitä, ovatko tulokset eettisesti hyväksyttäviä. Tutkijan on oltava myös aidosti kiinnostunut hankkimaan uutta tietoa kriittisesti, joka on tärkeä seikka tutkimuksen luotettavuuden ja todenmukaisuuden kannalta. Teoreettinen pohja on haettava ja kerättävä luotettavista lähteistä ja haasteena on tiedon paljous. (Tilastokeskus 2018.)

Opinnäytetyön eettisyyttä ohjaa säännösten puolelta vahvimmin laki potilaan asemasta ja oikeuksista, henkilötietolaki ja laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista. Jo opinnäytetyön aihetta valitessa on tekijän perehdyttävä ja mietittävä onko tuleva aihe, josta tutkimus tullaan tekemään tarpeellinen ja ketä se palvelee. Mikäli saatu

tulos ei palvele prosessista aiheutuvaa vaivaa tai aiheuttaa enemmän riskejä tutkittaville, kuin hyötyä ei työ ole eettisesti hyväksyttävä. Opinnäytetyön tekijän on huolehdittava, että tutkimukseen kerättävä materiaali tutkittavilta pysyy anonyyminä ja kaikkien yksityisyys ja tunnistettavuus säilyvät. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2018.)

Haastatteluun osallistuminen oli vapaaehtoista ja siihen ei painostettu. Kaikki haastattelut tehtiin samana päivänä. Jokaiselle haastateltavalle esitettiin samat kysymykset ja annettiin tasapuolinen mahdollisuus niihin vastata. Haastattelutilanteessa paikalla oli ainoastaan haastateltava ja haastattelija ja ulkopuolisilta oli sen ajaksi tilaan pääsy estetty. Kaikkien haastateltavien kanssa käytiin tarkasti läpi minkä takia haastattelu tehdään ja mihin sitä on tarkoitus käyttää. Jokaiselle tuotiin ilmi se, että haastattelu pysyy täysin anonyyminä. Haastattelua varten jokainen osallistuja allekirjoitti vielä tutkimusluvan (Liite 1). Haastattelussa ei johdateltu osallistujia vastausten antamisessa vaan kysymykset esitettiin avoimina ilman vastausvaihtoehtoja. Haastattelua ennen korostettiin kuitenkin rehellisten vastausten tärkeyttä. Kysymykset pyrittiin muotoilemaan mahdollisimman selkeiksi ja helpeiksi, jotta välttyttäisiin väärinymmärryksiltä. Haastatteluissa käytetyt äänitallenteet tuhottiin litteroinnin jälkeen yksityisyyden suojan säilyttämiseksi.

Tämän opinnäytetyön tekemiseen on varattu riittävästi aikaa, joten resurssit siltä osin ovat kunnossa. Toimeksiantaja on sitoutunut projektiin omalta osaltaan ja oppilaitokselta on saatu riittävästi tukea ja ohjausta työn tekemiseen. Tässä opinnäytetyössä on käytetty luotettavia ja uusimpia lähteitä, jotka on merkattu tekstiin. Lähteinä ovat olleet kirjallisuus ja uusimmat tutkimukset ja muut julkaisut. (Liite 5.)

Opinnäytetyön luotettavuuteen vaikuttaa moni muukin asia, kuin pelkästään uusin ja luotettavin teoretieto työn pohjalla. Mielenterveys- ja päihdekuntoutujat voivat olla haastava asiakasryhmä tutkimuksia toteutettaessa, koska heidän vastauksiinsa saattaa vaikuttaa moni tekijä. Psykkisistä oireista tai sairauksista kärsivä ihminen saattaa toisinaan kokea tietynlaiset asiat positiivisimmiksi, kun taas toisena aikana sama asia saattaa herättää hyvinkin negatiivisia tunteita. Tässä työssä on kuitenkin haluttu kerätä haastateltava tutkimusmateriaali samana päivänä kaikilta osallistujilta. Tällä

toimenpiteellä on pyritty lisäämään luotettavuutta, koska mikäli haastatteluita olisi toteutettu eri päivinä olisivat vastaukset saattaneet olla erilaisia päivästä ja asiakkaiden mielialasta riippuen. Mielennerveys- ja päihdeongelmallisille keskittyminen ja itsepedagogiikka saattaa myös joskus olla haastavaa, koska voimavarat ovat matalammat sairauden uuvuttavuuden takia. Tämä saattaa myös osaltaan vaikuttaa saatuihin vastauksiin, koska aina on mahdollista, että asiakas on vastannut kysymyksiin sen enempää miettimättä, koska on halunnut nopeuttaa haastattelun etenemistä.

Kuitenkin tarkoituksena on ollut tutkia nimenomaan tämän asiakasryhmän kokemuksia ryhmätoiminnasta, jolloin edellä mainitut erityispiirteet kuuluvat osaksi prosessia. Näin ollen vastauksia ja tuloksia voidaan pitää luotettavina juuri tämän asiakasryhmän kohdalla.

7.4 Hyödynnettävyys ja jatkotutkimushaasteet

Tämä opinnäytetyö on ajankohtainen, koska Esperikoti RatamoTurku, kuin myös muut samaan organisaatioon kuuluvat yksiköt panostavat ja haluavat tulevaisuudessa panostaa virike- ja ryhmätoimintaan. Tällä työllä voidaan osoittaa ryhmien vaikutuksen olevan merkittävä asiakkaiden kanssa kokonaiskuntoutusta suunnitellessa ainakin mielennerveys- ja päihdepotilaiden kohdalla. Lisäksi työ osoittaa, että asiakkaat pitävät ryhmätoimintaa tärkeänä ja toivovat sen jatkuvan ja lisääntyvän tulevaisuudessa.

Tulevaisuudessa olisi mielenkiintoista seurata monipuolistetaanko ryhmätoimintaa, jolla lisätään asiakaskeskeisyyttä ihan käytännössä eri yksiköissä Esperin konsernin sisällä. Lisäksi mielenkiintoista olisi seurata onko ryhmillä merkitystä tulevaisuudessa aikaisempaa enemmän kokonaiskuntoutuksen suunnittelussa.

LÄHTEET

Henkilökohtainen tiedonanto Esperikoti RatamoTurun yksikön päällikkö 5.2.2018.

Hellsten, S. & Multanen, A. 2015. ”JOTENKIN EI OO NYT IHAN NIIN VAIKEA OLO” Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia ohjatuista rentoutusharjoituksista. AMK- opinnäytetyö. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Viitattu 14.5.2017. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/87645/Opinnaytetyo_Annastiina_Sanni.pdf?sequence=1.

Huttunen, M. 2015. Mielenterveydenhäiriöt. Lääkkeet mielen hoidossa. Viitattu 14.5.2017 http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00002.

Hänninen, A. 2014. Mielekäs arki- ryhmä: ryhmätoiminta päihdekuntoutujien tukena. AMK- opinnäytetyö. Metropolia ammattikorkeakoulu. Viitattu 14.5.2017. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/73294/Mielekas%20arki.pdf?sequence=1>.

Esperi. 2018. Kodit mielenterveys- ja päihdekuntoutujille. Viitattu 13.2.2018 <https://www.esperi.fi/hoitokodit-mielenterveys-ja-paihdekuntoutujille>.

Kajaanin ammattikorkeakoulu. 2018. Opinnäytetyöpankki. Opinnäytetyön arviointiprosessi. Viitattu 26.1.2018 <http://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Opinnaytetyoprosessi/SoTeLi/Opinnaytetyoprosessi/Arviointiprosessi>.

Lehtonen, S. & Lemmetty, T. 2015. Kokemuksia ryhmämuotoisesta hoidosta osana masennuksen hoitoa. Tampereen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Viitattu 13.2.2018 http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/91224/Lehtonen_Sara_ja_Lemmetty_Tuomas.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Liiri-Ranta, P. 2010. Ryhmäinterventioiden yhteys yksinäisyyttä ja alakuloisuutta kokevien 75 - 79-vuotiaiden henkilöiden asioiden hoitamiskykyyn. Pro gradu –tutkielma. Gerontologia ja kansanterveys. Terveystieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 14.5.2017 <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/25819/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201101241045.pdf?sequence=1>.

MTKL. 2018a. Mielenterveyden keskusliitto. Tietoa mielenterveydestä. Kuntoutuminen. Viitattu 2.1.2018 <http://mtkl.fi/tietoa-mielenterveydesta/kuntoutuminen/>.

MTKL. 2018b. Mielenterveyden keskusliitto. Tietoa mielenterveydestä. Käsitteitä mielenterveydestä. Viitattu 2.1.2018 <http://mtkl.fi/tietoa-mielenterveydesta/kasitteita-mielenterveydesta/>

MTKL. 2018c. Mielen terveyden keskusliitto. Tietopalvelu Propelli. Opas sairauden tuoman haitan kuvaamiseksi: Mielen terveysongelmien aiheuttamat psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn häiriöt ja niistä johtuva avuntarve – kuinka se kuvataan?. Viitattu 31.1.2018 http://mtkl.fi/wp-content/uploads/2015/04/Sairaushaitta_v2.pdf.

Miettinen, T. 2008. Sosiaalisten tilanteiden ryhmähoito – Ryhmäläisten ja vetäjien kokemuksia. Pro gradu –tutkielma. Sosiaalipsykologia. Kuopion yliopisto. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalipsykologian laitos. Viitattu 14.5.2017 http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20090051/urn_nbn_fi_uef-20090051.pdf.

Mäki-Kala, P. & Rantalankila, S. 2014. Hoitajien kokemuksia ryhmähoitojen merkityksestä nuorten psykiatrisessa avohoidossa. AMK- opinnäytetyö. Tampereen ammattikorkeakoulu. Viitattu 14.5.2017 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/82712/Maki-Kala_Pauliina_Rantalankila_Susanna.pdf?sequence=2

Salenius, P. 2009. Mielen terveyskuntoutujien klubitalo - Kuntoutujien osallisuuden kokemukset, vertaistuki ja identiteetin muotoutuminen klubitaloyhteisössä. Sosiaalityön pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Kokkolan yliopistokeskus Chydenius. Viitattu 14.5.2017 https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/22365/URN_NBN_fi_jyu-200911054382.pdf?sequen.
Suomen riskienhallintayhdistys. 2018. Mitä ovat riskit?. Viitattu 31.1.2018 <https://www.pk-rh.fi/riskienhallinta/mita-ovat-riskit.html>.

Seitamaa- Hakkarainen P. 2014. Kvalitatiivinen sisältöanalyysi. Metodix- metodielämyksiä kaikille. Viitattu 29.1.2018. <https://metodix.fi/2014/05/19/seitamaa-hakkarainen-kvalitatiivinen-sisallon-analyysi/>

Tampereen yliopisto. 2018. Avoin yliopisto. Avoimen yliopiston verkko-opinnot. Sosiaalipsykologian verkko-opinnot. Ryhmät. Viitattu 29.1.2018 <http://www.uta.fi/avoinyliopisto/arkisto/sosiaalipsykologia/ryhmat.html>.

THL. 2018. Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet. Ehkäisevä päihdetyö. Keskeiset käsitteet. Viitattu 31.1.2018 <https://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihde-tyo/keskeiset-kasitteet>.

Tilastokeskus. 2018. Teemahaastattelu. Viitattu 31.1.2018 <https://www.stat.fi/virsta/tkeruu/04/03/>.

Tutkimuslupa

Olen Sakari Tiitta ja opiskelen sairaanhoitajaksi Satakunnan ammattikorkeakoulussa. Teen opinnäytetyöni Esperikoti RatamoTurulle.

Opinnäytetyöni tarkoituksen on saada tietoa RatamoTurun asiakkaiden kokemuksista ryhmätoimintojen vaikutuksesta yksilöllisen kuntoutumisen edistymiseen. Tämä tieto on tarkoitus hankkia teemahaastattelun avulla, joka tarkoittaa opinnäytetyön tekijän ja vapaaehtoisten vastaajien välistä keskustelua. Keskustelua varten opinnäytetyön tekijä on kuitenkin suunnitellut valmiita strukturoituja kysymyksiä. Keskustelut äänitetään, jotta opinnäytetyön tekijä pystyy niitä jälkeen päin analysoimaan.

Kaikki keskustelut ovat luottamuksellisia ja ne jäävät ainoastaan opinnäytetyön tekijän ja RatamoTurun käyttöön. Nimenne ei tule missään vaiheessa julki. Haastateltavilla on oikeus keskeyttää haastattelu milloin tahansa.

Opinnäytetyölle on myönnetty lupa Esperikoti RatamoTurun puolesta 12.6.2017. Opinnäytetyöni vastuopettajana toimii Sirke Ajanko (sirke.ajanko@samk.fi) ja RatamoTurussa työteni ohjaa Yksikön päällikkö.

Suostun, että Sakari Tiitta saa haastatella minua ja äänittää haastattelun analysointia varten.

Turussa

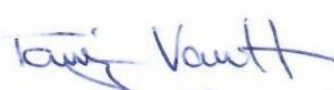
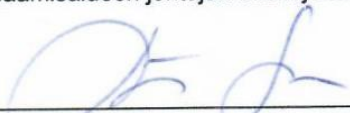
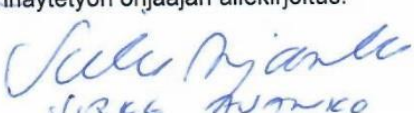
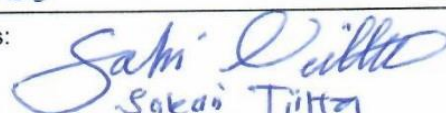
Asiakkaan allekirjoitus ja nimenselvennys

Opinnäytetyön tekijän
allekirjoitus

Sakari Tiitta

LITE 2

SAMK / Sopimus opinnäytetyön tekemisestä

Opinnäytetyön tekijä: Sakari Tiitta	
Opiskelijanumero: 1501883	Aloituserhmä: antlör
Koulutusohjelma: Hoitotyön koulutusohjelma, Rauma	
Opinnäytetyötä ohjaavan opettajan nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: Sirke Ajanko, sirke.ajanko@samk.fi	
Toimeksiantaja, yhteyshenkilön nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: RatamoTurku, Espen, Tanja Vanharanta tanja.vanharanta@espen.fi	
Opinnäytetyön nimi: RatamoTurun potilaiden kokemuksia ryhmien vaikutuksesta kuntoutumisen etenemiseen	
Työn etenemisaikataulu: Tutkimussuunnitelma, Toukokuu 17 Valmis työ Joulukuun 17	
Tarkempi selvitys on sopimuksen liitteenä olevassa hyväksytyssä tutkimus-/projektisuunnitelmassa.	
Tätä sopimusta koskevat erimielisyydet pyritään ratkaisemaan ensisijaisesti neuvottelemalla osapuolten kesken. Mikäli asiasta ei päästä sopimukseen, erimielisyydet ratkaistaan Satakunnan käräjäoikeudessa. Tätä sopimusta on laadittu kappaletta, yksi kullekin osapuolelle.	
Olemme lukeneet sopimusehdot (sivu 2) ja hyväksymme ne.	
Päiväys: 12.6.2017 Turku	
Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus, nimike ja nimen selvennys:  TANJA VANHARANTA YKSIKÖN PÄÄLLIKKÖ	
Osaamisalueen johtajan allekirjoitus ja nimen selvennys:  DINA SIRONEN	
Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus:  SIRKE AJANKO 12.2.18	
Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus:  Sakari Tiitta	

LIITE 3

Aineiston ryhmittely	Alakategoria
<p>Ryhmät ovat vaikuttaneet vointiin positiivisesti.</p> <p>Ryhmät ovat piristäneet.</p>	<p>Voinnin parantuminen.</p>
<p>Vointi on parantunut, mutta vaikutus ei kestä loputtomiin</p>	<p>Vaikuttavuus</p>
<p>Vertaisten tapaaminen ja siitä voimaantuminen.</p> <p>Toisten ihmisten kuunteleminen ja omien mielipiteiden kertominen.</p> <p>Välillä osallistuminen on vaikeaa, mutta käynnin jälkeen selvä palkitsevuuden tunne tuntuu.</p>	<p>Ryhmä, yhdessä toimiminen.</p>
<p>Ryhmät auttavat arjesta irtaantumiseen.</p> <p>Ryhmät tuovat yhtenäisyyden tunnetta</p> <p>Ryhmiä avulla voi oppia solidaarisuutta muita kohtaan, joka toimiessaan auttaa jaksamaan.</p> <p>Toisten ihmisten mielipiteiden kuunteleminen on ratkaiseva tekijä sen suhteen, mikä asia ryhmissä antaa voimaa ja parantaa jaksamista.</p> <p>Auttavan tekijän tunnistaminen ryhmissä on haastava tunnistaa.</p>	<p>Apu</p>

Taulukko 1.

Alakategoria	Yläkategoria	Yhdistävä kategoria
Positiivisuus, piristävyys, voinnin koheneminen, jaksamisen parantuminen.	Vaikutukset mielialaan.	Vaikuttavuus kokonais-kuntoutumisen etenemi- seen.
Vertaisten kanssa juttelu, mielipiteiden vaihto, yhte- näisyyden tunne, solidaa- risuus toisia kohtaan.	Ryhmän sisäiset voimaan- nuttavat tekijät.	Vaikuttavuus kokonais- kuntoumisen etenemi- seen.

Taulukko 2.

Aineiston ryhmittely	Alakategoria
<p>Toimivat hyvin.</p> <p>Ryhmiä nykyinen sisältö on hyvä.</p> <p>Vaikea sanoa, miten ryhmiä pitäisi kehittää.</p>	Ei kehitys ehdotusta.
<p>Erilaisia ryhmiä tulisi olla enemmän.</p> <p>Ryhmiä pitäisi olla useammin.</p> <p>Ryhmät voisivat olla jatkumoina, eli niiden aikana olisi tauko.</p>	Määrällinen kehitys ehdotus.
<p>Ryhmiä aikana olisi hyvä olla tarjoilua</p> <p>Ryhmissä tulisi antaa tasaisesti puheenvuoro jokaiselle</p> <p>Eri ikäisille asiakkaille pitäisi olla omia ryhmiä</p>	Suora kehitysehdotus

Taulukko 3.

Alakategoria	Yläkategoria	Yhdistävä kategoria
Ryhmien määrän pitäisi nousta. Ryhmien sisältöä tulisi monipuolistaa.	Ryhmiä tulisi olla aikaisempaa enemmän.	Asiakaskeskeisyyden lisääminen ryhmissä.
Ajankäyttöön ja tasapuolisuuteen pitäisi kiinnittää huomiota. Ryhmien aikana olisi hyvä olla tarjoilua.	Ryhmien viihtyvyyden parantaminen.	Asiakaskeskeisyyden lisääminen ryhmissä.

Taulukko 4.

LIITE 4

Tietokanta/tietolähde	Hakusana(t) ja niiden yhdistelmät	Osumien määrä	Valitut viitteet
MEDIC	mielenterve* AND ryhmätoimin*	421	0
	päihd* AND ryhmätoimin*	167	0
	ryhmäterapia	7	0
Google Scholar	mielenterveys sosiaalinen ryhmä pro gradu	6710	3
Theseus	ryhmänohjaus psykiatria	30	4

Julkaisun tekijät, julkaisupaikka ja – vuosi	Tarkoitus	Aineisto, aineiston keruu	Keskeiset tulokset
Hellsten & Multanen Suomi 2015	Tarkoituksena tutkia mielenterveyskuntoutujien kokemuksia ohjatuista rentoutusharjoitteista.	N= 5 haastattelu, ryhmäkeskustelu	Kaikki ryhmään osallistuneet kuntoutujat kokivat rentoutuneensa harjoitusten aikana ja tapaamiskertojen jälkeen. Myös osalla rentoutusharjoitukset auttoivat stressin lievittämisessä. Ohjaajia kuntoutujat pitivät ammattitaitoisina ja kokivat rentoutusharjoitukset hyödyllisiksi. Kaikki ryhmään osallistuneet kuntoutujat olivat kiinnostuneita osallistumaan samanlaiseen ryhmään uudelleen.
Hänninen Suomi 2014	Tarkoituksena selvittää päihdekuntoutujan näkökulmasta sitä, mitkä tekijät ryhmätoiminnoissa tukevat asiakasta hänen omassa arkipäivässään.	n= 5 haastattelu	Arkipäivää tukevia asioita olivat ryhmässä käytävät keskustelut. Avoin keskustelu sekä tukea antava ilmapiiiri lisäsivät hyviä ja myönteisiä kokemuksia asiakkaille. Toiminnalliset sekä keskusteluryhmät koettiin tärkeiksi. Toiminnallisissa ryhmissä korostettiin mukavaa yhdessä oloa. Keskusteluryhmiä toivottiin säännöllisemmin ryhmiin, erityisesti raittiutta tukevia ryhmiä. Osallisuuden tunnetta lisäsi asiakaslähtöinen toiminta, missä asiakkaat otetaan mukaan suunnitteluun.

<p>Lehtonen & Lemmetty Suomi 2015</p>	<p>Tarkoituksena kuvata kokemuksia ryhmämuotoisesta hoidosta osana masennuksen hoitoa psykiatrian poliklinikoilla.</p>	<p>N= 3 teemahaastattelu</p>	<p>Haastatellut kokivat ryhmämuotoisen hoidon tehokkaaksi ja mielekkääksi hoitomuodoksi. Keskeisimmät tekijät ryhmämuotoisessa hoidossa olivat informaation lisääminen, ryhmän kokoamiseen liittyvät järjestelyt, hoidolliset tekijät ryhmässä, vertaistuki ja ympäristölliset tekijät. Ryhmämuotoisen hoidon vaikutuksesta masennuksen hoitoon nosti paljon positiivisia ajatuksia. Hoitajat kokivat hoidon tehokkaana, taloudellisena ja sisällöllisesti toimivana. Ryhmänohjaamisessa merkittävänä pidettiin kiinnostuksen ja tiedon lisäämistä ryhmämuotoisesta hoidosta ja työntekijöiden aktivoimista ryhmänohjaajiksi.</p>
<p>Liiri-Ranta Suomi 2010</p>	<p>Tarkoitus selvittää, voidaanko ryhmäinterventioiden avulla vaikuttaa yksinäisyyttä ja alakuloisuutta kokevien ikääntyvien asioiden hoitamiskykyyn.</p>	<p>n= 210 interventiotutkimus</p>	<p>Interventoryhmäläiset ja erityisesti liikuntaryhmiin osallistuneet selviytyivät hieman paremmin kevyiden taloustöiden tekemisestä kuin kontrolliryhmäläiset. Interventoryhmiin osallistuneilla myös ruoanlaitto ja pyykinpesu sujuivat paremmin ryhmän jälkeen, mutta erot eivät olleet tilastollisesti merkitseviä. Sukupuolten välisiä eroja tarkasteltaessa naiset olivat miehiä itsenäisempiä ruoanlaitossa, pyykinpesussa ja puhelimen käytössä.</p>

<p>Miettinen Suomi 2008</p>	<p>Tarkoituksena selvittää, mitä merkitystä ryhmähoitoon osallistumisesta on sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivälle.</p>	<p>N= 5 haastattelu</p>	<p>Kaikki ryhmäläiset arvioivat hyötynensä ryhmästä ja pystyneensä jollain lailla muuttamaan elämänlaatuun parempaan suuntaan hoidon ansiosta. Vertaistueella näytti olevan paljon merkitystä ryhmäläisille. Mittausten mukaan ahdistuneisuus väheni ryhmäterapiassa aikana yhtä lukuun ottamatta. Pelot ja välttämiskäyttäytyminen erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa vähenivät kaikilla ryhmäläisillä. Masennuspisteet laskivat kolmella ryhmäläisellä, yhdellä ne pysyivät samassa ja yhdellä ryhmäläisellä pisteet nousivat. Haastattelujen perusteella jokainen ryhmäläinen kertoi hyötynensä hoidosta. Sosiaalisten tilanteiden pelot vähenivät huomattavasti kahdella ryhmäläisellä.</p>
<p>Mäkikala & Rantalankila Suomi 2014</p>	<p>Tarkoituksena kuvata ryhmähoidon merkitystä nuorten psykiatriassa avohoidossa hoitajien näkökulmasta.</p>	<p>N= 4 teemahaastattelu</p>	<p>Ryhmähoidon yksi tärkeimmistä merkityksistä on vertaistuen saaminen. Ryhmässä potilaiden sosiaaliset suhteet ja taidot lisääntyvät. Osana ryhmää oleminen on nuoruusiässä oleville luonteva tapa toimia. Ohjaajan rooli nuorten motivoijana ja vuorovaikutuksen tukijana korostuu. Ryhmähoidolla voi olla kuitenkin hoitajien kokemana myös joitain negatiivisia vaikutuksia, jos ryhmähoidon ajoitus ei ole oikea tai nuori ei voinniltaan ole ryhmään soveltuva.</p>

Salenius Suomi 2009	Tarkoituksena selvittää kuntoutujien osallisuuden tunnetta ryhmissä.	klubitalon jäsenet ja työntekijät havainnointi, teemahaastattelu	Kuntoutumiseen vaikuttaa, millaisessa elämänvaiheessa ihminen sairastuu. Haastattelujen perusteella näytti erittäin merkittävältä, onko kuntoutujalla takanaan opintoja tai kokemusta työelämästä.
------------------------	--	--	--