

Anniina Junnila

MIELLEN KUNTOUTUJAN VOIMAANTUMINEN  
RYHMÄTOIMINNALLA

Hoitotyön koulutusohjelma  
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto  
2011

# MIELEN KUNTOUTUJAN VOIMAANTUMINEN RYHMÄTOIMINNALLA

Junnila, Anniina  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Helmikuu 2011  
Ohjaaja: Pirilä, Ritva  
Sivumäärä: 52  
Liitteitä: 1

Asiasanat: mielenterveystyö, voimaantuminen, kuntoutuminen, ryhmätoiminta, keskusteluryhmä

---

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää hoitokoti Matinkartanon mielen kuntoutujien keskustelu- ja virikeryhmiä niin, että asukkaat itse osallistuvat sisällön kehittämiseen. Hoitokodin asukkaita ja henkilökuntaa oli ollut vaikea saada innostumaan samanlaisina toistuvista virikehetkistä. Keskusteluryhmät eivät olleet kuuluneet hoitokodin kuntoutusohjelmaan lainkaan. Tavoitteena oli mielen kuntoutujien voimaantuminen ja innostuksen herääminen sosiaaliseen kanssakäymiseen.

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin kahdeksana ryhmätapaamisena. Apuna toiminnan ideoitiin ja kuntoutujien kykyyn tehdä valintoja käytettiin tapaamisissa voimavarakortteja. Keskusteluryhmissä käytettiin keskustelun viriämiseksi toimintakortteja. Ryhmätapaamisten sisältö koostui keskustelusta ja toiminnasta, kuntoutujien valitsemista aihepiireistä ja kunkin osallistujan omista mieltymyksistä. Tapaamisissa toteutettiin myös rentoutumisharjoituksia sekä kuntoutujien valitsemia retkikohteita eläintarhaan, torille, kahvilaan ja mustikkametsään.

Keskusteluryhmät olivat tapaamisista suosituimpia. Erityisesti henkilökohtaisista asioista puhuminen tuntui olevan tärkeää mielen kuntoutujille. He saivat ryhmästä vertaistukea löytämällä samanlaisia luonteenpiirteitä ja samankaltaisia elämänkokemuksia. Mielen kuntoutujat olivat tyytyväisiä siitä, että saivat itse ideoida toimintaansa. Toiminnan ideointi sai aikaan voimaantumista jäsenissä. Hyvät vuorovaikutustaidot omaavat ryhmän jäsenet voimaannuttivat positiivisella ja rohkealla asenteellaan ryhmän arempia jäseniä. Heidän rohkeutensa kohdata muita jäseniä sekä osallistua keskusteluun kehittyi selvästi ryhmätapaamisten edetessä. Ryhmän jäsenet kokivat tapaamisten aikana sekä myös niiden ulkopuolella yhteenkuuluvuutta.

Retket ja matkat saivat runsaasti kannatusta ryhmän toimintaa suunniteltaessa. Niiden määrää lisättiin jäsenten toivomuksesta alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen. Osallistumisaktiivisuus retkiin oli lopulta alhainen. Ne, jotka retkille lähtivät, olivat niihin tyytyväisiä. Jäsenet pystyivät itsenäisesti päättämään, että keskusteluryhmät ovat sitä toimintaa, jota Matinkartanon asukkaat tarvitsevat. Ryhmän eheys oli jäsenille kaikkein tärkeintä.

Toiminnan aikana havaittiin, että erilaisia ohjauksen muotoja tarvitaan mielenterveyskuntoutuksessa. Ihanteellisinta ohjauksen muotoa, kokemusperäistä eli auttavaa ohjausta, pystyy parhaiten toteuttamaan keskusteluryhmissä ja toiminnan ideoinnissa. Projektin perusteella voidaan todeta, että hoitolaitosten ilmapiiri on yhdessä tekemisellä muutettavissa enemmän puhetta ja keskustelua sisältäväksi yhteisöksi kuin, mitä se tavallisesti on.

# THE EMPOWERMENT OF MENTAL HEALTH CLIENTS WITH GROUP ACTIVITY

Junnila, Anniina

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences Degree Programme in Nursing

February 2011

Supervisor: Pirilä, Ritva

Number of pages 52

Appendices: 1

Key words: mental health, empowerment, rehabilitation, group activity, discussion group

---

The purpose of this thesis was to improve the interaction and activity among mental health clients in Matinkartano nursing home by involving the clients themselves to participate in the development of group activities. The clients together with personnel have not earlier been interested in repeated activity moments. Additionally any discussion group activities have not been included in the rehabilitation program of the nursing home. The aim of this study was to increase the empowerment of mental health clients and to rise their enthusiasm to social interaction.

The functional part of this thesis was carried out as eight group meetings. In these meetings the power cards were used to brainstorming the activities and to influence to the capability of clients to make their own choices. Additionally function cards were used to inspire the discussion. In group meetings the topics of discussions and activities were selected according to the interest and preferences of the clients. Also relaxation exercises were carried out in meetings and according to their interest visits to zoo, market place, cafes and woods where blueberries grew were carried out.

The discussions in the group were the most favorable of all meetings. Especially, the talking about their own personal matters was important to the mental health clients. They got support of equality by realizing that they have same traits of character and similarities in personal experiences. The mental health clients were happy that they had an opportunity to plan their own activities. Those who were interactive in the group had an empowerment influence to the shyest ones by their brave attitude. There was a clear increase in the courage to meet other members of the group and in taking part to discussions when the group meetings proceeded. The group members had the feeling of solidarity in and outside the meetings.

In planning the functional activities the excursions and visits were eagerly supported by the group members and according to their wishes the number of these activities was increased in the original plans. It appeared that the excursions were poorly attended. Those who went along were satisfied with them. The members of the group were able to draw the conclusion independently that the group discussions were the activity which is really needed by the clients of Matinkartano. The integrity of the group was the most important to clients.

During the group action it was realized that different types of guidance are needed in mental health training. The most ideal type of training is counseling and the best way execute it is the group discussions and planning of activities. This project has shown that with group action the atmosphere in the nursing homes can be improved to a community having more talking and discussion than it usually has.

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	5
2 KUNTOUTUS MIELENTERVEYSTYÖSSÄ.....	6
2.1 Mielenterveyskuntoutus .....	6
2.1.1 Mielen kuntoutuja.....	7
2.1.2 Ohjaus mielenterveystyössä.....	9
2.2 Voimaantuminen .....	10
2.2.1 Ryhmätoiminta .....	12
2.2.2 Voimaantuminen ryhmätoiminnan avulla .....	13
3 PROJEKTIN SUUNNITTELU.....	15
3.1 Projektin lähtökohdat, tarkoitus ja tavoitteet .....	16
3.2 Organisaation kuvaus.....	16
3.3 Projektin suunnittelu.....	17
4 PROJEKTIN TOTEUTUKSEN KUVAUS.....	20
4.1 Toiminnan ideointi voimavarakorteilla .....	21
4.2 Turun kauppatori ja hotelli Hamburger Börsin pihaterassi .....	25
4.3 Nesteen huoltoasema ja yhteinen lauluhetki hoitokodilla .....	27
4.4 Rentoutumisharjoitus ja keskustelua voimavara- ja toimintakortteilla.....	29
4.5 Eläintarha Zoolandia.....	33
4.6 Mustikan poimintaa, leivontaa, rentoutumisharjoitus ja keskustelua .....	35
4.7 Kesätapahtuman järjestäminen hoitokodilla.....	37
4.8 Taideryhmä .....	39
5 PROJEKTIN ARVIOINTI.....	40
6 EETTISET NÄKÖKOHDAT .....	46
7 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	47
LÄHTEET.....	50

## 1 JOHDANTO

Mielen kuntoutujat elävät hoitolaitoksissa usein kohtaamatta toisiaan. Heidän eristyneisyytensä ja kontaktikyvyttömyytensä on nähtävissä. Pitkäaikaispotilaiden heikko itsetunto ja motivaation puute vaikeuttavat kuntoutusta. Ihmissuhteiden vähäisyys ja muuttumattomuus vaikuttavat mielen kuntoutujan toimintaan. Samat ihmiset luovat turvallisuuden, rauhan ja jatkuvuuden tunteen, mutta toisaalta ne merkitsevät samantaisina toistuvia kohtaamisia, henkilökunnan väsymistä ja mielen kuntoutujien ja henkilökunnan innotonta elämisen kulkua. Laitoksista tulee potilaiden koti. He oppivat toimimaan tietyllä tavalla ja tuntemaan keinot, joilla pystyvät olemaan omissa oloissaan muista välittämättä. (Mattila 2002, 11-12.)

Mielenterveyskuntoutuksen keskeisin idea on, että ihminen vastaa omatoimisesti itsestään osallistuessaan toimintaan tai ollessaan yhteydessä muihin ihmisiin. Päivittäinen kuntoutus ideaalitulana edellyttää paljon puhetta, keskustelua, perusteluja ja väittelyä. (Mattila 2002, 13-14.) Mattilan (2002, 175) väitöskirjan tutkimustulosten mukaan hoitokotien ilmapiiri on melko kaukana osoitetuista tavoitteista eli paljon puhetta ja keskustelua sisältävästä kuntouttavasta yhteisöstä. Tutkimuksessa oli haastateltu lähes sataa työntekijää erilaisista hoitokodeista ympäri Suomea. Haastatelluista ainoastaan 14 oli luonnehtinut yhteisöä kuntouttavana, kahdeksan keskustelevana ja kuusi ennakkoluulottomana. Keskustelevuus on kuvaus toiminnallisesta yhteisöstä, jonka jäsenet ovat tiiviisti toistensa kanssa tekemisissä.

Opinnäytetyön aiheena on mielen kuntoutujan voimaantuminen ryhmätoiminnalla. Aihe sai alkunsa siitä, että hoitokodin virikeryhmien toiminta koettiin puutteelliseksi. Niiden sisällön kehittäminen, asukkaiden kunto ja sukupuolierot huomioiden tuntuivat myös ongelmalliselta. Ohjatut keskusteluryhmät eivät ole kuuluneet hoitokodin kuntoutusohjelmaan lainkaan. Hoitokodin asukkaita sekä henkilökuntaa on ollut vaikeaa saada innostumaan samantaisina toistuvista virikehetkistä, jotka ovat koostuneet askartelusta, ryhmävoimistelusta ja erilaisten pelien pelaamisesta. Yhteisiin grillijuhliin ja muihin isohkoihin tapahtumiin asukkaat ovat osallistuneet melko aktiivisesti. (Junnila 1.2.2010.)

## 2 KUNTOUTUS MIELENTERVEYSTYÖSSÄ

Kuntoutuminen katsotaan ensisijaisesti vajaakuntoisuuden vähentämiseksi ja se määritellään suhteessa olemassa olevaan vammaan tai sairauteen. Kuntoutuminen liittyy vahvasti sosiaalisen osallisuuden kokemiseen ja elinvoiman, motivaation ja kiinnostuksen uudelleenlöytämiseen. Kuntoutus on näiden lähteiden etsimistä ja tukemista. Henkistä hyvinvointia ja toimintakykyä tuottavat tekijät usein löytyvät pienistä ja tavallisista arkielämään liittyvistä asioista ja tilanteista. (Riikonen 2008, 158-160.)

Kuntoutuminen on kuntoutujan omaa toimintaa, jonka tavoitteena on toteuttaa hänen omalle elämälleen asettamia tavoitteita sekä lisätä hänen kykyään toimia elinympäristössään. Kuntoutus suunnitellaan potilaan toimintakyvyn pohjalta. Hoito perustuu vapaaehtoisuuteen, jolloin potilaan vastuuttaminen valinnoistaan ja osallistumisaktiivisuus on hoitoa ohjaava periaate. Kuntoutumisen myötä kuntoutujan toimintatavat ja häneen itseensä kohdistamat asenteet ja ajatukset muuttuvat aiempaa suotuisimmiksi. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007, 13; Koskisuus 2004, 18-19; Vähäniemi 2008, 106.)

### 2.1 Mielenterveyskuntoutus

Mielenterveyskuntoutuksella tarkoitetaan monialaista kuntouttavien palveluiden kokonaisuutta, joka on suunniteltu yhteistyössä kuntoutujan kanssa hänen tarpeensa huomioon ottaen. Ammattihenkilöt toimivat kuntoutusprosessissa kuntoutujan yhteistyökumppaneina. Heidän tehtävänä on tukea, motivoida ja rohkaista kuntoutujaa tavoitteiden asettelussa ja toteuttamisessa. Mielenterveyttä tukevat monet tekijät kuten ihmissuhteet, perhe ja työ. Olennaista on huomioida nämä alueet hoidon ja ohjauksen lisäksi. Kuntoutuksessa hyödynnetään yksilötoimintamuotojen lisäksi laajasti ympäristö- ja yhteisöpainotteisia hoitoja. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007, 13.)

Mielenterveysongelmat liittyvät nimenomaan sosiaaliseen syrjäytymiseen ja sen uhaan. Ne näyttäytyvät esimerkiksi torjutuksi tai kiusatuksi tulemisena, vieraantumisen kokemuksena ja eristäytymisenä, sosiaalisina pelkoina, passiivisuutena, jäykkyytenä sekä rohkeuden ja aloitteellisuuden vähenemisenä. Mielenterveyskuntoutuminen tähtää innostuksen ja motivaation löytämiseen voimanlähteiden ja mielikuvituksen hyödyntämiseen keskittyvässä virkistys- ja kulttuurityössä. (Riikonen 2008, 158.)

Toivon merkitys on kuntoutumisessa tärkeää. Toiveikkuus suhteessa tulevaisuuteen on oleellista kuntoutumisessa. Tämä tarkoittaa kuntoutujan ymmärryksen lisäämistä omasta tilanteestaan, tulevaisuudestaan ja omasta arvostaan ihmisenä sairaudesta huolimatta. Se, että kuntoutustyöntekijä uskoo kuntoutumisen mahdollisuuteen, on tärkeämpää kuin se, että hän tietää, miten kuntoutujaa tulee auttaa. Työntekijän tulee luottaa kuntoutujaan, kunnioittaa kumppanuutta ja pitää kiinni yhdessä laadituista sopimuksista. Työntekijä luo hyväksyvän ja turvallisen työskentelysuhteen ja ilma- piirin. (Koskisuu 2004, 25-26.)

Kuntoutumiseen tarvitaan vuorovaikutusta ja yhteyttä toisiin ihmisiin. Kuntoutumismenetelmien tulisi tukea ja mahdollistaa erilaista vuorovaikutusta. Yhteisöllisiä tavoitteita tukevat ryhmien ja vertaiskokemusten aktiivinen käyttö sekä hyötyminen toisten kokemuksista ja ajatuksista. (Koskisuu 2004, 28.)

Yleisiin normeihin sopeutuminen, sääntöjen noudattaminen ja tehtävistä suoriutuminen voidaan ajatella olevan merkki yhteiskuntakelpoisuudesta ja mielen kuntoutujan kuntoutumisesta. Sairauteen ja ympäristön olosuhteisiin sopeutumisen lisäksi kuntoutuminen on henkistä kasvua ja luovien ratkaisujen löytämistä. Se on oppimista olemaan ja sietämään elämäntilanteen monimuotoisuutta. (Mattila 2002, 13.)

### 2.1.1 Mielen kuntoutuja

Tässä työssä mielen kuntoutujalla tarkoitetaan mielenterveyskuntoutujaa, joka on ollut psykiatrisen sairaalan pitkäaikaispotilas ja on nyt yksityisen hoitokodin asukas. Vaikeasti toimintarajoitteinen kuntoutuja tarvitsee jatkuvasti hoivaa ja huolenpitoa

sekä ympärivuorokautista tukea. Mielen kuntoutujalla on pääsääntöisesti skitsofrenia-diagnoosi. (Junnila 10.2.2010; Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2007, 13.)

Skitsofrenia on elämänkestoinen psykoottinen häiriö, jossa käsitys todellisuudesta on häiriintynyt ja toimintakyky heikentynyt. Siinä korostuvat tunteiden kokemiseen ja ilmaisemiseen liittyvät häiriöt. Ongelmia on lisäksi ajattelun, havaitsemisen, kielen ja muistin osa-alueilla. Käyttäytyminen ja puhe ovat usein outoa. Skitsofreniaa sairastavalle tyypillisiä oireita ovat keskittymisvaikeudet, ärtyneisyys, levottomuus ja mielialan häiriöt. Motorinen kömpelyys on myös yleistä. Vuorovaikutuksesta vetäytyminen ilmenee sosiaalisena eristäytymisenä, joka johtaa siihen, että sairastunut voi lyhyessä ajassa menettää ystäväpiirinsä. Potilas saattaa luulla, että häntä myrkytetään, vainotaan tai, että hän sairastaa jotain eriskummallista vakavaa tautia. Kuuloharjoja esiintyy paljon. Aistiharha syntyy, kun aistijärjestelmään kohdistuu ärsyke, joka ei tule ulkoisesta ärsykkeestä. Henkilö saattaa kuulla kolinaa, surinaa tai epäselvää puhetta. Käskevä tai kommentoiva ääni on tavallinen. Harhaluulot ovat väärintulkintoja, jossa skitsofreenikko kokee, että häneltä on viety oma tahto, hänen päähänsä on laitettu toisten sanoja ja hänen ajatuksiaan on varastettu. Käyttäytymisen muutokset ilmenevät hämmennyksenä, potilas ei välttämättä tiedä, miten toimia tutussa tilanteessa. (Isohanni, Honkonen, Vartiainen & Lönnqvist 2003; 62-66; Käypähoitosuositus 2010; Lähteenlahti 2008, 194-195.)

Skitsofrenian hoito perustuu pitkäjänteiseen, luottamukselliseen hoitosuhteeseen, psykoosilääkitykseen sekä psykososiaalisiin hoito- ja kuntoutustoimenpiteisiin. Hoitomuotojen avulla pyritään pitämään potilaan oireet poissa ja kohennetaan toimintakykyä ja elämänlaatua. Hoitomuodot, jotka pyrkivät lisäämään potilaiden luovuutta, toimintakykyä ja ihmissuhteiden solmimista ovat hoidossa tärkeitä. Tällaisia ovat sosiaalisten ja arkielämän taitojen harjoittelu ja luovat terapiat. Kuntoutujille tarjotaan ryhmätoimintana esimerkiksi musiikki-, liikunta-, taide-, harraste- ja keskusteluryhmiä. (Käypähoito-suositus 2010; Isohanni 2003, 92-94.)



## 2.1.2 Ohjaus mielenterveystyössä

Ohjaus on viime vuosina kehittynyt potilaiden opettamiseen keskittyvästä toiminnasta enemmän vuorovaikutteiseen ja potilaita kannustavaan toimintaan. Ohjauksessa käytetään potilaiden itse valitsemia hoitomuotoja pyrkimyksenä voimaantuminen ja osallistuminen oman terveytensä edistämiseksi. Keskeisin työväline on avoin keskustelu, jossa potilaat ideoivat itse toimintaansa. Ohjauksen ydin on eettisyydessä ja keskeisintä on suhde toiseen ihmiseen. Erityinen haaste ohjauksessa on yksilön tai ryhmän itseohjautuvuus ja sen tukeminen. Ohjauksessa korostuu selkeä tavoitteiden asettelu, yhteistyö ja jatkuva liike. Vetäjän tärkein tehtävä on luottamuksen rakentajana ja työskentelyn innostajana. Ohjaaja on avainasemassa ilmapiirin luojana. (Roter & Stashefsky-Margalit & Rudd 2000, 79-82; Mattila 2006, 1.)

Mielenterveyskuntoutuksen ohjauksessa voidaan tarkastella kolmea eri ohjauksen lajia. Nämä ovat kokemusperäinen eli auttava ohjaus (counselling), neuvova eli opettava ohjaus (guidance) ja normatiivinen eli kontrolloiva ohjaus (supervising). Ideaalein ohjauksen metodi on counselling, jossa ohjauksen keskeisiä piirteitä ovat vastavuoroisuus, kuunteleminen, voimavarojen hyödyntäminen ja potilaan itsemääräämisoikeuden tukeminen. Ohjaustapana guidance eli opettava ohjaus korostaa ammatillista asiantuntijuutta, jossa asiantuntija diagnosoi, osaa ja tietää paremmin kuin potilas itse. Neuvominen on opettavaa ohjausta. Termi supervising viittaa kontrolliin, silmäpitoon ja valvontaan, jolloin ohjaus toteutuu normatiivisesti. Mielenterveyskuntoutuksessa tarvitaan tilannekohtaisesti kaikkia erilaisia ohjauksen tapoja. Tavoitteena on kokemusperäisen ohjauksen korostuminen ja normatiivisen ohjauksen väheneminen. Ohjausosaamisessa on kysymys ohjaajan taidosta tunnistaa mielen kuntoutujan elämäntilanne ja auttaa häntä kokemaan siinä myönteistä kehitystä. ( Mattila 2006, 1 & 2009, 97.)

Ohjauksen ensisijainen tehtävä on käsitellä kokemuksia ja ajatuksia, ei niinkään saada aikaan muutos ihmisen käyttäytymisessä tai asettaa ideaalimalleja kuten usein kontrolloivassa ohjauksessa on. Säännöillä on suuri merkitys hoitokodeissa. Ohjausta tulisi kehittää enemmän kokemusperäiseen ja ohjaavan kuntoutuksen suuntaan kuin, mitä se tällä hetkellä on. (Mattila 2002, 13-14.)

## 2.2 Voimaantuminen

Voimaantumisella tarkoitetaan vahvaa sisäistä voimantunnetta, joka lisääntyy vuorovaikutuksessa, jossa tuetaan potilaan kykyä tuntea itsensä arvokkaaksi ja annetaan hänelle mahdollisuus vaikuttaa asioihin. Vähäinenkin voimantunteen lisääminen on hyväksi ja se voi tuottaa suuria energiamääriä oppimiseen ja kasvuun. Nykypäivänä puhutaan ihmisen omasta osuudesta hyvinvoinnin muodostumiseen. Korostetaan, että ihminen tietää itse, mikä hänelle on hyväksi. Voimaantumisessa on kysymys ihmisarvoisesta elämästä, joka edellyttää havahtumista kriittiseen itseymmärrykseen. Yksilö tarvitsee eettistä pohdintaa, kykyä tunnistaa ja arvioida arvoja, valintoja sekä niiden seurauksia. Voimaantunut henkilö on itsenäinen, innovatiivinen, osaava, henkilökohtaista valtaa omaava ja kritiikkiä sietävä. Voimaantuminen näkyy kykynä asettaa ja saavuttaa päämääriä, kunnioituksena muita ihmisiä kohtaan sekä toiveikkuutena tulevaisuutta kohtaan. (Iija 2009, 105.)

Kroonisesti sairaat potilaat kuten mielenterveyshäiriöistä kärsivät, tekevät päivittäin valintoja, jotka vaikuttavat heidän terveyteensä. Onnistunut sairauden hallinta vaatii, että potilailla on kyky tehdä sellaisia valintoja, jotka edesauttavat heidän henkilökohtaisia ja terveyteen liittyviä päämääriään. Voimaantuminen perustuu oletukseen, että tervehtyäkseen ihmisen tulee itse kyetä aikaan saamaan muutos, eikä vaan omaan käytökseensä, vaan myös sosiaalisiin tilanteisiin sekä yhteisöön, joka vaikuttaa hänen elämäänsä. (Anderson & Feste 1995.)

Voimaantuakseen ihminen tarvitsee liikkumatilaa ja oman arvonsa tunnistamista yhteisen voiman kehittämiseksi. Lisäksi tarvitaan aktiivista osallistumista ja yhteisöllisyyttä. Voimaantuminen on sekä yksilöllinen että sosiaalinen prosessi. Yksilö määrittelee itse, mitä voimaantuminen hänelle merkitsee. Mukana on aina yhteistoiminnallinen ulottuvuus. Ryhmän jäsenenä kokemuksia jakamalla syntyy joukkovoima, joka tukee yksilön sisäistä prosessia. Voimaantuminen edellyttää sosiaalisen yhteisön tukeaa ennakkoluulotonta vuorovaikutusprosessia. (Iija 2009, 106.) Voimaantuminen vaatii yksilön ja ohjaajan molemminpuolista luottamusta ja kunnioitusta sekä tarvittavaa tukea. Sille luonteenomaista on rakentava kuunteleminen, yhteisöllisyys ja kunnioitus jokaista ryhmän jäsentä kohtaan. (Piirainen & Ärjä 2009.)

Ihmisen sisäisiä voimavaroja ovat esimerkiksi hyvä itsetunto, sosiaaliset taidot, elämänhallinnan tunne sekä tiedolliset valmiudet. Pyrkimyksenä on kiinnittää huomiota omiin vahvuuksiin ja tuoda niitä esiin osana positiivista identiteettiä. Voimaantumissa pyrkimyksenä on edesauttaa ihmistä oman voiman kehittämisessä ja vastuun ottamisessa omasta kehityksestä ja samalla elämän suunnittelusta. Tähän tarvitaan rohkaistumista, aktivoitumista, omien kykyjen käyttöönottoa sekä oman minän voiman kokemista. (Pirskanen & Pietilä 2008, 190-193.)

Muutokseen tarvitaan aina voimavaroja. Omien voimavarojen tunnistaminen on hyvä aloittaa elämäntilanteen tarkastelulla. Tarkasteltavia alueita voivat olla kehon, tunne-elämän, mielen, ihmissuhteiden ja elämän valintoihin liittyvät voimavarat. Työlle, itselle ja perhe-elämälle omistettu aika on yksi tarkastelun kohde. Myönteisten ajatusten liittäminen itseen, omiin saavutuksiin ja tekemisiin voi tapahtua myös tietoisesti ponnistellen. Muun muassa itsen hemmotteleminen, hieronta, kylpeminen, musiikin tai rentoutusohjelman kuunteleminen ja voimisteleminen voivat antaa sykähäksen itsensä huolehtimiselle. Jopa esille laitettu positiivinen lause itsestä voi päivittäin edistää hyvää oloa. (Havio 2008, 46-47.)

Voimavarakeskeisen keskustelun tavoitteena on asiakkaan osallistumisen ja hänen omien tavoitteidensa ja voimavarojensa tukeminen. Voimavarakeskeisen vuorovaikutuksen periaatteena on, että ohjaaja hyväksyy asiakkaan ehdoita ja kunnioittaa häntä. Tämän voi käytännössä toteuttaa empaattisin kommentein ja hyväksyvin non-verbaalein viestein. Kritisointia tulee välttää. Aktiivinen kuuntelu on voimavarojen tunnistamiseksi ja tukemiseksi tärkeää. Asiakkaan osallistumista voidaan helpottaa kysymällä avoimia kysymyksiä ja hyväksymällä hänen esittämänsä kannanotot. Sosiaalista etäisyyttä voidaan vähentää korostamalla samankaltaisuutta ja jakamalla kaikki tieto puheena olevasta asiasta. Tunteuskysymykset, arkijutustelu, kuuntelua osoittava palaute ja vaihtoehtojen neutraali esittäminen edistävät asiakkaan omaa osallistumista. (Pirskanen & Pietilä 2008, 198-199; Roter 2000, 81-83.)

Yksilön voimaantuminen voidaan saavuttaa potilaskeskeisellä toimintatavalla, mutta potilaat voimaannuttavat myös toinen toisiaan. Miten hyvin voimaantumista tapahtuu, riippuu siitä, miten hyvin ohjaaja ja potilas sekä mahdolliset muut ryhmän jäse-

net kommunikoivat keskenään. Ohjaajalta vaaditaan hyvää kommunikaatiokykyä sekä herkkyyttä aistia jokaisen potilaan yksilölliset tarpeet. Asiakkaan voimaantuminen asettaa ohjaajalle suurempia vaatimuksia kuin perinteinen neuvonta, joka on ollut lähinnä esimerkiksi sairaudesta ja oireista kertomista sekä terveysneuvontaa. Potilaan voimaantumisen edistämässä ohjaajan pyrkimys on auttaa yksilöä ymmärtämään omaa tilannettaan sekä kehittämään ongelmanratkaisukykyä. Tarkoituksena on saada pysyvä muutos potilaan elämään. (Holmström & Röing 2009.)

### 2.2.1 Ryhmätoiminta

Ryhmissä on mahdollista kokea aito vuorovaikutus. Yksilö tarvitsee ihmisiä, jotta hänen identiteettinsä kehittyisi ja vahvistuisi. Ryhmässä tullaan kohdatuksi ja peilaamisen kautta voidaan oppia itsestä. Samalla opitaan, miten toiset reagoivat. Ryhmässä on mahdollisuus kokea ja tunnistaa omaa syvintä tarvitsevuuttaan. Joudutaan kuuntelemaan toisia, jakamaan ja kantamaan omia ajatuksia ja tunteita. Se lisää kokemusta toisista sekä kasvattaa vastuun ja mielikuvien mahdollisuuksia. Ennakkoluulot vähenevät, kun opitaan keskustelemaan erilaisten ihmisten kanssa. Ryhmän yhteistyö tarjoaa moraalisen tuen jäsenilleen, joten se edistää yhteisiin päämääriin sitoutumista. Yhteinen aika, tila ja turvalliset raamit takaavat yhteenkuuluvuuden ja vertaistuen. Aito vuoropuhelu syntyy ihmisten ollessa psyykkisesti ja fyysisesti läsnä. (Lindroos&Segercrantz 2009, 19; Paasivaara 2008, 45.)

Ryhmätoiminnan onnistumisessa ryhmän koolla on suuri merkitys. Ryhmä on silloin kodikas ja turvallinen, kun siinä säilyy mahdollisuus kasvokkain oloon. Pienryhmä, joka koostuu 6-8 henkilöstä, tarjoaa oivan mahdollisuuden käsitellä omia henkilökohtaisia ongelmia ja ihmissuhteita. Optimaalisin ryhmän koko on noin kymmenen henkilöä. Ryhmässä ei tulisi olla yli 15 jäsentä, silloinkin puhutaan jo suurryhmästä. Kun ryhmä suurenee, sen vuorovaikutus muuttuu. Suurta ryhmää on vaikeampi hallita kuin pientä. Jos ryhmän koko kasvaa, niin jäsenet joutuvat tyytymään siihen, että jotkut asiat saattavat mennä ohitse niin, ettei niihin voi ottaa kantaa. Henkilö voi halua joutua jäämään joidenkin asioiden ulkopuolelle. (Lindroos 2009, 19; Salminen 1997, 50.)

Jäsenten välisestä yhteistyöstä riippuu, miten ryhmä toimii ja viestintä onnistuu. Hyvin toimivassa ryhmässä osataan kuunnella sekä ilmaista tunteita ja erimielisyyksiä. Ryhmäläiset voivat myös antaa ja vastaanottaa rakentavaa kritiikkiä ja he tuntevat vastuuta toisistaan sekä koko ryhmästä. Ryhmäläiset tuntevat ryhmän perustehtävän ja tavoitteet. Ilmapiiri on vapaa ja luonteva ja kaikilla on hyvä olla ryhmässä. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 13.)

Ryhmät eroavat toisistaan koheesion eli kiinteyden mukaan, mikä tarkoittaa voimaa, jolla ryhmän jäsenet ovat sidoksissa toisiinsa ja motivoituneita pysymään ryhmässä. Koheesio on siis ryhmää koossa pitävä voima. Kiinteyttä lisäävät yhteiset tavoitteet, saavutukset ja normit. Jäsenten keskinäinen hyväksyntä ja ystävyyssuhteet edistävät koheesiota. Jäsenten yhteinen sosiokulttuurinen tausta, ryhmän pienehkö koko ja hyvä johtaja ovat myös ryhmän kiinteyttä lisääviä seikkoja. (Paasivaara 2008, 45.)

Ryhmässä saattaa piillä tuhoisia voimia. Jokainen jäsen tuo omasta taustastaan ja yhteiskunnan virtauksista ryhmään jotain. Ryhmän jäsenten väliset suhteet, ilmapiiri ja asioihin ja arvoihin liittyvät erimielisyydet saattavat aiheuttaa konflikteja. Kilpailu, kateus, mitätöinti ja muut puolustusmekanismit ovat vahvoja tunteita ja saattavat tuhota ryhmän mahdollisuuden, ellei niihin kiinnitetä huomiota. Usein ristiriidat aiheutuvat ryhmän säännöistä ja päätöksistä. Taustalta voi löytyä myös väärinkäsityksiä. (Kaukkila 2007, 76-77; Lindroos 2009, 20.)

### 2.2.2 Voimaantuminen ryhmätoiminnan avulla

Kreula ja Uusitalo (2009, 18) tutkivat opinnäytetyössään mielenterveyskuntoutujien valtaistumista ryhmätoiminnalla. Ennalta suunnitellut ryhmätapaamiset sisälsivät liikuntaa, ravitsemusasioiden pohdintaa, rentoutumisharjoituksia, musiikkikerran ja museokäynnin. Ryhmätoiminta perustui osaksi jäsenten esille tuomiin tarpeisiin ja toiveisiin. Tutkimustulosten mukaan mielen kuntoutujat selvästi voimaantuivat ryhmätapaamisista ja loivat uusia ystävyyssuhteita. Ryhmän jäsenet pitivät ryhmätoiminnasta toivoen sen jatkuvan. Toteutuksen puolella välissä osallistujien määrä vä-

heni noin puolella. Ryhmässä oli alun perin 12 jäsentä, joista kahdeksan jatkoi ryhmässä loppuun asti. Ryhmän jäsenistä seitsemän oli naisia ja yksi mies. Opinnäyte-työntekijät esittivät ryhmätoiminnan tulevaisuuden haasteiksi jäsenten motivaation ylläpitämisen ja sitouttamisen ryhmätoimintaan sekä miesten saamisen mukaan toi-  
mintaan.

Hult ja Sundström (2009, 19-27) tutkivat mielenterveyskuntoutujien kokemuksia ver-  
taisryhmätoiminnasta. Kvalitatiivisen tutkimuksen aineisto kerättiin ryhmähaastatte-  
lulla, johon osallistui kuusi mielenterveyskuntoutujaa. Tulosten mukaan ryhmän ko-  
ettiin opettavan kokonaisvaltaisena ihmisenä toimimista sekä vuorovaikutustaitoja  
sosiaalisia suhteita kartuttaen. Haastatellut kertoivat, että tilalla, jossa ryhmä kokoon-  
tuu, on suuri merkitys. Viihtyisässä ja pienessä tilassa on intiimiä. Ryhmän jäsenet  
ovat lähellä toisiaan, jolloin on helppo puhua ja kertoa omista asioista. Ryhmä opet-  
taa rohkeutta, avoimuutta sekä uskallusta ottaa asioita puheeksi. Ryhmäläisten mie-  
lestä tapaamiskertojen aihetta ei välttämättä tarvitse miettiä etukäteen. Usein aihe  
kumpuaa ryhmästä esimerkiksi jonkun ryhmäläisen henkilökohtaisesta tarpeesta pu-  
hua asiasta. Tutkimukseen osallistuneet kertoivat, että vertaisryhmässä vallitsee aito-  
us, jokainen saa tulla ryhmään täysin omana itsenään. Kuntoutumista hidastavina te-  
kijöinä pidettiin sitä, että yhteisiä kokoontumiskertoja oli liian harvoin ja, että jotkut  
jäsenet poistuivat ryhmätapaamisista kesken kaiken. Ongelmia tutkimukseen tuotti  
riittävän jäsenmäärän hankkiminen ryhmätapaamisiin, johon kehittämissuunnitelmana  
oli tapaamisten sijoittaminen iltapäivään, mikä saattaisi lisätä osallistumishalukkuu-  
ta.

Koskisuun (2004, 128-129) mukaan liian usein kuntoutumisen tavoitteeksi määritel-  
lään kuntoutuspalveluissa käyminen. Palveluiden käyttäminen ei ole kuntoutuksen  
tavoite, vaan tavoitteena on se muutos, mikä palveluiden käyttämisellä on tarkoituk-  
sena saada aikaan. Keinosta, esimerkiksi keskusteluryhmässä käymisestä tehdään  
henkilökunnan tavoite, vaikka kuntoutujan todellinen pyrkimys on vähentää yksinäi-  
syyttä ja luoda kontakteja. Lähtökohtana tulisi olla sen selvittäminen, mitä kuntoutu-  
ja haluaa tehdä, millaisten ihmisten kanssa olla ja millaisessa ympäristössä käydä.  
Mielen kuntoutujan kuntoutumisen valmiuden kannalta kehitettäviä osa-alueita ovat  
hänen tietoisuutensa itsestä ja ympäristöstä. Vaikka osallistujan tavoite esimerkiksi  
yksinäisyys ei lievittyisi, voidaan olettaa, että keskusteluryhmään osallistumisen

myötä kuntoutujalle muodostuu selkeämpi kuva niin itsestään kuin ympäristön tarjoamista kuntoutumista tukevista palveluista. Kuntoutujalla tulee olla mahdollisuuksia valita itselleen sopiva vaihtoehto tai olla valitsemasta mitään.

Latvala ja Nikkonen (2008, 29) tutkivat opinnäytetyössään mielenterveyskuntoutujien kokemuksia liikunnan ja psykofyysisten harjoitteiden vaikutuksista fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Ryhmä koostui kymmenestä mielenterveyskuntoutujasta. Kuntoutujia ohjattiin tekemään psykofyysisiä harjoitteita soveltaen kehontuntemusharjoitteita, erilaisia rentoutumismenetelmiä sekä hengitysharjoituksia. Psykofyysinen fysioterapia perustuu kokemukselliseen oppimiseen, jossa etsitään kuntoutujan voimavaroja arjesta selviytymiseen. Tämä tapahtuu rentouttamalla hänen jännitystilojaan sekä harjoittamalla hänen asentoaan, liikkeitään sekä kehon ja mielen reaktioita. Tutkimustulosten mukaan harjoitteet edistivät kuntoutujien psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia.

Mattilan (2002, 1-15) väitöskirjassa selvitettiin millaista mielen kuntoutujan ohjaus on yksityisissä mielenterveystyön hoitokodeissa Suomessa. Tutkimuksessa kuvattiin ja tulkittiin hoitokotien asukkaiden (n=50) käsityksiä ja kokemuksia omista terveys-tavoitteista ja menetelmistä, joilla tavoitteisiin pyrittiin. Lisäksi tutkimuksessa tehtiin kysely eri hoitokotien työntekijöille (n=100) heidän käsityksestään mielen kuntoutujien ohjauksesta ja sen sisällöstä. Tutkimustulosten mukaan spontaani ohjaava toiminta mielen kuntoutujien kanssa on helpottanut heidän selviytymistään uusissa tilanteissa. Spontaanista ohjausta saadaan aikaan uusissa tilanteissa ja ympäristöissä kuten retkillä ja matkoilla, joilla usein tapahtuu asioita sattumalta. Tutkimustulosten mukaan kuntoutujat käyttäytyvät ja toimivat retkillä vastuullisesti ja vapautuneesti. Vaikuttamisen tapana spontaani ohjaava toiminta tukee asiakkaan oikeuksia ja voimaantumista, koska se ei ole suunniteltua eikä toimintaa pystytä ennakoimaan.

### 3 PROJEKTIN SUUNNITTELU

### 3.1 Projektin lähtökohdat, tarkoitus ja tavoitteet

Hoitokoti Matinkartanon asukkaita ja henkilökuntaa on ollut vaikeaa saada innostumaan samanlaisina toistuvista virikehetkistä. Virikeryhmien toiminta on koettu puutteelliseksi ja niiden sisällön kehittäminen asukkaiden kunto ja sukupuolierot huomioiden on koettu haasteelliseksi. Ohjatut keskusteluryhmät eivät ole kuuluneet hoitokodin kuntoutusohjelmaan lainkaan. Asukkaiden sosiaalinen kanssakäyminen on ollut vähäistä. He viihtyvät parhaiten omissa oloissaan, muista välittämättä.

Projektin tarkoitus on kehittää mielen kuntoutujien keskustelu- ja virikeryhmiä niin, että asukkaat itse osallistuvat aktiivisesti sisällön kehittämiseen. Tarkoituksena on, että asukkaat tulevaisuudessakin itse suunnittelevat hoitokodin ohjelmaa. Tavoitteena on mielen kuntoutujien voimaantuminen ja innostuksen herääminen sosiaaliseen kanssakäymiseen. Projektin avulla pyritään saamaan hoitokoti Matinkartano paljon puhetta ja keskustelua sisältäväksi kuntouttavaksi yhteisöksi.

### 3.2 Organisaation kuvaus

Vuonna 1999 toimintansa aloittanut Hoitokoti Matinkartano Oy tarjoaa ympärivuorokautista tehostettua asumispalvelua vaikeasti toimintarajoitteisille mielen kuntoutujille. Asukaspaikkoja Matinkartanossa on noin 60. Hoitokoti Matinkartano on osa vuonna 1990 toimintansa aloittanutta Liedon Yksityistä Hoitokotia, jossa asukkaita on yhteensä 110. Hoitokoti sijaitsee omakotialueella Liedon Loukinaisissa noin yhdeksän kilometrin päässä Turun keskustasta. Hoitokodilla asuminen on yhteisöllistä asumista ryhmäasunnossa. Henkilöstö on paikalla ympäri vuorokauden. Henkilöstöä on kuntoutujien tarpeiden mukaan vähintään 0.40-0.60 työntekijää kuntoutujaa kohden. Kaikki työntekijät ovat sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisia. Valtaosalla hoitohenkilökunnasta, noin 40:llä on lähihoitajan tutkinto. Heidän lisäksi hoitokodilla työskentelee kuusi sairaanhoitajaa, laboratoriohoitaja, sosionomi, fysioterapeutti, psykiatri, toimitusjohtajana ekonomi sekä muutamia hoito-apulaisia. (Junnila 2009; Liedon yksityinen hoitokoti 2009.)



Liedon yksityisen hoitokodin toiminnan tukipilareita ovat yksilöllisyyden ja arvokkuuden kunnioittaminen, korkea hoidollinen osaaminen, vastuu asukkaan hoidosta tarvittaessa elämän loppuun saakka sekä asukkaiden turvallisuudesta huolehtiminen. Ajan tasalla oleva laatujärjestelmä päivitettyine liitteineen ja käsikirjoineen takaa tasalaatuisen asukaskohtelun hoitokodin kaikilla osastoilla kaikissa palvelutilanteissa. Liedon yksityinen hoitokoti noudattaa toiminnassaan ISO 9001:2008 standardiin perustuvaa laadunhallintajärjestelmää. Hoitokodin toiminta on laatusertifioitu vuonna 2009. (Junnila, Junnila, Mantere & Toivanen 2009, 3.)

Viriketoiminnan avulla asukkaita tuetaan ylläpitämään ja parantamaan toimintakykyään siten, että he pystyvät tekemään ja harrastamaan heitä kiinnostavia asioita. Viikoittain laaditaan hoitokodin osastolle viikko-ohjelma, jossa on ohjelmaa viikon jokaiselle päivälle. Ohjelma koostuu ulkoilusta, musiikista, sisä- ja ulkopeleistä, pallotTELUSTA, askartelusta, kerhotoiminnasta sekä ryhmävoimistelusta. Lisäksi hoitokodilla vieraillee noin kerran kuukaudessa ulkopuolisia artisteja. Kesäkuukausina hoitokodin sisäpihalla grillataan joka perjantai. Viriketoimintaa kehitetään jatkuvasti hyvinvointi- ja laatuvaastavan toimesta. (Junnila ym. 2009, 9.)

Tarjouspyynnöt (Hämeenlinnan kaupunki 2010) mielenterveyskuntoutujien kuntouttavien asumispalveluiden tuottamisesta edellyttävät hoitolaitoksilta virkistyspalveluita, joita ovat viriketoiminta, aktiviteetit ja toiminnallisuus. Tarkoitus on edistää asukkaiden toimintakykyä. Palveluntuottajan tulee tarjota ympäristö, joka mahdollistaa virkistuksen sekä sosiaalisista, psyykkisistä ja hengellisistä tarpeista huolehtimisen. Asiakkaan tulee olla mahdollista osallistua toimintakykyään ylläpitävien ja kehittävien palveluiden suunnitteluun. Myös asiakkaan yhteiskuntaan liittyvää kiinnostusta tulee edistää ja hänen osallistumisestaan vertaisryhmiin tulee tukea.

### 3.3 Projektin suunnittelu.

Tässä työssä projektilla tarkoitetaan kertaluontoista ja tavoitteellista tehtäväkokonaisuutta, jonka avulla pyritään luomaan uusi, aiempaa parempi toimintatapa. Sen tarkoitus on olla väline, jolla aikaansaadaan muutoksia. Suurin osa projekteista tehdään oman työn ohessa ja niiden tavoitteena on kehittää oman yrityksen toimintaa. Projek-

tit perustuvat tilaukseen ja niillä on aina ennalta määritellyt tavoitteet. Tilaaja esimerkiksi työnantaja, asettaa vaatimuksia ja reunaehdoja sekä osoittaa tarvittavat voimavarat. Projekti puolestaan on toimeksiannon hyväksytyään vastuussa kehittämis-työstä sekä tavoitteiden saavuttamisesta sovitulla resursseilla. Tarkoituksena on, että projektin aikana kehitetty uusi asia esimerkiksi toiminta jää osaksi normaalia käytäntöä. (Kettunen 2009, 15-16; Paasivaara 2008, 7-14; Ruuska 2006, 18-20.)

Virikeryhmien toiminta on ollut Matinkartanossa hyvinvointivastaavan, fysioterapeutin ja hoitajien suunnittelema. Projektin tarkoituksena on luoda uusi toimintatapa, jonka avulla mielen kuntoutujat itse suunnittelevat tulevaisuudessa hoitokodin ohjelmaa. Kehitetyn toimintatavan on tarkoitus jäädä osaksi normaalia käytäntöä. Tavoitteena on saada hoitokoti toiminnalliseksi ja paljon puhetta sisältäväksi yhteisöksi, jonka jäsenet ovat tiiviisti toistensa kanssa tekemisissä. Projekti toteutetaan oman työn ohessa ja siihen osallistuvat mielen kuntoutujat ovat projektinvetäjälle entuudestaan tuttuja.

Projektilla on elinkaari, joka muodostuu vaiheista. Projekti alkaa tarpeen tunnistamisesta, jota seuraa suunnittelu- ja aloittamisvaihe, sitten toteuttamisvaihe ja lopuksi päättämis- ja vaikuttavuuden arviointivaihe. Onnistuneelle projektille muodostuu sulauttamisvaihe, jossa tietoinen perusteltu tuotos otetaan käyttöön. ( Kettunen 2009, 49; Paasivaara 2008, 103.) Projekti sai alkunsa siitä, kun hoitokodin hyvinvointivastaava huomasi, että suunnitellut virikeryhmät jäivät toistuvasti järjestämättä. Hoitajien mukaan syynä oli asukkaiden motivaation puute. Suunniteltuun toimintaan ei osallistunut riittävästi asukkaita. Osastojen vastaavat hoitajat kertoivat, että virike-toimintaan kaivataan uusia ideoita, koska hoitajat eivät olleet innostuneita toiminnan järjestämisestä, vaan se koettiin tylsänä velvollisuutena.

Projektin suunnitteluvaiheessa pitää antaa idean kypsymiselle aikaa. Keskeistä on korostaa uuden kehittämistä. Seuraavaksi keskityttiin systemaattisesti projektiin liittyvään kirjallisuuteen ja tutkimuksiin. Projekti saa kirjallisuudesta käsitteellistä vahvuutta sekä konkreettisia ideoita projektin eteenpäin viemiseksi. (Paasivaara ym. 2008; 123.) Kuntoutukseen, ohjaukseen ja voimaantumiseen liittyvät tietolähteet korostivat yksilön osallistumisen, itsemääräämisen ja toiminnallisuuden tärkeyttä. Valmiiksi tuotettuja toimintamalleja tulee välttää mielenterveyskuntoutuksessa. Kauki-

la ja Lehtosen (2007) kirjasta saatiin idea voimavara- ja toimintakorteista, joilla pystytään aktivoimaan ryhmän jäseniä keskusteluun. Tarkoitus on saada ryhmän jäsenet kertomaan itselleen tärkeistä asioista, joiden pohjalta voidaan suunnitella hoitokodin viriketoimintaa. Voimavarakortit ovat joko valmiita kuvakortteja tai itse hankittuja postikortteja ja lehtileikkeitä liittyen muun muassa ruokaan, elinympäristöön, luontoon, liikuntaan, musiikkiin, ihmisiin, esineisiin ja eläimiin. Kuvien avulla henkilöiden on tarkoitus kertoa itsestään ja heille tärkeistä asioista. Toimintakortit ovat valmiita tai itse valmistettuja kysymyskortteja. Kysymykset liittyvät ihmisen elämisen ja olemisen tarkoitukseen ja niiden avulla on tarkoitus ryhmässä pohtia asioita ja virittää keskustelua. Korttien käyttö oli projektinvetäjälle entuudestaan tuttua. Niitä oli käytetty hoitokodilla järjestetyssä henkilökunnan työnohjauksessa.

Projektin toteutukseen liittyen löytyi tietoa tutkimuksista, joita projektin suunnittelussa hyödynnettiin. Hult ja Sundströmin (2009, 19-27) tutkimukseen osallistuneet mielenterveyskuntoutujat kertoivat, että tilalla, jossa ryhmä kokoontuu on suurta merkitystä. Viihtyisässä ja pienessä tilassa on intiimimpää, koska kaikki ovat toisiaan lähempänä. Matinkartanossa ryhmän kokoontumistilaksi valittiin salonkina ja fysioterapiahuoneena toimiva tila, joka on kauniisti sisustettu, rauhallinen ja riittävän pieni. Ryhmän jäsenet sijoitettiin tapaamisissa pyöreän pöydän ympärille siten, että kaikilla oli mahdollisuus kasvokkain oloon. Voimavara- ja toimintakorttien avulla suunniteltujen keskusteluryhmien lisäksi tapaamisiin liitettiin Latvala ja Nikkosen (2008) sekä Mattilan (2002,15) hyvien tutkimustulosten perusteella yhteistyössä fysioterapeutin kanssa toteutettavia rentoutumis- ja psykofyysisiä harjoitteita sekä ryhmän jäsenten suunnittelemaa retkiä lähiympäristöön.

Määrittelyvaiheeseen kuuluu projektiin osallistuvien kartoittaminen. (Paasivaara 2008, 122.) Hoitokoti Matinkartanossa asuu yhteensä 60 mielen kuntoutujaa. Ensimmäiseen tapaamiseen kerätään ryhmänvetäjän ja osastojen henkilökunnan kanssa 18 asukkaan nimet. Asukkaat valitaan siten, että heidän toimintansa, kuulonsa ja puhemykynsä ovat sellaisia, että he pystyvät suunnittelemaan keskustelu- ja ajanvieteryhmien toimintaa. Ryhmä suunnitellaan niin, että sen jäsenenä olisi yhdeksän naista ja yhdeksän miestä. Ryhmän alustava koko suunnitellaan suureksi, koska ennakoidaan muutaman kieltäytyvän ryhmätoiminnasta.

Tärkeää on, että projektit ovat hyvin suunniteltuja ja niille annetut aika- ja budjetti-resurssit ovat pitävät (Paasivaara ym. 2008, 14). Projektin toiminnallinen osuus suunnitellaan toteutettavan kahdeksana ryhmätapaamisena. Ryhmä on suljettu ryhmä. Suljetulla ryhmä tarkoitetaan, että osallistujat ja kokoontumiset on määritelty etukäteen. Ryhmään ei oteta uusia jäseniä, vaikka kaikki jäsenet eivät osallistuisi säännöllisesti tapaamisiin. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 17.) Ensimmäisen tapaamiskerran jälkeen ryhmässä jatkavat ne, jotka ovat halukkaita ja sitoutuneita toimintaan. Ryhmätapaamiset toteutetaan yhdessä hoitajien ja fysioterapeuttien kanssa. Retkille lähtee ryhmäläisten ja vetäjän lisäksi vähintään yksi hoitaja. Ensimmäinen ryhmätapaaminen pidetään keskiviikkona 9.6.2010 ja siitä eteenpäin ryhmätapaamisia on viikoittain, paitsi heinäkuussa on tapaamisissa kahden viikon tauko kesälomien vuoksi. Ryhmätapaamiset kestävät kerralla noin kaksi tuntia. Retkiin käytetään niiden toteutukseen tarvittava aika. Tarvittavat materiaali- ja tarjoilukulut saadaan viriketoimintaan tarkoitetuista määrärahoista. Matkoille ja retkille liittyvät kuljetuskulut asukkaat maksavat itse (taksikortit). Pääsymaksuihin ja ravitsemukseen liittyvät kulut kuten kahvit, jäätelöt ja leivonnaiset maksaa hoitokoti Matinkartano.

Tapaamiskertojen jälkeen arvioidaan, mitä mieltä jäsenet ovat päivän ryhmätoiminnasta arviointilomakkeen avulla. Lomakkeen tarkoitus on mitata ryhmäläisten voimaantumisen kehittymistä tapaamisten edetessä. Lomake on yksinkertainen, jotta mielen kuntoutujat kykenevät luotettavasti vastaamaan siihen. Lomake koostuu neljästä voimaantumista mittaavasta kysymyksestä. Ryhmän jäsenet arvioivat tapaamisten sisältöä ja toteutusta kouluarvosanoilla neljästä kymmeneen (liite 1).

Ryhmätapaamisiin liittyviä ongelmia ovat mielen kuntoutujien käyttäytymisen ennakoinnattomuus ja keskittymiskyvyttömyys. Riskinä pidetään myös sitä, ettei tapaamisiin osallistuisi riittävästi henkilöitä. Sen vuoksi ryhmän koko suunniteltiin suureksi.

#### 4 PROJEKTIN TOTEUTUKSEN KUVAUS

#### 4.1 Toiminnan ideointi voimavarakorteilla

Ensimmäiseen tapaamiseen osallistui 13 jäsentä. Kolme asukasta eivät suostutteluista huolimatta halunneet ryhmän jäseniksi. Yhden asukkaan vointi oli tapaamishetkellä liian huono ryhmätoimintaan osallistumiseen. Ryhmä koostui kuudesta naisesta ja seitsemästä miehestä. Ryhmäläisten keski-ikä oli 58 vuotta.

Tapaamisen aluksi kerrottiin ryhmän tarkoituksesta ja tavoitteista sekä siitä, että ryhmätapaamiset liittyvät ryhmänvetäjän opinnäytetyöhön. Esille tuotiin myös, että ryhmätoiminnan tavoitteena on kehittää Matinkartanoon asukkaiden toiveita vastaavaa toimintaa, keskustelua ja retkiä. Tavoitteena ryhmätoiminnalle on myös, että ryhmäläiset tutustuisivat entistä paremmin toisiinsa ja solmisivat ystävyysuhteita.

Ryhmän vetäjä kertoi ryhmäläisille suljetun ryhmän teoriasta ja kaikki hyväksyivät säännöt yksimielisesti. Osallistujat esittelivät itsensä. Kolme ryhmän jäsentä kertoi avoimesti iästään, ammatistaan, harrastuksistaan sekä perheestään. Seitsemän jäsentä esitteli itsensä lyhyesti ja kolme ei halunnut sanoa mitään. Esittelyn jälkeen ryhmäläisiltä kysyttiin, millä mielellä he tulivat ryhmään ja, mitä he toivoivat saavansa ryhmältä. Kukaan ei osannut vastata näihin kysymyksiin. Kaikki olivat kuitenkin iloisia siitä, että jotain uutta ohjelmaa oli tarjolla.

Ryhmän tulevaa toimintaa suunniteltiin voimavarakorttien avulla. Pöydälle asetettiin 40 kappaletta kuvia ja eriaiheisia postikortteja. Ryhmäläiset saivat valita niistä yhdestä neljään mieleisintä. Sen jälkeen jokainen ryhmäläinen vastasi vuorollaan kysymyksiin: Mitä tämä kuva kertoo minusta? Miten se kuvastaa luonnettani, harrastuksiani tai kykyjäni? Kaksi ryhmän jäsentä innostui kovasti kuvista ja he valitsivat niistä neljä itselleen. He kertoivat seikkaperäisesti niihin liittyvät mielleyhtymänsä ja tunteensa. Kuusi ryhmän jäsentä valitsi kehotuksesta yhden kortin. Neljä heistä pystyi kertomaan kortin valinnasta, kaksi ei osannut sanoa, miksi oli kyseisen kuvan valinnut. Kaksi osallistujaa ei halunnut valita korttia, koska he sanoivat tietävänsä muutenkin, mitä he tulevissa tapaamisissa halusivat tehdä. Jäsenistä kolme oli niin passiivisia, että he eivät halunneet valita korttia, eivätkä puhua mitään.

Suosituin kuva oli kermakakulla ja mansikoilla kuvitettu onnittelekortti. Sen valitsi neljä ryhmäläistä. Kuva herätti jäsenissä hyvinolontunnetta liittyen juhliin ja syntymäpäiviin, makeaan ruokaan sekä siihen, että on mukava saada ja lähettää kortteja läheisille ihmisille. Yksi tämän kuvan valinneista toivoi askartelua ja käsitöitä ryhmätapaamisiin, joten päätettiin, että ryhmässä askarrellaan kortteja ja tauluja lehdistä leikatuista kuvista. Ryhmäläiset toivoivat, että tapaamisiin liitettäisiin kahvi- ja herkkutuhetki sekä keskustelua niiden lomassa.

Turku-aiheinen postikortti, jossa oli kuvia eri nähtävyyksistä, herätti kolmen ryhmäläisen mielenkiinnon. He kertoivat Turun olevan heidän kotikaupunkinsa. He halusivat lähteä retkelle Turkuun. Ryhmäläiset ehdottivat vierailua Turun torille tai jokirantaan. Yhdeksän jäsentä kannatti ehdotusta. Yksi ryhmän jäsen ehdotti vierailua museoon, mutta se ei saanut kannatusta muilta jäseniltä. ”Museoissa voidaan käydä talvella, nyt on kesä ja ollaan mieluummin ulkona” eräs ryhmäläinen kommentoi. Käyntiä Turun Tuomiokirkossa ehdotti yksi jäsen ja sitä kannatti kaksi. Joku muisti, että kirkon kivijalassa toimii kahvila kesäisin. Yhdessä sovittiin, että jos vierailu Tuomiokirkkoon toteutetaan niin ennen sitä, perehdytään yhdessä ryhmätapaamisessa sen historiaan.

Kaksi ryhmän jäsentä valitsi mustikka-aiheisen kuvan ja kertoi harrastavansa mustikan poimintaan. Toinen heistä muisteli, kuinka mustikkaa kerättiin kesäisin pakastin täyteen ja talvella sitä syötiin puuron kera. Toinen mustikka-aiheisen kortin valinneista kertoi, että hän pitää metsässä liikkumisesta, koska metsän hiljaisuus rauhoittaa mieltä. Päätettiin, että elokuussa tehdään mustikan poimintaretki hoitokodin vieressä olevaan metsään. Ryhmän naiset innostuivat ajatuksesta ja suunnittelivat, että poimituista mustikoista leivotaan ryhmälle mustikkapiirakka asukkaiden käyttöön varatussa pienkeittiössä. Piirakkaa syötäisiin yhdessä viimeisessä projektiin liittyvässä tapaamisessa elokuussa.

Kuva, jossa hymyilevä tyttö syö suurta jäätelöannosta ravintolassa, herätti eräässä jäsenessä tunteita omaa tytärtään kohtaan. Hän kertoi lapsistaan ja sanoi ikävöivänsä perhettään, joka asuu toisella paikkakunnalla. Lisäksi hän kertoi pitävänsä jäätelöstä. Tähän yhtyivät myös muut ryhmän jäsenet. Yksi ryhmän jäsen ehdotti kävelylenkkiä läheiselle Nesteen huolto-asemalle, jossa voisi syödä jäätelöt terassilla. Hän oli kuul-

lut, että useat Matinkartanon asukkaat käyvät siellä omatoimisesti ostoksilla, mutta itse hän ei ollut rohjennut lähteä mukaan. Seitsemän jäsentä kannatti Nesteellä käyntiä kävellen, koska kävely koettiin hyväksi liikuntamuodoksi ja Neste sijaitsi Matinkartanosta kävelymatkan päässä.

Luontokuva jylhästi pauhaavasta koskesta toi eräälle ryhmän jäsenelle muistoja omasta synnyinseudustaan Kajaanista. Tästä virisi keskustelu luontoon ja kalastukseen liittyvistä asioista ja ilmeni, että kolme ryhmän jäsentä oli innokkaita kalamiehiä. Yksi heistä oli yhdessä hoitokodin fysioterapeutin kanssa käynyt pyörillä kalastusretkellä Turun Aurajoessa. Kalaonnea ei ollut ollut, mutta muuten oli ollut mukavaa. Ryhmässä kiiteltiin, että hoitokodilla tarjotaan usein kalaruokia, vähintään kaksi kertaa viikossa. Kala todettiin terveelliseksi ruoaksi, koska se on kevyttä ja siinä on paljon hyviä ravintoaineita kuten omega 3 ja D- vitamiinia. Kaksi ryhmän jäsentä kertoi, etteivät he pitäneet kalaruoista ja kalan hajusta ollenkaan. He sanoivat, että syövät kalapäivinä mieluummin jotain muuta. Sovittiin, että ryhmässä voidaan suunnitella hoitokodin tulevia ruokalistoja ja tehdä lista suosikkiruoista. Hoitokodin ruoat valmistetaan omassa keittiössä keittiöemännän ja hyvinvointivastaavan ideoimina, joten asukkaiden mieltymykset on helppo toteuttaa.

Ryhmän jäsen, entinen ammattimuusikko innostui musiikkiaiheisesta kortista. Hän toivoi retkeä musiikkitapahtumaan, johon liittyisi ruokailua, koska hän on hyvän ruoan ystävä. Aurajoen rannassa ravintola Vaakahuoneen Paviljongissa on kesäisin tarjolla ilmaista jazz musiikkia joka ilta. Jäsen ilahtui kovasti, kun kuuli, että retken sinne voidaan toteuttaa. Yhdessä nautitaan musiikista ja syödään esimerkiksi pizzeriaa. Kaksi muuta jäsentä ilmoitti lähtevänsä mukaan tapahtumaan. Muusikko innostui asiasta niin paljon, että hän lupasi järjestää ryhmälle yhteisen musiikkihetken. Hänellä on hoitokodilla oma sähköpiano ja mikrofoni, joten esiintyminen onnistuu. Hoitokodilla on Suomi-iskelmien sanoja, joten kaikki voivat osallistua yhteislauluun. Ryhmäläiset kertoivat pitävänsä musiikista ja he sanoivat olevansa hyvillään, koska Matinkartanossa vieraillee säännöllisesti trubaduureja ja orkestereita. Ryhmässä valitsi hilpeä ilmapiiri. Eräs jäsen kertoi haluavansa naimisiin, mutta tuleva morsian pitäisi vielä löytää. Kaikilla oli hauskaa ja joku ehdotti että, jos tuleva puoliso löytyisi ryhmästä, häät voitaisiin pitää viimeisellä tapaamiskerralla.

Eläinaiheiset kuvat olivat suosittuja ja niistä valittiin norsua, lammasta ja koiraa esittäviä kuvia. Ryhmäläiset sanoivat pitävänsä eläimistä. Monilla oli ollut lemmikkieläimiä. Erään ryhmäläisen koira oli aikoinaan voittanut lukuisia palkintoja koira-näyttelyissä. Ryhmässä muisteltiin, että Liedon eläintarhassa Zoolandiassa oli ollut Vanni niminen norsu, joka myytiin viisi vuotta sitten ukrainalaiseen eläintarhaan, mutta pian siirron jälkeen se kuoli. Tapahtumaa muisteltiin apein mielin. Ryhmäläisistä neljä toivoi retkeä eläintarhaan.

Elokuva-aiheinen, mustavalkoinen kuva Marlene Dithrichistä kiehtoi ryhmäläisiä. ”Salaperäinen ja kaunis nainen” ryhmäläiset kommentoivat. Kuvan valinnut jäsen kertoi valinneensa sen siksi, että kortissa tupakoidaan. Hänelle tupakointi oli harrastus ja ajanviettotapa, joka tuottaa mielihyvää ja, josta hän ei halunnut luopua. Useat muutkin ryhmän jäsenet kertoivat tupakoivansa, eikä yksikään ollut halukas lopettamaan tupakointiaan. Muutama oli harkinnut joskus tupakoinnin vähentämistä. Suurin osa tupakoijista haluaisi polttaa useamman savukkeen päivässä kuin nyt, mutta se ei ole mahdollista, sillä hoitajat rajoittavat tupakointia terveydellisistä ja taloudellisista syistä. Tämän keskustelun jälkeen keskusteltiin siitä, uskovatko ryhmän jäsenet pystyvänsä vähentämään tupakanpolttoaan ja säästämään rahaa mieluisia retkiä varten. Ryhmäläiset lupasivat miettiä asiaa. Puhe tupakasta sai kaksi ryhmän jäsentä lähtemään tupakkatauolle. Yksi ryhmäläinen halusi käydä wc:ssä. Rauhattomuus lisääntyi ja jäsenet eivät enää keskittyneet keskusteluun, vaan liikuskelu ja toisten päälle puhuminen lisääntyivät.

Porkkana-aiheisen kortin valinnut ryhmän jäsen ei osannut kertoa, miksi oli kyseisen kuvan valinnut. ”Ehkä siksi, että kuva sattui käteen”, hän pohti. Kahvikuppikortin valinnut jäsen ei myöskään oikein tiennyt, miksi oli ottanut kuvan. ”En juo, enkä pidä kahvista, mutta ehkä kortin värit miellyttivät minua ” hän sanoi. Kyseinen ryhmän jäsen ei osannut sanoa ryhmätoiminnasta muuta kuin, että Nesteelle hän voisi lähteä. Sen sijaan jäsentä tuntui kiehtovan ryhmän kokoontumispaikkana ollut fysioterapiahuone, jossa pidetään kuntoiluvälineitä. Hän toivoi pääsevänsä kokeilemaan kuntoiluun varattuja laitteita fysioterapeutin kanssa. Jäsenistä kolme oli passiivisia kokoontumisen ajan, mutta he olivat halukkaita jatkamaan ryhmässä.



Ensimmäinen ryhmätapaaminen kesti puolitoista tuntia. Ryhmä lopetettiin puoli tuntia suunniteltua aiemmin ryhmäläisten levottomuuden vuoksi. Ryhmäläiset olivat tyytyväisiä tapaamiseen ja kaikki lupasivat jatkaa ryhmässä. Sovittiin, että seuraavalla tapaamiskerralla lähdetään retkelle Turkuun. Mukaan retkelle osallistuisi seitsemän ryhmäläistä, jotka valittiin istunnon lopuksi. Kohteiksi valittiin Turun kauppatori ja hotelli Hamburger Börsin pihaterassi, josta ryhmän jäsenellä oli hyviä muistoja.

Ryhmätapaamisen lopuksi pyydettiin ryhmäläisiä täyttämään arviointilomake, joka sisälsi neljä kysymystä, jotka mittasivat tyytyväisyyttä tapaamisen sisältöön ja jäsenten voimaantumiskokemuksia. Ryhmän jäsenten tuli vastata kysymyksiin kouluarvosanoin neljästä kymmeneen. Ryhmänvetäjä selvitti vielä, mitä numeron neljä valitseminen tarkoitti ja mitä numeron 10 valitseminen tarkoitti. Neljä ryhmän jäsentä pystyi omatoimisesti ja luotettavasti täyttämään lomakkeen. Jäsenistä kaksi pystyi täyttämään lomakkeen avustettuna luotettavasti. Ryhmän vetäjä kysyi osallistujilta suullisesti heidän tyytyväisyyttään ryhmätapaamisen sisältöön, he saattoivat vastata, että sisältö oli erittäin hyvä, mutta arviointilomakkeeseen he kirjasivat arvosanaksi kuusi. Kolme ryhmän jäsentä kieltäytyi täyttämästä lomaketta.

Värikkäät eriaiheiset kuvat ja postikortit miellyttivät jäseniä. Lähes kaikki pitivät kuvista kertomisesta. Sovittiin, että voimavarakortteja käytetään myös tulevissa tapaamisissa. Ryhmäläiset halusivat saada kuvia itselleen. Sovittiin, että jokainen saa yhden kuvan omakseen jokaisen tapaamisen jälkeen ja valituista kuvista ja tulevilla retkillä otettavista valokuvista tehdään jokaiselle oma taulu toiseksi viimeisellä tapaamiskerralla. Ohjaaja lisää kuvien ja postikorttien määrää sitä mukaa, kun ne vähenevät.

#### 4.2 Turun kauppatori ja hotelli Hamburger Börsin pihaterassi

Toinen tapaamiskerta toteutettiin retkenä Turun kauppatorille ja siihen liitettiin kahvihetki hotelli Hamburger Börsin sisäpihalla. Retkeen varattiin aikaa kaksi ja puoli tuntia. Retkipäivänä oli lämmin ja aurinkoinen ilma. Kaikki seitsemän retkelle lähtevää ryhmän jäsentä oli hyvissä ajoin odottamassa heitä noutavaa tilataksia. Ryhmäläisten ja ohjaajan lisäksi mukaan lähti yksi hoitaja. Ryhmän jäsenet olivat liikunta-

kyvyltään hyväkuntoisia eikä apuvälineitä liikkumiseen tarvittu. Taksimatalla ryhmäläisille jaettiin hoitokodin käyntikortit siltä varalta, että joku ryhmäläisistä eksyisi matkalla. Ohjeeksi mahdollisessa eksymistilanteessa kehoitettiin ottamaan taksi ja ajamaan sillä takaisin hoitokodille ja taksimaksu maksettaisiin hoitokodilta eksyneen sinne palatessa. Jännitystä matkasta oli ilmassa. Ryhmäläiset olivat rauhattomia, naureskelivat ja kyselivät samoja asioita toistuvasti kuten ”minne olemme menossa? ja kuinka kauan retkellä ollaan?”.

Kauppatorilla oli paljon ihmisiä. Sovittiin, että ryhmä yrittäisi pysyä yhtenä. Osa ryhmäläisistä piti toisiaan kädestä kiinni. Ihmismäärä sai ryhmäläiset häkeltyneiksi. Osa ryhmäläisistä harhaili eri suuntiin. Mukulakivet aiheuttivat hankaluuksia liikkumiseen kuten toistuvaa kompastelua. Ryhmän vetäjä ja mukana ollut hoitaja päättivät, että istuudutaan torikahvioon tilanteen rauhoittamiseksi. Paikalla istuen oli helppompaa katsella torin ihmisvilinää ja kauniita kukkia kuin seisten tai kävellessä.

Osa ryhmäläisistä toivoi torikahvilasta kahvia ja pehmytjätelöä, osa munkkia ja kaksi ryhmän jäsentä ei halunnut mitään. Vetäjä toteutti ryhmäläisten toiveita, muiden istuessa paikoillaan. Huolimatta siitä, että ryhmäläiset saivat itse valita, mitä halusivat suuhunsa, lopputuloksena oli, että vain kaksi oli tyytyväisiä valintaansa. Ne, jotka olivat halunneet jätelöä, halusivat munkkia tai sitten mahdollisesti molempia. Ne kaksi ryhmäläistä, jotka eivät olleet halunneet mitään, halusivat kahvia ja jätelöä tai munkkia. Toiveita toteutettaessa ryhmäläiset kinastelivat jo saaduista annoksista. Kaksi kertakäyttöisestä kahvikupeista kaatui tohinassa. Kahviossa olevat kolmijalkaiset, selkänojattomat istuimet olivat kiikkeriä ja heiveröisiä ryhmäläisille. Kahvittelun aikana kaksi kaatui istuimillaan. Onneksi kumpikaan ei loukannut itseään. Torin väenpaljous sai todennäköisesti ryhmän jäsenet levottomiksi ja heidän oli vaikea pysyä aloillaan. Ryhmän naiset halusivat kukkaostoksille. Sovittiin, että ryhmän vetäjä ostaa naisille yhden heidän valitsemansa kukan. Ostoksille lähdettiin yksi kerrallaan muiden odottaessa kahvilassa.

Ryhmänvetäjän ja hoitajan päätöksestä siirryttiin torikahviosta suoraan hotelli Hamburger Börsin sisäpihalle. Hiljaisella sisäpihalla tunnelma rauhoittui. Eräs jäsen kertoi asuneensa Turun keskustassa. Keskustelua syntyi siitä, minkälaisia ja minkä kokoisia ryhmäläisten kodit olivat olleet ennen hoitokotiin muuttoa. Ryhmäläiset naut-

tivat terassilla olosta jäätelöannosten kera, jotka heille tilattiin mielipidettä kysymättä. Kaikki olivat tyytyväisiä mansikoilla ja kermavaahdolla koristeltuihin jäätelöannoksiinsa.

Eräällä ryhmäläisellä tuli tarve päästä vessaan. Hänen tarpeensa herätti myös muiden tarpeet. Yksitellen ryhmänvetäjä ja hoitaja kävivät neljän apua tarvitsevan jäsenen kanssa vessassa. Vessamatkan yhteydessä ryhmäläiset innostuivat hotellin aulassa olleista matkailuesitteistä, joita he haalivat mukaansa matkamuuistoina. Yksi omatoiminen ryhmän jäsen lähti ostamaan piipputupakkaa. Sovittiin, että hän palaisi takaisin puolen tunnin kuluttua. Yksi halusi tehdä kävelylenkin ennen kotiin lähtöä. Koska muut eivät olleet enää halukkaita liikkumaan, hoitaja lähti jäsenen kanssa kävelemään muiden jäädessä terassille odottamaan tilataksin tuloa. Paluumatkalla oli taksi täynnä väsähtäneitä, mutta retkeen tyytyväisiä ryhmäläisiä. Kaikki istuivat hiljaa paikoillaan.

#### 4.3 Nesteen huoltoasema ja yhteinen lauluhetki hoitokodilla

Kolmannessa ryhmätapaamisessa toteutettiin kävelyretki Nesteen huoltoasemalle. Retkelle osallistui viisi miestä ja neljä naista sekä ryhmänvetäjä ja kaksi fysioterapeuttia. Ryhmän jäsenistä neljä ei halunnut lähteä mukaan. Yksi ei tuntenut fyysistä kuntoaan riittävän hyväksi osallistumiseen ja kaksi ryhmän passiivista jäsentä ei halunnut mukaan, vaikka he olivat aiemmin ilmaisseet halukkuutensa osallistua kävelyretkelle. Kolmas, aiemmin passiivinen jäsen, lähti mukaan retkelle suostuttelun jälkeen. Muusikko halusi jäädä hoitokodille virittelemään sähköpianoaan tulevaa lauluhetkeä varten.

Ryhmän matka eteni jäsenten voimien mukaan. Nopeajalkaiset menivät muiden edellä, muut tasaisena jonona heidän perässään. Kolme hoitajaa oli jakaantunut siten, että yksi oli jonon edessä, yksi keskellä ja yksi perässä. Ilma oli aurinkoinen. Kävellessä ideoitiin hoitokodin tulevia ruokalistoja. Eräs ryhmäläinen ehdotti karitsan sisäfilettä, jonka vetäjä joutui torjumaan taloudellisista syistä. Ehdotus sai miehet ideoimaan lisää liharuokia. Grillaustapahtumaan, joka järjestetään joka toinen perjantai hoitokoti Matinkartanossa, toivottiin porsaankyljyksiä ja kassler-pihvejä. Tämä toive sovit-

tiin toteutettavaksi heti seuraavassa grillitapahtumassa, joka oli juhannusperjantaina. Eräs ryhmäläinen toivoi grillattua lohta, jota sovittiin valmistettavan kesän aikana. Ryhmästä nousi myös ehdotus valmistaa samppanjalla kuorrutettua kuhaa. Harkinnan jälkeen todettiin, että kyseinenkin ruoka voidaan hoitokodilla valmistaa. Ideointi aiheutti ryhmän sisällä hauskuutta siitä, miten hienoja ruokaehdotuksia he olivat keksineet. ”Juhlapäivällinen voisi olla joka päivä” eräs ryhmäläinen kommentoi. Ryhmän vetäjä oli yllättynyt toiveiden haasteellisuudesta. Suosikkiruoiksi kuitenkin nousivat kotiruoat; lasagne, lihamakaronilaatikko ja siskonmakkarakeitto.

Nesteen huoltoasemalla kaikille ryhmäläisille ostettiin munkkikahvit. Ryhmäläiset jakaantuivat viiteen eri pöytään ja osa keskusteli pienryhmissä. Kahvihetki sujui rauhallisesti kaikkien ollessa rasittuneita kävelymatkasta. Kaksi ehdotti, että paluumatkaa varten tilattaisiin taksi. Ryhmäläiset saatiin motivoitua kävelemään takaisin hoitokodille kertomalla, että paluumatkalla oli myötätuuli. Paluumatkalla ryhmän naiset poimivat kukkia. Samalla keskusteltiin kukkien nimistä sekä siitä, miten ryhmäläisten kouluaikoina kasveja kuivattiin ja niiden nimet opeteltiin sekä suomeksi ja latinaksi. Miehet muistelivat kasvilajien opettelemisen olleen vastenmielistä. Ryhmäläiset tunnistivat eri kasvilajeja paremmin kuin ryhmän vetäjä ja fysioterapeutit. Kukkien poiminta aiheutti motorisia ja tasapainoon liittyviä ongelmia yhdelle jäsenistä. Hän kaatuili toistuvasti kävelytien penkkaan. Lopulta fysioterapeutin piti saattaa hänet vastentahtoisesti muita nopeammin takaisin hoitokodille.

Nesteeltä paluun jälkeen hoitokodilla pidettiin vielä musiikkihetki. Ne neljä, jotka eivät olleet halunneet osallistua kävelyretkeen Nesteelle, liittyivät toisten seuraan. Hoitoapulaisena työskentelevää musiikinopettajaa pyydettiin mukaan laulamaan ja säestämään kitaralla. Ryhmäläiset saivat toivoa lempikappaleitaan. Suosituiksi tulivat Juice Leskisen ja Rauli Baddig Somerjoen kappaleet. Ne herättivät kolmessa kuulijassa muistoja ravintolaelämästä, jolloin istuttiin ja parannettiin maailmaa. Kappaleet saivat ryhmäläiset keskustelemaan heidän synnyinseuduistaan, eri paikkakunnista ja pohjanmaalaisten luonteesta. Toivekappaleita olivat muun muassa ”Toivotaan toivotaan” ja ”Ranskalaiset korot”. Joku ryhmän jäsen ehdotti kappaletta ”Kotkan siipi”. Muisteltiin, että ”Kotkan siipi” oli ollut presidentti Kekkonen lempimusiikkia. Joku kertoi, että kappale kertoo merimiesten elämästä, jonka paheellisuudesta ei tavallinen maalaistyttö tiennyt mitään. Ryhmäläisistä yksi innostui tanssimaan hoitajan kanssa,

muut kannustivat tanssiparia taputtamalla. Ryhmässä vallitsi intiimi ja leppoisa ilmapiiri. Ryhmäläiset nauttivat yhteisestä tunnelmasta.

Lopuksi ryhmäläisille jaettiin tapaamiskertaa koskevat arviointilomakkeen. Jäsenistä kaksi täytti lomakkeen tunnollisesti harkiten. Kolme jäsenistä kieltäytyi lomakkeen täyttämisestä, koska he olivat mielestään täyttäneet riittävästi lomakkeita. Neljä ryhmäläistä täytti lomakkeen avustettuna.

#### 4.4 Rentoutumisharjoitus ja keskustelua voimavara- ja toimintakortteilla

Neljännän tapaamiskerran aluksi katseltiin retkiltä otettuja valokuvia. Ryhmäläiset olivat tyytyväisiä kesäisiin ryhmä- ja henkilökuviin. He kertoivat, ettei heistä oltu aikoihin otettu valokuvia. Halukkaat saivat ottaa itselleen oman kuvansa. Kuvia oli kehitetty paljon, jotta niitä riittäisi myös viimeisellä tapaamiskerralla toteutettavaan taideryhmään. Taideryhmässä on tarkoitus tehdä jäsenille kuvista ja lehtileikkeistä omat taulut muistoiksi retkistä ja yhteisistä hetkistä. Ryhmän jäsenet, jotka eivät halua omaa taulua, osallistuvat vetäjän kanssa suuren taulun tekemiseen. Taulu sijoitetaan Matinkartanon päiväsalin. Jäseniltä kysyttiin lupaa valokuvien esillepanoon. Se sopi kaikille ryhmäläisille.

Ryhmässä suunniteltiin seuraavaa retkikohdetta. Retkikohteista valittavana oli Turun Tuomikirkko ja Liedon eläintarha Zoolandia. Zoolandia voitti äänestyksen luvuin seitsemän kaksi. Sovittiin, että seuraavalla tapaamiskerralla lähdetään eläintarhaan. Neljälle ryhmän miehelle luvattiin jazz-ilta Vaakahuoneen Paviljongissa Turussa. Jotta Zoolandiaan lähtevän ryhmän koko ei nousisi liian suureksi, sovittiin että eläintarha ja ravintolailta ovat vaihtoehtoisia retkikohteita.

Ryhmässä toteutettiin fysioterapeutin johdolla psykofyysinen rentoutumisharjoitus. Rentoutumisharjoituksessa taustalla soi hiljainen veden solinasta ja metsän äänistä koostuva musiikki. Ryhmäläisiä pyydettiin sulkemaan silmänsä ja lähtemään mielikuvitusmatkalle. Ryhmänvetäjä kertoi tarinaa, jossa jäsenet muun muassa kuvittelivat lempipuutarhaansa erilaisia värejä, ääniä ja tunnelmia. Kehon eri osia rentoutettiin tarinan edetessä. Rauhallista sisään hengitystä harjoiteltiin. Ryhmäläiset keskit-

tyivät vaihtelevasti harjoitukseen. Kaksi ryhmän jäsentä oli levottomia ja he puhuivat keskenään kesken harjoituksen. Kaksi muuta vain istui. He eivät sulkeneet silmiään, eivätkä osallistuneet mielikuvitusmatkaan. Yksi ryhmäläinen poistui kesken harjoituksen. Vetäjän kysyessä suullisesti ryhmän jäsenten mielipidettä harjoituksesta, neljä rentoutukseen osallistunutta oli siihen tyytyväisiä. Näiden jäsenten mielestä toiminta oli uutta ja mielenkiintoista. Viisi ei osannut sanoa mielipidettään harjoituksesta. Sovittiin, että harjoituksia tehdään vielä seuraavilla tapaamiskerroilla.

Tapaamiseen oli tarjoiluksi varattu mansikoita, makeisia ja kahvia. Ryhmäläiset olivat tarjoiluista levottomia. Heidän oli vaikea pysyä aloillaan, koska monet halusivat maistaa tarjoiltavia jo ennen, kuin oli tarjoilun vuoro. Ryhmäläiset komentelivat ja moittivat toistensa käytöstä. Kaksi lähti tupakalle. Kaikki olisivat halunneet kahvia samanaikaisesti ja mansikoista sekä makeisista tuli kinaa. Levollisen ilmapiirin aikaan saamiseksi ryhmänvetäjä ja hoitaja päättivät huolehtia tarjoilusta. Ryhmäläisiltä kysyttiin yksitellen, miten he kahvinsa halusivat nauttia: mustana, maidolla, sokerilla vai ilman. Mansikat sekä makeiset jaettiin lautasille tasan ryhmäläisten kesken. Hetken kuluttua tilanne rauhoittui ja ryhmäläiset olivat valmiita keskusteluun.

Ryhmänvetäjän aloitteesta puhuttiin ryhmän säännöistä. Mietittiin ryhmän koheesioon vaikuttavia asioita. Todettiin, että ryhmästä poistumiset häiritsevät ryhmän yhteenkuuluvuutta ja häiritsevät keskustelua. Ryhmäläiset lupasivat pyrkiä tekemään parhaansa ja keskittyä käsiteltäviin asioihin. Poistumiset kesken tapaamisen tuomittiin yksimielisesti. Keskittymiskyvyttömät jäsenet voivat poistua niin halutessaan, jotta eivät häiritse muiden keskustelua, mutta takaisin sen päivän tapaamiseen ei saisi tulla. Sääntöjen tarkistamisen jälkeen siirryttiin yhteiskeskusteluun, jota viritettiin siihen sovellettujen toimintakorttien avulla. Pahvikortteihin kirjoitettujen kysymysten tarkoituksena oli innoittaa ryhmäläiset keskusteluun.

”Kaunein elämässäni tapahtunut asia” lause sai ryhmän naiset muistelemaan lasten syntymää ja naimisiinmenoa. He olivat kaikki yhtä mieltä siitä, että nämä olivat heidän elämänsä parhaita asioita. Ryhmän miespuolinen jäsen muisteli myös poikansa syntymähetkeä elämänsä kauneimpana asiana. Seitsemänkymmentäluvun lopussa oli vielä harvinaista, että isät olivat mukana synnytyksessä, joten synnytyksessä mukana olemisen kokemus teki siitä ainutlaatuisen, jota ystävät eivät olleet kokeneet. Yksi

jäsenistä alkoi muistella nuoruudessaan kestänyttä kahden vuoden pituista seurustelusuhdetta elämänsä kauneimpana asiana. Silloin hän oli rakastunut. Suhde oli ollut niin merkityksellinen, että hän ei ollut kokenut vastaavaa edes kymmenen vuotta kestäneen avioliittonsa aikana. Avioliitto oli päättynyt eroon. Ulkomaille tehdyt työmattkat olivat yhdelle jäsenelle merkityksellisiä. Hienoimman matkansa hän oli tehnyt Brasiliaan. Muutkin ryhmäläiset innostuivat puhumaan matkoistaan. Osa oli matkustanut kotimaassa ja puolet ryhmäläisistä ulkomailla. Eniten oli vierailtu Venäjällä. Kaikilla on mukavia muistoja matkoista ja kohteita verrattiin keskenään. Matkakoh-teista keskustelu siirtyi paikkakuntiin, joissa ryhmäläiset olivat asuneet. Ilmeni, että kolme oli asunut Tampereen Pispalassa. He olivat hyvin ilahtuneita asiasta, kättelivät toisiaan ja tunsivat sillä hetkellä suurta yhteenkuuluvuutta. Heistä kaksi halusi istua vierekkäin tapaamisen loppuajan.

Eräs ryhmäläinen kertoi, ettei hänen elämässään ole tapahtunut mitään kaunista. Hänelle on tapahtunut vai huonoja asioita. Jäsenelle kerrottiin, että myös huonoista asi-oista voi puhua niin halutessaan. Hän kertoi olleensa koulukiusattu, opettajien hal-veksima ja kavereiden pilkkaama. Hänen oppimisvaikeuksiaan ei ymmärretty. Jäsen kertoi olleensa jatkuvissa aresteissa ja jälki-istunnoissa. Hänen päälleen jopa syljet-tiin. Kertomus sai muut ryhmän jäsenet hiljaiseksi. Hiljaisuuden jälkeen kaksi muu-takin ryhmän jäsentä rohkaistui kertomaan kouluvaikeuksistaan, jotka myöhemmin heijastuivat vaikeutena löytää paikkansa työelämässä. Ryhmän vetäjän johdolla kes-kusteltiin koulujärjestelmästä sekä siitä, miten tärkeää on, että kiusaamiseen puutu-taan. Ryhmäläiset ottivat puheeksi myös opettajien liiallisen auktoriteettiaseman vuosikymmeniä sitten. Ruumiillinen kuritus oli kouluissa kuten kotonakin arkipäi-vää. Eräs ryhmäläisistä kertoi, että heidän luokkansa oppilailta oli tapana täyttää hou-sunsa pehmustella, jotta karttakepin sivallus takapuolelle ei olisi tehnyt kipeää. Kart-takepistä tuli myös useasti sormille.

Edellisen keskustelun jälkeen ryhmän jäsenet alkoivat yhdessä pohtia, mitä positiivi-sia asioita kovia kokeneen ryhmän jäsenen elämässä olisi. Yksi mielihyvää tuottava asia oli ruoka. Jäsen syö paljon ja suuria annoksia, mutta silti hän on hoikka eikä pai-no-ongelmia ole. Tämä on hänen kannaltaan hyvä asia. Voimavarakortit asetettiin pöydälle, jotta jäsen niitä katsellessaan miettisi lisää positiivisia asioita elämäänsä. Hän valitsi kalastukseen ja järvimaisemaan liittyvät kortit. Kalastus ja luonnossa

liikkuminen olivat hänelle tärkeitä asioita. Hän oli tottunut liikkumaan ja elämään yksin, koska palaute muilta ihmisiltä oli läpi elämän ollut negatiivista. Ryhmänvetäjä kysyi häneltä, mitä mieltä hän oli ryhmästä olost, johon jäsen vastasi viihtyvänsä ryhmässä oikein hyvin. Hän sanoi miettivänsä, josko kehtaisi kertoa vielä lisää surkeita asioita elämästään seuraavissa tapaamisissa.

Eräs ryhmäläinen kertoi, että hänen oma veljensä oli ollut hänen lapsuutensa kaunein asia. Vanhemmat olivat olleet etäisiä ja hän vietti lapsuutensa yhdessä veljensä kanssa. Lisäksi vanhemmat olivat kuolleet nuorina. Isä kuoli aivoinfarktiin ja äiti rintasyöpään. Muutkin ryhmän jäsenet innostuivat kertomaan vanhemmistaan. Lähes kaikkien vanhemmat olivat olleet etäisiä. Ainoastaan yksi ryhmän jäsen kuvaili äitiään rakastavaksi ja tärkeäksi henkilöksi elämässään. Jokaisen jäsenen vanhemmat olivat kuolleet ja ryhmäläiset halusivat kertoa, mihin sairauksiin he olivat menehtyneet. Jäsenistä kolme kertoi myös sukulaistensa ja ystäviensä sairauksista. Jäsenet olivat myötätuntoisia toisiaan kohtaan.

Yhdelle ryhmäläisistä työ metsurina oli ollut elämässä merkityksellisintä. Oli hienoa, että oli saanut tehdä työtä. Koulunkäynti oli ollut hänelle vaikeaa. Hän kuten viisi muutakin ryhmän jäsentä oli elänyt elämänsä yksin. Yksinoloon he olivat tottuneet. Kahdelle jäsenistä sisarukset olivat jääneet läheisiksi läpi elämän. Kolmella ei ollut läheisiä sukulaisia tai ystäviä. Ryhmäläisistä yksi kertoi olevansa ujo, hiljainen ja isossa ryhmässä arka. Kolme muuta ryhmän jäsentä sanoi tuntevansa samoin. Ryhmän jäsenistä kolme kertoi viihtyvänsä isossa joukossa ja pitävänsä jutustelusta. Heidän mielestään tällaisia keskusteluryhmiä olisi pitänyt olla jo aikaisemmin. Ammatimuusikkona työskennellyt ryhmän jäsen halusi kertoa urastaan. Hän oli työskennellyt muusikkona 16:lla eri risteilijällä yhteensä 20 vuoden ajan. Työuransa hän oli aloittanut 19 -vuotiaana. Hän oli rakastanut elämäänsä. Lapsena hän oli käynyt ruotsinkielistä päiväkotia ja koulua ja lapsuudesta hänellä oli hyvät muistot.

Edellisen keskustelun jälkeen ryhmässä virisi keskustelu siitä, mikä oli ollut paras ikä elämässä. Muusikko halusi olla jälleen 19 -vuotias ja elää hyvän elämänsä uudelleen. Miesjäsenistä kaksi halusi olla jälleen 30 -vuotias. He muistelevat, että siinä iässä suurimmat kokeilunhalut ja hullutukset oli ohitettu, elämä oli tasapainoista ja



menevää. Ryhmän naispuolisista jäsenistä kaksi oli tyytyväisiä tämänhetkiseen ikäänsä. Muut ryhmän jäsenet eivät halunneet ottaa kantaa asiaan.

”Mistä näistä en luopuisi –kahvi –suklaa –konjakki” kysymys sai aikaan runsasta keskustelua. Kahvi oli selkeästi suosituin nautintoaine, josta kukaan ei halunnut luopua. Keskustelua siitä, halusiko suklaasta ja konjakista luopua tuli paljon ja ryhmäläiset puhuivat toistensa päälle. Ryhmänvetäjä jakoi alkuinnostuksen jälkeen puheenvuoroja. Ryhmän jäsenten innokkuus oli positiivista. He nauroivat ja pitivät keskusteluaiheesta. Konjakki nautintoaineena jakoi mielipiteitä. Osa kertoi pitävänsä konjakin mausta ja liittivät sen juhlatilaisuuksiin. Kaksi sanoi pitävänsä alkoholin makua vastenmielisenä, oli kyse sitten konjakista tai muista alkoholijuomista.

Toimintakorttien avulla keskustelua syntyi hyvin. Vetäjän aloituksen jälkeen ryhmäläiset jatkoivat keskustelua itsenäisesti. Vuoropuhelu jäsenten välillä oli toimivaa ja kaikille annettiin mahdollisuus puhua. Ilmapiiiri ryhmässä oli hyvä. Kuten aikaisemmillakin kerroilla jäsenistä kolme hallitsi puheenvuoroja ja selvästi voimaannutti muita jäseniä sekä rohkaisi hiljaisia kommunikoimaan. Motivaatiota arviointilomakkeen täyttämiseen ryhmän jäsenillä ei ollut. Ryhmätapaamisten yhteydessä oli käynyt selväksi, että jäsenistä kaksi oli pystynyt ymmärtämään, mikä arviointilomakkeen tarkoitus oli ja miksi sitä pitäisi täyttää joka tapaamiskerran jälkeen uudestaan. Muut jäsenet eivät olleet ymmärtäneet, miksi samanlaista lomaketta pitäisi täyttää kerta toisensa jälkeen huolimatta siitä, että ryhmänvetäjä oli arviointilomakkeen käyttötarkoituksesta kertonut heille useaan kertaan.

#### 4.5 Eläintarha Zoolandia

Heinäkuussa 2010 ilmat olivat helteiset. Retkipäiväksi valittiin pilvinen päivä, mutta siitä huolimatta ryhmäläiset oli helteistä väsähtäneitä. Kolme oli retkestä innostunutta ja kaksi lähti mukaan houkuttelun jälkeen. Kaksi retkelle aikonutta kieltäytyi vedoten kuumuuteen ja muihin kiireisiin. Eläintarha Zoolandiaan Lietoon lähti lopulta viisi ryhmän jäsentä, ryhmänvetäjä ja fysioterapeutti.

Matka Matinkartanosta Zoolandiaan tehtiin taksilla, jonka aikana keskusteltiin säästä. Retkelle lähteneet kertoivat, miten jatkuvat helteet heihin vaikuttivat. Kaksi kertoi nauttivansa lämpimistä ilmoista ja he viettivät paljon aikaa auringossa. Kolmea lämpö ahdisti ja sai aikaan toimettomuutta. Taksin ikkunasta ihailtiin keltaisia rypseltoja ja maalaismaisemat saivat ryhmäläiset muistelemaan lapsuuden kesiään. Matkan aikana ryhmän vetäjä tiedusteli, mitä miltä ryhmäläiset olivat tähän asti toteutetuista retkistä. Kaksi mukana ollutta hämmästeli, miksi sellaista asiaa kysellään, koska mil-lään retkillä ei oltu vielä käytykään. Ryhmänvetäjä muistutti, että ryhmän kanssa oli käyty Turussa kauppatorilla ja kesäterassilla sekä kävelylenkillä läheiselle Nesteen huoltoasemalle. Retkellä mukana olevia nauratti heidän muistamattomuutensa ja sit-ten kaikki kertoivat olevansa tyytyväisiä aiempiin retkiin. Omatoimisesti ryhmän jä-senet ottivat puheeksi sen, että he pitivät keskusteluryhmistä, joissa sai kertoa omista asioistaan. He olivat myös huomanneet, että keskusteluryhmiin pystyi ja halusi osal-listua suurempi määrä jäseniä kuin retkille. Ryhmänvetäjä kertoi suunnitelmistaan toteuttaa keskusteluryhmiä jatkossakin ja retkiä tehtäisiin todennäköisesti harvemmin kuin projektin aikana. Projektiin liittyvissä tapaamisissa toteutetaan jäsenten toiveita ja ensimmäisessä tapaamisessa eniten kannatusta saivat retket ja matkat. Nyt ainoas-taan yksi viidestä ryhmäläisestä oli sitä mieltä, että retket olivat ehdottomasti sitä, mitä hän halusi tehdä. Neljä jäsentä kannatti ensisijaisesti keskusteluryhmiä, vaikka retket olivat heidän mielestään kivoja ja virkistäviä.

Eläintarhaan tulon jälkeen kaksi jäsentä halusi jäädä heti puiston penkeille istuske-lemaan. Heidän mielestään oli liian helteistä kävelyyn. Toisella jäsenistä oli päällään villapaita ja tuulitakki, vaikka lämpöasteita oli 23. Hän ei kehotuksesta huolimatta suostunut luopumaan vaateuksestaan. Hoitokodille oli ennen lähtöä sentään jäänyt alkuperäisvaateuksesta talvilakki ja -hansikkaat. Muut ryhmän jäsenet kiertelivät hetken eläinaitauksia, mutta eläimet eivät juuri kiinnostaneet heitä. Noin 15 minuutin kävelyn jälkeen ryhmäläiset halusivat kahvioon. Heiltä kysyttiin, halusivatko he lei-vonnaisen vai jäätelöä kahvin kanssa. Jäätelö vei äänestyksessä voiton, joten ryh-mänvetäjä haki kaikille jäätelöpikarit ja kahvia.

Kahvin jälkeen kaksi lähti eläintarhaa kiertävään minijunaan yhdessä fysioterapeutin kanssa. Ryhmänvetäjä jäi kolmen jäsenen kanssa kahvioon katselemaan eläintarhassa vierailevia lapsiperheitä. Yhdellä mukana olleista oli mukanaan omaa rahaa ja hän

halusi ostaa lisää jäätelöä. Hänen syödessä toista jäätelöä, halusi toinenkin lisää jäätelöä. Koska hänellä ei ollut rahaa käytettävissä ”heltyi” ryhmänvetäjä ostamaan hänelle jäätelön. Kolmas kahvilaan jäänyt henkilö ei sillä hetkellä kokenut tarvitsevan mitään. Ryhmänvetäjän tullessa uuden jäätelön kanssa takaisin pöytään, halusi kolmas pöydässä istuneista lisää kahvia. Ryhmänvetäjä kieltäytyi hakemasta kahvia, koska hän oli hetki sitten kysynyt toiveita. Harmittelun jälkeen hän tyytyi tilanteeseen.

Junakierrokselta saapuneet retkeläiset ilmoittivat haluavansa mennä krokotiili- ja matelijataloon. Junakierroksen jälkeen fysioterapeutti jatkoi halukkaiden kanssa matelijataloon. Kahviossa istuvat olivat tyytyväisiä oloonsa ja halusivat edelleen vain istuskella ja katsella maisemia. Ryhmänvetäjä otti ryhmäläisistä ja eläintarhan eläimistä valokuvia.

Eläintarhassa vierailtiin kaksi tuntia. Ryhmäläisten mielestä tärkeintä retkessä olivat uudet ihmiset ja maisemat. Erityisesti lasten näkeminen ilahdutti heitä suuresti. Kaikki olivat tyytyväisiä retkeen. Eläintarhan sisäänpääsymaksu 18 euroa oli jäsenten tarpeet huomioiden korkea. Yksi retkellä mukana olleista oli aidosti kiinnostunut eläimistä. Paluumatkalla ryhmänvetäjä pyysi retkeläisiä täyttämään arviointilomakkeen, jonka täytti yksi. Muut palauttivat arviointilomakkeen tyhjänä, koska olivat mielestään täyttäneet jo vastaavanlaisen lomakkeen.

#### 4.6 Mustikan poimintaa, leivontaa, rentoutumisharjoitus ja keskustelua

Kuudenteen ryhmätapaamiseen käytettiin koko päivä. Ilmat olivat jatkuneet helteisinä pitkään. Mustikkametsään lähtivät ryhmänvetäjän lisäksi ryhmän kaksi jäsentä, jotka olivat retkeä toivoneet. Muiden mielestä ilma oli liian kuuma metsässä kävelyyn. Retki oli onnistunut, vaikka mustikoita ei kuivuuden takia ollut juuri lainkaan. Korin pohjalle saatiin sen verran marjoja, että niistä pystyi leipomaan pellillisen mustikkarahkapiirakkaa. Mustikanpoimijat pitivät metsässä kävelemisestä. Pienessä ryhmässä oli jäsenten mielestä helppo keskustella heitä kiinnostavista asioista. Retkellä keskusteltiin säästä, sukulaisista ja harrastuksista. Samalla suunniteltiin piira-

kan leipomista ja siihen liittyvää työnjakoa. Ryhmän jäsenet kertoivat liikkuvansa paljon, koska se pitää sekä kehon että mielen virkeänä.

Mustikkaretken jälkeen siirryttiin hoitokodin asukkaille tarkoitettuun pienkeittiöön, jossa poimituista mustikoista leivottiin piirakka kaikille ryhmän jäsenille. Leipomiseen osallistui myös kolmas ryhmän jäsen, joka ei ollut mukana poimimassa marjoja. Leipominen suunniteltiin niin, että se oli mahdollisimman helppoa ja hygieenistä. Piirakan pohja tehtiin valmiista pakastemurotaikinasta. Täytteeksi hankittiin rahkaa, kermaa ja sokeria mustikoiden lisäksi. Leipojat pesivät kätensä ja laittoivat käsihuuhdetta ennen leipomista. Lisäksi leipomisessa käytettiin kertakäyttökäsineitä. Leipominen sujui hyvin, kun työtehtävät oli jaettu tasapuolisesti etukäteen. Ryhmänvetäjän neuvoja siitä, milloin kukakin sai tehdä ja mitä tarvittiin. Jäsenet olivat leipomisesta hyvin innostuneita. Piirakka valmistui nopeasti ja siitä tuli hyvää.

Piirakan valmistuttua muut ryhmään kuuluvat jäsenet haettiin ryhmätapaamiseen. Paikalla oli 12 ryhmän jäsentä. Yksi oli lähtenyt asioille Turkuun. Tapaaminen aloitettiin kahvihetkellä leivotun piirakan kera. Piirakan leiponeet olivat hyvin tyytyväisiä itseensä, koska piirakkaa keuhuttiin ryhmässä yksimielisesti erittäin maukkaaksi. Tapaaminen alkoi hyvin positiivisessa ja miellyttävässä ilmapiirissä. Ryhmäläisen toiveesta käytettiin jutustelun aloittamiseen voimavarakortteja. Varsinkin ryhmän naiset olivat kauniista ja värikkäistä kuvista innostuneita. Ryhmän käyttöön haettiin aikakausilehtiä, joista jäsenet saivat itse leikata lisää kuvia. Naisjäsenet etsivät lehdistä leivonnaisten ja muiden herkkujen kuvia, miehiä ei kuvien leikkely kiinnostanut. Jäsenistä kaksi valitsi nopeasti itselleen neljä kuvaa ja he halusivat kertoa niistä muille jäsenille. Keskustelua syntyi runsaasti kissa, moottoripyörä, grillaus ja viulu aiheisista korteista.

Ryhmän levottomuus lisääntyi, kun kaksi ryhmäläisistä päätti poistua kesken tapaamisen. He sanoivat tuntevansa itsensä ahdistuneeksi, mutta eivät osanneet sanoa sille selitystä. Heidän poistuttuaan ryhmässä keskusteltiin yhteenkuuluvuudesta ja siitä, miten pystyttäisiin välttämään kesken tapaamisten poistuvien jäsenten aiheuttama levottomuus. Ryhmäläiset toivat esiin sen, että osalle jäsenistä oli erityisen tärkeää saada istua ryhmän vetäjän vieressä. He kokivat epäreiluksi, että vain tietyt jäsenet saivat aina istua ryhmänvetäjän läheisyydessä. Heidän mielestään istumapaikkoja

tulisi vaihdella tapaamiskerroilla. Sovittiin, että tulevissa tapaamisissa pyritään huomioimaan tasapuolisesti istumajärjestys. Ryhmän vetäjä korosti, että kaikki jäsenet olivat hänelle tasavertaisia ja yhtä tärkeitä. Tapaamisten tarkoituksena oli pyrkiä luomaan jäsenten välille kiintymystä ja ystävyyssuhteita. Jäsenten välistä kateutta tulisi välttää. Ryhmän vetäjä antoi ryhmäläisille tunnustusta siitä, miten rohkeasti he puhuivat tunteistaan ja miten hyvin he olivat edistyneet kommunikaatiotaidoissaan tapaamisten aikana. Kaikki ryhmäläiset tulivat myös erinomaisesti toimeen keskenään.

Lopuksi toteutettiin rentoutumisharjoitus. Neljä ryhmän jäsentä poistui ennen harjoituksen alkua, heistä kaksi meni tupakalle. Jäljelle jääneet kuusi ja ryhmän vetäjä muodostivat pienen intiimin piirin. Rentoutumisharjoitus toteutettiin jälleen silmät suljettuina. Lähdettiin mielen matkalle kauniiseen puutarhaan, jossa vesi solisi ja eläimet juoksentelivat. Samanaikaisesti tehtiin rauhallisia sisä- ja uloshengitysharjoituksia sekä venyteltiin kehon eri osia. Kaikki keskittyivät harjoitukseen hyvin. Rentoutumisharjoituksen vaikutuksesta tai merkityksestä jäsenet eivät osanneet sanoa.

Arviointilomakkeita ei enää jaettu. Ryhmäläiset olivat selkeästi ilmoittaneet, etteivät halunneet täyttää niitä. Ryhmän aktiivisimmat jäsenet olivat yhtä mieltä siitä, että lomakkeen kaikkiin kohtiin annetaan arvosanaksi 10.

#### 4.7 Kesätapahtuman järjestäminen hoitokodilla

Hoitokodille oli kutsuttu vierailevaksi esiintyjäksi trubaduuri Väinö Kallio. Yhdessä ryhmäläisten kanssa sovittiin, että he voisivat organisoida tapahtuman koko hoitokodin asukkaita ajatellen. Innostus pienprojektistä oli ilmeinen. Jäsenet puhuivat kilpaa aiheesta ja suunnitelmat olivat suureellisia. Puhuttiin kerrostäytekakuista, samppanjasta ja cocktailpaloista. Ryhmänvetäjä hillitsi ryhmäläisten alkuinnostusta ja kertoi realistisemmista vaihtoehdoista, joita olisi ajan sekä resurssien suhteen mahdollista toteuttaa.

Yhdessä ideoitiin, että tapahtuma pidetään Matinkartanon sisäpihan terassilla, koska oli kesä ja ilma ihanteellinen. Ryhmän naiset suunnittelivat lisää kukkaistutuksia te-

rassille, jotta tilaisuudesta tulisi juhlava. Etupihalla olevia kukkaruukkuja siirrettiin väliaikaisesti sisäpihalle näyttävyyden aikaansaamiseksi. Miesjäsenet toivoivat tapahtumaan syötävää ja juotavaa. Koska tapahtuma oli jo samana päivänä, tuli tarjoilun olla helposti toteutettavissa. ”Grillaus kuuluu oleellisesti kesään”- kommentoi eräs jäsenistä. Muut jäsenet olivat asiasta samaa mieltä. Koska piti ottaa huomioon se, että tarjoilua oli riittävästi koko talon asukkaille ja henkilökunnalle, päädyttiin makkaraan ja jauhelihakebakoihin. Miesjäsenistä kaksi halusi avustaa makkaranpauksissa grillausmestaria, jona toimi hoitokodin huoltomies. Miehet halusivat ruokajuomaksi olutta ja naisten mielestä sekamehu oli parasta hellejuomaa.

Kaksi ryhmän aktiivisimmista naisjäsenistä lähti ryhmänvetäjän kanssa Citymarketiin ostamaan tarvikkeita. Makkaraa ja ykkösolutta oli valmiiksi hoitokodin kylmävarastossa, joten ostokset oli helppo tehdä. Ostokset koostuivat lähinnä koristeista, muutamasta kukkaistutuksesta ja kauniista kertakäyttöastioista ja -pöytäliinoista sekä lautasliinoista. Kaupassa asiointi sujui hyvässä yhteisymmärryksessä. Ryhmänvetäjä kertoi, mitä tarvikkeita ostetaan ja mukana olleet saivat valita saatavilla olevista vaihtoehdoista mieluisimmat. Kauppareissulla mukana olleet naiset olisivat halunneet ostaa itselleen uusia vaateita, mutta tyytyivät niiden ihailuun, koska heillä ei ollut omaa rahaa käytettävissä ostosten tekemiseen.

Kaupasta tulon jälkeen ryhmäläiset kokoontuivat uudelleen. Ryhmäläiset siirsivät tarvittavia tuoleja ja pöytiä ulkoterrassille. Tapahtumaa organisoitiin hyvässä yhteistyössä. Ryhmänvetäjän ohjausta ja kontrollia tarvittiin, jotta tilanne pysyi hallinnassa. Edestakaisin liikkuvat kuntoutujat törmäilivät toisiinsa ja muihin asukkaisiin. Asukkaiden tasapainossa ja motoriikassa oli vaikeuksia huonekaluja siirreltäessä. Ryhmään kuulumattomat hoitokodin asukkaat katselivat järjestelyjä kiinnostuneina. Tupakoitsijat pysyttelivät järjestelyissä taka-alalla ja he olivat muodostaneet tuoleista itselleen ringin ja juttelivat keskenään. Tuolit ja pöydät asetettiin siten, että keskelle jäi hyvä tila esiintyvälle artistille ja tanssimiseen. Naisjäsenet koristelivat ja kattoivat pöydät. Miehet hakivat grillin varastosta ja valmistelivat sen käyttökuntoon.

Kesätapahtuman alkaessa ryhmäläiset olivat tyytyväisiä, että he olivat saaneet olla osallisina tapahtuman järjestämisessä. Vaikka tapahtuma ei tarvinnut suurtakaan työpanosta, oli mukana olo ja itsensä tärkeäksi tunteminen jäsenille merkityksellistä.

Esiintyjä Väinö Kallion aloittaessa esiintymisensä oli tapahtumassa mukana kaikki halukkaat hoitokodin asukkaat.

#### 4.8 Taideryhmä

Viimeisessä tapaamisessa askarreltiin kaksi isoa taulua hoitokodin päiväsalin retkiltä otetuista valokuvista. Ryhmäläiset ihastelivat kesäisiä ja värikkäitä valokuvia. He olivat ylpeitä kuvistaan ja jokainen halusi kuvansa tauluun. Lehdistä leikattiin värikkäitä kuvia muun muassa mansikoista ja leivoksista ja ne liimattiin valokuvien joukkoon. Kuvien leikkaaminen aiheutti motorisia vaikeuksia kahdelle jäsenistä. Ryhmän vetäjä avusti leikkaamisessa tarpeen mukaan.

Ryhmän neljä aktiivisinta naisjäsentä asettelivat ja liimasivat kuvat. Miehistä kukaan ei ollut kiinnostunut askartelusta ja he ilmoittivat tulevansa paikalle vasta, kun taulut olivat valmiit ja kahvitarjoilu alkaisi. Naisia harmitti miesten puuttuminen tapaamisesta ja he kyselivät toistuvasti muista jäsenistä. Eräs ryhmäläinen lähti hakemaan neljästi muita jäseniä tapaamiseen, mutta palasi pettyneenä takaisin. Keskustelu ei lähtenyt käyntiin, koska osallistujat olivat huolissaan puuttuvista jäsenistä.

Askartelun lomassa kaksi naista ideoi tulevia retkiä. He toivoivat edelleen retkeä Turun Tuomiokirkkoon. Yksi ehdotti kirpputorilla käyntiä. Muut kannattivat ehdotusta, sillä kirpputorilla saattaisi tehdä hyviä löytöjä huokeaan hintaan. Lisäksi kaikki naiset halusivat ostoksille ja vaatekauppaan. Ryhmänvetäjä lupasi ottaa selvää, milloin kirpputoreja pidetään ja missä niitä on.

Kahvitarjoilun alkaessa kaikki ryhmän jäsenet olivat paikalla. Kesäinen tunnelma ja ilo tauluista välittyi myös miesjäseniin. ”Olimmeko todella noin edustava joukko” -kommentoi yksi jäsenistä. Ryhmäläiset kehuivat kilvan toistaan. Tunnelma oli positiivinen ja mukava. Taulut kiinnitettiin yhdessä hoitokodin eteiseen ja päiväsalin. Ryhmän muusikko ehdotti yhteistä lauluhetkeä ja kaikki kannattivat sitä. Sähköpiano viritettiin ja musiikinopettaja haettiin mukaan laulamaan sekä säestämään kitaralla. Osa ryhmäläisistä yhtyi lauluun ja osa tanssahteli musiikin tahtiin. Jäsenistä

viisi poistui ryhmästä laulamisen aikana. Tällä kertaa se ei tuntunut häiritsevän kehtään.

Ryhmänvetäjä päätti, että Vaakahuoneen paviljongin musiikki- ja ruokailutapahtuma siirretään projektin ulkopuolella toteutettavaksi virkistysmatkaksi myöhempänä ajankohtana.

## 5 PROJEKTIN ARVIOINTI

Projektin onnistumisen selvittämistä kutsutaan arvioinniksi. Sillä tähdätään onnistuneisuutta koskeviin johtopäätöksiin, muutokseen tähtääviin toimenpiteisiin ja tuottamaan kuvailevaa tietoa projektin eri vaiheista. Keskipisteenä on tiedon syntetisointi ja analyysi. (Paasivaara 2008, 140-142.)

Hoitokoti Matinkartanon projektiin liittyvät ryhmätapaamiset sujuivat hyvässä ilmapiiirissä. Jäsenet antoivat hyvin tilaa toisilleen ja kaikkia kuunneltiin tasapuolisesti. Toisten päälle puhumista ei tapahtunut kun muutaman kerran, jolloin jäsenet olivat hyvin innostuneita. Ryhmän jäsenet tulivat erinomaisesti toimeen keskenään ja vetäjä oli ryhmäläisille entuudestaan tuttu. Ketään ei painostettu osallistumaan keskusteluun, jos jäsen ei sitä halunnut. Kaksi jäsentä hallitsi ryhmän keskustelua kaikkien istuntojen aikana. Heille voimavarakorttien käyttö tuntui helpolta ja ideoita tuli runsaasti. He olivat myös innostuneita rentoutumisharjoituksesta ja kaikesta muusta ryhmän sisällä tehdystä toiminnasta. Nämä ryhmän jäsenet voimaannuttivat positiivisella ja rohkealla vuorovaikutuksellaan selvästi muita ryhmän jäseniä, jotka lämpenivät toimintaan hitaasti. Heidän rohkeutensa kohdata muita ryhmän jäseniä sekä osallistua keskusteluun kehittyi selvästi istuntojen edetessä.

Kolmen jäsenen toimintakyky oli ryhmänvetäjän mielestä yllättävän heikko. Heille voimavarakorttien tarkoitus jäi epäselväksi, eivätkä he kyenneet osallistumaan keskusteluun. Rentoutumisharjoitus, sen tarkoitus ja siihen osallistuminen jäivät heille niin ikään epäselväksi. He osallistuivat tapaamisiin ja jatkoivat ryhmässä loppuun



asti, mutta keskittyminen oli vaikeaa. Heidän levottomuutensa häiritsi muita ryhmän jäseniä. Jäsenten passiivisuus oli ennakoitavissa, mutta se, että heidän toimintakykynsä oli näin alhainen, ei ollut kenenkään tiedossa ennen ryhmätapaamisia. Arimmat ja passiivisimmat jäsenet nauttivat pienryhmässä olosta. He lähtivät paremmin toimintaan mukaan silloin, kun sitä suoritettiin kahden tai kolmen henkilön ryhmässä. He tarvitsivat istuntojen aikana vetäjän läheisyyttä ja turvaa. Projektin perusteella voidaan todeta, että tämän kaltaisille mielen kuntoutujille isohkot ryhmät eivät ole paras toimintamalli voimaantumisen aikaansaamiseksi. Kaikki alun perin ryhmässä aloittaneet jäsenet jatkoivat ryhmässä projektin loppuun asti. Tulos poikkeaa Kreulan ja Uusitalon (2009) sekä Hultin ja Sundströmin (2009) tuloksista, joiden mukaan ongelmia tuottivat ryhmän jäsenten motivaation ylläpitäminen ja sitoutuminen ryhmätapaamisiin.

Tapaamiskertojen jälkeen arvioitiin, mitä mieltä ryhmäläiset olivat päivän ryhmätöiminnasta arviointilomakkeen avulla. Tapaamisten sisältöä ja toteutusta arvioitiin arvoasteikolla neljästä kymmeneen. Lomakkeen täyttö oli alusta alkaen hankalaa. Ainoastaan kaksi ryhmän jäsentä ymmärsi lomakkeen käyttötarkoituksen vetäjän useista perehdytyksistä ja opastuksista huolimatta. Osa ryhmäläisistä ei ymmärtänyt sen käyttötarkoitusta lainkaan. He saattoivat esimerkiksi vastata kysymykseen ” kuunneltiinko sinua ryhmässä?” -oikein hyvin, mutta antoivat arvosanaksi välttävän 6. Tapaamisten edetessä jäsenten motivaatio lomakkeen täyttämiseen väheni ja loppui kokonaan. Valtaosa jäsenistä oli sitä mieltä, että samaa lomaketta oli jo täytetty riittävästi. Osa kieltäytyi sen täyttamisestä kokonaan. Jäsenet myös ottivat mallia toistensa käyttäytymisestä. Yhden jäsenen kieltäytyttyä lomakkeen täyttamisestä, useat muutkin kieltäytyivät. Jos joku jäsenistä ilmoitti antavansa arvosanan 10, niin kaikki muutkin, jotka kaavakkeen täyttivät, antoivat arvosanan 10. Arviointilomakkeiden täyttöolosuhteet ja vaikeudet huomioonottaen tultiin siihen tulokseen, ettei lomakkeiden avulla saatuja tuloksia voi luotettavasti verrata jäsenten voimaantumiseen. Tästä syystä niiden tulokset jätettiin käyttämättä voimaantumisen mittarina.

Ruuskan (2008, 161) mukaan projektin onnistumisen kannalta muutokset, epävarmuus ja yllätykset eivät ole työskentelyn ongelmia, vaan ominaisuuksia, jotka kuuluvat asiaan. Projektin onnistuminen on sitä, että toimintaa pystytään ohjaamaan siten, että odotuksiin pystytään vastaamaan, lopputulos on riittävän hyvä ja projektiryhmä

on tyytyväinen ja kokee onnistuneensa. Projekti voi myös onnistua yhdessä asiassa ja epäonnistua toisessa. Onnistumista ei voida aina yksikäsitteisesti mitata. Tässä työssä tärkeimmäksi voimaantumista mittaavaksi arviointikriteeriksi nousi vetäjän ryhmän jäsenistä tekemät havainnot tapaamisten aikana. Lisäksi jäsenten tyytyväisyys, osallistumisaktiivisuus ja vuorovaikutustaitojen kehittyminen istuntojen edetessä olivat hyviä voimaantumisen ja sosiaalisen kanssakäymisen lisääntyvyyden mittareita. Arviointi on yhtenevä Kreulan ja Uusitalon (2009) projektin arvioinnin kanssa, jonka mukaan mielen kuntoutujat selvästi voimaantuivat ryhmätapaamisista ja loivat uusia ystävyyssuhteita.

Keskusteluryhmät olivat tapaamisista suosituimpia, istuntoihin osallistui aina lähes kaikki jäsenet. Erityisesti omista, henkilökohtaisista asioista puhuminen tuntui tapaamisten perusteella olevan tärkeää mielen kuntoutujille. He saivat ryhmästä vertaistukea löytämällä yhteisiä luonteenpiirteitä sekä samankaltaisia elämäkokemuksia. Usealla ryhmän jäsenistä oli ollut yhteneväisyyksiä elämässään viitaten lapsuuteen, vanhempiin, syrjäytymiseen sekä vaikeuksiin koulukäynnissä, työelämässä ja ihmissuhteissa. He olivat myötätuntoisia toisiaan kohtaan ja rohkaisivat hiljaisimpia puhumaan. Tulos oli yhtenevä Hult ja Sundströmin (2009) tutkimustulosten kanssa, joiden mukaan mielenterveyskuntoutujien ryhmätapaamiset opettavat rohkeutta, avoimuutta sekä uskallusta ottaa asioita puheeksi. Aiheen koettiin usein kumpuavan ryhmästä, jonkun ryhmäläisen henkilökohtaisesta tarpeesta puhua asiasta

Nais- ja miesjäsenten aktiivisuudella ei havaittu eroa tapaamisiin osallistumisen tai vuorovaikutuksen osalta. Jäsenten aktiivisuuden ero heijastui heidän persoonastaan sekä sairauden vaikeusasteesta. Retkille lähtöön miehet olivat naisia aktiivisempia. Tulos poikkeaa Kreulan ja Uusitalon (2008) projektin tuloksista, joiden mukaan naiset olivat miesjäseniä huomattavasti aktiivisempia. Käypähoito-suositusten (2010) mukaisesti terapiamuotoina musiikki ja keskustelu olivat projektissa kaikkia kuntoutujia ajatellen mieluisinta ajanvietettä. Askartelusta, käsitöistä ja leipomisesta olivat kiinnostuneita vain naiset.

Mielen kuntoutujat olivat tyytyväisiä siitä, että saivat itse ideoida toimintaansa. Toiminnan ideointi sai aikaan voimaantumista jäsenissä. Iijan (2009,105) mukaan voimaantumista tapahtuu, kun ihmiselle annetaan mahdollisuus vaikuttaa asioihin, kos-

ka ihminen tietää itse parhaiten, mikä on hänelle hyväksi. Retket ja matkat saivat paljon kannatusta suunniteltaessa ryhmätapaamisten sisältöä. Niiden määrä lisättiin jäsenten toivomuksesta alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen kahdesta neljään. Osallistumisaktiivisuus retkiin oli lopulta alhainen. Ne, jotka retkille lähtivät, olivat niihin tyytyväisiä. Projektin aikana toteutetut retket osoittivat selkeästi, ettei kohteiden tarvitse olla erikoisia, vaan lähteminen ja maisemien vaihtuminen oli tärkeää. Ryhmänvetäjän yllätykseksi ryhmäläiset pystyivät itsenäisesti päättelemään, että keskusteluryhmät olivat enemmän sitä toimintaa, jota hoitokoti Matinkartanon asukkaat tarvitsevat.

Ryhmän jäsenet kokivat istuntojen aikana yhteenkuuluvuutta. He kiintyivät ryhmän vetäjään. Tämä aiheutti ryhmän sisällä myös negatiivisia tunteita kuten kateutta. Ryhmäläiset olivat kateellisia siitä, että arimmat ja sosiaalisilta kyvyiltään rajoituneimmat saivat istua muita useammin vetäjän läheisyydessä. Kaukkilan (2007, 76-77) mukaan kateus on yksi puolustusmekanismi, joka on vahva tunne ja saattaa tuhoata ryhmän mahdollisuuden, ellei siihen kiinnitetä huomiota. Tapaamisten edetessä myös istumajärjestykseen kiinnitettiin huomiota. Ongelmia aiheuttivat myös tarjoilut tapaamisten yhteydessä. Ne häiritsivät keskittymistä ja vaativat vetäjältä hyvinkin normatiivista ohjausta. Kaikki tarjoilut olivat ryhmäläisille kuitenkin tärkeitä.

Projektin aikana havaittiin, että ohjauksen eri muotoja tarvitaan mielenterveyskuntoutuksessa. Kokemusperäistä eli auttavaa ohjausta pystyy parhaiten toteuttamaan keskusteluryhmissä ja toiminnan ideoinnissa. Niissä ohjaus on vastavuoroista, kuuntelevaa, kuntoutujan voimavaroja ja itsemääräämisoikeutta hyödyntävää. Retkillä korostuu neuvova eli opettava ohjaus, jossa vetäjän on ajoittain käytettävä opettavaa ohjausta kontrollin säilymiseksi. Normatiivinen ohjaus perustuu kontrolliin, silmälläpitoon ja valvontaan. Tätä ohjauksen metodologia joutui käyttämään säännöllisesti tarjoi-  
luihin liittyvissä tilanteissa. Isohannin (2003, 62-66) mukaan skitsofreniassa korostuvat juuri tunteiden kokemiseen ja ilmaisemiseen liittyvät häiriöt. Ongelmia on lisäksi ajattelun, havaitsemisen ja muistin osa-alueilla. Käyttäytymisen muutokset liittyvät siihen, ettei skitsofreniaa sairastava välttämättä tiedä, miten toimia tutussa tilanteessa.

Mielenterveyshäiriöihin liittyvät tyypilliset oireet kuten keskittymisvaikeudet, levottomuus ja käytöksen ennakoimattomuus tuli selvästi ilmi ryhmätapaamisissa. Jäsen-ten poistumiset häiritsivät käsiteltävään asiaan keskittymistä jokaisessa tapaamisessa. Ryhmän sääntöjä jouduttiin kertaamaan säännöllisesti. Havainto oli yhtenevä Hultin ja Sundströmin (2009) tutkimustulosten kanssa, jossa kuntoutumista hidastavana tekijänä koettiin ryhmän jäsenten myöhästelyt sekä poistumiset kesken ryhmätapaamisten. Ryhmänvetäjän havaintoihin istuntojen aikana sekä Koskisuuhun (2004, 128-129) viitaten voi todeta, ettei jäsenten velvoittaminen osallistumaan tai pysymään ryhmässä istunnon ajan tuottaisi toivottua tulosta. Mielen kuntoutuja ei välttämättä ole valmis sosiaaliseen tilanteeseen ja ahdistuu. Kuntoutujaa ei voi vaatia pysymään istunnossa, jos hän ei ole siihen valmis. Hänelle on tärkeää antaa mahdollisuus vuorovaikutukseen sekä vapaus valita.

Kaikki, mitä ryhmässä sanotaan ja tehdään, vaikuttaa muihin ryhmän jäseniin ja toimintaan. Jotkut toimintatavat tukevat ryhmän toimintaa ja jotkut voivat haitata sitä. Lindroosin ja Segercrantzin (2009, 19) mukaan ryhmässä tullaan kohdatuksi ja peilauksen kautta voidaan oppia itsestä. Samalla opitaan, miten muut reagoivat. Mattilan (2006,1) mukaan erityinen haaste ohjauksessa on ryhmän itseohjautuvuus ja sen tukeminen. Ryhmän vetäjän tärkein rooli on toimia luottamuksen rakentajana ja työskentelyn innostajana. Ryhmän vetäjänä rohkaisin jäseniä osallistumaan keskusteluun ja annoin heille tunnustusta osallistumisesta. Mielenpitojen harmonisoinnissa liitin ideoita yhteen ja ehdotin kompromisseja. Vuorovaikutuksen helpottamiseksi selvensin ja toistin jäseniltä tulevia viestejä. Luottamusta pyrin rakentamaan kannustamalla jäseniä osallistumaan, vaikka se alussa tuntui heistä vaikealta. Ohjaajana kuuntelin aktiivisesti jäseniä, toistin kerrottuja asioita, paneuduin käsiteltäviin asioihin ja kyse- lin yksityiskohtaisesti asioista ryhmäkeskustelun aikaansaamiseksi. Pyrin käyttämään keskustelussa motivoivaa haastattelua, jossa ryhmäläiset ovat aktiivisia ja vetäjän tehtävänä on tarkkailla jäsenten käsiteltävässä aiheessa pysymistä ja tarvittaessa ohjata heitä oikeaan suuntaan. Ryhmää haittaavia toimintoja, aggressiivisuutta, estämistä kuten asian vierestä puhumista tai kilpailua jäsenten kesken en tapaamisessa havainnut. Vetäytyminen eli passiivisuus ja levottomuus olivat ryhmän toimintaa ajoit- tain haittaavia toimintoja. Ryhmäläiset ottivat mallia toisistaan, joten yhden jäsenen passiivisuus mahdollisesti vaikutti toisten jäsenten passiivisuuteen. Ajatusmallina ”

jos hänen ei tarvitse kertoa tai sanoa mitään, niin en sano minäkään.” (Kaukkila 2007, 54-55.)

Keskusteluryhmät ja matkat laitoshoidoisten mielen kuntoutujien kanssa vaativat vetäjältä pitkäjänteisyyttä, ohjaamisen kolmea ulottuvuutta sekä ennakkoluulottomuutta. Keskusteluryhmien ja matkojen toteuttaminen antaa voimaa myös vetäjälle, hänen huomattessaan ryhmän jäsenten voimaantuvan ja sen myötä kuntoutuvan. Samalla ryhmän vetäjän tiedollinen ja taidollinen osaaminen kehittyy. Projektin tulosten perusteella hoitokoti Matinkartanon ohjelmaan tulevaisuudessa kuuluvat kiinteästi keskusteluryhmät eri muodoissaan. Voimavara- ja toimintakortteja tullaan jatkossakin käyttämään toiminnan ideointiin. Rentoutumisharjoituksia tulevat fysioterapeutit pitämään säännöllisesti. Niitä on helppo toteuttaa, ne ovat toiminnallisesti uutta sekä terapeuttisesti eheyttäviä. Tulokset niiden hyödyllisyydestä olivat yhtenevät Latvala ja Nikkosen (2008) tutkimustulosten kanssa, joiden mukaan harjoitteet edistivät kuntoutujien psyykkistä hyvinvointia. Retkiä ja matkoja voidaan toteuttaa tarpeen mukaan satunnaisesti. Niiden tarve ei projektin perusteella ollut ilmeinen.

Ruuskan (2008, 161) mukaan projektin onnistuminen on muun muassa sitä, että aikataulu pitää ja kustannusarvio ei ylity. Projektille asetettu aikataulu ja taloudelliset reunaehdot pitivät erinomaisesti koko projektin ajan. Projekteille on tyypillistä, että lopputuloksen sisältöä koskevat ratkaisut täsmentyvät työn edetessä eikä niitä voidaakaan alussa vielä kaikilta osin tarkasti suunnitella. Alkuperäinen tavoite ei muutu, mutta toteutussuunnitelmaa on työn edetessä tarkistettava, kun tietous seuraavien työvaiheiden ja koko lopputuloksen sisällöstä lisääntyy. (Ruuska (2008, 97.) Projektin toiminnallinen osuus eli ryhmätapaamisten sisältö muokkautui tapaamisten edetessä. Toteutussuunnitelmaa täsmennettiin sitä mukaan, kun ryhmän vetäjän tietous kehittyi ja ryhmän jäsenten tuntemus lisääntyi. Tarjoiluihin liittyviä valintatilanteita yksinkertaistettiin konfliktien välttämiseksi. Keskusteluun ja jäsenten aktiivisuuteen esimerkiksi toiminnan kehittämisessä panostettiin, koska ryhmän jäsenet kokivat ne mielekkäiksi. Jäsenet saivat muun muassa organisoida musiikkitapahtuman. Ryhmätoiminnan tavoitteena oli ryhmän jäsenten itsenäisen päättelykyvyn ja aktiivisuuden tukeminen. Valmiiksi tuotettuja toimintamalleja pyrittiin välttämään voimaantumisen edistämiseksi.

## 6 EETTISET NÄKÖKOHDAT

Tämä projekti toteutettiin hoitokoti Matinkartanon mielen kuntoutujia ajatellen. Projektiin ryhdyttiin, jotta mielen kuntoutujat saisivat itse vaikuttaa ja suunnitella toimintaansa. Projektiin liitettiin kuntoutusta tukevaa toimintaa kuten keskusteluryhmiä, rentoutumisharjoituksia ja retkiä lähiympäristöön. Näiden kuntoutusta tukevien toimintojen osalta haluttiin nähdä, miten Matinkartanon mielen kuntoutujat niihin suhtautuisivat ja miten ne tukivat heidän voimaantumistaan.

Yksi projektin eettisistä ongelmakohtista oli se, ymmärsivätkö kuntoutujat osallistuvansa toiminnan kehittämiseen. Projektiin osallistuneille kerrottiin sen tarkoitus, tavoite ja merkitys. Heillä oli mahdollisuus kieltäytyä osallistumasta siihen ja heillä oli mahdollisuus perua osallistumisensa projektiin missä vaiheessa tahansa. Arviointilomakkeen käyttötarkoitus ja merkitys vetäjän opinnäytetyötä ajatellen jäi kuntoutujille merkityksettömäksi.

Projekti toteutettiin suljettuna ryhmänä, jossa ryhmään ei otettu uusia jäseniä, vaikka joku olisi lopettanut kesken. Tämä tuotti eettisiä ongelmia hoitokodin muita ryhmään kuulumattomia asukkaita ajatellen. Useat ryhmään kuulumattomat olisivat halunneet liittyä ryhmään ja kiinnostus ryhmää kohtaan lisääntyi projektin edetessä ryhmän jäsenten yhteenkuuluvuuden lisääntyessä. Järjestetyt retket aiheuttivat hoitokodin muissa asukkaissa kateutta ja närkästystä, samoin myös erään mielen kuntoutujan omaisessa sekä osassa henkilökuntaa. Heidän mielestään suljetussa ryhmässä ei toteutunut asukkaiden yhdenvertaisuuden periaate. Hoitokodilla järjestettiin mahdollisuuksien mukaan myös virikkeellistä toimintaa ryhmään kuulumattomille mielen kuntoutujille. Tulevaisuudessa projektin aikana hyväksi koetut toimintamallit laajennetaan kattamaan kaikki hoitokodin asukkaat.

Projektin aikana ryhmän jäsenet kertoivat toisilleen hyvin henkilökohtaisia asioita. Ryhmänvetäjä painotti, että ryhmässä kerrottavat asiat ovat luottamuksellisia, eikä niitä saa kertoa ryhmän ulkopuolelle. Jäsenet kunnioittivat hyvin toistensa yksityi-

syyttä. Projektin toteutuksen kuvauksessa joidenkin asukkaiden kertomukset saattavat olla heidät tuntevien henkilöiden tunnistettavissa. Tästä syystä projektin jäsenten suostumus kertomusten julkistamiseen kysyttiin vielä uudestaan ennen opinnäytetyön julkistamista.

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Hoitokoti Matinkartanossa toteutetun projektin perusteella voin todeta, että hoitolaitosten ilmapiiri on yhdessä tekemisellä sekä mielen kuntoutujien toimintaan mukaan ottamisella muunnettavissa paljon puhetta ja keskustelua sisältäväksi avoimeksi yhteisöksi. Toiminnan jatkuva ideointi motivoi varmasti sekä asukkaita että henkilökuntaa ja estää arjessa passivoitumisen.

Toiminnan ideoitiin mielen kuntoutujat tarvitsevat ”alkusysäyksen” antamista, jona muun muassa toimivat hyvin itse tehdyt voimavara- ja toimintakortit. Huomioon tulee ottaa, että laitoshoidoisten kuntoutujien elämässä päivät sujuvat pitkälti rutiinimaisesti samoja kaavoja noudattaen. Heidän sosiaalinen verkostonsa on hyvin suppea. Useimmat ovat eläneet elämänsä yksin monesti sairaudestaan johtuen. Osa taas on monien tekijöiden summana menettänyt läheistensä yhteydenpidon. Näistä syistä johtuen heidän elämässään ei juuri tapahdu merkittäviä asioita. Keskusteluryhmissä keskustelut pyörivät pääsääntöisesti samoissa asioissa. Tämä ei tuntunut haittaavan projektiin osallistuneita kuntoutujia.

Koskisuuta (2004, 25-26) mukailleen toivon merkitys kuntoutumisessa oli tulosten mukaan ilmeinen. Vetäjän jäsenten kuntoutumiseen uskominen sekä toisten mielen kuntoutujien kannustus ja tuki oli yksilön eheytymiselle ensiarvoisen tärkeää. Ryhmän jäsenten kyky osoittaa empatiaa, tukea toisiaan ja tuntea yhteenkuuluvuutta oli ryhmänvetäjän mielestä ennakoitua suurempaan ja positiivisempaa. Käypähoitosuosituksen (2010) mukaan mielen kuntoutujilla on ongelmia tunneasioiden kanssa.

Suurin osa ryhmäläisistä koki voimakasta yhteenkuuluvuutta tapaamisten aikana. Tämä näkyi arjessakin silloin, kun ryhmä ei ollut koolla. Ryhmän jäsenille oli tärkeää, että mahdollisimman moni oli mukana tapaamisissa. Siksi myös keskusteluryhmät varmasti nousivat suosiossa retkien edelle. Innokkuus retkille lähtöön oli suurempaa niitä ideoissa, kuin lähdön hetkellä. Tämä varmasti johtui siitä, että skitsofreniaa sairastavien on vaikea sopeutua äkkinäisiin muutoksiin (Isohanni ym. 2003, 62). Arjen rutiinit tuntuvat turvallisilta. Jännitys retkelle lähdöstä saattaa aiheuttaa voimakasta ahdistusta.

Retket olivat ryhmänvetäjälle raskaita toteuttaa. Skitsofreniaa sairastaville motorinen kömpelyys ja ajattelun sekä havaitsemisen ongelmat ovat yleistä (Käypähoitosuositus 2010). Jäsenten motoriikka oli useissa tilanteissa ennakoitua huonompaa. He juutuivat helposti tiettyihin asioihin ja niistä yli pääseminen oli työlästä. Ohjaus oli retkillä ajoittain hyvin kontrolloitua järjestyksen ylläpitämiseksi. Tulokset poikkesivat Mattilan (2002, 15) tutkimustuloksista, joiden mukaan mielen kuntoutujat toimivat retkillä vastuullisesti ja spontaani ohjaava toiminta helpotti heidän selviytymistään uusissa tilanteissa. Retkille osallistuneet olivat tyytyväisiä ja ne varmasti tuottivat vaihtelua mielen kuntoutujien tasaiseen elämäntapaan.

Keskusteluryhmiin osallistuminen vaatii valtavia ponnisteluja psyykkisesti sairailta ihmisiltä, jotka pyrkivät eristäytymään muista ihmisistä (Isohanni 2003, 64). Hienoa oli nähdä, miten sosiaalisesti rohkeat ja lahjakkaat jäsenet pystyivät ryhmän vetäjän avustuksella voimaannuttamaan arempia. Koin, että tapaamisten aikana monet jäsenistä kokivat itsensä arvokkaiksi. Heitä kuunneltiin ja heidän kokemuksiaan arvostettiin. Jäsenten vertaistuki oli ilmeinen.

Tapaamisten aikana jäsenet pyrkivät antamaan parhaimman panoksensa ryhmän käyttöön. Kukaan ei tahallisesti pyrkinyt ryhmäehyden häiritsemiseen tai rikkomiseen. Jokainen ryhmän jäsen oli motivoitunut toimintaan projektin aikana. Jos jäsenen ryhmätapaamisista poistumisia olisi pyritty estämään, olisi se tuottanut vahinkoa kyseisen jäsenen psyykkiselle eheytykselle. Todennäköisesti se olisi myös ollut fyysisesti mahdotonta toteuttaa.



Projekti antoi aiheita miettiä, miten suuri merkitys ihmiselle on kokea itsensä arvokkaaksi ja olla jonkin yhteisön hyväksymä. Tapaamiset antoivat paljon enemmän mahdollisuuksia hoitokodin viriketoiminnan ideointiin, kuin alun perin osattiin odottaa ja lisäsi myös ryhmän vetäjän ymmärtämystä mielen kuntoutujien käyttäytymisistä.

## LÄHTEET

Anderson, R. & Feste, C. 1995. Empowerment: from philosophy to practice. *Patient Education and Counseling* 26/1995.

Havio , M., Inkinen M. & Partanen A. (toim.) 2008. Päihdehoitotyö. Hygienia. Tammi. Jyväskylä.

Holmström, I. & Röing, M. 2009. The relation between patient-centeredness and patient empowerment: A discussion on concepts. Article in press. *Patient Education and Counseling*. Saatavissa: [www.elsevier.com/locate/pateducou](http://www.elsevier.com/locate/pateducou)

Hult, S. & Sundström, C. 2009. ”Ei ole vertaisryhmän voittanutta”: mielenterveyskuntoutujien kokemuksia vertaisryhmätoiminnasta. *Opinnäytetyö*. Pirkanmaan ammattikorkeakoulu.

Hämeenlinnan kaupunki 2010. Tarjouspyyntö mielenterveyskuntoutujien kuntouttavien asumispalveluiden tuottamisesta. [verkkodokumentti]. [Viitattu 2.3.2010]. Saatavissa: [www.hameenlinna.fi/hankinnat](http://www.hameenlinna.fi/hankinnat).

Iija, A. 2009. Voimaantumisen kehityshaasteena. Teoksessa Hentinen, K. Iija, A. & Mattila, E. (toim.). *Kuuntele minua -mielenterveystyön käytännön menetelmiä*. Hygienia. Helsinki. Tammi.

Isohanni, M., Honkonen T., Vartiainen H. & Lönnqvist J. 2003. Skitsofrenia. Teoksessa Lönnqvist, J., Heikkinen, M., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. (toim.). *Psykiatria*. Duodecim. Hämeenlinna. Karisto Oy

Junnila, A. Junnila, K. Mantere, S. & Toivanen, R. 2010. *Laatukäsikirja*. Liedon Yksityinen Hoitokoti.

Junnila, K. 2009. *Toimitusjohtaja*, Hoitokoti Matinkartano Oy. Liedon yksityinen hoitokoti. Lieto, Henkilökohtainen tiedonanto 1.2.2010.

Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2007. *Ryhmästä enemmän*, käsikirja ryhmäohjaajan taitoja tarvitsevalle. Suomen mielenterveysseura. SMS- tuotanto Oy.

Kettunen, S. 2009. *Onnistu projektissa*. WSOYpro. Helsinki. WS Bookwell Oy.

Koskisuu, J. 2004. *Eri teitä perille: mitä mielenterveyskuntoutus on?* Helsinki. Edita.

Kreula, K. & Uusitalo, V. 2009. *Mielenterveyskuntoutujien valtaistuminen ryhmätoiminnalla – terveydenhallintakeinoja hyvinvoinnin edistämiseen ja terveydellisen vastuun kantamiseen*. *Opinnäytetyö*. Laurea -ammattikorkeakoulu.

Käypä hoito-suositus. 2008. Skitsofrenia. [verkkodokumentti]. [Viitattu 1.4.2010] Saatavissa: [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi).

Latvala, A-K. & Nikkola, L. 2008. Mielensterveyskuntoutujien kokemuksia liikunnan ja psykofyysisten harjoitteiden vaikutuksista fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Opinnäytetyö. Seinäjoen ammattikorkeakoulu.

Liedon yksityisen hoitokodin sivut. [verkkodokumentti]. [Viitattu 1.2.2010] Saatavissa: <http://www.hoitokoti.fi>

Lindroos, H. & Segercrantz, U. Yksilöksi ryhmässä. 2009. Palmenia. Gaudeamus Helsinki University Press. Hakapaino. Helsinki.

Mattila, E. 2009. Ohjaava kuntoutus. Teoksessa Hentinen, K. Iija, A. & Mattila, E. (toim.). Kuuntele minua -mielensterveystyön käytännön menetelmiä. Hygienia. Tammi. Helsinki.

Mattila, E. 2002. Miten ohjata mielen kuntoutujaa? Yksityinen mielensterveystyön hoito- tai palvelukoti kehittyvänä pienyhteisönä. Väitöskirja. Helsingin yliopiston kasvatustieteen laitoksen tutkimuksia 179.

Mattila, E. 2006. Ohjaus kutsuu vuoropuheluun ja -kuunteluun. Keverin verkkolehti 4. [verkkodokumentti]. [Viitattu 1.3.2010]. Saatavissa: <http://ojs.seamk.fi/index.php/kever/article/viewArticle/978/827>

Paasivaara, L., Suhonen, M. & Nikkilä, J. 2008. Innostavat projektit. Suomen Sairaanhoidajaliitto ry. Helsinki.

Piirainen, T. & Ärjä, S. 2009. Koulutuksellinen perhetyö. Oppimateriaalit. Mielensterveystyön vaihtoehtoiset ammattiopinnot. Kajaanin ammattikorkeakoulu. [verkkodokumentti] [Viitattu 2.4.2010]. Saatavissa: <http://gallia.kajak.fi/opmateriaalit/yleinen/ahorai/mielenstervehto/psykoedukaatio.htm>

Pirkanen, M. & Pietilä, A-M. 2008. Nuorten mielensterveyden ja päihteettömyyden edistäminen. Teoksessa Holmberg, J., Hirschovits, T., Kylmänen, P. & Agge, E. (toim.) Tämä potilas kuuluu meille. Sairaanhoidaja tekee mielensterveys- ja päihdetyötä. Suomen sairaanhoidajaliitto ry. Helsinki.

Riikonen, E. 2001. Henkinen hyvinvointi, voimanlähteet ja kuntoutuminen. Teoksessa Kallanranta, T., Rissanen, P. & Vilkkumaa, I. (toim). 2001. Kuntoutus. Duodecim. Helsinki.

Roter, D. Stashefsky-Margalit, R. & Rudd, R. 2000. Current perspectives on patient education in the US. Patient Education and Counseling 44/2001. [www.elsevier.com/locate/pateducou](http://www.elsevier.com/locate/pateducou).

Ruuska, K. 2006. Terveysthuollon projektinhallinta, mallit, työkalut, ihmiset. Talentum. Tammer-Paino Oy.

Salminen H. 1997. Ryhmäanalyysin perusteet. Suomen Mielensterveysseuran koulutuskeskus SMS-julkaisut. Gummerus. Jyväskylä.

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja. 2007:13. Asumista ja kuntoutusta, mielenterveyskuntoutujien asumispalveluja koskeva kehittämissuositus. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki.

Vähäniemi A. 2008. Mielenterveys- ja päihdepotilaan hyvä hoitoympäristö. Teoksessa: Holmberg J., Hirschovits T., Kylmänen P. & Agge E. Tämä potilas kuuluu meille, sairaanhoitaja tekee mielenterveys- ja päihdehoitotyötä. Suomen sairaanhoitajaliitto ry. Helsinki.



Hoitokoti Matinkartano Oy

KYSELYLOMAKE RYHMÄTOIMINNASTA, vastaa kouluarvosanoin 4-10,  
4=huono 10= erittäin hyvä'

1. KANNATIKO RYHMÄÄN OSALLISTUA?

Arvosana:

2. MITÄ MIELTÄ OLET TÄMÄN PÄIVÄN OHJELMASTA?

Arvosana:

3. KUUNNELTIINKO SINUA RYHMÄSSÄ?

Arvosana:

4. PIRISTIKÖ TAPAAMINEN PÄIVÄÄSI?

Arvosana:

