

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma

Tanja Saukkonen

KUNTOUTTAVAN TYÖTOIMINNAN HYMIÖ-RYHMÄN
KEHITTÄMINEN

Opinnäytetyö
Tammikuu 2020



OPINNÄYTETYÖ
Tammikuu 2020
Sosiaalialan koulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijä
Tanja Saukkonen

Nimeke
Kuntouttavan työtoiminnan Hymiö-ryhmän kehittäminen

Toimeksiantaja
Kontiolahden kunta

Tiivistelmä

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli ryhmätoiminnan kehittämisen myötä edesauttaa kuntouttavan työtoiminnan tavoitteita. Tavoitteena opinnäytetyössä oli Kontiolahden kunnan kuntouttavan työtoiminnan (Hymiö-ryhmän) kehittäminen. Opinnäytetyö toteutettiin toimintatutkimuksellisella otteella tehtävänä toiminnallisena opinnäytetyönä. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi ryhmän toimintamalli opasvihkon muodossa.

Hymiö-ryhmän oppaaseen on koottu harjoituksia kahdeksalle tapaamiskerralle. Opasta voi käyttää runkona tulevissa Hymiö-ryhmissä sekä sitä voi käyttää sellaisenaan tai soveltaen myös muissa ryhmätoiminnoissa, joiden tavoitteena on ryhmäläisten haaveiden ja tulevaisuudensuuntien kartoittaminen. Jatkokehittämisen kohteena on toisen oppaan laatiminen, josta olisi mahdollista poimia yksittäisiä harjoituksia myös muiden ryhmien toimintapäivien sisällöksi.

Kieli
suomi

Sivuja 62
Liitteet 2
Liitesivumäärä 2

Asiasanat

kuntouttava työtoiminta, toiminnallinen opinnäyte, opasvihko



THESIS
January 2020
Degree Programme in Social Services

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
FINLAND
+ 358 13 260 600 (switchboard)

Author
Tanja Saukkonen

Title
Developing the Hymiö group in rehabilitation work

Commissioned by
The municipality of Kontiolahti

Abstract

The purpose of my thesis was to contribute to the goals of rehabilitative work through the development of group activities. The aim of the thesis was to develop a group of rehabilitative work activities (Hymiö-group) in Kontiolahti municipality. The thesis was carried out as a functional thesis with an action research approach. As a result of this thesis, a group action model was created in the form of a guide booklet.

The Hymiö- Group Guide has exercises for eight group meetings. The guide can be used as a framework for future Hymiö-groups, and it can be used as such or applied to other group activities aimed at mapping group members dreams and future directions.

Target of further development is to make a guidebook, from which it would be possible to extract individual exercises for the content of other rehabilitation groups.

Language

Finnish

Pages 62

Appendices 2

Pages of Appendices 2

Keywords

rehabilitation work, functional thesis, guidebook

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Kuntoutus.....	6
2.1	Kuntoutuksen käsitteen historiaa	6
2.2	Kuntouttava työtoiminta ja sitä sääteleviä lakeja.....	7
2.3	Asiakkaiden toiveita kuntouttavalle työtoiminnalle	9
3	Asiakkaan asema sosiaali- ja terveystalvissa	10
3.1	Kohteesta toimijaksi	10
3.2	Osallisuuden näkökulma asiakkuuden määrittelyssä.....	11
4	Ryhmänohjaus	13
4.1	Ryhmäprosessit ja ryhmän suhdejärjestelmät	13
4.2	Ryhmän turvallisuus	14
4.3	Ryhmänohjaajan rooli ja tehtävät	15
4.4	Ryhmänohjaus ja pitkäaikaistyöttömyys	17
5	Aiempiä tutkimuksia ja opinnäytetöitä.....	18
5.1	Tutkimuksia ja selvityksiä	18
5.2	Opinnäytetöitä	21
6	Opinnäytetyön lähtökohdat ja prosessin menetelmä.....	22
6.1	Toimintaympäristön ja Hymiö-ryhmän kuvaus	22
6.2	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tuotos	23
6.3	Toiminnallinen opinnäytetyö	24
6.4	Opinnäytetyön prosessia ohjaava menetelmä	25
6.5	Tiedontuotannon ja arvioinnin menetelmät	27
7	Oppaan työstämisen vaiheet ja valmis tuotos.....	29
7.1	Aiheen valitseminen ja ryhmän sisältöjen suunnittelu	29
7.2	Oppaan työstäminen ja kokeilu käytännössä.....	31
7.3	Valmiin toimintaoppaan esittely	36
8	Pohdinta.....	47
8.1	Opinnäytetyöprosessin arviointi.....	47
8.2	Tuotoksen arviointi	51
8.3	Luotettavuus ja eettisyys	53
8.4	Oppimiskokemukset ja oma ammatillinen kasvu.....	55
8.5	Jatkokehittämissideat.....	56
	Lähteet	57

Liitteet

- Liite 1 Hymiö -ryhmän tavoitteet ja pelisäännöt sekä tietoja opinnäytetyöstä
Liite 2 Palautteenkeruu ryhmäläisiltä

Kuvio

- Kuvio 1 Opinnäytetyön prosessin vaiheet

1 Johdanto

Ryhmien ohjaamiseen saa ideoita ryhmätoimintaan suunnitelluista oppaista, joista löytää materiaalia oman ryhmän ryhmätoimintojen sisällöksi. Jokainen ryhmä, ja jokaisen ryhmän tavoitteet vaativat kuitenkin sen, että harjoitukset räätälöidään mahdollisimman hyvin kullekin ryhmälle sopivaksi, esimerkiksi kuntouttavaan työtoimintaan suunnatuksi.

Kontiolahden kunnassa toteutetaan kuntouttavaa työtoimintaa kunnan omana toimintana. Kuntouttavan työtoiminnan asiakkaita toimii ns. kentällä esimerkiksi yhdistyksissä. Lisäksi kuntouttavaa työtoimintaa järjestetään paikassa, jota kutsutaan Laituriksi. Yksi Laiturin ryhmistä on Hymiö-ryhmä, jonka tavoitteena on pohtia oman elämän haaveita ja tavoitteita. Ryhmä on järjestetty muutamien aiempien vuosien ajan. Ryhmää varten on vuosien mittaan kerätty runsaasti materiaalia ja oppaita. Koska materiaalin suhteen vallitsi suoranainen runsaudenpula, työparinani toimiva Laiturin sosiaaliohjaaja ehdotti, että työstäisin opinnäytetyössäni Hymiö-ryhmän oppaan, jossa jäsentäisin materiaalin selkeämpään ja helpommin sovellettavampaan muotoon.

Näin ollen opinnäytetyöni aiheeksi rakentui Kontiolahden kunnan kuntouttavan työtoiminnan Hymiö-ryhmän oppaan laatiminen. Laadittuun oppaaseen on koottu harjoituksia, joiden toivotaan mahdollistavan tavoitteiden ja haaveiden polulla kulkemista sekä näkökulmien tarjoamista tavoitteisiin pääsemisessä.

Opinnäytetyöni toimeksiantajana toimi Kontiolahden kunta. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Prosessia ohjaavana menetelmänä käytettiin soveltavalta osin toimintatutkimuksellista työtettä. Opinnäytetyön tuotoksena rakentui kahdeksan kokoontumiskerran teemakokonaisuuksittain rakennettu harjoituksia sisältävä opas. Yhdeksäs tapaamiskerta on ryhmän päättämiseen liittyvä ryhmän vapaavalintainen toiminto (esim. ruoanlaitto, retkeily tms.)

Rakenne opinnäytetyössäni on seuraavanlainen. Aluksi työssä avataan keskeisiä käsitteitä ja teoriaa: kuntoutuksen käsitettä, kuntouttavan työtoiminnan lainsäädäntöä, asiakkaiden toiveita kuntouttavalle työtoiminnalle sekä asiakkaan asemaa sosiaali- ja terveyspalveluissa. Näiden eräs kantava teema on asiakkaan oma toimijuus kuntoutumisessa. Kaiken kaikkiaan asiakkaiden asemassa on käyty korostamaan oman toimijuuden, osallisuuden ja voimaantumisen näkökulmia. Tätä yleistä asiakkuuden määrittelyä käyn läpi luvussa kolme.

Neljännessä luvussa käsittelen ryhmäohjauksen teoriaa, koska työni toteutuksen keskiössä on ryhmäohjaus. Ryhmäohjauksessa on tietyt omat huomioitavat asiansa kuten ryhmäprosessi, ryhmän suhdejärjestelmät ja ryhmän turvallisuuteen huomion kiinnittäminen, joita olen teoriaosuudessa käsitellyt. Opinnäytetyön teemat linkittyvät toisiinsa neljännen luvun aikana. Toisin sanoen aiemmin pohditut teemat kuten asiakkaan toimijuus omassa kuntoutumisen prosessissa ja omassa elämässä, nousevat esille myös ryhmäohjaajuuden teemassa, eritoten, kun huomioidaan työn kohderyhmästä nousevat haasteet ryhmäohjaajuudelle. Tätä on pyritty pohtimaan luvussa 4.4.

Opinnäytetyön lähtökohtiin ja prosessin menetelmiin liittyvät asiat kuvataan luvussa viisi. Kuudennesta luvusta löytyy opinnäytetyön lähtökohdat ja prosessin menetelmät. Seitsemännessä luvussa käsitellään oppaan työstämisen vaiheita ja esitellään valmis tuotos. Lukuun kahdeksan on kirjattu on prosessiin ja tuotokseen liittyvää arviointia, luotettavuuden ja eettisyyden pohdintaa, oppimiskokemuksien avaamista sekä jatkokehittämisajatuksia.

2 Kuntoutus

2.1 Kuntoutuksen käsitteen historiaa

Kuntoutus on laaja käsite, ja kuntoutus voidaan jakaa useisiin osa-alueisiin. Yksi osa-alueista on kuntouttava työtoiminta. Muita osa-alueita ovat lääkinnällinen, ammatillinen, kasvatuksellinen ja sosiaalinen kuntoutus. (THL 2015.) Osa-alueita voidaan nähdä olevan useampiakin (ks. Järvikoski 2013, 42) mutta mainittu jako on ns. perinteinen jaottelu. Kuntouttava työtoiminta listattiin jaotteluun viimeisimpänä THL:n (2015) toimesta.

Kuntoutuksen käsitteen historiaa tarkastelleen Järvikosken (2013, 7) mukaan kuntoutuksella on aina ollut muita yhteiskunnan toimintamuotoja täydentävä rooli. Kuntoutus on sidoksissa muiden toimintajärjestelmien toimintaan ja yhteiskunnallisen tilanteen muutokseen. Kuntoutuksen tavoitteisiin on aina liittynyt fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn kohentaminen, sekä työhön palaamisen edistämiseen ja työkyvyn parantamiseen. (Järvikoski 2013, 7.)

Järvikoski (2013) on tehnyt eri lähteisiin (mm. Niemi 1961, Hyyppä, Kallio, Karppi, Lahtela & Ruponen, 1983; Järvikoski & Härkäpää, 2011) perustuvan katsauksen kuntoutumisen käsitteeseen ja sen muotoutumiseen eri ajanjaksoina. Järvikosken yhteenvedon mukaan kuntoutumisen käsitettä on jo kauan käytetty viittaamaan asiakkaan ”oman, sisäisen kuntoutumisen prosessiin”. 1980-luvulla ilmestyneessä kuntoutuksen oppikirjassa kuntoutus määriteltiin toimintana, joka ”vähentää tai poistaa kuntoutuvan ulkopuolisen avun ja tuen tarvetta”. Myöhemmin kuntoutumisella on usein viitattu yksilölliseen kasvu- ja oppimisprosessiin. Kansainvälisestä kirjallisuudesta kuntoutumista vastaavaksi termiksi on noussut empowermentin käsite, joka on suomeksi käännetty useimmiten sanoilla valtaistuminen tai voimaantuminen. (emt. 9.)

Kuntoutuksen termin pohjana on kuitenkin sana kunto, joka yhdistyy selvemmin fyysiseen toimintakykyyn ja voimaan, vaikkakin sillä on myös yleisempiä vointiin liittyviä merkityksiä. Ajan myötä kuntoutukseen iskostui varsin kiinteästi lääketieteellinen arviointi ja seuranta. 1990-luvun laman ja työttömyyden myötä kuntoutuksen perusteiksi alettiin nähdä myös työkyvyn heikkenemisen tai vakavan sosiaalisen syrjäytymisen riski. Lääketieteellisin perustein määritelty kuntoutustarve alkoi laajeta myös sosiaalihuollon lainsäädännön uudistamistyöryhmän kannanoton myötä, jossa sosiaalisen kuntoutuksen tarpeen kriteerit määräytyvät muiden tekijöiden kuin lääketieteellisesti todetun sairauden tai vamman perusteella. (Järvikoski 2013, 10, 17-18.)

Kaikkienensa Järvikoski (2013) tekee seuraavaa yhteenvedoa kuntoutuksen käsitteestä viittaamalla esim. Ashorniin & Miettiseen (2013) sekä Rajavaaraan ja Lehtoon (2013). Yhteenvedossa Järvikoski toteaa, että kuntoutuksen käsite ja sisältö on hankala rajata moninaisuuden vuoksi. Tämän vuoksi voi nähdä, että kuntoutus on kussakin tilanteessa sitä, mitä eri tahot kyseisessä tilanteessa kutsuvat kuntoutukseksi. Kuntoutusta on hankala määritellä yhdessä tavalla, koska käsite on laajentunut, ja koska myös kuntoutuksen palvelujärjestelmä on varsin monimutkainen. (emt. 9.)

2.2 Kuntouttava työtoiminta ja sitä sääteleviä lakeja

Kuntouttava työtoiminta on sosiaalihuoltolain (1301/2014) mukainen sosiaalipalvelu, ja näin ollen siihen sovelletaan sosiaalihuoltoa koskevaa lainsäädäntöä kuten lakia sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista (812/2000). Laki kuntouttavasta työtoiminnasta (189/2001) määrittelee tarkemmin kuntouttavaa työtoimintaa. Kuntouttava työtoiminta on myös työttömyysturvalain (1290/2002) mukainen

työllistymistä edistävä palvelu. Näin ollen kuntouttavaan työtoimintaan sovelletaan työllistymistä edistävän palvelun ajalta maksettavaa työttömyysetuutta koskevia säännöksiä. Säännökset sääntelevät esimerkiksi oikeutta työttömyysetuuteen poissaolojen aikana. (L 1301/2014; L 189/2001; L 1290/2002; THL:n kuntouttavan työtoiminnan käsikirja).

Laki kuntouttavasta työtoiminnasta (189/2001) velvoittaa kuntia järjestämään aktivointia pitkäaikaistyöttömille. Kuntien on järjestettävä kuntouttavaa työtoimintaa pitkään työttöminä olleille henkilöille, jotka saavat työmarkkinatukea tai toimeentulotukea, ja jotka eivät työ- ja toimintakykynsä takia pysty osallistumaan TE-hallinnon ensisijaisiin palveluihin. (Laki kuntouttavasta työtoiminnasta 189/2001; THL:n Kuntouttavan työtoiminnan käsikirja; STM Kuntouttava työtoiminta.)

Kuntouttavan työtoiminnan tavoitteena on tukea ihmisten työllistymistä avoimille työmarkkinoille ja edistää heidän mahdollisuuksiaan osallistua koulutukseen tai muuhun työhallinnon tarjoamaan toimenpiteeseen. Kuntouttavan työtoiminnan aikana on mahdollista arvioida henkilön työ- ja toimintakykyä, järjestää tarvittavia tukipalveluja ja valmistella paluuta takaisin työelämään. Kuntouttavan työtoiminnan tavoitteena on tukea asiakkaana olevan henkilön elämänhallintaa ja toimintakykyä, jotta hän voisi työllistyä, hakeutua koulutukseen tai osallistua TE-hallinnon työllistymistä edistäviin palveluihin. Toiminnalla pyritään myös ehkäisemään syrjäytymistä tarjoamalla mahdollisuus työtoimintaan ja muihin palveluihin. (Karjalainen & Karjalainen 2011, 5-6; L 189/2001; Laki kuntouttavasta työtoiminnasta 189/2001; THL:n kuntouttavan työtoiminnan käsikirja.)

Kuntouttavan työtoiminnan sisältöä ei ole laissa määritelty. Kuntouttavaa työtoimintaa järjestetään esimerkiksi työtoimintana, ryhmätoimintana, yksilövalmennuksena sekä toimintakyvyn arviointina. Kuntouttavaan työtoimintaan voidaan yhdistää myös muita palveluita. (THL:n Kuntouttavan työtoiminnan käsikirja; Sosiaalihuoltolaki 1301/2014.) Kuntouttavan työtoiminnan järjestää kunta. Kunta voi järjestää kuntouttavan työtoiminnan itse, toisen kunnan tai kuntayhtymän taikka rekisteröidyn yhdistyksen, rekisteröidyn säätiön, valtion viraston tai rekisteröidyn uskonnollisen yhdyskunnan kanssa. (Laki kuntouttavasta työtoiminnasta 189/2001.)

Kuntouttavan työtoiminnan järjestäminen perustuu aktivointisuunnitelmaan, jonka työ- ja elinkeinotoimiston ja sosiaalihuollon viranomaiset laativat asiakkaan kanssa. Asiakkaalle suunnitellaan aktivointisuunnitelmaan kirjattava palvelukokonaisuus.

Suunnittelussa tulee huomioida asiakkaan henkilökohtainen tilanne, joka määrittelee sen, mitä palveluita asiakkaalle palvelukokonaisuudessa tarjotaan. (Laki kuntouttavasta työtoiminnasta 189/2001; STM Kuntouttava työtoiminta.) Kuntouttavan työtoiminnan ohella asiakkaalle voidaan tarjota muita sosiaalipalveluja sekä terveys-, kuntoutus -ja koulutuspalveluja. Nämä tulee kirjata aktivointisuunnitelmaan. (THL:n kuntouttavan työtoiminnan käsikirja.)

Kuntouttavaa työtoimintaa järjestetään asiakkaan yksilöllisen tarpeen mukaan osa- tai kokopäiväisesti 1-4 päivänä viikossa 3-24 kuukauden ajan. Tavoitteiden tulee perustua kuntouttavan työtoiminnan yleisiin tavoitteisiin: elämönhallinnan ja toimintakyvyn parantamiseen, että henkilö voisi työllistyä, hakeutua koulutukseen tai osallistua työvoima- ja elinkeinohallinnon työllistymistä edistäviin palveluihin. Työtoiminnan kuntouttava sisällön tulee vastata asiakkaan työ- ja toimintakykyä sekä osaamista. Kuntouttavan työtoiminnan jaksolle on asetettava selkeät ja konkreettiset tavoitteet, joiden toteutumista on mahdollista arvioida. (THL Kuntouttavan työtoiminnan käsikirja; STM Kuntouttava työtoiminta.)

Kuntouttavaa työtoimintaa määrittää myös laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista (812/2000), joka määrittää muun muassa asiakkaan osallisuuteen ja itsemääräämiseen liittyvät vähimmäisoikeudet sosiaalihuollon palveluissa. Sosiaalihuoltoa toteutettaessa on laadittava hoito-, palvelu-, kuntoutus- tai muu vastaava suunnitelma yhteisymmärryksessä asiakkaan kanssa. Asiakkaan toivomukset ja mielipide on otettava huomioon ja hänen itsemääräämisoikeuttaan kunnioitettava. Asiakkaalle on lisäksi annettava mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa palvelujensa suunnitteluun ja toteuttamiseen. (L812/2000; Järvikoski 2013, 23.)

2.3 Asiakkaiden toiveita kuntouttavalle työtoiminnalle

Sandelin (2014b) on tehnyt kirjallisuuteen perustuvaa koostetta sekä kyselyä asiakkaiden toiveista kuntouttavalle työtoiminnalle. Sandelin mukaan asiakkaiden odotukset kuntouttavaa työtoimintaa kohtaan liittyvät työllistymiseen sekä elämönhallintaan. Sandelin mukaan asiakkaat kokevat toiminnan vastanneen varsin hyvin tavoitteitaan. Kuntouttava työtoiminta on tuonut asiakkaiden elämään rytmiä, sosiaaliset taidot ja kontaktit ovat lisääntyneet, asiakkaat ovat saaneet mielekästä tekemistä ja kokevat oppineensa uutta. Asiakkaat vaikuttavat keskimäärin tyytyväisiltä kuntouttavaan työtoimintaan. Toiminnan päätyttyä monet näkevät työllistyvänsä ja

siirtyvänsä opiskelemaan. Osa näkee siirtyvänsä johonkin työvoimapolitiittiseen toimenpiteeseen, osa pysyvänsä työttömänä työnhakijana. Jotkut katsovat siirtyvänsä eläkkeelle. (emt.)

Karjalaisen & Karjalaisen (2010, 2-3.) mukaan asiakkaiden tulevaisuuden toiveista yleisimmin toivottiin töihin pääsyä kuntouttavan työtoiminnan jälkeen, joskin nopeat työelämäsiirtymiset eivät ole erityisen tyypillisiä, ja kuntouttava työtoiminta on enemmänkin sosiaalipoliittinen kuin työllisyyspoliittinen toimenpide. (emt.)

Myös THL (2010b) selvitti kyselylomakkeella keskisuomalaisten kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiden tavoitteita toiminnalle. Eniten mainintoja sai työelämään siirtymisen valmistelu ja työelämään totuttelu. Seuraavaksi eniten mainintoja tuli työkuoron arvioimisesta, päivärytmin vakiinnuttamisesta ja mielekkään sisällön tuomisesta arkeen. Vähiten mainintoja saivat sosiaalisten suhteiden luominen ja mielenterveyden parantaminen tai ylläpitäminen, vaikka ne myöhemmin nousivatkin keskeisiksi tekijöiksi kuntouttavan työtoiminnan merkityksistä keskusteltaessa. (emt.)

3 Asiakkaan asema sosiaali- ja terveystalveluissa

3.1 Kohteesta toimijaksi

Niskalan, Kairalan ja Pohjolan (2017) mukaan asiakkaan asema on muuttunut palvelujen kohteesta oman elämänsä aktiiviseksi toimijaksi, sekä vahvemmin osalliseksi omista palveluistaan. Tulevaisuudessa asiakkaan rooli voi muuttua enemmän palveluiden kehittäjäksi ja palvelujärjestelmään vaikuttajaksi osallisuuden ajatusmallin vahvistumisen myötä. (emt. 7-8.) Myös Noppari, Kiiltomäki ja Pesonen (2007) puhuvat asiakaslähtöisyydestä, jolla he tarkoittavat asiakkaan äänen kuulemista ja pyrkimystä ymmärtää hänen kokemuksensa. Asiakaslähtöisessä työssä asiakas määrittelee kokemuksen terveydestään ja siinä tapahtuneista muutoksista. (emt. 33-34.)

Asiakkaiden roolin muuttumiseen ja vahvistumiseen liittyy myös se, miten asiakkaat saavat antaa palautetta palveluista. Niskalan (ym. 2017) mukaan asiakastyytyväisyyskyselyt, kuulemisen palvelujen suunnittelussa ja yksittäisten kokemusasiantuntijoiden käyttö asiakkaiden osallisuudeksi eivät enää riitä. Sen sijaan asiakkaiden roolin muutos palvelujärjestelmän toimijoiden kanssa tasavertaiseksi kehittäjäksi ja vaikuttajaksi on tarpeen (emt. 8.)

Kaikkienensa sosiaali- ja terveyspalvelujen asiakas on nimetty sen mukaan, mikä ajanjakso, käsitys ja ajattelumalli on vallinnut. Asiakkaan asemaa palvelujen osapuolena on määrittynyt yhteiskunnan rakenteiden, arvojärjestyksen, toimintakäytäntöjen ja suhteiden kautta. Asiakas on aiemmin nähty palvelujen kohteena ja avun tarvitsijana. Jotta asiakas voidaan voimavaraisena toimijana ja palveluidensa subjektina vaatii se tarkastelusuunnan muuttamista. (Pohjola 2017, 309.)

Asiakkaan roolin muutos näkyy sosiaalipalveluista myös kuntoutuksen saralla, jossa on käyty korostamaan asiakkaan oman toiminnan ja motivaation tärkeyttä hyvän kuntoutustuloksen saavuttamisessa. Keskeistä motivaation kannalta on se, että kuntoutussuunnitelma on linjassa asiakkaan elämäntavoitteiden kanssa ja että hän kokee voivansa vaikuttaa siihen, mitä hänen kuntoutuksessaan tapahtuu. (Järvikoski 2013, 22-24.)

3.2 Osallisuuden näkökulma asiakkuuden määrittelyssä

Asiakkuuden uudelleenmäärittelyyn liittyy muu yhteiskunnallinen keskustelu, kuten keskustelu osallisuudesta. Osallisuuteen puolestaan kytkeytyy sosiaali- ja terveydenhuollon asiakkuuteen ja kuntoutukseen liitetyt määreet kuten muun muassa elämänhallinta, toimintakyky, subjektius ja voimaantuminen.

Särkelä-Kukon & Rouvinen-Wileniuksen (2014, 9) mukaan osallisuus voidaan jakaa kolmeen osa-alueeseen: osallisuus yhteiskunnassa; osallisuus ympäröivissä yhteisöissä; ja osallisuus omassa elämässä. Oman elämän osallisuudessa keskeisessä asemassa on voimaantuminen, identiteetti ja elämänhallinnan valmiudet, (emt.) jotka eritoten liittyvät myös kuntoutuksen tavoitteisiin.

Osallisuuden kokemisen ja kuulumisen tunne riippuvat yksilön voimavaroista. Kuormittavat elämäntilanteet kuluttavat yksilön voimavaroja, jolloin osallisuuden kokemus voi kärsiä ja yksilön mahdollisuudet, kyvyt ja jaksaminen voivat jäädä hyödyntämättä. Omat voimavarat voivat jäädä huomaamatta ja tunnistamatta, eikä omiin voimavaroihin aina luoteta, jolloin ne jäävät hyödyntämättä. Yksilöllä voi myös olla voimavaroja, joita ei yhteiskunnan tasolla havaita. (Särkelä-Kukko 2014, 39.)

Leeman ja Hämäläinen (2016) nostavat esille sosiaalisen osallisuuden, joka on sosiaalipoliittisesta näkökulmasta muuttuva, etenevä prosessi. Se torjuu köyhyyttä ja syrjäytymistä, mahdollistaa yhteiskunnallista osallistumista, edistää taitojen ja kykyjen kehittymistä sekä liittyy yksilön mahdollisuuksiin ja voimavaroihin. Sosiaalinen osallisuus on yksilön kokema omakohtainen ja tunneperäinen kokemus. Se tuo tunteen yhteisöön ja yhteiskuntaan kuulumisesta ja omien asioiden kulkuun vaikuttamisesta, joka syntyy osallistumisen kautta. (emt. 591-592.)

THL on puolestaan kiinnittänyt huomiota asiakasosallisuuteen tehden sen saralla myös kehittämistyötä. THL:n (2017a) mukaan palvelujärjestelmästä saadaan asiakaslähtöisempi, kun asiakkaat ovat suunnittelemassa sitä. Asiakaslähtöisyyteen kuuluu asiakkaiden näkemysten huomioon ottaminen haasteiden ratkaisemisessa sekä uusien toimintojen ideoinnissa ja toteuttamisessa. Palveluiden kehittämisessä hyödynnetään asiakkaiden osaamista, tietoa ja voimavaroja. (emt.)

THL:n (2017b) mukaan osallisuus näkyy mahdollisuutena terveyteen, koulutukseen, toimeentuloon, asuntoon, työhön ja sosiaalisiin suhteisiin. Kansallisesti osallisuus näkyy demokraattisena oikeutena vaikuttaa tasa-arvoisesti itseään koskeviin asioihin ja yhteiskunnan kehittymiseen. Riittävä toimeentulo ja hyvinvointi, yhteisöihin kuuluminen ja jäsenyys sekä toimintaan osallistuminen ovat osallisuuden kokemuksen edellytyksiä. Yhteisössä osallisuus näkyy arvostuksena, vaikuttamismahdollisuutena, luottamuksena ja tasavertaisuutena. Yksilön osallisuuden aste ja vaikuttamisen aktiivisuus vaihtelevat elämäntilanteen ja -kulun mukaan. (emt.)

Raivion ja Karjalaisen (2013, 12) mukaan osallisuus on eräänlainen kattomääritelmä, joka sisältää erilaisia lähestymistapoja ja näkökulmia, eikä siitä vallitse yhtä ainoaa näkökulmaa. Osallisuus on näkynyt 2010-luvun politiikka- ja hyvinvointiohjelmissa sekä tavoitteena että keinona edistää yhteiskunnan tasa-arvoa ja sosiaalista koheesiota. Lähtöoletuksena on, että osallisuutta lisäämällä kasvatetaan yksilötason hyvinvointia, mikä puolestaan heijastuu yhteiskuntaan sosiaalisena kestävyytensä, eheytenä sekä luottamuksen lisääntymisenä. Koska osallisuuden käsitteessä on väljyyttä, ja se jättää tilaa monenlaiselle toiminnalle. (emt.)

4 Ryhmänohjaus

4.1 Ryhmäprosessit ja ryhmän suhdejärjestelmät

Asiakkuutta siis määritellään entistä enemmän toimijuuden ja osallisuuden näkökulmista käsin. Toimijuuden ja osallisuuden tukeminen asettavat omat vaatimuksensa myös ohjaustyölle, tämän opinnäytetyön tapauksessa ryhmäohjaukselle. Ryhmien ohjaamiseen liittyy myös yleisempi ryhmänohjauksen teoria, jota tässä luvussa käydään läpi.

Klaukkila ja Lehtonen (2007, 65) käyttävät ryhmäohjaajan toiminnasta osuvasti ”kapellimestarin” käsitettä, jolla he viittaavat siihen, että ryhmäohjaajan tulee pitää lankoja käsissään. (Klaukkila & Lehtonen 2007, 65.) Mannström-Mäkelä & Saukkola (2008) puolestaan toteavat, että ryhmänohjaajan tehtävänä ryhmätilanteessa on edistää vuorovaikutusta ja ryhmäläisten keskinäistä prosessointia eri keinoin, kuten esittämällä ryhmäläisten keskinäistä keskustelua herättäviä kysymyksiä (esimerkiksi, kun ryhmäläinen kertoo tilanteestaan, ohjaaja voi kysyä, onko muilla ollut vastaavia kokemuksia ja kuinka ne ovat niistä selvinneet.) (53–54).

Ryhmänohjaajan tulee tuntea ryhmän eri vaiheet ja niihin kuuluvat tunteet. Vaiheista käytetään hieman eri nimityksiä, mutta niillä tarkoitetaan samaa asiaa. Vaiheita on kaikkiaan viisi. Katajan (ym. 2011) mukaan ryhmä alkaa muodostumisvaiheella, jolloin ryhmäläiset tutustuvat toisiinsa, ja jolloin muodostuu kuva ryhmästä ja ryhmäläisten roolista ryhmässä. Ryhmäläisten suhde muihin ryhmäläisiin on epävarma. Uuden ryhmän muotoutuminen riippuu paljon ohjaajasta. Ryhmä odottaa, että joku ottaa vastuun ryhmän toiminnasta. Ohjaajan tärkeimpänä tehtävänä on tässä vaiheessa luoda pelisääntöjä ja turvallisuuden tunnetta. Alussa on tärkeää käydä läpi toiminnan tavoitteita ja toimintatapoja. (emt. 24-25.)

Ryhmäprosessin toisessa vaiheessa, kuohuntavaiheessa, alkuvaiheen hyvä henki tuntuu kadonneen, ja ryhmän jäsenet voivat olla pettyneitä ja tyytymättömiä ryhmän toimintaan. Kuohuntavaiheessa voi nousta esille kapina ohjaajaa, muita jäseniä tai ryhmän perustehtävää kohtaan. Ryhmässä voi syntyä myös ns. kuppikuntia. Kolmannessa vaiheessa, yhdenmukaisuusvaiheessa, ryhmän jäsenet pääsevät yhteisymmärrykseen toiminnan etenemisestä ja heille alkaa muodostua käsitys ryhmän

yhteisöllisyydestä. Ryhmä palaa aiemmin asetettuihin sääntöihin ja tavoitteisiin. Neljäs vaihe, toimivan työskentelyn vaihe, on puolestaan sellainen, että ryhmä pystyy työskentelemään tehokkaasti. Suurin osa ihmissuhdeongelmista on ratkottu. Normit ovat joustavia siten, että yksilöiden erilaisuutta voidaan hyödyntää. Viimeinen eli ryhmän lopettamisvaihe on yleensä hyvin tunnepitoinen. Ryhmäläiset voivat kokea haikeutta, mutta toisaalta myös ryhmään kyllästymisestä johtuvaa helpotusta, kun ryhmä päättyy. (Kataja ym. 2011, 24-26; Öystilä 2012.)

Ryhmäohjaajan tulee huomata myös ryhmässä vallitsevat, keskinäisessä vuorovaikutuksessa olevat suhdejärjestelmät, jotka liittyvät rooleihin, normeihin, valtaan, vuorovaikutukseen ja tunnesuhteisiin. Roolit on yleensä omalla toiminnalla hankittuja, mutta myös toisten odotuksilta asettamia. Normien kautta ryhmä ilmaisee jäseniinsä kohdistavat viralliset, epäviralliset, julkilausutut tai julkilausumattomat vaatimukset. Valta on vaikuttamismahdollisuuksia, ja siihen kuuluu kyky tai mahdollisuus saada muut toimimaan haluamalla tavalla. Tunnesuhdejärjestelmä ilmaisee ryhmän jäsenten keskinäisiä tunteita kuten hyväksyntää, torjuntaa, kiintymystä. Kommunikaatiosuhdejärjestelmä paljastaa ryhmän viestintävyöhykkeitä, jotka viestivät ryhmässä keskenään ja mitä asioita. Vuorovaikutus muuttaa jatkuvasti keskinäisiä suhteita ja sitä kautta suhdejärjestelmiä. (ks. Jauhiainen & Eskola 1994, 115-131.)

4.2 Ryhmän turvallisuus

Ryhmän kehitysvaiheiden lisäksi on olennaista huomata myös ryhmän turvallisuuden tunteeseen liittyvät kysymykset. Aalto (2002, 16-17) jakaa ryhmän turvallisuuden asteet seuraavasti. Pelkäävässä osallistujat pelkäävät johtajaa tai muita ryhmän jäseniä. Tunteita ja mielipiteitä ei ilmaista vapaasti, vaan niitä tukahdutetaan. Turvattomassa ryhmässä ryhmäläiset ovat puolestaan epävarmoja siitä, kuinka toiset suhtautuvat rehellisiin tunteenilmaisuihin. Ryhmässä käytävä keskustelu liikkuu pääasiassa asiatasolla. Tuntemattomassa perusturvallisessa ryhmässä ollaan puolestaan varovaisia ja tunnustelevia, mutta kukaan ei tunne oloaan uhatuksi. Keskustelu liikkuu tälläkin tasolla pääasiassa asiatasolla, mutta tunteita ja mielipiteitä saatetaan ilmaista varovaisesti. Tuttu, turvallinen ryhmä on sellainen, jossa ryhmäläiset alkavat tuntea toisiaan, ja he tuntevat luottamusta siihen, etteivät tule loukatuksi ilmaistessaan mielipiteitään tai tunteitaan. Avoimessa ryhmässä tunteiden ja mielipiteiden ilmaiseminen hyväksytään eikä kukaan vähättele toisten kokemuksia tai mielipiteitä. Ihmiset uskaltavat puhua jopa arvoistaan.

Heikkoutta hyväksyvässä ryhmässä on lupa ilmaista pelkoa, epäonnistumista, turvattomuutta ja avuttomuutta. Tällaisessa ryhmässä ryhmäläiset uskaltavat nauraa itselleen ja toisilleen turvallisesti. Lisäksi voidaan nimetä haavoittuvuutta salliva, ja toisekseen armahtava ryhmä, jotka viittaavat itse asiassa jo terapiaryhmiin. (Aalto 2002, 16-17.)

Aallon (2002) mukaan ryhmän tavoitteet vaikuttavat siihen, mille turvallisuuden tasolle ryhmässä kannattaa pyrkiä. Ohjaajana kannattaa tavoitella sellaista turvallisuuden tasoa, mikä tuntuu itsestä luonnolliselta. Aalto suosittelee mieluummin varovaista etenemistä, ja kokemuksen myötä eteenpäin menemistä. Ryhmän turvallisuuden tason pohdinnassa on olennaista ohjaajan itserefllektio siitä, mikä tuntuu ryhmässä luonnolliselta ja luontevalta. Ryhmäläisten fyysinen etäisyys tai läheisyys toisiinsa nähden sekä nauru ja vapautuneisuus ovat asioita, joita tutkailemalla saa kuvaa ryhmän turvallisuuden tasosta. Erilaiset harjoitukset ovat apuna siinä, että ryhmän kanssa päästään etenemään kohti seuraavaa turvallisuuden tasoa. Turvallisuuden astetta voi lisätä seuraavilla harjoitteilla: ryhmän jakamismenetelmät, tutustuttamisharjoitukset, yhteistoimintaharjoitukset, leikit ja hullutteluharjoitukset, luottamusharjoitukset, seikkailuharjoitukset, myönteisyysharjoitteet. (emt. 16-24.)

4.3 Ryhmänohjaajan rooli ja tehtävät

Jokainen ryhmänohjaaja kasvaa omaan persoonalliseen rooliinsa ajan myötä ja pitkän kehityksen tuloksena. Ei ole olemassa tiettyjä kaavoja, kuinka eri tilanteissa tulisi toimia. Tästä huolimatta ohjaajuudessa tarvitaan kuitenkin ainakin kolmea perusroolia: ryhmän johtajuutta, ymmärtävää kuuntelevuutta ja vaikuttajuutta. (Kataja ym. 2011, 27.)

Ohjaajan toiminta ryhmässä elää esimerkiksi sen mukaan, onko ryhmä vastikään aloittanut, vai jo jonkin aikaa toiminut. Uuden ryhmän kanssa ohjaajan kannattaa edetä rauhallisesti ilmapiiriä tunnustellen. Ryhmänohjaajuus on tilanteen mukaan elämistä sen mukaan, missä vaiheessa ryhmä on: tietyissä tilanteissa esimerkiksi voimakas ohjaaminen voi häiritä ja estää ryhmän kehittymistä, kun taas jossain tilanteissa ohjaajan on tarpeen ottaa vahvempi rooli. Ohjaajan toiminta elää myös sen mukaan mitä ryhmässä kulloinkin tehdään; esimerkiksi toiminnallisissa harjoituksissa ohjaajan rooli korostuu. Jotkut tilanteet vaativat puuttumista ryhmän toimintaan, ja toisissa tilanteissa on hyvä osata vetäytyä sivummalle. Tietyissä tilanteissa ohjaaja on myös mukana prosessissa ollen yksi ryhmän jäsen näin ollen vaikuttamassa mukana lopputulokseen.

Kaiken kaikkiaan ryhmässä on tärkeää edistää turvallisuuden tunnetta ja kannustavaa ilmapiiriä. (Kataja 2011, 27.)

Ohjaajan roolit tai toimintatavat voidaan jakaa tehtäväkeskeiseen ja prosessikeskeiseen malliin. Tehtäväkeskeisellämallilla tarkoitetaan, että ohjaaja toimii teknisen asiantuntijan tavoin. Ohjaaja itse määrittelee ongelman ja ratkaisee sen itse. Prosessikeskeisessä mallissa ohjaaja toimii enemmänkin auttajan roolissa ratkaisun löytymisessä. (Kataja 2011, 27.) Tässä opinnäytetyössä keskeisempänä on prosessikeskeinen malli, jolloin olennaista on yhdessä kulkeminen siten, että jokainen löytäisi omat vastauksensa, jossa ohjaaja ja ryhmä ovat pohdinnan tukena.

Ryhmän ohjaajan tehtävänä on ryhmän muodostumisvaiheessa ryhmän virittäminen toimintaan, ilmapiiristä huolehtiminen, ryhmän tavoitteen ja perustehtävän selkiyttäminen, käytäntöjen ja pelisääntöjen luominen, tutustumisen ja kanssakäymisen mahdollistaminen, läsnäolo ja turvallisen ilmapiirin luominen. Kuohuntavaiheessa ohjaajan on huolehdittava johtajuudesta ja tarvittaessa edelleen selkiytettävä ryhmän rajoja. Mikäli ryhmän jäsenten välillä ilmenee ristiriitoja, ohjaajan on nostettava ne esiin ja annettava tilaisuus niiden käsittelylle. Ohjaajan tulisi reagoida mahdolliseen kritiikkiin rakentavasti. Yhdenmukaisuusvaiheessa ohjaaja auttaa ryhmää mm. käsittelemään erillisyytunteita, esim. suhdetta johonkin ulkopuoliseen ryhmään sekä tukea jäsenten ymmärryksen kehittymistä itseä ja keskinäistä vuorovaikutusta kohtaan. (Öystilä 2015.)

Toimivan työskentelyvaiheessa ohjaajan tulee antaa ryhmälle ja sen jäsenille enemmän tilaa ja pyrkien itse siirtymään taustalle. Jäsenten avoimuuden ja keskinäisen vuorovaikutuksen edistämistä tulee edelleen jatkaa, että kaikkien voimavarat tulisivat mahdollisimman hyvin käyttöön. Kun ryhmä on edennyt lopetusvaiheeseen, ohjaajan tulee huolehtia ryhmän toiminnan selkeästä päätöksestä, kuten niin sanotuista päätösrutuaaleista ja keskeneräisten asioiden loppuunsaattamisesta. Ryhmän jäsenille on annettava tilaisuus tunnelmien jakamiseen sekä päätös- ja itsearviointiin. Ryhmäohjaajan tulee huolehtia myös omasta päätöstyöskentelystä. (Öystilä 2015.)

4.4 Ryhmäohjaus ja pitkäaikaistyöttömyys

Tässä opinnäytetyössä kohderyhmänä olivat pitkäaikaistyöttömät. Pitkäaikaistyöttömyys vaikuttaa ihmisten arkeen, ja ryhmäohjauksen näkökulmasta luo omat haasteensa ohjaukseen. Pitkäaikaistyöttömyyden kokemuksia haastattelututkimuksessa tarkastelleiden Hultin, Saarasen ja Pietilän (2016, 110-112) mukaan työttömyyden aikaisessa arjessa tutkimukseen osallistuneet kuvasivat työttömyyden passivoivaa vaikutusta. Tällä on puolestaan terveyttä ja hyvinvointia heikentävä vaikutus. Passivoituminen ilmeni kotiin jäämisenä ja fyysisen aktiivisuuden vähenemisenä. Tutkimukseen osallistujat kertoivat kokeneensa yleiskunnon heikkenemistä, väsymystä ja vetämättömyyttä. Kotona olemisen ja tekemisen puutteen kuvattiin johtavan päivärytmin menettämiseen. Tutkimuksessa olleet kertoivat myös yksinäisyyden, häpeän, arvottomuuden ja voimattomuuden kokemuksista. Taloudellinen ahdinko nousi myös vahvasti esille haastatteluissa. Toisaalta työttömyysajassa nähtiin myös mahdollisuuksia uudelleen kuntoutumiseen, kouluttautumiseen, kehittymiseen sekä elämän uusien suuntien etsimiselle. Tutkimuksessa myös todetaan, että työttömyyden ajalle on tärkeää suunnata terveyden, elintapojen ja esimerkiksi itsetunnon parantamiseen tähtääviä interventioita, sekä tarvittaessa elämänhallinnan ja arjen taitojen opettelua. (emt.) Ohjaajuuden näkökulmasta tarkastellen työttömyydestä nousevat haasteet nostavat esiin esimerkiksi motivoinnin ja sitouttamisen kysymykset: sen, että ryhmään olisi mukavaa ja turvallista tulla, ja että ryhmä tarjoaisi mm. päivärytmin lisäksi myönteisiä oivalluksia itsestä ja omasta elämästä.

Kaikkienensa ryhmäohjauksen kysymykset on syytä sulkea näkökulmiin asiakaslähtöisyydestä, voimavara- ja ratkaisukeskeisyydestä ja voimaantumista, jotka ovat asiakastyön – myös ryhmäohjauksen – peruspilareita. Näiden näkökulmien tärkeys korostuu tämän opinnäytetyön kohderyhmän haasteet huomioon ottaen. Näin ollen käsittelen tämän luvun päätteeksi lyhyesti vielä asiakaslähtöisyyttä, voimavara- ja ratkaisukeskeisyyttä sekä voimaantumista. Käsittelen teemoja siitä syystä, koska ne ovat tässä opinnäytetyössä toteutettavan pitkäaikaistyöttömille suunnatun ryhmäohjauksen lähtökohtia.

Mitä tulee asiakaslähtöisyyteen, Noppari (ym. 2007) kuvaavat asiakaslähtöisen työtavan edellyttävän työntekijältä aitoutta, avoimuutta, rohkeutta, tulevaan suuntautumista, yhdenvertaisuutta ja aktiivisuutta. Asiakaslähtöisessä työtavassa työntekijän rooli on olla kanssakulkijana asiakkaan tahdissa, ja yhteistyössä edetään pääsääntöisesti asiakkaan toivomalla tavalla. Asiakaslähtöisestä työtavasta voidaan käyttää määreitä yhteistyö,

kumppanuus tai yhteistoiminnallisuus. Asiakslähtöisessä työssä on tärkeää tunnistaa ihmisten elämäntilanne ja voimavarat. Asiakslähtöinen voimavarojen tunnistamisen perusta on kuuntelemisessa ja kuulemisessa. (emt. 33-34, 36.)

Voimavara- ja ratkaisukeskeisyyden näkökulmassa korostetaan asiakkaan kykyjä ja voimavaroja. Asiakas nähdään parhaana omaan elämäänsä liittyvien asioiden ratkaisijana. Asiakastyössä kartoitetaan asiakkaan tavoitteita ja unelmia. Ratkaisukeskeisessä lähestymistavassa painopiste on tulevaisuudessa. (Saleeby 1992, ks. Vuokila-Oikkonen & Keskitalo 2018, 173-174.) Tämä näkökulma on vahva myös tämän työn ryhmänohjauksessa, eli asiakkaalla nähdään itsellään olevan vastaukset oman elämän osalta, ja ohjaaja tulee tukea asiakkaan omaa työskentelyä. Tavoitteiden ja unelmien kartoittaminen on myös työn varsinainen tavoite.

Voimaantumisen käsitettä määritellyt Siitonen (1999) muistuttaa, että voimaantumista ei voi "antaa" toiselle, vaan jokaisen on se itse löydettävä. Voimaantuminen on siis sisäinen prosessi, mutta sillä on myös sosiaalinen ulottuvuus, jota voidaan esimerkiksi ryhmätoiminnalla tukea. Ryhmän avoin ja luottamuksellinen ilmapiiri tukee voimaantumista. Voimaantumista edistää tilanne, jossa ihminen kokee ilmapiirin turvalliseksi, itsensä hyväksytyksi ja asemansa tasa-arvoiseksi, (ks. emt. 117-118, 161-162), ja näistä asioista ryhmänohjaajan tulisi ryhmässä huolehtia.

5 Aiempia tutkimuksia ja opinnäytetöitä

5.1 Tutkimuksia ja selvityksiä

Karjalainen & Karjalainen (2010, 2) selvittivät kuntouttavan työtoiminnan toteutusta ja tilaa pääkaupunkiseudulla sekä työntekijöiden että asiakkaiden näkökulmasta. Selvityksessä tarkasteltiin kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiden tilannetta kuten työttömyyden kestoa, sukupuolijakaumaa, ikää ja koulutusta, terveydellistä tilaa ja toimintajaksolle asetettuja tavoitteita sekä tulevaisuuden toiveita kuntouttavan työtoiminnan jälkeen. Tulosten mukaan valtaosa (84 %) asiakkaista oli yli 25-vuotiaita, miehiä asiakkaista oli yli kaksi kolmasosaa. Muita piirteitä ovat pitkään kestänyt työttömyys, vähäinen ammatillinen koulutus ja yksinasuminen. Varsin suurella osalla kuntouttavan työtoiminnan asiakkaista on terveydellisiä ongelmia. Selvityksen mukaan

kuntouttavan työtoiminnan jaksot toteutetaan pääpiirteissään kaupunkien omissa paikoissa, ostopalvelu- ja järjestöpaikoissa. (emt.)

Karjalainen & Karjalainen (2011) ovat myös selvittäneet kuntouttavan työtoiminnan kehittymistä kunnissa sen jälkeen, kuntouttavan työtoimintalain määrittelemä aktivointi tuli velvoittavaksi myös yli 25-vuotiaille. Selvityksen mukaan velvoittavuuden laajentaminen yli 25-vuotiaisiin ei tuonut suuria muutoksia, eivätkä muutokset olleet helposti erotettavissa toiminnan normaalista kehityksestä. Järjestämistavasta oli kuitenkin nähtävissä hoidolliseen ja kuntouttavaan suuntaan kehittymistä siten, että asiakkaille pyrittiin toimintajakson aikana järjestämään enenevissä määrin terveystarkastuksia, tarvittavaa hoitoa ja kuntoutusta. Kunnissa arvioitiin, että kuntouttava työtoiminta johtaa pikemminkin sosiaali- ja hyvinvointipoliittisiin siirtymiin kuin työllistymiseen. (emt.)

Sandelin (2014a) on puolestaan tehnyt kirjallisuuskatsausta kuntouttavasta työtoiminnasta. Katsauksessa on tarkasteltu mm. asiakkaiden taustoja. Katsauksen mukaan suurin osa kuntouttavaan työtoimintaan osallistuvista oli yli 25 -vuotiaita pitkäaikaistyöttömiä ja heidän ammatti- ja koulutustaustansa oli lyhyt. Myös muut haasteet, kuten fyysisessä ja psyykkisessä terveydentilan kysymykset ja taloudelliset ongelmat näkyivät asiakkaiden elämässä. Asiakkaat ohjautuvat kuntouttavaan työtoimintaan useimmiten työvoiman palvelukeskuksen kautta. (emt.)

Sandelin (2014b) teki lisäksi selvitystä siitä, kuinka kuntouttavan työtoiminnan asiakkaat kokevat palvelun, ja millaisena osallisuus palvelussa koetaan. Selvitys pohjautuu Vantaan kuntouttavan työtoimintaan osallistuneen kyselyvastauksiin sekä alan kirjallisuuteen. Osallisuuden käsittely pohjautuu osallisuuden kolmioon, jossa osallisuus on jaettu kolmeen ulottuvuuteen: having, belonging ja acting. Having kuvaa oikeutta riittävään toimeentuloon ja turvallisuuteen, belonging kuulumista ja jäsenyyttä yhteiskunnassa ja yhteisöissä ja acting asiakkaan mahdollisuuksia vaikuttaa omaan palveluunsa. Selvityksen mukaan erityisesti yhteisöllinen belonging -ulottuvuus vaikuttaa toiminnan myötä vahvistuvan, kun asiakkaat saavat tekemistä ja tuntevat kuuluvansa jonnekin. Myös acting-ulottuvuus vaikuttaa monen kohdalla vahvistuvan: elämänhallinta lisääntyy, ja kokemus omista mahdollisuuksista toimia paranee. Having-ulottuvuus vaikuttaa toteutuvan heikoiten. Osa kokee kuntouttavan työtoiminnan parantaneen taloudellista tilannettaan, mutta osa kokee toiminnan taloudellisen puolen epäoikeudenmukaiseksi, ja tehty työ koetaan ilmaisena työnä, mikä ei lisää osallisuuden tunnetta. (emt.)

Terveyden ja Hyvinvoinnin laitoksen toteuttamassa ParasSos-tutkimusohjelmassa (2008-2011) selvitettiin kuntalaisen sosiaalipalvelujen muutoksia PARAS-uudistusten alkaessa. (THL 2010a.) Osana tutkimusohjelmaa tutkittiin myös kokemuksia kuntouttavasta työtoiminnasta. Asiakaskokemuksista nousee esille kehittämisehdotuksia. Ensinnäkin tarvetta olisi saada lisää matalan kynnyksen työpaikkoja, jotka mahdollistaisivat siirtymiä kuntouttavasta työtoiminnasta avoimille työmarkkinoille. Toisekseen asiakkaat kokivat usein, että heillä ei ole riittävästi tai oikeita työtehtäviä, jotka olisivat tärkeitä osaamisen kehittämisen ja työmarkkinoille sijoittumisen kannalta. Kokemukset kuntouttavasta työtoiminnasta olivat osalle ”ajan kuluttamista”, eikä toiminta ole aina tukenut aktivointisuunnitelmassa määriteltäviä osaamisen kehittämisen tavoitteita. Lisäksi palveluntuottajien tulisi taata sopivat ja ajanmukaiset työvälineet kuntouttavassa työtoiminnassa oleville. Esille nousivat myös alueelliset erot ja niiden tasoittamisen tarve: esimerkiksi asiakkaiden mahdollisuudet vaikuttaa omaan tilanteeseensa vaihtelevat huomattavasti. Lisäksi esille nousi palveluohjauksen lisääminen tai tehostaminen sekä monipuolisten palvelukokonaisuuksien muodostaminen. (THL 2010b.)

Luhtasela (2009) puolestaan tarkasteli lisensiaattitutkimuksessaan, miten osallisuus rakentuu kuntouttavassa työtoiminnassa asiakkaiden kokemana. Luhtasela tutki, miten kuntouttava työtoiminta kuntouttaa ja aktivoi, mitä merkityksiä asiakkaat antavat toiminnalle ja millaisia osallisuuden kokemuksia he ovat saaneet. Aineisto on kerätty teemahaastattelujen avulla ja analyysi tehty sisällönanalyysillä. Tutkimuksen mukaan kuntouttava työtoiminta rytmittää arkea, työ koetaan mielekkääksi, työyhteisö tukee osallistujaa, työ lisää osaamista, etuudet kohentavat hieman elintasoja ja osallistuja kokee aktivoituvansa suhteessa omaan elämäänsä. Kuntouttava työtoiminta ei kuitenkaan välittömästi poista suuria ongelmia, kuten riippuvuutta sosiaaliturvaetuuksista, velkakierrettä ja palkkatyön puutetta. Osallistujat myös kokivat turvattomuutta suhteessa jatkotilanteeseensa ja siihen, kuinka kauan kuntouttavassa työtoiminnassa voi olla, ja mitä työtoiminnan jälkeen tapahtuu. Osattomuuden kokemukset painottuivat epävarmuuteen tulevaisuudesta. (emt.)

5.2 Opinnäytetöitä

Theseuksen opinnäytetyösivustolta löytyy useita kuntouttavaan työtoimintaan liittyviä opinnäytetöitä, jotka liittyvät asiakkaan kokemuksiin palvelusta sekä elämänhallinnan kokemuksista. (ks. Esim. Holopainen 2012; Pasma & Päckilä 2011; Sokka-Hukkanen 2015; Kokko & Virrankari 2013; Priha 2011; Ylisipola 2011.)

Munch ja Rätty (2018) tekivät opinnäytetyön Varikko Pohjois-Karjala –projektin asiakkaiden kokemuksista kuntouttavasta työtoiminnasta. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää asiakkaiden kokemusten perusteella, mitä merkitystä Varikko Pohjois-Karjala -projektin kuntouttavaan työtoimintaan osallistumisella on ollut asiakkaiden arkeen. Samalla opinnäytetyön oli tarkoitus toimia asiakkaiden tukena hankkeen loppuessa ja jäsentää asiakassuhteiden päättymistä. Opinnäytetyön tulosten perusteella kaikenlainen työ ja työtoimintaan osallistuminen koettiin merkityksellisenä ja työttömyys nähtiin passivoittavana. Osallistumisessa merkityksellisinä nähtiin erityisesti uudet sosiaaliset suhteet sekä päivärytmi ja rutiinit. Toiminnan nähtiin myös ylläpitävän päihteettömyyttä, nostavan mielialaa sekä helpottavan osaltaan taloudellista tilannetta. (emt.)

Myös Sokka-Hukkasen (2015) opinnäytetyön tavoitteena oli ryhmätoimintojen kehittäminen, kun Ylä-Savon SOTE kuntayhtymässä koettiin tarvetta tehostaa kuntouttavan työtoiminnan palveluita. Nuorten aikuisten elämänhallintaa ja toimintakykyä tukevaa palvelua päätettiin tuottaa yksilöjaksojen lisäksi ryhmäpalveluna. Sokka-Hukkasen opinnäytetyö kohdistui ryhmätoimintaan osallistujiin tavoitteena tuottaa tietoa ryhmätoiminnan edelleen kehittämiseksi. Pääpainopisteeksi asetettiin osallistujien oma kokemus ryhmäjakson vaikutuksesta elämänhallintaan ja toimintakykyyn sekä ajatukset palvelun jatkokehittämisestä. Opinnäytetyö toteutettiin teemahaastatteluna. Kuntouttavan työtoiminnan ryhmiin osallistuneiden kokemusten mukaan elämänhallinta kasvoi ja jatkosuunnitelmien laatiminen ja edistäminen mahdollistuivat ryhmän myötä. Kehittämiskohteina ryhmätoiminnassa nähtiin etenkin toiminnan ajoitukseen ja työtoimintapäivän sisältöön liittyviä tekijöitä. (emt.)

Kuntouttavan työtoiminnan ryhmätoiminnan kehittämistä on käsitelty myös Poskiparran (2014) toiminnallisessa opinnäytetyössä, johon sisältyi ryhmän ohjaamista pitkäaikaistyöttömille. Ryhmätoiminnassa käytiin läpi erilaisiin päihteisiin liittyviä aiheita ja esiteltiin erilaisia palveluita ryhmän jäsenille. Tarkoituksena oli selvittää, miten ryhmän jäsenet kokivat ryhmätoiminnan ja millaista hyötyä siitä on ollut ryhmän jäsenille.

Tarkoituksena oli myös saada selville, miten toimintaa voisi kehittää. Aineistonkeruumenetelminä käytettiin teemahaastattelua ja tutkimuspäiväkirjaa, johon merkittiin havaintoja ryhmätoiminnasta. Poskiparran mukaan ryhmätoiminta onnistui hyvin, koska ryhmän 11 jäsentä sitoutuivat toimintaan, ja vain kaksi keskeytti toiminnan. Ryhmätoimintaan sitoutui hyvin myös sellaisia ryhmän jäseniä, jotka olivat aikaisemmin keskeyttäneet kuntouttavan työtoiminnan erilaisten syiden vuoksi. (emt.)

Jantusen (2015) opinnäytetyössä tarkoituksena oli puolestaan kehittää aikuissosiaalityön työmenetelmiä asiakaslähtöiseen ja osallistavaan suuntaan sekä osallistaa kuntouttavan työtoiminnan asiakasta tekemään valintoja oman tulevaisuutensa suhteen. Kehittämishankkeen tavoitteena oli luoda asiakaslähtöinen ja osallistava kuntouttavan työtoiminnan arviointimalli Hausjärven kunnalle. (emt.)

Myös Heikkilän (2017) opinnäytetyössä oli myös kehittämisote kuntouttavaan työtoimintaan. Opinnäytetyössä tutkittiin asiakkaiden kokemuksia Loimaan kaupungin järjestämän kuntouttavan työtoiminnan ryhmissä. Tutkimuksen perusteella kehitetään ryhmätoiminnan sisältöä asiakaskokemusten pohjalta ja tehtiin suunnitelma ryhmien sisällöksi. Tutkimuksessa käytettiin kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Työtä varten haastateltiin kahtakymmentäseitsemää Loimaan kuntouttavan työtoiminnan asiakasta. Haastattelut toteutettiin teemahaastatteluina kuntouttavan työtoiminnan ryhmissä. Johtopäätöksinä todettiin, että asiakkaat viihtyvät ryhmissä hyvin ja ovat yleisestikin ottaen tyytyväisiä kuntouttavan työtoiminnan ryhmien sisältöön. (emt.)

6 Opinnäytetyön lähtökohdat ja prosessin menetelmä

6.1 Toimintaympäristön ja Hymiö-ryhmän kuvaus

Kontiolahdella kuntouttava työtoiminta järjestetään kunnan omana toimintana. Kuntouttavassa työtoiminnassa on ajanjaksosta riippuen viidestäkymmenestä kuuteenkymmeneen asiakasta, joista noin puolet toimii ns. kentällä esimerkiksi yhdistyksissä, ja puolella on toimintasopimus kuntouttavassa toimintayksikössä Laiturilla. Käytännössä laituri on Kontiolahden keskustan tuntumassa oleva vanha puutalo, jossa eri toimintoja järjestetään. Laiturilla on toiminut kaksi Kontiolahden kunnan työsuhteessa toimivaa ohjaajaa. Kuntouttavan työtoiminnan sosiaaliohjaus hankitaan

Siun sotelta. Sosiaaliohjaajan toimipiste on Laiturin tiloissa. (Kontiolahden kunnan nettisivut; Laiturin perehdyttämisopas; Räsänen 2019.)

Laiturin ryhmien toimintaa järjestetään arkipäivisin neljän tuntia päivässä. Ryhmiä ovat seuraavat: käsityö-, nikkarointi- talkoo-, liikunta-, kuntosali- sekä ”tehdään yhdessä” -ryhmät ja Hymiö-ryhmä. Kaikkiin muihin ryhmiin kuin Hymiö-ryhmään voidaan ottaa uusia ryhmäläisiä milloin tahansa, eli kyseessä on avoin ryhmätoiminta. Hymiö-ryhmä sen sijaan on suljettu ryhmä eli ryhmään ei oteta uusia henkilöitä kesken ryhmätoiminnan. (Kontiolahden kunnan nettisivut; Laiturin perehdyttämisopas; Räsänen 2019.)

Hymiö-ryhmä on tavoitteellinen ryhmä, joka kokoontuu yhteensä 10 kertaa. Ryhmässä pohditaan omia tavoitteita ja haaveita. Tavoitteet ymmärretään laajasti, ja jokainen osallistuja voi pohtia itse, mitä tavoitteilla tarkoittaa, ja millaisen merkityksen niille antaa. Tavoitteet voidaan ymmärtää pieninä arjen asioina, mutta myös laajempina elämään vaikuttavina asioina. (Laiturin perehdyttämisopas; Räsänen 2019.)

Hymiö-ryhmässä on ollut kolmesta kuuteen osallistujaa. Ryhmän järjestetään tarpeen mukaan, ja ryhmä on tauolla, mikäli osallistujia ei ole riittävästi. Ryhmä on pidetty pienenä luottamuksellisen ilmapiirin mahdollistamiseksi. Hymiö-ryhmä on järjestetty jo muutamana aiempina vuosina. Laiturin sosiaaliohjaaja oli kasannut Hymiö-materiaalia kasaan runsaasti kuluneiden vuosien aikana, ja materiaalin suhteen on vallinnut runsaudenpula, jota on ollut tarve vähentää, tiivistää ja kasata oppaaksi. (Räsänen 2019).

6.2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tuotos

Opinnäytetyöni tarkoituksena on ryhmätoiminnan kehittämisen myötä edesauttaa kuntouttavan työtoiminnan tavoitteiden toteutumista (työnhakijan työllistyminen, koulutukseen tai muuhun työhallinnon toimenpiteeseen hakeutuminen, elämänhallinnan tukeminen, syrjäytymisen ehkäiseminen). Opinnäytetyöni tavoitteena on Kontiolahden kunnan kuntouttavan työtoiminnan ryhmätoiminnan (Hymiö-ryhmän) kehittäminen. Opinnäytetyön tuotoksena on ryhmän toimintamalli opasvihkon muodossa. Opasvihkoon kootaan suunnitelma jokaiselle tapaamiskerralle. Suunnitelmaa muokataan ja kehitetään ryhmän toiminnan myötä.

Kuntouttavan työtoiminnan paikkaa kutsutaan Laituriksi. Myös opinnäytetyössäni käytetään nimitystä Laituri viittaamaan Kontiolahden kuntouttavan työtoiminnan järjestämispaikkaa.

6.3 Toiminnallinen opinnäytetyö

Tässä opinnäytetyössä tuotoksena on Hymiö-ryhmän opas, minkä vuoksi opinnäytetyö on toteutettu toiminnallisena opinnäytetyönä. Kuten Vilkka ja Airaksinen (2003, 9, 51; 2004, 6) toteavat, toiminnallisessa opinnäytetyössä tuotetaan jokin konkreettinen tuote tai kehitetään jotakin toiminnallista osa-aluetta. Konkreettinen tuotos voi olla muun muassa kirja, portfolio, ohjeistus tai opastus kuten perehdyttämisopas, ympäristöohjelma tai turvallisuusohjeistus. Tuotoksena voi olla myös tapahtuman toteuttaminen tai vaikkapa näyttely. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on siis käytännön toiminnan ohjeistaminen, toiminnan järjestäminen tai järjeistämisen sekä oman alan ammatillisen taidon ja tiedon kehittyminen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä käytetään tutkimuksellista asennetta sekä tarvittaessa erilaisia tutkimusmetodeja. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyy käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. (emt.)

Koska toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena on konkreettinen tuote, raportoinnissa tulee käsitellä tuotoksen saavuttamiseksi käytettyjä keinoja. Toiminnallista opinnäytetyötä tehdessä siis kielellistetään työprosessi opinnäytetyöraportiksi. Raportissa kerrotaan mitä, miksi ja miten on tehty, millainen työprosessi on ollut sekä millaisiin tuloksiin ja johtopäätöksiin on päädytty. Raportissa tulee ilmi myös se, miten opinnäytetyön tekijä arvioi omaa prosessia, tuotosta ja oppimista. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu raportin ohella varsinainen tuotos, joka on usein kirjallinen. (Vilka & Airaksinen 2003, 51, 61.) Näin myös tässä opinnäytetyössä, johon kuuluu kirjallinen Hymiö-ryhmän opas sekä raportti, josta löytyy työprosessin kuvaus.

Vilka (2006, 76-77) pitää tärkeänä, että toiminnallista opinnäytetyötä ei sotketa toimintatutkimuksen käsitteeseen. Toimintatutkimus edellyttää kehittämismenetelmien hallintaa ja tutkijan vastuullista roolia erona opinnäytetyön tekijän kehittyvään asiantuntijan rooliin. Toimintatutkimus myös vaatii ajallisesti pitkäaikaista havainnointia, aktivointia tutkimuskohteessa sekä muutokseen pyrkivää tieteellistä kirjoittamista ja keskustelua. Vilkan mukaan opinnäytetyön raportti on sen sijaan pikemminkin opiskelijan ammatillisen tiedon ja taidon näyte fyysisestä tuotoksesta tai kehitetystä toiminnasta.

(emt.) Toimintatutkimuksen käsitteen tarkkuuden vuoksi en tässä opinnäytetyössä käytä määritettä toimintatutkimus, vaan puhun toimintatutkimuksellisella otteella tehtävästä opinnäytetyöstä.

6.4 Opinnäytetyön prosessia ohjaava menetelmä

Opinnäytetyöni perustalla on toimintatutkimuksellinen työote. Heikkinen (2007, 16-17) määrittelee toimintatutkimusta siten, toimintatutkimuksessa tuotetaan tietoa käytännön kehittämiseksi sekä kehitetään käytäntöjä paremmiksi. Kyse ajallisesti rajatusta tutkimus- ja kehittämisprojektista, jossa ideoidaan ja kokeillaan uusia toimintatapoja. Toimintatutkimuksella on kehitetty esimerkiksi vanhustenhoitoa, koulujen opetussuunnitelmia tai päihdekuntoutujien ohjausta. Toimintatutkimus voi olla oman työn kehittämistä, tai laajempaa työntekijöiden välisen yhteistoiminnan ja vuorovaikutuksen kehittämistä. (emt.) Toimintatutkimukselle on siis ominaista toiminnan ja tutkimuksen samanaikaisuus sekä pyrkimys saavuttaa välitöntä ja käytännöllistä hyötyä tutkimuksesta. (Heikkinen 2010, 214-215.)

Heikkisen (2010) mukaan toimintatutkimuksessa tutkija on mukana tutkimassaan yhteisössä. Heikkisen mukaan tutkija ei pyri tarkastelemaan yhteisöä ”sellaisena kuin se on”, vaan hän vaikuttaa kohdeyhteisössään (muutosinterventio). Koska toimintatutkija on toimiva subjekti, hän tulkitsee sosiaalista tilannetta omasta näkökulmasta puolueettoman tarkastelijan sijaan. Näin ollen toimintatutkimus määritellään usein arvosidonnaiseksi ja subjektiiviseksi lähestymistavaksi. (emt. 2010, 223; ks. myös Kuula 2001, 220.)

Toiminnan laajuudesta riippuen toimintatutkimuksella on Heikkisen (2007) mukaan eri analyysitasoja: yksilön, ryhmän, ryhmien välisten suhteiden, organisaation ja alueellisen verkoston. (emt. 17) Tässä opinnäytetyössä kyse on yksilötasosta, jossa työntekijä havainnoi omaa toimintaa, pitää päiväkirjaa ja keskustelee kollegojen ja osallistujien kanssa. Tutkimusraportti kuvaa yksilön kokemuksia, ajatteluprosesseja ja oppimista (Heikkinen 2007, 17-18). Toimintatutkimuksen eräänä lähtökohtana onkin reflektiivisyys, jonka avulla pyritään uudelleenlaiseen toiminnan ymmärtämiseen ja sen kautta toiminnan kehittämiseen (esim. mitä päämääriä toimintakäytänteet palvelevat). (Heikkinen 2010, 218-220.)

Toimintatutkimus hahmotetaan usein syklinä, johon kuuluu konstruoivia ja rekonstruoivia vaiheita. Konstruoivat vaiheet ovat uutta rakentavaa ja tulevaisuuteen suuntaavaa ja rekonstruoivissa vaiheissa havainnoidaan ja arvioidaan toteutunutta toimintaa. Syklin vaiheet vuorottelevat kehämäisesti. Esimerkiksi koulussa suunnitellaan opetuksen uusi tapa, jonka jälkeen sitä kokeillaan käytännössä. Kokeilun aikana toimintatapaa havainnoidaan, minkä jälkeen sitä arvioidaan tai reflektoidaan. Arvioinnissa syntyneet ajatukset ovat puolestaan uuden kokeilun perustana. Sykli voi alkaa mistä vaiheesta tahansa, ja toiminnan alkua voi olla mahdotonta määrittää. (Heikkinen, Rovio, Kiilakoski 2007, 78-79.)

Kehittämishanke johtaa usein uuden kehittämiseen. Useat peräkkäiset syklit muodostavat toimintatutkimuksen spiraalin. Spiraalissa toiminta ja ajattelu liittyvät toisiinsa peräkkäisinä suunnittelun, toiminnan, havainnoinnin, reflektion ja uudelleen suunnittelun kehinä. Käytännössä suunnittelu, toiminta ja arviointi lomittuvat, ja niitä ei voi erottaa toisistaan. Sykliin määrät ei ole olennainen toimintatutkimuksen arviointikriteeri, vaan toimintatutkimukselle ominainen jatkuvuus ja spiraalimainen kehittäminen voivat sisältyä myös yhteen sykliin. Kokeilu voi tuottaa uutta tietoa, joka auttaa käytänteiden kehittämisessä. Sykliin määrää tärkeämpää on toimintatutkimuksen perusajatuksen eli suunnittelun, toiminnan ja arvioinnin toteutuminen. (Heikkinen, Rovio, Kiilakoski 2007, 80-82; ks. myös Ojasalo ym. 2010 60-61.)

Hymiö-ryhmän kehittämisessä on toimintatutkimuksellisia eli myös spiraalimaisia ja kehämäisiä piirteitä. Opinnäytetyöni kehämäisyyttä, sylimäisyyttä ja spiraalimaisuutta on kuvattu alla olevassa kuviossa.



Kuvio 1. Opinnäytetyön prosessin vaiheet

6.5 Tiedontuotannon ja arvioinnin menetelmät

Toimintatutkimuksessa aineistoa voi kerätä kyselyillä, ryhmäkeskusteluilla, haastatteluilla tai havainnoimalla. Lisäksi voidaan käyttää asiakirjoja ja muuta kirjallista aineistoa kuten osallistujien tutkimusta varten kirjoittamia päiväkirjoja. Toimintatutkimuksessa voidaan hyödyntää myös määrällistä aineistoa kuten kyselylomakkeella kerättyä aineistoa. Usein käytetty menetelmä on toimijoiden keskustelut. Keskustelu on osa kaikkia vaiheita; keskustelulla luodaan perustaa seuraavalle vaiheelle. (Ojasalo ym. 2010, 62; Huovinen, Rovio 2007, 104.)

Tässä opinnäytetyöprosessissa pidin päiväkirjaa. Huovisen ja Rovion (2010, 106–107) mukaan tutkimuspäiväkirjaa käytetään jäsentelyn apuna ja sen työstämiselle tulee varata aikaa, että se olisi tutkimusta palvelevaa ja oleellisen tiedon tallentavaa. (emt.) Hirsjärven (ym. 2003) mukaan tutkimuspäiväkirjan johdonmukainen kirjoittaminen edistää tutkimuksen suunnitelmallisuuden ja tehtyjen ratkaisujen läpinäkyvyyttä. (emt. 48-49.) Myös Ojasalo (ym. 2010, 46) muistuttavat siitä, että raportointi on oleellinen

kehittämistyön osa koko prosessin ajan. Tällöin tietoa saadaan myös kehittämistyön kautta tulevista kokemuksista pelkän loppuraportin sijaan. (emt.)

Vaikka havainnointi ei ollut varsinainen työn menetelmä, vaan tärkeimpänä oli päiväkirjan pitäminen, on huomattava, ettei päiväkirja voi välttyä myöskään havaintojen kirjaamiselta. Havainnoinnissa on mielestäni kuitenkin se hankaluus, että havainnointi perustuu tulkintaan, ja havainnoinnissa väärintulkintojen riski. Vilkan (2006) mukaan havainnoinnin sudenkuoppa voikin olla, että havainnointia tehdään valikoivasti siten, että havaintona ovat lähinnä tutut asiat. Havainnointia vaikeuttaa myös se, että erilaiset asiat tapahtuvat samanaikaisesti. (emt. 13, 20.)

Hirsjärvi (ym. 2009, 213) näkevät havainnoinnin eduksi kuitenkin sen, että sillä tavoitetaan tiedon välitön luonne, ja havainnointi soveltuu erityisesti vuorovaikutuksen ja muuttuvien tilanteiden tarkasteluun. Hirsjärvi (ym.) puhuvat osallistuvasta havainnoinnista, jossa tutkija on toiminnassa mukana tutkittavien lähtökohdista käsin. Osallistuvassa havainnoinnissa omat tulkinnat ja havainnot tulee erottaa toisistaan. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkijan tulee päättää, pyrkiiköhän saavuttamaa ryhmän jäsenyyden vai riittääkö tutkittavien hyväksyntä tutkijaa kohtaan. (emt. 213, 216.) Päiväkirjamerkintäni toimivat datana, ja konkretisoivat sitä, mitä havainnoin. Kyseessä oli osallistuva havainnointi systemaattisen havainnoinnin sijaan, sillä havainnointirungon laatiminen muuttuviin tilanteisiin olisi ollut melko lailla mahdotonta laatia.

Keräsin ryhmäläisiltä myös kirjallista palautetta kustakin tapaamiskerrasta ja harjoitusten toimivuudesta. Kirjallinen palautekeruu oli oleellinen osa tiedonkeruuta. Lisäksi tein ryhmälle puolistrukturoidun ryhmähaastattelun. Eskolan & Suorannan (2014) mukaan puolistrukturoidussa haastattelussa kysymykset ovat samat kaikille, mutta vastaustapa on vapaa. Haastattelu tiedonkeruumenetelmänä kaikkienensa pohjautuu keskusteluun, jossa tutkija pyrkii vuorovaikutuksen avulla tavoittamaan tutkimuksen kannalta olennaiset asiat haastateltavalta. (emt. 86-87.) Haastattelu onkin joustava tiedonkeruumenetelmä, joskin haastattelun luotettavuutta voi heikentää se, että haastattelussa on taipumusta antaa sosiaalisesti toivottuja vastauksia. (Hirsjärvi ym. 2009, 204, 204.)

Tiedontuotannon lisäksi tutkimuksellisessa kehittämistyössä prosessiin kuuluu arviointi, jota toteutetaan koko prosessin ajan, mutta erityisesti kehittämistyön viimeisessä vaiheessa. Arvioinnissa kuvataan kehittämistyön onnistumista. Arvioinnissa tarkastellaan muun muassa kehittämistyön suunnittelua, tavoitteiden selkeyttä ja niiden

saavuttamista sekä kehittämisessä käytettyjä menetelmiä. Kehittämistyön aikaansaannoksien arviointikriteereinä voi käyttää esimerkiksi käyttökelpoisuutta ja sovellettavuutta. Oleellisia kysymyksiä ovat mm. seuraavat: kuinka hyvin tavoitteet saavutettiin; johtuvatko muutokset kehittämisestä; mitkä kehittämisestä toimet vaikuttivat eniten tavoitteiden saavuttamiseen; ovatko kehittämisestä tulokset levitettävissä? Arvioinnissa voidaan käyttää esimerkiksi havainnointia, kyselyjä, haastatteluja ja dokumenttiaineistoja. (Ojasalo ym. 2010, 47–48.)

Aalto-Kallion ym. (2009) mukaan arviointia voi hahmottaa neljän eri lähestymistavan kautta, joista konstruktivistinen lähestymistapa on käyttökelpoisin tämän opinnäytetyön kannalta. Siihen sisältyy osallistavan arvioinnin näkökulma, jossa ei uskota yhteen objektiiviseen todellisuuteen, jonka arvioitsija voisi löytää. Todellisuuden nähdään rakentuvan sosiaalisesti ja se ajatellaan monikerroksisena. Todellisuuden myös nähdään olevan jatkuvassa liikkeessä, johon ihmiset vaikuttavat eri tavoin. Konstruktivistisessa lähestymistavassa arvioinnissa ollaan kiinnostuneita subjektiivisista kokemuksista. (Aalto-Kallio ym. 2009, 33.)

7 Oppaan työstämisen vaiheet ja valmis tuotos

7.1 Aiheen valitseminen ja ryhmän sisältöjen suunnittelu

Idea aiheelle tuli Laiturin sosiaaliohjaajalta, joka toimii samassa työyhteisössä kuin allekirjoittanut on toiminut ohjaajana syksystä 2017 alkaen. Sosiaaliohjaaja ehdotti, että ryhtyisin opinnäytetyössä työstämään Kontiolahden kunnan kuntouttavassa työtoiminnan Hymiö-ryhmän materiaalia. Materiaalia Hymiö-ryhmään oli jo kerätty aiempina vuosina, ja materiaalista vallitsi runsaudenpula. Materiaali oli tarvetta kasata yksiin kansiin, josta se olisi helpompi ottaa käyttöön.

Laiturin sosiaaliohjaaja pohti, voisinko opinnäytetyössäni laatia ryhmään oppaan, joka etenisi teemoittain, ja jossa olisi rajatumpi määrä harjoituksia. Ajatuksena oli, että opas olisi pääosin olisi käytettävissä sellaisenaan, mutta jota olisi ryhmästä nousevien tarpeiden mukaan helppo muokata. Aihe läksi kiinnostamaan, ja se tuntui konkreettiselta, tarpeelliselta ja toteuttamiskelpoiselta. Näin ollen työstin ideapaperin lukupiiriin keväälle 2018. Lukupiirin jälkeen selvitin opinnäytetyön tekemisen mahdollisuutta Kontiolahden kunnan henkilöstöpäälliköltä, joka näytti asialle vihreää valoa.

Kävin työstämään opinnäytetyön suunnitelmaa kevään 2018 aikana. Suunnitelma valmistui lopulliseen muotoonsa kesäloman aikana. Suunnitelma hyväksyttiin lukupiirissä elokuussa, minkä jälkeen laadimme toimeksiantosopimuksen ja tutkimusluvan Kontiolahden kunnan kanssa.

Ennen ryhmän aloittamista pohdimme sosiaaliohjaajan kanssa Hymiö-ryhmästä mahdollisesti kiinnostuneita asiakkaita. Kysyimme asiakkailta kiinnostuksesta osallistua ryhmään. Ryhmään kysyttiin henkilöitä, joiden asiakasprosessi oli sellaisessa vaiheessa, että Hymiö-ryhmän ajateltiin voivan tukea omassa prosessissa etenemistä. Kaikki neljä kysyttyä henkilöä lähtivät mukaan ryhmätoimintaan. Ryhmän koko on verrattain pieni, mutta tämän kaltaisessa ryhmässä ryhmä on syytä pitää riittävän pienenä turvallisen ilmapiirin varmistamiseksi. Lisäksi pienessä ryhmässä jää paremmin aikaa jokaisen yksilöllisempään huomioimiseen ja ajatusten kuulemiseen, kun tehtäviä puretaan ja niistä käydään keskustelua. Ryhmä oli suljettu ryhmä, eli siihen ei otettu uusia ryhmäläisiä kesken ryhmän. Suljetun ryhmän etuna on se, että ryhmäprosessit ja ryhmäläisten keskinäinen luottamus voivat kehittyä rauhassa.+

Kun varmuus ryhmän alkamisesta oli saatu, kävin rakentamaan runkoa ja harjoituksia kymmenelle tapaamiskerralle. Pohdimme runkoa ja teemaa myös yhdessä Laiturin sosiaaliohjaajan ja toisen ohjaajan kanssa. Rungon ja teemakokonaisuuksien arvelin pysyvän suhteellisen muuttumattomina prosessin aikana. Harjoituksiin jätin sen sijaan väljyyttä, sillä arvelin, että ne tulevat vaihtumaan ja muokkautumaan matkan varrella.

Kokonaisuus rakentui aiemmin pidettyjen Hymiö-ryhmän kokemusten pohjalta. Teemoja valittiin siten, että ne mahdollistaisivat tavoitteisiin suuntaamisen monipuolista tarkastelua. Harjoituksiin poimittiin niitä, jotka olivat useimmiten olleet toimivia, ja herättäneet ryhmäläisissä pohdintaa. Kokonaisuuteen tuli myös uusia harjoituksia. Muokkasin jonkin verran vanhaa olemassa olevaa runkoa myös siten, että vaihdoin jonkin verran tapaamiskertojen teemojen järjestystä. Lisäksi kävin läpi teemakokonaisuuksiin kuuluvat harjoitukset. Poistin joitakin aiemmin käytettyjä harjoituksia, ja jätin niitä sekä varaharjoitusten listaan, tai poistin joitakin kokonaan.

Laiturin sosiaaliohjaaja oli prosessissa mukana antamalla kokemustietoa ja näkökulmia valittaviin harjoituksiin. Teemojen ja harjoitusten laadintaa helpotti se, että olin ollut jo kahden aiemmin pidetyn Hymiö-ryhmän ohjauksessa mukana.

7.2 Oppaan työstäminen ja kokeilu käytännössä

Ensimmäisellä tapaamiskerralla kävimme läpi ryhmän toimintatavat pelisääntöineen sekä opinnäytetyöhön liittyvät asiat (liite 2) sekä tarkastelimme elämäntilannetta ja omia arvoja. Olin ennen ryhmän alkamista laatinut ryhmän toiminnasta kertovan esitteen, joka sisälsi myös keskeisiä ryhmän pelisääntöjä. Kävimme keskustelua ryhmän toiminnasta ja säännöistä. Pyysin kommentteja ja mahdollisia lisäyksiä pelisääntöihin. Lisäyksiä tai muutosehdotuksia ei tullut, joten sovimme, että listatut asiat toimivat ryhmän sääntöinä.

Kerroin myös opinnäytetyön tekemiseen liittyvistä asioista ja annoin ryhmäläisille tähän liittyvän esitteen. (ks. liite 1). Korostin anonymiteetin periaatetta, sekä sitä, että ryhmäläisten tuottama pohdinta ei ole tarkastelun alla opinnäytetyössä. Kerroin, että olennaista opinnäytetyölle on se, millaista palautetta ryhmäläiset antavat tehdyistä harjoituksista ja kuinka Hymiö-ryhmää voi kehittää saadun palautteen perusteella. Opinnäytetyön tekemiseen liittyvät asiat herättäneet kysymyksiä. Kävimme myös läpi, millaisia teemoja ryhmässä käsitellään ja kuinka teemat liittyvät omiin tavoitteisiin kulkemisessa.

Tämän jälkeen teimme päivän tehtävät. Lopuksi keräsin palautteen päivästä lauseenaloituksilla (ks. liite 2). Palautteessa tuli esille, että päivä oli ollut riittävän tiivis ja tahti sopiva. Tehtävät koettiin pääasiassa hyvällä tavalla pohdituttavina, vaikka osa oli pohtinutkin tehtäviä jo aiemmin. Ryhmäläiset kuvasivat päivästä jäänyttä tunnelmaa sanoilla tyytyväinen, mielteliäs, neutraali ja hyvä. Kotitehtäväksi annoin ryhmälle miettiä seuraavalle kerralle miettiä jokin itselle tärkeä kappale, jotka ryhmän kanssa voitaisiin kuunnella yhdessä. Korostin, ettei kyse ole levyraadista, jossa kappale arvostellaan, vaan tarkoituksena on, että jokainen kertoo, miksi kappale tärkeä.

Toisella kerralla kävimme aluksi Kontiolahdella järjestettävässä tapahtumassa piipahtamassa, mistä olimme sopineet ryhmän kanssa edellisellä kerralla. Tämän jälkeen tulimme Laiturille, jossa pelasimme aluksi korttipeliä, että pääsisimme "laskeutumaan" päivään. Pelaamisen jälkeen kuuntelimme ryhmäläisten tärkeät kappaleet. Olin laittanut muistutusviestin kappaleiden pohdinnasta edellisenä päivänä. Tässä kohtaa huomasin, että olin ilmaissut itseäni huonosti edellisessä ryhmätapaamisessa. Alkuperäinen ajatukseni oli, että kappale olisi sellainen, joka tuo iloa, voimaa ja energiaa. En kuitenkaan ollut korostanut iloa ja voimaa tuovaa osuutta ennen kuin viestissä. Jotkut ryhmäläiset sanoivat, että kappalevalinta meni uusiksi, kun pyysin voimabiisiä. Ohjaajana tuleekin olla tarkkuutta siitä, kuinka asioita ilmaisee.

Kappaleiden kuuntelussa ja keskustelussa meni verrattain paljon aikaa, mikä oli myös tarkoitus, että jokaisella olisi riittävästi tilaa ja aikaa kappaleen esittelyyn.

Lopuksi teimme rentoutuksen ja aivan päivän lopuksi pyysin kirjallisen palautteen. Palautteessa tuotiin esille, että päivä oli mukavan rento, vaikkei tehty mitään erikoisempaa. Jotkut kokivat päivän rikkonaisena, koska aluksi käytiin tapahtumassa, mutta iltapäivä oli ihan mielenkiintoinen. Kappaleiden kuuntelu koettiin mukavana vaihteluna. Numeroarvosanalla (4-10) päivästä annettiin yksi arvosanalla seitsemän, ja kaksi arvosanalla kahdeksan. Rentoutus koettiin toimivana ja mukaansa vievältä.

Kolmannella kerralla käsiteltiin unelmia. Lämmittelytehtävänä pelasimme sanaselityspeliä Aliasta ilman kilpailullista osuutta: jokainen selitti vuorollaan sanoja, ja kuka tahansa sai arvata sanat. Pelaaminen vaikutti rentouttavan tunnelmaa. Pelin jälkeen herättelin keskustelua unelmoinnin helppoudesta tai vaikeudesta. Pienen keskustelutuokion jälkeen aloitimme unelmakollaasin tekemisen. Tehtävässä valittiin kuvia lehdistä, jotka kuvastivat omia unelmia, ja kuvat liimattiin pahville. Kollaasien tekoon ja läpikäyntiin varattiin runsaasti aikaa. Lopuksi keräsin palautteen päivästä. Aliaksen osalta osa totesi, että selittäminen oli hauskaa ja rentoa, osa kertoi, ettei ole mukavaa selittää ääneen asioita. Unelmakartan tekeminen koettiin jokaisen mielestä kivalta ja mukavalta, joskin osa koki tehtävän myös hankalalta. Vastauksissa ilmeni, että haaveista sai hieman myös kiinni tehtävän tekemisen myötä.

Neljännellä kerralla teemana oli tavoitteisiin sitoutuminen. Päivän aluksi teimme pienen aloitusjumpan. Tämän jälkeen kävin lyhyesti läpi päivän teemaa ja mistä tavoitteisiin sitoutumisessa on kyse. Päivään sisältyi aloitustehtävä sekä teemaan liittyvät päätehtävät. Päätehtävien osalta kävin ryhmän aikana pohtimaan, onko niissä liikaa samankaltaisuutta. Näin ollen teimme toisen tehtävistä ryhmän aikana, ja toisen tehtävän annoin kotitehtäväksi. Ryhmän aikana tehty tehtävä oli ns. syväluotaavampi, ja kotiin annettu tehtävä lyhyempi ja kenties arjessa nopeammin ja helpommin sovellettava. Kerroin, että kävisimme kotiin annetun tehtävän läpi seuraavalla kerralla. Tehtävien välillä teimme keveämpiä tehtäviä, joita kutsun jatkossa välipalatehtäviksi.

Lopuksi teimme viiden minuutin mielikuvamatka-harjoituksen. Pyysin ryhmäläisiä halutessaan laittamaan silmät kiinni, ja miettimään itsensä maisemaan, joka taustalla soivasta musiikista tulee mieleen. Olin kuunnellut musiikin jo ennen ryhmää, mutta ryhmän aikana itselleni kuitenkin tuli tunne, ettei musiikki ollut toimivin mahdollinen. Lopuksi keräsin palautteen. Palautteesta ilmeni, että päivä oli joidenkin mielestä ”ihan

ok”, toisen mukaan mukava ja rento vaikka päivässä paljon ajatusta vaativia tehtäviä. Tehtävien kerrottiin olevan ajatusta vaativia, mutta kehittäviä, hyviä ja ajatuksia herättäviä sekä ihan kivoja. Jatkossa ryhmä toivoi enemmän musavisan tapaisia yhteisiä juttuja ja kaiken kaikkiaan samantyyppisiä tehtäviä mitä on tehty.

Viidennellä kerralla käsiteltiin voimavaroja. Lisäksi kävimme läpi edellisellä kerralla annetun kotitehtävän. Sen jälkeen teimme teemaan liittyvät tehtävät, joiden välissä oli tuttuun tapaan myös välipalatehtäviä ja lopetustehtävä. Päivän päätteeksi keräsin palautetta janatehtävällä, jossa ryhmäläiset asettuivat kuvitteelliselle janalle sen mukaan, miltä oli tuntunut päivän alussa, ja miltä päivän lopussa. Osalla ryhmäläisistä tunnelmat olivat olleet hieman huonot ennen ryhmää, mutta tunnelma parantunut päivän mittaan. Eräs ryhmäläisistä kertoi, että aamu oli ollut ”ok” jo aamulla, ja päivän päätteeksi mieliala oli vielä hieman parantunut. Annoin ryhmäläisille kotitehtäväksi miettiä omaa voimalausetta.

Kuudennen päivän teemana oli tahdonvoima. Päivä eteni aloitustehtävien kautta päätehtäviin. Päivän toinen aloitustehtävä, jossa ryhmä kokosi tyhjästä maitopurkeista kuulan lennätykseen soveltuvan hyppyrin, sai aikaan vilkasta ja iloista keskustelua. Tämän jälkeen kävimme läpi päivän teeman, siihen liittyvän alustuksen, tehtävät sekä päivään liittyvän kotitehtävän eli voimauseet. Välipalatehtävänä teimme muovailuvahasta voimahahmon. Tehtävässä laitettiin silmät kiinni, ja käytiin muovailemaan, jonka jälkeen avattiin silmät ja katsottiin, millainen hahmosta tuli. Ennen tehtävän aloittamista kysyin, tuntuuko tehtävä ok:lta. Halusin varmistua asiasta, sillä silmien kiinnipitäminen voi tuntua ahdistavalta. Tehtävän tekeminen sopi ryhmälle. Muovailutehtävän jälkeen teimme kortit ryhmäläisten kotona valitsemista voimauseista ja kävimme keskustelua aiheesta. Lopputehtävänä teimme visailutehtävän.

Tämän jälkeen teimme palautekeskustelun kaikista pidetyistä Hymiö-ryhmän tapaamisista. Laitoin pöydälle luontokuvia, joista pyysin valitsemaan kuvan, joka kuvastaa ajatuksia siitä, miltä ryhmä on kokonaisuutena tuntunut. Lisäksi pyysin kirjaamaan ajatuksia paperille. Tämän jälkeen ryhmäläiset saivat kertoa myös suullista palautetta. Päivän päätteeksi teimme loppurentoutuksen. Keskustelussa käytävässä palautteenannossa ryhmäläisten viesti oli tiivistetysti sanoen, että osallistuminen ja tehtävät tuntuvat ”ok:lta”. Kirjallisessa palautteessa tuli esille, että ryhmässä olemisen on ollut mielenkiintoista, ja että ryhmässä on työskennelty yksin ja yhdessä uusien päämäärien löytämiseksi.

Seitsemännellä tapaamiskerralla teemana oli tosiasiat ja epävarmuus. Kävimme alussa läpi, miten teema liittyy omiin tavoitteisiin: matkalla tavoitteisiin joutuu työskentelemään vallitsevan todellisuuden ja epävarmuuden kanssa. Aluksi teimme harjoituksen, jossa mietittiin mitkä asiat ovat paremmin tänään kuin aiemmin (eilen tai vuosi sitten). Tavoitteena oli suhteuttaa asioita, ja nähdä se, kuinka asiat menevät eteenpäin. Tehtävän tekemisen yhteydessä keskusteltiin myös siitä, millä tavalla vaikeina tai epävarmuuden hetkinä itseään voi auttaa jaksamaan eteenpäin.

Tämän jälkeen kävimme läpi aiheeseen liittyvän teorian sekä sen, mitä päivän aikana on tarkoitus käydä läpi. Koska ryhmä oli kokoontunut jo kuusi kertaa aiemmin, alkuperäinen suunnitelmani oli, että olisimme tehneet luottamusharjoituksen, jossa huivi silmillä olevaa paria olisi kävelytetty sisätiloissa. Harjoitus liittyi epävarmuuden sietämiseen ja luottamuksen kasvattamiseen. Koska silmien kiinnittäminen voi kuitenkin itsessään olla varsin epämiellyttävää, kysyin ryhmältä, haluavatko he ottaa tehtävähasteen vastaan. Tämän tehtävän – kuten kaikkien muidenkin tehtävien – tuli perustua vapaaehtoisuuteen. Ryhmä halusi jättää tehtävän väliin, joten siirryimme seuraavaan tehtävään.

Samainen epävarmuuden sietämisen sekä heittäytymisen teema oli seuraavan pantomiimi-harjoituksen taustalla. Harjoituksessa valittiin Alias pelistä löytyviä helpohkoja sanoja, joita sai näytellä pantomiiminä. Pantomiimin näyttelemine oli vapaaehtoista. Aloitin harjoituksen näyttelemällä pari sanaa. Myös osa ryhmäläisistä näytteli sanoja. Tämän jälkeen teimme tehtävän päivän päätehtävät ja annoin kotitehtäviä.

Aivan lopussa oli tarkoitus tehdä Youtubesta löytyvä Tytti Koron ”Kaikki on hyvin” -rentoutus. Kyseisen rentoutus sopi mielestäni epävarmuuden sietämisen ja itsensä rauhoittamisen teemaan. Ryhmän toiveiden perusteella vaihdettiin loppurentoutus kuitenkin lautapelin pelaamiseen. Annoin ryhmälle kotitehtävän, jossa pyysin ryhmäläisiä miettimään viikon mittaan, mistä asioista itseään voisi kiittää ja kehua. Pelin jälkeen keräsin palautteen ryhmästä. Palautteiden mukaan päivän teema oli ajankohtainen, mielenkiintoinen ja tarpeellinen arjessa. Tehtävistä annettiin seuraavaa palautetta: ” *oli kivoja ja olisin halunnut osallistua pantomiimiin, mutta ei vain jaksanut. Oli kivaa taas kerran*”, ”*olivat aika perinteisiä. Ei mitään pahaa sanottavaa*”, ”*oli mukavaa*”. Palautteessa nousi esille myös tehtävien vaikeus keskittymisen haasteiden vuoksi.

Kahdeksannella tapaamiskerralla käsitelimme kotitehtävän lisäksi kahta teemakokonaisuutta: 1. kielteisyydestä ja kontrollista luopuminen ja irtipäästäminen, 2. roolit ja minäkuva. Tavoitteena oli pohtia, miten tietynlaisesta ajattelusta luopuminen ja irtipäästäminen voivat osaltaan palvella omiin tavoitteisiin pääsemisessä. Koska tämän teeman käsittely ja tehtävien tekeminen etenivät joutuisasti, päätin, että käymme päivässä läpi myös yhdeksänteen tapaamiskertaan suunnitellut teemat eli roolit ja minäkuvan. Koska päivään sisältyi kahden eri teeman käsittely, lisäsin päivän tauotusta, ja otin teemojen väliin keveämpiä tehtäviä kuten levyraadit.

Kaikkienensa tämä ohjauskerta oli ohjaajuuden näkökulmasta haastavin. Kahden eri teemakokonaisuuden yhdistäminen samalle kerralle ei ollut erityisen toimivaa. Yhdistäminen toi pirstaleisuutta päivään ja kokoontumisesta jäikin epävarma ja teemallisesti rikkonainen olo. Jälkikäteen pohdin, ettei kahden eri teeman yhdistäminen nopealla päätöksellä ollut järkevä ratkaisu.

Se, että teemoja on kaksi, vaatisi ohjaajalta rauhallista ja selkeää viestintää päivän etenemisestä ja teemojen käsittelystä, missä en kokenut täysin onnistuvani. Lisäksi jäin pohtimaan myös yksittäisten tehtävien toimivuutta tai toimimattomuutta, mikä nousee esille myös palautteessa: *”Oli ihan kivaa. vaihtelua oli. vaikeita tehtäviä ja paljon pohdittavaa. Hahmotehtävä oli liian vaikea ja ehkä ahdistavakin, mutta ei siinä mitään”*. Päivästä kerätyssä palautteessa pohdittiin myös seuraavaa: *”Levyraati oli kiva ja samoin kaikki vihjejutut arvailuineen oli kivoja ja niitä lisää. Enemmän olisi voinut olla keskustelua tällä kerralla.”* *”Hauska päivä, levyraati juttu oli kivaa vaihtelua. Muuten tehtävät aika perinteisiä. Ei mitään moitittavaa kuitenkaan”*.

Yhdeksännellä kerralla tavoitteena oli tehdä kokoavaa katsausta omaan elämäntilanteeseen, voimavaroihin ja pohtia tulevaa. Teimme alkuharjoitusten jälkeen testin, jossa tarkasteltiin omia ominaisuuksia ja niihin liittyviä vahvuuksia. Lisäksi teimme harjoituksen, jossa pohdittiin unelmien työtä. Päivän aikana oli tarkoitus tehdä myös voimavaroihin liittyvä harjoitus, mutta koska aiemmat tehtävät olivat melko intensiivistä otetta vaativia, jätin voimavaraharjoituksen pois tehtävälialta. Voimavaraharjoituksen tekemiseen olisi tullut varata runsaasti aikaa ja tilaa, muutoin siitä voisi tulla ”läpihuutotehtävä”. Teimme päivän aikana enemmän keventäviä tehtäviä, kuten tietovisoja ja pelejä. Päivän lopussa keräsin palautteen.

Kymmenennellä kerralla kävimme keilaamassa, joten tällöin emme tehneet varsinaisia Hymiö-ryhmän harjoituksia. Keilaaminen oli osa ryhmän päättymistä eli osa ns.

päätösrituaalia. Ryhmä kokoontui vielä yhdennentoista kerran. Viimeisellä kokoontumisella kirjoitimme kirjeet tulevaisuuteen. Pyysin kirjoittamaan viisi erilaista kirjettä, joista ensimmäinen kirjoitettiin 10 vuoden, toinen 5 vuoden, kolmas 1 vuoden, neljäs 1 kuukauden ja viides 1viikon päähän. Tämän lisäksi kirjeille tehtiin kirjekuoret, joihin laitettiin päivämäärät, mille ajankohdalle kirje on suunnattu. Tehtävän tekemisen jälkeen keskustelimme tehtävästä yleisellä tasolla. Päivän aluksi ja lopuksi oli tietovisailua sekä lautapelejä. Olin varannut päivään myös toisen päätehtävän, mutta kirjeiden kirjoittaminen otti aikansa, ja koin, että päivä säilyi levollisempänä, ja näin ollen en sotkenut päivään muita tehtäviä. Toivoin, että viimeisestä kokoontumisesta jäisi rauhallinen olo, ja ettei päätehtäviä olisi päivässä liikaa. Pelasimme päivän aikana myös lauta- yms. pelejä. Tapaamisen päätteeksi kävimme keskustelua koko Hymiö-ryhmästä sekä keräsin palautteen myös kirjallisena. Tarkoituksena viimeisessä kerrassa oli ryhmän päättäminen ja ryhmän lopettamiseen liittyvien tuntemusten läpi käyminen. Palautteessa tuli esille, että ryhmään oli mukava tulla. Hymiössä oli ollut tehtäviä, joissa oli ollut pohdittavaa. Kehittämisajatuksena oli se, että välillä kokonaisrunko voisi olla hieman yhtenäisempi.

7.3 Valmiin toimintaoppaan esittely

Hymiö-ryhmän ohjaamisen jälkeen työstin toimintaopasta vaiheittain saamani palautteen perusteella ja oppaan uudelleen arvioinnin jälkeen. Valmis toimintaopas on rakennettu eri kahdeksan teeman mukaan. Lisäksi on yhdeksäs tapaamiskerta, ryhmän päättäminen, jolloin toteutetaan jokin ryhmän valitsema toiminto (esim. ruoanlaitto, nuotioretki, keilaaminen tms.). Oppaan teemat ovat seuraavat:

- Ryhmään tutustuminen ja katsaus tämänhetkiseen elämäntilanteeseen
- Arvot
- Unelmat ja tavoitteet
- Tavoitteet ja tavoitteisiin sitoutuminen
- Voimavarat, vahvuudet ja tahdonvoima
- Kielteisten ajatusten vähentäminen
- Minä osaan!
- Katse tulevaan.
- Ryhmän päättäminen ja ryhmän valitsema toiminta.

Oppaan teemat etenevät ensimmäisen kerran nykyisyyden tarkastelusta kohti tulevaisuuden pohtimista. Teemat perustellaan tarkemmin tässä luvussa kunkin ryhmäkerran esittelyn yhteydessä.

Kunkin tapaamiskerran harjoitukset on rakennettu tietyssä järjestyksessä. Alussa on keveämpiä harjoituksia / aloitustehtäviä, kuten esimerkiksi tietovisoja. Aloitustehtävien tarkoituksena on keventää tunnelmaa ja ryhmäyttää ryhmän jäseniä ja lisätä ryhmän turvallisuutta. Ja kuten Aalto (2002, 24) muistuttaa, em. asioihin voi vaikuttaa juurikin muun muassa ryhmän tutustuttamisharjoituksilla ja yhteistoimintaharjoituksilla.

Aloitustehtävän jälkeen päivän teemasta on teoriaosuus, joka orientoi päivän teemaan. Tämän jälkeen on päivän varsinaista teemaa käsittelevät pääharjoitukset. Päivien lopussa tehdään lopetusharjoitus. Lopetusharjoituksen tarkoituksena on rentouttaa ajatuksia päivän päätteeksi. Harjoituksesta riippuen niillä voi olla myös ryhmäytymistä edistävä tavoite.

Aivan lopuksi kerätään palaute päivästä. Palautteen kerääminen auttaa havainnoimaan ryhmän tunnelmia, mikä vaikuttaa osaltaan siihen, mihin suuntaan ryhmänohjausta tulee suunnata (esim. vahvempi ohjaus vai ryhmälle tilan antaminen; mahdolliset ryhmän ristiriidat ja niiden ratkominen tms.) Lisäksi palautteen keräämisen avulla voi suunnata paremmin seuraavan kerran harjoituksia, vaikkapa sen suhteen, tarvitsevatko ryhmäläiset enemmän ryhmäytymisharjoituksia, tai onko oppaassa liikaa tai liian vähän pääharjoituksia. Mitä tulee päivien tauotukseen, taukoja ei ole kirjattu oppaaseen, sillä päivien tauotus riippuu siitä, miten paljon aikaa kuhunkin tehtävään kuluu. Tauotukset on siis ratkaistava kullakin tapaamiskerralla tilanteen mukaan.

Ensimmäisen tapaamiskerran teemana on ryhmään tutustuminen ja nykyisen elämäntilanteen tarkastelu. Päivä alkaa tutustumistehtävällä, mikä on tärkeää ryhmäytymisen ja turvallisuuden tunteen lisäämiseksi (ks. Aalto 2002, 16). Tämän jälkeen esitellään ryhmän kokonaisuus, eli pohditaan, mistä ryhmässä olikaan kyse. Toisin sanoen kyseessä on ryhmän perustehtävästä muistuttaminen, mikä kuuluu ryhmänohjaajan tehtäviin. (ks. Öystilä 2015). Seuraavana tehtävänä oli laatia ryhmän pelisäännöt. Pelisääntöjen luominen on tärkeää itsessään, että ryhmä tietää ryhmän toimintaraamit. Pelisääntöjen sopimisella pyritään myös turvallisuuden tunteen lisäämiseen ryhmässä.

Tämän jälkeen tarkastellaan omaa elämäntilannetta ”hän” persoonapronominissa. Tehtävän tavoitteena on, että ryhmäläiset tekevät tilannekatsausta elämäänsä, ja että elämää voisi tarkastella ”lintuperspektiivistä”, koska asioita olisi välillä hyvä tarkastella hieman kauempaa. Kauempaa katselu voi parhaassa tapauksessa tuoda uusia oivalluksia omasta elämästä.

Seuraavan tehtävän ”Täydellinen päiväni” tavoitteena on puolestaan orientoitua pohtimaan unelmia ja tavoitteita. ”Elämäntilanteeni nyt: kiitollisuuslistaus hyvistä asioista” -tehtävässä puolestaan ideana on, että elämäntilanteesta huomaisi myös myönteisiä asioita. Ryhmän tavoitteena on unelmien ja tavoitteiden löytäminen, mutta on tärkeää huomata myös se hyvä, mitä sen hetkisessä elämässä on, koska se antaa voimavaroja mennä kohti uutta.

Päivän lopussa on lopetusharjoituksena kehon rentoutus liikuttamalla lopulta koko kehoa: liike lähtee sormista ja lopulta koko keho liikkuu. Harjoitus vaatii hieman myös heittäytymistä, ja se on parhaimmassa tapauksessa hieman jopa hauska, mikä toivon mukaan luo osaltaan rentouden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta ryhmään. Toki on havainnoitava ryhmää, onko ryhmä valmis tämänkaltaisiin harjoituksiin. Keholla toimiminen vaatii kuitenkin rohkeutta ja luottamusta ryhmään.

Päivän loppuun keskustellaan päivästä ja kerätään palaute ryhmältä. Varsinkin ensimmäinen tapaamiskerta voi olla varsin jännittävä kokemus, joten on hyvä varmistua siitä, että ryhmäläisille jäisi hyvä mieli tapaamisesta. Jos jotain on jäänyt mietityttämään, asiat on hyvä saada käsiteltyä ryhmäläisten kanssa.

Toisella tapaamiskerralla teemana ovat arvot. Arvot liittyvät olennaisesti omiin tavoitteisiin ja haaveisiin, sillä ne määrittävät millaisia olemme, ja millaisiksi haluamme tulla. Omien arvojen vastaisesti toimiminen voi tuoda pahan olon tunteen. Sen sijaan arvojen mukaisesti eläminen voi auttaa ”hengittämään helpommin”. Arvot myös helpottavat omaa elämää koskevien päätösten tekemistä (ks. Oisa 2018) kuten omien haaveiden ja tavoitteiden suuntaan kulkemista.

Päivä aloitettiin lämmittely/tutustumistehtävällä, jossa ryhmäläiset asettuivat piirretylle Suomen kartalle siihen kohtaan, jossa ovat käyneet tai haluaisivat käydä. Tehtävässä siis piirretään ensin Suomen kartta. Tämä työskentelyvaihe tavoittelee ryhmäläisten yhteistoimintaa ja neuvottelua (esim. miten suuri kartta piirretään; tehdäänkö suurpiirteisesti vai tarkasti jne.) Lisäksi harjoituksessa on mukana kehollisuus, kun

jokainen asettuu kartalle. Lisäksi ryhmäläiset tutustuvat toisiinsa tehtävää tehdessä, eli tavoitteena on myös ryhmäytyminen.

Seuraavana tehtävä on ”Kumman valitset”. Tehtävä löytyy ryhmärenki-nettisivustolta. Tehtävän tavoitteena on ryhmäyttää jäseniä sekä orientoida päivän teemaan. Tämän jälkeen käydään läpi päivän teemaa, eli arvojen merkitystä, ja sitä, kuinka ne ovat suhteessa omiin tavoitteisiin ja haaveisiin. Päivän kuluessa tehdään kolme arvoihin liittyvää päätehtävää, joista kaksi on kirjoitustehtävää, ja yksi tehdään netissä. Tehtävät puretaan keskustelun kautta niiden tekemisen jälkeen.

Päivän lopetustehtävänä on ”Sano joku sana” -tehtävä. Tehtävässä kirjoitetaan sanoja paperille: yksi ryhmäläinen kirjoittaa vastauksia sanaan ”millainen”, toinen ryhmäläinen sanoihin ”kuka tai mikä”, kolmas ryhmäläinen kirjaa vastauksia kysymykseen ”mitä tekee” ja neljäs ryhmäläinen vastaa kysymykseen ”missä”. Tehtävässä jokainen siis tekee pohtimisen itsenäisesti, mutta tämän jälkeen sanoista rakennetaan lauseita. Lauseista voi tulla – ja on tarkoitus tulla – hauskoja, mikä toivon mukaan keventää ryhmän tunnelmaa, ja yhteisten lauseiden muodostaminen on osa ryhmäyttämistä ja yhteistä toimimista. Tehtävän tavoitteena on myös päättää päivä kevyempiin tunnelmiin ja lopettaa päivän työskentely teeman parissa. Päivän lopussa varataan aikaa päivän herättämistä tunnelmista ja kerätään palaute päivästä.

Kolmannella kerralla teemana ovat unelmat ja tavoitteet, joka on siis koko Hymiö-ryhmän kantava ajatus: se, että ryhmäläiset löytäisivät omia haaveita ja tavoitteita. Päivän aluksi tehtiin tutustumistehtävänä harjoitus, jossa tuli etsiä ryhmästä joku, joka oli tehnyt tiettyjä asioita elämässään (oppaasta löytyy ruudukko, jonne asioita on listattu). Tavoitteena tehtävässä on siis ryhmäläisten toisiinsa tutustuminen ja ryhmäyttäminen. Tällä kertaa tutustumisharjoituksessa mentiin jo hieman henkilökohtaisemmalle, mutta kuitenkin vielä riittävän yleiselle ja turvalliselle tasolle sen suhteen, millaisia muut ryhmäläiset ovat (esim. kysymykset: omistaako lemmikkieläimen, pitääkö syksystä, harrastaako valokuvasta jne.)

Seuraavana tehtävä tehdään ”Unelmapeli” -harjoitus. Harjoituksessa käytetään kortteja, ja unelmapeli toteutetaan nimensä mukaisesti pelaten. Harjoituksen tehtävänä on orientoida päivän teemaan sekä toimia yhdessä ryhmän kanssa, koska kyseessä on korttipeli.

Tämän jälkeen pohditaan lyhyesti sitä, mitä unelmointi on, ja tämän jälkeen tehdään haavekartta/kollaasityö. Ideana on, että ryhmäläiset selaavat lehtiä, joista he etsivät sanoja ja kuvia, jotka voisivat jollain tapaa kuvasta omia haaveita ja tavoitteita. Kollaasin tekemisen jälkeen jokainen esittelee työn siinä laajuudessa kuin haluaa, ja käydään keskustelua tehtävästä.

Päivän loppuharjoituksena on netistä löytyvä Kupariketun ”Mielen rentoutus – Hetki unelmointia”. Rentoutuksen aihe on valittu päivän teeman mukaisesti. Rentoutuksista on yleisesti ottaen huomattava, etteivät kaikki pidä niistä, ja niidenkin pitämisen osalta on tunnusteltava ryhmän tilannetta, tuntuvatko rentoutukset toimivilta ja oikea-aikaisilta. Ryhmäläisiltä voi myös varmistaa, mitä ajatuksia rentoutus herättää. Rentoutusharjoitukset ovat sinällään hyviä tapoja mielen ja kehon rentoutukseen. Jos rentoutus ei tunnu ryhmästä hyvältä ajatukselta, on toki hyvä olla varasuunnitelma, mitä muuta lopetustehtävä voi olla. Tämä pätee kaikkiin muihinkin tehtäviin: ryhmän ohjauksessa on oltava valmis muuttamaan suuntaa, jos tarve vaatii. Päivän loppuksi keskustellaan päivästä ja kerätään palaute.

Neljännellä kerralla teemana oli tavoitteet ja tavoitteisiin sitoutuminen. Tällä kertaa pohdittiin vielä hieman tarkemmin, mitä tavoitteet oikeastaan ovat ja miksi ne ovat tärkeitä. Tällä kertaa siis tavallaan syvennettiin edellisellä kerralla pohdittua teemaa, haaveita ja tavoitteita. Tämän kertaisen teeman osalta kuitenkin tarkasteltiin tarkemmin jo sitä, mitä askeleita tavoitteiden suuntaan voisi ottaa ja miten tavoitteisiin voisi sitoutua. Kyse on siis myös omasta toimijuudesta osallisuudesta omassa elämässä, eli teemoista, joita olen tämän raportin teoriaosuudessa käsitellyt.

Päivä alkaa tuttuun tapaan aloitustehtävällä. Tällä kertaa tehtävänä on pieni jumppatuokio. Tällä kertaa valitsin ensimmäiseksi tehtäväksi kehoa vetreyttävän, herättelevän ja virkistävän tehtävän. Tavoitteena jumpilla ja venyttelyillä on myös se, että ryhmäläiset voisivat soveltaa niitä myös arjessaan (mikäli ne eivät vielä ole osa arkea). Lisäksi turvallisella tasolla olevien kehollisten harjoitusten tarkoituksena on saada rohkeutta keholliseen esillä oloon. Venyttelyssä ryhmäläiset ovat kuitenkin toistensa ”katseiden alla”. Tässäkin kohtaa tulee havainnoida sitä, että tehtävä tuntuu ryhmäläisille sopivalta. Jos osallistuminen ei tunnu hyvältä, ketään ei pakoteta tekemään tehtäviä.

Seuraavana tehtävä tehtiin ”kaksi totuutta ja valhe” -tehtävä, jossa jokainen ryhmäläinen keksii kolme asiaa itsestään, joista kaksi on totta, ja yksi valetta. Ryhmäläiset arvaavat, mitkä asiat ovat totta, ja mitkä valetta. Tehtävän tavoitteena on ryhmäläisiin tutustuminen

toivon mukaan mukavalla tavalla (eli tehtävän tavoitteena myös keventää tunnelmaa). Tämä tehtävä vaatii jo luottamusta ryhmään ja näin ollen levollista mielialaa ryhmässä ollessa: voi nimittäin olla vaikeakin yllättäen kertoa itsestään jotain koko ryhmän kuullen. Näin ollen harjoitus ei välttämättä sovi aivan ensimmäisiin tapaamiskertoihin. Jos ajatuksen lukkoon meneminen on mahdollista, ohjaaja voi antaa vinkkejä siitä, mihin aihepiiriin liittyen itsestään asioita voi kertoa (esim. harrastukset, mielimusiikki, tv-sarjat, lempiruoka...)

Päivän päättehtävät ovat kirjoitustehtäviä aihepiiriin liittyen. Tehtävät puretaan niiden tekemisen jälkeen. Lopetustehtäväksi on ehdotettu lautapeliä tai netistä löytyviä visailuja. Lopetustehtävien monipuolistamiseksi vuoksi tähän kokoontumiseen on valittu ns. perinteisiä pelejä tai visoja. Myös ne voivat toimia hyvänä rentouttavana, ajatuksia päivän teemasta poissiirtävänä toimintana. Myös visailut voivat olla parhaillaan hauskoja, ryhmän tunneilmapiiriä nostattavia toimintoja. Visoissa kannattaa valita sellaisia, joissa pystyy heittämään myös silkoja arvauksia, kuten vuosilukuihin ja määriin liittyviä kysymyksiä, tai kysymyksiä, joissa on annettu valmiiksi vaihtoehtoja. Tai aihepiirit kannattaa olla monipuolisia, joista jokaiselle löytyisi tuttuja aiheita, että jokainen ryhmäläinen saisi onnistumisen tunteita. Päivän päätteeksi käydään keskustelua päivästä ja kerätään palaute.

Viidennellä tapaamiskerralla teemana on voimavarat, vahvuudet ja tahdonvoima. Teemat liittyvät haaveisiin ja tavoitteisiin siten, että omien voimavarojen ja vahvuuksien tunnistaminen on olennaista, jos aikoo kulkea kohti omia haaveita ja tavoitteita. Tahdonvoima vaikuttaa puolestaan suoraan siihen, mihin uskomme pystyvämme: antaako periksi vai jatkaako eteenpäin. Tahdonvoiman, voimavarojen ja vahvuuksien teemat kietoutuvat yhteen: tahdonvoiman vastakohtana voi nähdä voimattomuuden. Voimattomuuden tuntemusten voittaminen mahdollistaa omien voimavarojen etsimisen. Voimavarat ja vahvuudet ilmenevät myös hieman eri tavoin elämän eri rooleissa (esim. hankitun aseman roolit kuten koulutuksen myötä tulleet roolit tai ominaisuuksiin liittyvät roolit kuten ikään tai sukupuoleen liittyvät roolit). Elämässä on myös voimaa ja energiaa kuluttavia asioita, jotka on hyvä tunnistaa. Näiden voimaa vievien asioiden tunnistaminen voi puolestaan vapauttaa energiaa, ja jälleen osaltaan helpottaa osaltaan omia haaveita ja tavoitteita kohti kulkemista. (ks. Tukiainen 2016, 112-164; Opetushallitus 2020.)

Viidennen tapaamiskerran teoria on verrattain pitkä, ja ohjaajan tulee ratkaista, missä laajuudessa asiat käydään läpi. Teemaa olisi kuitenkin hyvä jollain tasolla avata, että

ryhmäläisillä olisi käsitys, miten päivän harjoitukset liittyvät Hymiö-ryhmän kokonaistavoitteeseen.

Viides kerta aloitetaan päivän fiilisten tutkailulla (millainen on ollut aamu, miltä nyt tuntuu). Ryhmäläiset asettuvat janalle, jossa on kuvitteelliset numerot ykkösestä kymmeneen. Numero 10 kuvastaa parhaita mahdollisia fiiliksiä ja numero 1 huonoimpia mahdollisia tuntemuksia. Ryhmäläiset asettuvat janalle ja kertovat sen verran kuin haluavat, miksi ovat ko. kohdalla janaa. Tehtävän tavoitteena on huomioida ryhmäläisten tunteet, tehdä ne näkyviksi ja hyväksytyiksi. Tehtävässä on myös kyse muiden kuuntelemisesta, ja tehtävään voi sisältyä myös vertaistuellinen elementti, jos muilla on ollut samanlaisia tuntemuksia päivän aikana. Tehtävän toivotaan lisäävän myös uskallusta tuoda esille omia ajatuksia sekä tarjoavan luottamuksen rakentumista muita ryhmäläisiä kohtaan.

Seuraavana lämmittelytehtävänä on ryhmärenki-nettisivustolta löytyvät päättelypähkinät. Nämä tehtävät on valittu siksi, että aloitustehtävät olisivat monipuolisia, ja tarjoaisivat monipuolista pohtimista. Päättelytehtävät voi tehdä esimerkiksi parin kanssa yhdessä.

Seuraavaksi käydään läpi päivän teemaan liittyvää teoriaa, jota on jo aiemmin käsitelty. Päivän päätehtäviä on neljä. Voimavarkailta suojautumisen tehtävässä pyritään tunnistamaan voimaa ja energiaa vieviä asioita. Kun niitä saa tunnistettua, niiden ote vähenee (Tukiainen 2016, 132-133). ”Vahvuudet ja minuuden markkinat” -tehtävässä pohditaan omia vahvuuksia ja voimavaroja korttien avulla, jotka tulostetaan ryhmäläisille. Vahvuuksista käydään kauppaa muiden ryhmäläisten kanssa. Ideana tässä on, että ryhmäläiset ensinnäkin havaitsisivat, kuinka paljon vahvuuksia on kaiken kaikkiaan olemassa. Jos omat vahvuudet tulisi nimetä ilman, että niistä olisi olemassa valmis lista, nimeäminen voisi tuntua vaikealta. Kaupankäynti vahvuuksista voi puolestaan osoittaa itselle sen, mistä ominaisuuksista ei olisi valmis luopumaan, ja omat vahvuudet voivat tulla paremmin näkyville.

”Olen sinnikäs ja sisukas” tehtävässä tarkastellaan omaa sisukkuutta, millaisissa tilanteissa se tulee esille, ja miten sisukkuutta voi jatkossa hyödyntää tavoitteiden ja haaveiden polulla. Lisäksi tehdään luonteenpiirteiden vahvuudet nettitestinä. Tämä tehtävä tehdään siksi, että avaisi vielä uudesta näkökulmasta omia vahvuuksia.

Lopetustehtävänä on loppurentoutus, joka liittyy energian voimistuksen teemaan, eli päivän teemaan. Palaute päivästä tehdään janatehtävänä, kuten päivän alussa: asetutaan janalle, mitkä ovat tunteet ja ajatukset päivän päätteeksi. Tällä kertaa keskustelun ja kirjallisen palautteen sijaan palaute päivästä annetaan janatehtävällä, että palautteenkeruu olisi monipuolisempaa.

Kuudennella kerralla käsitellään kielteisyyden vähentämistä. Kielteisyyden vähentäminen tarkoittaa sitä, että hyvinvointia heikentävät ajatukset pyritään tunnistamaan, ja keskittymään myönteisiin ajatuksiin. Kielteisyyden vähentäminen ei kuitenkaan tarkoita sitä, että negatiiviset ajatukset tulisi kokonaan kieltää. Jos ajatukset jäävät kuitenkin liikaa kiinni negatiiviseen ajatteluun, oma energia jää käyttämättä, ja uutta kohti voi olla vaikea mennä. (Mielenterveystalo.)

Päivä aloitetaan tehtävällä "Arvaa biisi", jossa ohjaaja soittaa tunnettuja kappaleita muutaman sekunnin ajan, ja ryhmäläiset arvaavat, mikä kappale on kyseessä. Tämän kerran aloitustehtävänä on musiikillinen tehtävä, että tehtäviin saataisiin monipuolisuutta. Musiikki voi myös itsessään toimia rentouttavana tekijänä. Päivän toisena tehtävänä on "Tähtihetkeni" -tehtävä. Tehtävässä tavoitteena on päivän alussa nostattaa myönteistä ajattelua itseään ja omaa toimintaa kohtaan, muistuttaa omasta osaamisesta ja voimavaroista. Tehtävän on tarkoitus siis olla myönteinen, koska päivän aikana käsitellään kielteisten ajatusten teemaa. Päivä päättyy jälleen positiivisiin tehtäviin, että ns. negatiivinen osuus jäisi keskelle päivää, eikä saisi liian hallitsevaa osuutta päivästä.

Päivään sisältyy kaksi tehtävää, jotka tehdään teoriaosuuden käsittelyn jälkeen. Tehtävissä pohditaan omia negatiivisia ajatuksia, ja sitä, kuinka niitä voisi tunnistaa kyseenalaistaa. Tämän jälkeen tehdään mietintätehtävä siitä, mitkä asiat ovat tällä hetkellä paremmin kuin aiemmin. Tämän tehtävän tavoite on luoda uskoa omaan elämään myös silloin, kun elämä on haastavaa. Tarkoituksena on, että negatiivisen ajattelun sijaan voisi nähdä myönteisiä asioita. Myönteisten asioiden näkeminen auttaa suuntaamaan toimintaa uutta kohti.

Lisäksi ryhmän aikana tehdään "Kiitän itseäni" -tehtävä, jossa mietitään, mistä asioista voi kiittää itseään ja olla ylpeä itsestään. Ryhmäläisille annetaan kotitehtäväksi kirjata kiitoksen sanoja viikon ajan paperille. Tehtävän tavoitteena on löytää positiivisuus itseä ja omaa toimintaa kohtaan, mikä voi vahvistaa omaa toimijuutta ja näin ollen myös sitä, että uskoo mahdollisuuteen mennä eteenpäin elämässä.

Lopetustehtävänä on "Sano joku sana" -levyraati, jossa satunnaisten sanojen perustella valitaan kappaleita netistä, ja arvioidaan kappaleet. Tehtävä voi parhailtaan olla hauska, kun kappaleet voivat olla monenlaisia ja yllätyksellisiä. Kappaleet valitaan siten, ettei kukaan tunne niitä entuudestaan. Näin ollen tehtävässä on yllätyksellinen elementti, ja toisaalta levyraadissa ei arvostella kappaleita, jotka saattavat olla toisille tärkeitä. Tämän jälkeen keskustellaan päivästä ja kerätään kirjallinen palaute päivästä.

Seitsemännellä kokoontumiskerralla teemana on "Minä osaan!". Päivässä käsitellään voimavaroja, kuten jo viidennellä tapaamiskerralla. Teema toistuu uudelleen siitä syystä, että omien voimavarojen hahmottaminen on mitä tärkeintä sen kannalta, että uskoo omiin mahdollisuuksiinsa toteuttaa omia haaveita ja tavoitteita. Jos ei näe omia voimavaroja, on vaikea mennä elämässä eteenpäin. Koska voimavarojen teoriaa on jo käsitelty aiemmin, teorian käsittelyä ei tällä kertaa tehdä, ellei sille näytä olevan tarvetta. Ja kuten Mannström-Mäkelä & Saukkola (2008, 59) toteavat, keskittymällä asiakkaan voimavaroihin, keskitytään muutoksen mahdollisuuden näkemiseen asiakkaan elämässä. Lisäksi vahvuuksien huomaaminen voi edistää myös vuorovaikutusta asiakkaan ja ohjaajan välillä (emt.)

Aloitustehtävänä on "Kuka olen" -tehtävä. Ryhmäläisten tehtävänä on arvata, kenen tunnetun henkilön tai jonkin hahmon nimi on teipattuna omaan otsaan. Tämän, kuten muidenkin tehtävien kohdalla on aistittava ryhmästä, ovatko ryhmäläiset valmiita tämänkaltaiseen tehtävään. Tehtävä vaatii kuitenkin hieman heittäytymistä, epävarmuuden sietämistä ja luottamusta ryhmään.

Seuraavana käydään keskustellen läpi "Kiitän itseäni" -kotitehtävä. Jos ryhmäläiset haluavat, he voivat lukea kirjoittamansa kiitoksen sanat ryhmälle ääneen. Ryhmälle ääneen lukemisen tavoitteena on rohkaista ryhmäläisiä kertomaan myös muille, missä he ovat onnistuneet. Se, että asiat voi jakaa ja sanoa ääneen, voi niin sanotusti tuoda näkyvämmäksi ja todellisemmaksi itsestään löytyvää hyvää (sen sijaan, että asiat pitäisi vain omana tietonaan). Kokemuksen mukaan ryhmäläiset saattavat hieman nolostellen sanoa, etteivät kiitoksen aiheet ole kovin suuria asioita vaan arkisia asioita. Tässä kohtaa tulee muistuttaa, että nimenomaan pieneltä tuntuvat arkiset asiat ovat suuria asioita: tässäkin kohtaa pätee vanha sanonta: pienistä puroista kasvaa iso joki.

Päivän aloitustehtävänä on "Voimavarani" -tehtävä, jossa voimavarakorttien avulla pohditaan toisten ryhmäläisten voimavaroja. Tehtävän tavoitteena on paitsi ryhmäyttäminen mutta myös se, että jokainen kuulisi muilta ryhmäläisiltä, millaisia

voimavaroja muut ryhmäläiset hänessä näkevät. Muilta saatu palaute on tärkeää luottamuksen kasvattamiseksi itseä kohtaan. Tehtävä vaatii sen, että ryhmäläiset ovat alkaneet jo tuntea toisiaan ja saada käsitystä toisten vahvuusalueista.

Päätehtävänä on ”Voimavarapuu” -tehtävä, jossa puun eri osiin nimetään voimavaroihin liittyviä asioita. Työ tehdään maalaten, piirtäen tai askarrellen. Tavoitteena on kuvallisen ilmaisun kautta tehdä eri muodossa näkyväksi omat vahvuudet. Tehtävä toivon mukaan jäsentää ja kokoaa yhteen Hymiö-ryhmässä käsiteltyjä asioita.

Kotitehtävänä on miettiä voimaa, iloa ja energiaa antavaa kappaletta sekä omaa voimalausetta. Voiman, ilon ja energian teema siis jatkuu seuraavalle kerralle vielä seuraavallekin kerralle. Tämä on tärkeää siksi, että seuraava kokoontuminen on varsinainen viimeinen teemaan liittyvä tapaaminen, ja tapaaminen on tarkoitus päättää myönteisiin ajatuksiin.

Lopetustehtävänä päivässä on tällä kertaa paperin maalaustehtävä. Ryhmäläisten tehtävänä on maalata paperi täyteen siten, ettei yksikään kohta jää valkeaksi. Paperin voi siis vain maalata täyteen värejä, ilman, että ne esittävät mitään. Tehtävän aikana ei puhuta mitään. Tehtävän tavoitteena on, että ryhmäläiset toteuttavat tehtävän yhteistyössä keskenään, ilman puhumista, eli ns. säännöt maalaamiselle muodostuvat tehtävää tehdessä. Tämäkin tehtävä vaatii heittäytymistä ja luottamusta ryhmään. Tehtävässä ei siis tehdä esittäviä kuvia, ainoastaan maalataan paperia, minkä tarkoituksena on se, että kaikki tuntisivat tehtävään osallistumisen turvalliseksi (tiettyjen kuvien piirtäminen/maalaaminen ei välttämättä sovi kaikille, jos siitä ei ole aiempia onnistumisen kokemuksia). Materiaalien ja värien tulisi olla melko laadukkaita, että maalauksesta tulisi näyttävä esim. syvän väripigmentin saamiseksi (vrt. ”hailakat” värit).

Päivän lopussa kerätään paitsi palaute, mutta käydään myös keskustelua siitä, että ryhmä kokoontuu enää kaksi kertaa. Viimeisellä kerralla tehdään jokin ryhmäläisten valitsema toiminto (esim. ruoanlaitto, kahvilassa käynti, keilaus, nuotioretki) ja ryhmäläiset voisivat miettiä, mitä he haluavat viimeisellä kerralla tehdä. Toisin sanoen tässä kohtaa valmistellaan ryhmää siihen, että ryhmä on päättymässä.

Kahdeksannella tapaamiskerralla teemana oli katse tulevaan. Päivän aluksi ohjaaja asettaa pöydälle erilaisia pieniä arjen esineitä (melkein mitä tahansa arjen esineitä (esim. kaukosäädin, lämpömittari, kynät, pyyhkeumit, valokuvakehykset, legopalikat, kynttilänjalat...)) Ryhmäläisten tulee valita esine, joka kuvastaa jollain lailla omia

vahvuuksia tai osaamista. Ryhmäläiset kertovat vuorollaan, miksi valitsivat esineen, ja miten esine kuvaa omia vahvuuksia. Tehtävä tehdään siksi, että ryhmäläisten käsitystä omista vahvuuksista ja osaamisesta pyritään edelleen vahvistamaan.

Tämän jälkeen kuunnellaan ryhmäläisten voimabiisit. Tämä tehtävä on alkupuolella ryhmää, koska tehtävä on loppujen lopuksi melko intensiivistä työskentelyä vaativa.

Tämän jälkeen kirjoitetaan kirjeet tulevaisuuteen. Kirjeissä tulee toivon mukaan näkyväksi omat haaveet ja tavoitteet. Koska kirjeitä kirjoitetaan eri ajanjaksoille, ajatuksena on, että kirjeet myös konkretisoisivat askeleita, joita matkalla haaveeseen tulisi itse ottaa. Kirjeissä kuvataan myös sitä, mitä vahvuuksia ja osaamista kirjeen kirjoittaja on käyttänyt, että on päässyt omaan tavoitteeseen.

Tämän jälkeen tehdään "Voimapaikkani" -tehtävä. Tehtävässä pohditaan, mikä on paikka, josta saa voimaa. Ajatuksena on, että tähän voimapaikkaan voisi palata milloin tahansa hakemaan voimaa omaan arkeen.

Päivän lopussa kerrataan, mitä teemoja on koko Hymiö-ryhmän aikana käsitelty. Tavoitteena teemojen kertaamisella on jäsentää Hymiö-ryhmässä läpikäytyjä asioita. Teemojen kertaaminen on myös osa ryhmän lopettamisprosessia. Loppukeskustelua varten ohjaaja on tulostanut valmiiksi ryhmärenki-nettisivustolta "Mielenliikennemerkki". Liikennemerkkien avulla keskustellaan, millaisia ajatuksia ja tunteita ryhmäläisillä on suhteessa Hymiö-ryhmään. Keskustelun jälkeen kerätään kirjallinen palaute.

Viimeisellä tapaamiskerralla tehdään siis jotain, mitä ryhmä on itse toivonut. Tämä kerta on tarkoitus pitää vapaamuotoisena. Paikasta ja toiminnosta riippuen ryhmään voi varata mukaan esim. visailuja tai korttipelin (esim. nuotioretkelle). Muun tekemisen määrää tulee kuitenkin miettiä rajatusti, että aikaa jää vapaalle keskustelulle ja yhdessä ololle. Tässä tapaamisessa on vielä mahdollista käydä läpi Hymiö-ryhmästä mahdollisesti esiin nousevia pohdintoja. Tapaamisen päätarkoitus on kuitenkin Hymiö-ryhmän rauhallinen päättäminen.

8 Pohdinta

8.1 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Opinnäytetyöprosessi alkoi keväällä 2018 aiheen valinnan ja opinnäytetyön suunnitelman kirjoittamisen suhteen. Teema lyötiin lukkoon kevään aikana, ja ryhmän materiaalin muokkaus alkoi hiljalleen kevään ja kesän aikana, vahvimmiten alkusyksystä 2018. Hymiö-ryhmä alkoi lokakuussa 2018, ja viimeinen kokoontuminen pidettiin joulukuussa. Kokoontumisia oli yhteensä 11. Kymmenen kokoontumista käsitteli varsinaisia teemoja, ja yhdellä kokoontumiskerralla kävimme keilaamassa. Keväällä 2019 ryhmää ei järjestetty, koska ryhmäläisiä ei ollut riittävästi. Mitä tulee ryhmän materiaalin muokkaukseen, palasin siihen seuraavan kerran vasta syksyllä 2019. Koin hyvänä ratkaisuna sen, että sain materiaaliin välimatkaa, ja pystyin katsomaan kokonaisuutta uusin silmin. Tämä mahdollisti sen, että pystyin miettimään teemoja ja harjoituksia uudesta näkökulmasta.

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli myötävaikuttaa kuntouttavan työtoiminnan päämäärien toteutumista kuten työnhakijan työllistymisen ja koulutukseen tai muuhun työhallinnon toimenpiteeseen hakeutumisen tukemista sekä elämänhallinnan lisäämistä ja syrjäytymisten ehkäisemistä. Tavoitteena oli kehittää Kontiolahden kuntouttavan työtoiminnan Laiturin Hymiö-ryhmän toimintaa. Tuotoksena rakentui työkalu (opas), jonka tarkoituksena on tukea Hymiö-ryhmään osallistuva heidän tavoitteiden ja haaveiden etsimisessä.

Opinnäytetyön tarkoituksen ja tavoitteen toteutumista voi pohtia sen kautta, kuinka onnistunut opinnäytetyön opas on. Oppaan osalta arviointia on tehty luvussa 8.2. Lisäksi tarkoituksen ja tavoitteen toteutumisen tarkastelua voi tehdä myös prosessin aikana kerätystä ryhmäläisten palautteesta. Palaute koski pääasiassa sitä, kuinka hyvin harjoitukset kullakin kerralla toimivat. Palautetta pyydettiin kuitenkin myös siitä, kuinka harjoitukset palvelivat ryhmäläisten päämäärien etsimistä. Palautteen mukaan harjoitukset antoivat ajateltavaa ja pohdittavaa, joskaan täysin jäsenyntyneitä ajatuksia tulevaisuudesta harjoitusten myötä ei vielä saatu. On huomattava, että oman suunnan etsimisen prosessit ovat harvoin nopeita ja helposti ratkaistavia asioita. Eritoten nykyisessä muuttuvassa yhteiskunnassa suuntia joutuu hakemaan myös pitkin matkaa. Hymiö-ryhmä on yksi kohta, jossa voi pysähtyä miettimään omien tavoitteiden ja polkujen suuntaa. Lienee epärealistista ajatella, että tulevaisuuden suunnat täysin

kristallisoituisivat Hymiö-ryhmän aikana. Todennäköisempää on, että ajatus tulevasta rakentuu pala palalta, ja Hymiö-ryhmä voi olla yksi askel ajatuspolkujen kokonaisuudessa.

Toimintatutkimuksellinen työote ohjasi opinnäytetyöprosessia. Koin työtteen toimivana tämän työn osalta, koska kuten Heikkinen (2007, 16-17) toimintatutkimusta määrittelee, siinä tuotetaan tietoa käytännön kehittämiseksi sekä kehitetään käytäntöjä paremmiksi. Kyse ajallisesti rajatusta tutkimus- ja kehittämisprojektista, jossa ideoidaan ja kokeillaan uusia toimintatapoja. (emt.)

Toimintatutkimuksessa tutkija on mukana tutkimassaan yhteisössä. Koska toimintatutkija on toimiva subjekti, hän tulkitsee sosiaalista tilannetta omasta näkökulmasta puolueettoman tarkastelijan sijaan. (ks. Heikkinen 2010, 223.) Tässä opinnäytetyössä toimin ryhmänohjaajana sekä toisaalta pyrin samalla arvioimaan tehtyjen harjoitusten toimivuutta. Molemmissa tehtävissä toimimisessa on se ongelmallisuus, että havainnointi voi kärsiä ohjaamistyön rinnalla. Tämän vuoksi oli tärkeää se, että ryhmäläisiltä kerättiin palautetta jokaisen tapaamiskerran jälkeen. Vaikka ohjaamisen ja havainnoinnin yhdistämisessä oli haasteensa, kokonaisuutena ajatellen prosessiin ryhtymistä ja sen läpi viemistä helpotti se, että olin jo ennen opinnäytetyöhön ryhtymistä toiminut Hymiö-ryhmän ohjaajana. Näin ollen minulla oli tuntumaa harjoitusten toimivuudesta tai toimimattomuudesta sekä asioista, joita tulisi ottaa huomioon ryhmän suunnittelussa.

Syklisyys on tärkeä osa toimintatutkimuksellista työtettä. Käytännössä suunnittelu, toiminta sekä arviointi kulkevat lomittain eikä niitä voi irrottaa toisistaan. (Heikkinen ym. 2007, 81; Ojasalo ym. 2010, 60-61.) Syklisyys ja kehämäisyys näkyivät läpi opinnäytetyöprosessin. Prosessi alkoi tietyllä tapaa jo ennen opinnäytetyön varsinaista aloittamista, koska olin siis toiminut Hymiössä ohjaajana jo kahden aiemman järjestetyn Hymiön aikana.

Syklisyys korostui eritoten oppaan laatimisessa. Syklisyys näkyi harjoitusten valinnassa ja työstämisessä. Yleensä olin muokannut seuraavan kerran tapaamisen materiaalin likimain valmiiksi kokoontumista edellisena iltapäivänä. Kävin materiaalin vielä kerran läpi aamulla ennen ryhmän kokoontumista orientoituakseni päivään. Toisinaan saatoinkin kuitenkin tehdä vielä viime hetken muutoksia harjoituksiin tai harjoitusten järjestykseen. Harjoitusten valinnan ja mahdollisen toimivuuden pohdintaan sain tukea myös Laiturin sosiaaliohjaajalta, jonka vankka ohjauskokemus antoi tärkeitä näkökulmia koko

prosessin ajan. Ryhmäpäivän jälkeen arvioin havaintojeni ja saadun palautteen perusteella kullakin tapaamiskerralla tehtyjä harjoituksia sekä mietin uuden tapaamiskerran harjoitukset aiempiin kokemuksiin peilaten. Melko usein palautteet vahvistivat saamiani havaintoja, mutta palautteet tarjosivat myös lisätietoa toimintakerroista, sillä eräissä tapauksissa saamani palaute ei vastannut omia havaintoja tai tulkintoja.

Hymiö-ryhmän jälkeen oppaan työstäminen jäi tauolle, ja palasin materiaalin työstämiseen syksyllä 2019. Etäisyyden saaminen harjoituksiin olikin tärkeää, että materiaalia oli mahdollista tarkastella ”uusin silmin”. Oppaan viimeistelyvaiheessa sain palautetta ja vinkkejä Laiturilla työskenteleviltä kollegoilta. Sain palautetta oppaan harjoituksista myös laiturin asiakkaalta.

Tiedonkeruun menetelmänä opinnäytetyössäni oli reflektiopäiväkirjan pitäminen, palautteen kerääminen ja haastattelut. Havaintojen tekeminen ei ollut varsinainen tiedonkeruun menetelmä, mutta on huomattava, ettei päiväkirjan tekeminen ei voi välttyä tietynlaiselta havaintojen kirjaamiselta. Koska havainnoinnissa on väärintulkintojen ja valikoivuuden riski (ks. Vilkkä 2006), palautteenkeruulla pyrin siihen, että ryhmäläisten kokemus tulee kuulluksi. Havaintojen tekoon liittyy tietyt ongelmallisuutensa, tässä tapauksessa muun muassa ohjaajuuden ja havainnoijan roolin haastava yhdistäminen. Lisäksi jokainen ryhmäläinen kokee harjoitukset aina omalla tavallaan, kuten konstruktivistinen lähestymistapa (ks. Aalto-Kallio ym. 2009, 33.) todellisuuden moninaisuudesta muistuttaa. Tämä korosti ryhmäläisiltä kerättävän palautteen tärkeyttä.

Reflektiopäiväkirja sisälsi muun muassa suunnitelman aiotuista harjoituksista sekä ryhmän jälkeen tekemäni päivityksen siitä, miten ryhmätoimintakerta oli loppujen lopuksi rakentunut: mitkä harjoitukset olimme tehneet, ja missä järjestyksessä. Lisäksi päiväkirjaan kirjasin saamani kirjalliset palautteet, tehdyn haastattelun vastaukset, tekemäni havainnot sekä pohdintaa harjoituksista. Reflektoin päiväkirjassa myös omaa toimintaani. Päiväkirjan merkinnät auttoivat pohtimaan ja muokkaamaan tulevien harjoituskertojen sisältöä. Palasin päiväkirjan merkintöihin myös laatiessani opasta lopulliseen muotoonsa. Kaikkinensa Hymiö-ryhmän ohjaaminen sekä oppaan rakentaminen sisälsivät vahvan syklisen näkökulman.

Reflektiopäiväkirjaa sisälsi myös havainnointia. Tässä työssä voidaan puhua osallistuvasta havainnoinnista (ks. Hirsjärvi ym. 2009, 213, 216) systemaattisen havainnoinnin sijaan. Opinnäytetyössäni päiväkirjamerkinnät olivat dataa, joka

konkretisoi kullakin tapaamiskerralla tekemiäni havaintoja. Systemaattisen havainnoinnin havainnointirunkoa ei ollut, sillä se ei olisi palvellut tutkimuksellisen kehittämisen muuttuvia tilanteita.

Palautteenkeruu ryhmäläisiltä oli siis olennainen tiedonkeruun tapa opinnäytetyössäni. Kirjallisella palautteenkeruulla pyrin mahdollistamaan jokaisen henkilökohtaisen ajattelun ja mielipiteiden kuulemisen. Myös palautteenkeruun muodot elivät sen mukaan, mitkä tavat näyttivät toimivilta. Alun perin ajattelin, että keräisin palautetta mahdollisimman monipuolisilla tavoilla. Loppujen lopuksi käytin paljon kirjallisia lauseenaloituksia siitä syystä, että ne antoivat mielestäni tilaa jokaisen omalle ajattelulle, mitä kukakin halusi ryhmäkerrasta kulloinkin nostaa esille. Lauseenaloituksia oli yleensä kaksi tai kolme. Mielestäni lauseenaloituksissa on se etu verraten esimerkiksi avoimiin kysymyksiin, että ne haastavat paremmin jatkamaan palautteen kirjoittamista. Kirjallisessa palautteessa oli myös palautetta toimimattomista harjoituksista, jos esimerkiksi oli koettu jokin harjoitus hankalana.

Lauseenaloituksissa palautteenanto tapahtui kirjallisesti, mikä tuntui järkevältä myös siitä syystä, että palaute oli ryhmäläisten omin sanoin kirjaamaa, eikä välissä ollut omaa tulkintaani, enkä tarvinnut laittaa oman muistin varaan annettua palautetta. Yhdellä kerran keräsin palautteen fiilisjanalla, mikä sinänsä näytti myös toimivalta tavalla kerätä palautetta, mutta koska keräsin kokemukset suullisesti, tämä vaati tarkkuutta, että palaute tulisi mahdollisimman oikealla tavalla kirjattua ylös heti ryhmän jälkeen. Palautteenkeruun tavat löytyvät liitteestä 2.

Puolistrukturoitu haastattelu oli myös yksi tiedonkeruun menetelmistä. (ks. liite 2). Tein haastattelun puolivälissä ryhmän tapaamia. Myös viimeisellä kerralla keskustelimme ryhmän vapaamuotoisemmin ryhmän herättämistä ajatuksista ja kokemuksesta ryhmästä. Tämän lisäksi keräsin myös kirjallisten palautteen, sillä keskusteluissa ja haastattelussa on se haastavuus, että toimin samaan aikaan sekä haastattelijana että vastausten ylös kirjaajana.

Kirjoitin raporttia vuoden 2019 aikana. Opas ja raportti valmistuivat vuoden 2019 lopulla, ja viimeistelyt tein ohjauseminaarin jälkeen tammikuussa 2020.

8.2 Tuotoksen arviointi

Opinnäytetyöni tuotoksena rakentui opas, jonka tarkoituksena on tukea Kontiolahden kunnan kuntouttavan työtoiminnan Hymiö-ryhmän jäseniä omien tavoitteiden ja haaveiden etsimisessä. Tavoitteet ymmärretään oppaassa laajasti. Ne voivat tarkoittaa työhön ja koulutukseen liittyviä tavoitteita, mutta myös arkielämään liittyvinä tavoitteina. Koostettua materiaalia voi käyttää ja edelleen kehittää Hymiö-ryhmässä. Oppaan tavoitteena on tarjota teemakokonaisuuksittain muodostettu runko, jota voi hyödyntää myös muissa ryhmätoiminnoissa, joissa tavoitteena on itsetuntemuksen lisääminen sekä tavoitteiden pohtiminen.

Tuotettua opasta on periaatteessa mahdollista soveltaa asiakastyössä laajemminkin, sillä opas toimii runkona, jota voi soveltaa ja hyödyntää eri ryhmien tarpeiden ja toiveiden mukaan. Oppaan harjoituksia voi usein käyttää myös omina itsenäisinä harjoituksina, joita voi poimia sen mukaan, mitkä voisivat tarjota uusia näkökulmia omalle ryhmälle tai ryhmän yksittäisille jäsenille. On kuitenkin huomattava, että opasta käytävällä olisi hyvä olla jo kokemusta ryhmänohjauksesta ja tietoa ryhmänohjauksen prosesseista oppaan turvallisen käytön varmistamiseksi, ja että tehtävät palvelisivat mahdollisimman hyvin ryhmäläisten tarpeita.

Mitä tulee oppaan teemoihin, tavoitteiden ja haaveiden määrittelyä tehdään jo toisella tapaamiskerralla. Oppaan muut teemat on valittu siitä näkökulmasta, että ne tukisivat tavoitteisiin pääsemistä. Ei ole kuitenkaan sanottua, että tavoitteiden määrittely olisi mahdollista heti ryhmän alussa. Näin ollen tulevien tapaamiskertojen harjoitukset voi ymmärtää myös laajemmin omaa elämää tukevinä yleisinä pohdintaharjoituksina, ja jotka voivat puolestaan auttaa löytämään omia tavoitteita. Olen pyrkinyt avaamaan luvussa 7.3 varsin tarkasti sitä, miksi olen valinnut kyseiset teemat oppaaseen.

Oppaan harjoitusten valintaan liittyi omat haasteensa. Hymiö-oppaan teemojen ja yksittäisten harjoitusten valinnan haasteena on se, että osa on miettinyt kyseisiä asioita paljon, osa vähemmän. Osa harjoituksista on jo tuttuja osalle ryhmäläisistä, osa voi pohtia asioita ensimmäistä kertaa. Myös tavoitteiden asettaminen on voinut olla toisille selvää jo ennen Hymiö-ryhmään tuleamista, ja osalle tavoitteiden määrittäminen voi vaatia enemmän aikaa. Näin ollen on todennäköistä, että osa harjoituksista toimii joillekin ryhmäläisille erinomaisesti, ja osalle ei samat harjoitukset eivät toimi lainkaan. Jokainen ryhmätoimintakerta on myös oma erityislaatuinen tilanteensa, eikä koskaan ole viime käden varmuutta, millaiset harjoitukset ovat toimivia. Tämän vuoksi harjoituksissa on

aina kyse kompromisseista, ja lopulta jää aina kullakin ryhmätoimintakerralla nähtäväksi, miten hyvin harjoitukset palvelevat ryhmäläisten tarpeita.

Harjoitusten tarkoituksena on antaa uusia näkökulmia omaan elämään. Joskus voi kuitenkin olla niin, etteivät harjoitukset avaudu tai tunnu kiinnostavilta tilanteessa kun harjoitusta tehdään, mutta harjoituksesta voi jäädä itämään ajatuksia. Tai jokin harjoitus voi siinä hetkessä tuntua mukavalle, mutta joka ei lopulta palvele ”suurempia” päämääriä. Tällaisia voivat olla esimerkiksi lämmittelyharjoitukset, jotka virittävät tunnelmaan, mutta jotka nimensä mukaisesti ovat lämmittelyharjoituksia.

Harjoitusten valinnan haasteena on myös se, että niiden ajallista kestoja on vaikea arvioida ennakolta. Ryhmätoimintapäivään kannattaa miettiä myös muuta ryhmälle sopivaa toimintaa, mikäli harjoitukset etenevät nopealla tahdilla. Muu toiminta on mietittävä muun muassa ryhmän toiveiden mukaan.

Harjoituskerrat etenevät siten, että alussa on alkuharjoitus, tämän jälkeen pääharjoitus tai pääharjoitukset. Sen jälkeen on pääharjoitukset ja lopetusharjoitukset. Virittäytymisen kannalta on tärkeää, että aluksi vaihdetaan kuulumisia ja tehdään lämmittelyharjoitus. Päivä on myös syytä päättää lopetusharjoitukseen sekä palautteenkeruuseen.

Joissakin päivissä tehtäviä on enemmän, joissakin vähemmän. Osa tehtävistä oli hyvin nopeita tehdä, osa voi viedä runsaasti aikaa. Tauoituksia voi tehdä sen mukaan, miten päivä näyttää kullakin kertaa etenevän. Taukojen paikkaa ei ole näin ollen kirjattu oppaan runkoon. Taukojen paikkaa voi etukäteen suunnitella, mutta myös niiden sijoittelua ja määrää joutuu yleensä muuttamaan sen mukaan, miten päivä viime kädessä etenee: tehtävien tekemiseen kulututta aikaa ja työskentelyn intensiivisyyttä on vaikea ennakoita.

Harjoitusten määrää kannattaa valmistautua muokkaamaan viime kädessä myös ryhmän aikana. Harjoituksia tulee olla valmis vähentämään tai lisäämään vielä ryhmän tapaamisen aikana. Jotkin tehtävät voivat vaatia enemmän pohdintaa, ja näin ohjaajan ollen tulee havainnoida ja tarkkailla sitä, miten monta pääharjoitusta päivään on tarkoituksenmukaista sisällyttää. Harjoituksissa voidaan pohtia verrattain suuriakin oman elämän kysymyksiä, jolloin ohjaajan tulee tehdä ratkaisu siitä, miten monta pääharjoitusta on sopiva määrä kuhunkin päivään. Näin ollen opas toimii siis runkona, jota ohjaajan on muokattava oman ryhmän mukaiseksi, sekä sen mukaan, mikä tuntuu toimivalta ryhmässä kullakin tapaamiskerralla.

8.3 Luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyöprosessin eettiset kysymykset ovat olleet olennainen osa prosessia. Kirjasin eettisten kysymysten pohdintaa myös reflektiopäiväkirjaani. Ryhmän ensimmäisellä kerralla keskustelimme ryhmäläisten kanssa Hymiö-ryhmän periaatteista, opinnäytetyöprosessista ja siihen liittyvästä kehittämistä. Keskustelun pohjaksi työstin ryhmälle esitteen Hymiö-ryhmästä sekä opinnäytetyöstä. (ks. liite 1). Tämä liittyy myös hyvän tieteellisen käytännön normeihin, ettei tutkimusaineistoa kerätä ilman tutkittavien lupaa. (Vilka 2006, 57).

Ensimmäisellä tapaamisella kävimme läpi anonymiteettiin liittyviä asioita kuten siitä, ettei ryhmässä olevien tietoja tule millään tapaa opinnäytetyössä esille. Näin ollen ryhmästä itsessään on kerrottu tässä opinnäytetyössä ainoastaan se, kuinka monta henkilöä ryhmässä oli. Opinnäytetyön tarkoituksen ja tavoitteen kannalta muut tiedot eivät ole merkityksellisiä raportoinnin kannalta.

Lisäksi kerroin ryhmän alussa sen, mitä asioita päiväkirjaan kirjoitetuissa muistiinpanoissa kirjoitan ylös. Kerroin, että tärkeintä on pohdinta harjoitusten toimivuudesta. Päiväkirja on kirjoitettu yleisellä tarkasteluotteella, eikä siinä ole pohdittu yksittäisten ryhmäläisten reaktioita harjoituksiin, vaan huomio oli yleisesti harjoitusten toimivuudessa sekä ohjaajan oman toiminnan reflektoinnissa. Myös tämä takaa anonymiteetin säilymisen. Lisäksi päiväkirjamerkinnot on tallennettu salasanan takana olevaan tiedostoon.

Eettisyyteen ja luotettavuuteen liittyvien kysymyksien pohdinta kulki läpi koko opinnäytetyöprosessin. Oppaan laatimisvaiheessa pohdin erityisesti lähteiden merkitsemistapaa. Osa harjoituksista on verrattain yleisiä harjoituksia, joiden alkuperäistä lähdettä on likimain mahdoton määrittää. Harjoituksia on tehty esimerkiksi sosionomiopintoihin kuuluvilla kursseilla sekä niitä löytyy useista ryhmätoiminnan oppaista. Oppaan osalta lähteet on merkitty harjoituksiin, jotka ovat selkeästi spesifimpiä, ja jotka on selkeästi poimittu tietystä lähteestä. Jos harjoitus on ns. yleisempi harjoitus, jota on esimerkiksi opintojen aikana tehty, lähdettä ei ole erikseen määritetty.

Eettisten periaatteiden tarkastelua voi tehdä myös Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunnan (ETENE) kokoamien ohjeiden näkökulmasta. Ohjeet koskevat terveyden- ja sosiaalihuollon piirissä toimivia. Suosituksissa on viisi pääteemaa: asiakkaiden ihmisarvon ja perusoikeuksien kunnioitus, asiakkaan edun

lähtökohta, vuorovaikutus, työn laatu sekä vastuulliset päätökset ja toimintakulttuuri. (ETENE 2011).

Ihmisarvon kunnioittaminen ja perusoikeudet sisältää itsemääräämisoikeuden ja valinnanvapauden kysymykset. Itsemääräämisoikeuden ja valinnanvapauden teema nousi opinnäytetyöprosessissa esille erityisesti sen suhteen, että Hymiö-ryhmässä tehtäviin osallistuminen oli vapaaehtoista. Toisena eettisenä periaatteena on asiakkaan edun oleminen sote-alan työn lähtökohtana. Periaate liittyy muun muassa siihen, että asiakkaalla on oikeus saada tarvitsemaansa palvelua, jonka tulee olla luotettavaa ja turvallista, ja että toiminta pohjaa perusteltuun tietoon ja ammattitaitoon. (ETENE 2011.) Hymiö-ryhmän osalta tavoitteena oli, että ryhmään osallistuminen koetaan turvallisena, ja ilmapiiri luottamuksellisena. Tätä pyrittiin edistämään jo ryhmän alkaessa sillä että ryhmässä käytiin läpi ryhmän pelisääntöjä sekä Laiturin yleisiä pelisääntöjä siitä, että ryhmässä keskustellut asiat jäävät ryhmään. Turvallisuutta pyrittiin saamaan aikaan myös esimerkiksi ryhmäytämisen- ja lämmittelyharjoituksilla.

Kolmas periaate, vuorovaikutus, liittyy arvostavuuteen ja inhimillisyyteen. Hyvä vuorovaikutus edellyttää keskinäistä luottamusta, rehellisyyttä ja molemminpuolista sitoutumista sovittuihin tavoitteisiin ja toimintaan. Vuorovaikutukseen sisältyy toinen toisensa tietämisen, osaamisen ja kokemuksen arvostaminen sekä kuulluksi tulo. Neljäs periaatteista, ammattihenkilön työn laatu liittyy palvelun laadun lisäksi muun muassa asiakkaan voimavarojen huomioimiseen sekä omassa työssä kehittymisen mahdollisuuteen. (ETENE 2011.) Se, kuinka hyvin periaatteet toteutuivat Hymiö-ryhmässä, on varmasti mahdotonta antaa vastausta, mutta luonnollisesti ryhmässä on pyritty periaatteita noudattamaan ja niiden toteutumista edistämään, ja toivoakseni pyrkimys on välittynyt myös ryhmäläisille. Viides periaate, vastuulliset päätökset ja toimintakulttuuri liittyy muun muassa sote-alan resursseihin (ETENE 2011). Viidennen periaatteen osalta todettakoon, että Hymiö-ryhmän osalta oli sopivasti aikaa rakentaa harjoituskokonaisuudet ryhmän kokoontumisiin.

Mitä tulee opinnäytetyön luotettavuuteen, tätä kysymystä voi kehittämistoiminnassa pohtia ensinnäkin käyttökelpoisuuden kautta (ks. Rantanen, Toikko 2009, 121.) Tätä tarkastelua on tehty luvussa 8.2. Todettakoon kuitenkin, että kuten Heikkinen ja Syrjälä (2007, 157, 159) toteavat, kokeiltu käytäntö voi osoittautua epäonnistuneeksi, joskin on hyvä muistaa, että myös näistä voidaan saada arvokasta tietoa. (emt.) Ajatusta soveltaen tähän työhön voi todeta, että Hymiö-ryhmään sisältyneet huonommin toimineet harjoitukset olivat osaltaan tärkeitä uusien harjoitusten ja oppaan edelleen

kehittämisen kannalta. Tämä liittyy toimintatutkimuksen havahdettavuuden periaatteeseen, eli siihen, että hyvä tutkimus havahduttaa ajattelemaan asioita uudella tavalla. (ks. Heikkinen ja Syrjälä 2007, 157, 159.) Käytännössä tässä työssä tämä tarkoitti toiminnan kriittistä arvioimista ja toiminnan uudelleen suunnittelua reflektion kautta.

Luotettavuuden teema toimintatutkimuksessa voi tässä opinnäytetyössä arvioida eritoten reflektiivisyyden kautta (ks. Heikkinen & Syrjälä 2007.) Reflektiivisyys ja siihen liittyvä pohdinta tulee esille tämän opinnäytetyön eri luvuissa, mutta muistutettakoon vielä, että reflektiivinen tutkija myös pyrkii tiedostamaan oman tietämisen mahdollisuuksia, ehtoja ja rajoituksia. Lisäksi tulee muistaa, että tutkija tulkitsee sosiaalista todellisuutta eli tutkimus on ikään kuin keskustelua tuottava puheenvuorona, eikä lopullista totuutta. (ks. emt. 152-154.) Tässä opinnäytetyössä asia menee juurikin näin: esimerkiksi lopullista totuutta vaikkapa siitä, kuinka hyvin oppaan harjoitukset tosiasiallisesti toimivat Hymiö-ryhmässä, ei voi tavoittaa, sillä tietämisessä on rajoitteensa, ja kyseessä on sosiaalisen todellisuuden tulkinta. Myös sosiaalisen todellisuuden dialektinen rakentuminen ja jopa ristiriitaiset tulkinnat todellisuudesta (ks. Heikkinen & Syrjälä 2007, 154-155) liittyvät tähän tematiikkaan.

8.4 Oppimiskokemukset ja oma ammatillinen kasvu

Tässä opinnäytetyöprosessin oppiminen liittyy muun muassa ryhmäohjaukseen, oppaan laatimiseen sekä opinnäytetyön kokonaisprosessin hallintaan. Ensimmäisenä pohtimista ja oppimista vaativana asiana oli menetelmän hahmottaminen ja haltuunotto teoreettisella tasolla. Ymmärrys menetelmästä ja koko prosessin läpiviennistä hahmottui pala palalta.

Opinnäytetyön kentällä tehtävää toteutusvaihetta helpotti se, että toimintaympäristö oli itselle tuttu työympäristö. Ryhmänohjaus itsessään vaatii luonnollisesti ryhmän ohjaamisen taitoja, jotka toivon mukaan ja uskoakseni ovat karttuneet myös opinnäytetyön Hymiö-ryhmän myötä. Ryhmänohjaajana toimiminen tarkoittaa luonnollisesti myös virheiden tekemistä ja virheistä oppimista. Ryhmätoiminta on paljon muuttuvia tilanteita sisältävä toiminta, jossa huomasin kuitenkin oman varmuuteni hiljalleen kasvavan. Läsnaolemisen taidon harjoittelu on yksi keskeisimmistä asioista, jota pyrin tietoisesti harjoittelemaan. Läsnaolevuus vaatii myös sen, että ryhmätoiminnan aamut on mahdollista rauhoittaa päivän harjoitusten läpikäyntiin ja päivään

orientoitumiseen. Ryhmätoiminnassa pyrin myös opettelemaan tehtävien rauhallista selittämistä, mikä on itselle haasteellista.

Raportin kirjoittamisen ja oppaan lopullisen kokoamisen vaiheen koin myös opettavaiseksi vaiheeksi. Eritoten niiden aikana oppi prosessinomaisen työskentelyn tärkeyttä. Raportin ja oppaan laatiminen etenivät ajallisesti tarkasteluna varsin rauhallisesti, ja tein niitä satunnaisesti. Tämä mahdollisti sen, että niihin sai välillä välimatkaa ja niitä pystyi katsomaan välillä ”uusin silmin”. Raportin kirjoittamisessa koin yllättäen haastavuutta sen suhteen, osaako avata prosessin oikealla tavalla. Toisaalta luotin siihen, että saan raportin kirjoitettua, kun saan ajatuksesta kiinni, mitä raporttiin tulee kirjoittaa. Apuna toimi Karelia-amk:n opinnäytetyön lukupiiri ja siellä saadut vinkit etenemiselle.

Kokonaisuudessaan opinnäytetyö on ollut sosionomiopintojeni yksi parhaista oppimiskokemuksista, jossa on saanut pohtia monipuolisesti omaa ammatillista roolia erityisesti ohjaajuuden näkökulmasta. Lisäksi opinnäytetyössä on saanut hyvää teoriapohjaa omalle työskentelylle kuntouttavassa työtoiminnassa.

8.5 Jatkokehittämisedat

Ryhmätoiminnassa tarvitaan erilaisia oppaita, joista on helppo poimia harjoituksia käytännön arkeen. Hymiö-opas on laadittu kokonaisuuksittain kymmenelle kokoontumiskerralle. Laiturin toiminnassa on huomattu tarvetta myös ”kevyemmälle” oppaalle, jota voisi hyödyntää yksittäisten harjoitusten osalta myös muiden ryhmätoimintojen sisällöksi. Materiaalia Laiturilla on kerättyinä valtaisesti, mutta edelleen tässä kohtaa vallitsee runsaudenpula, ja näin ollen kehitystyö oppaiden parissa voi jatkua.

Lähteet

- Aalto, M. 2002. Turvallinen ryhmä. Helsinki: Aseman lapset ry.
- Aalto-Kallio, M., Saikkonen, P. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2009. Arvioinnin kartalla. Matka teoriasta käytäntöön. Pori: Terveystieteiden tutkimuskeskus.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2014. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Heikkilä, S. 2017. Loimaan kaupungin järjestämän kuntouttavan työtoiminnan ryhmien sisällön kehittäminen asiakaskokemusten perusteella. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutus. Opinnäytetyö.
http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/122495/Heikkila_Sanna.pdf?sequence=1&isAllowed=y 27.6.2018.
- Heikkinen, H.L.T., Rovio, E. & Kiilakoski, T. 2007. Toimintatutkimuksen käytäntö. Toimintatutkimus prosessina. Teoksessa Heikkinen, H.L.T., Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.). Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalistusseura, 77-93.
- Heikkinen, H. L. T. & Syrjälä, L. 2007. Tutkimuksen arviointi. Teoksessa Heikkinen, H.L.T., Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.). Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalistusseura, 143-162.
- Heikkinen, H. L. T. 2010. Toimintatutkimus – toiminnan ja ajattelun taitoa. Teoksessa Aaltola, J. & Valli R. (toim.). Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Juva: PS-kustannus, 214-229.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Holopainen, S. 2012. Asiakkaiden kokemuksia kuntouttavasta työtoiminnasta ja sen vaikutuksesta elämänhallintaan. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma/sosiaalinen kuntoutus. Opinnäytetyö.
http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/44192/Holopainen_Susanna.pdf?sequence=1&isAllowed=y 27.6.2018.
- Hult, M., Saaranen, T. & Pietilä, A-M. 2016. Työttömien kokemuksia terveydestä ja hyvinvoinnista: haastattelututkimus. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 2016: 53, 108-118. <file:///C:/Users/Dansku/AppData/Local/Temp/56917-Artikkelin%20teksti-60935-1-10-20160811.pdf> 23.7.2019.
- Huovinen, T. & Rovio, E. 2007. Toimintatutkija kentällä. Teoksessa Heikkinen, H.L.T., Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.). Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalistusseura, 94–113.
- Jantunen, S. 2015. Asiakaslähtöinen ja osallistava kuntouttavan työtoiminnan aktivointimalli. Lahden ammattikorkeakoulu, sosiaali- ja terveysala, lasten ja nuorten hyvinvoinnin turvaaminen, ylempi amk.
http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/90215/Jantunen_Sirpa.pdf?sequence=1&isAllowed=y 27.6.2018
- Jauhiainen, R. & Eskola, M. 1994. Ryhmäilmiö. Juva: WSOY.

- Järvikoski, Aila 2013. Monimuotoinen kuntoutus ja sen käsitteet. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2013:43, 47. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70263/URN_ISBN_978-952-00-3457-3.pdf 26.6.2018.
- Kantola, K. 2018. Ryhmämuotoisen kuntouttavan työtoiminnan kehittäminen Loimaan kaupungissa – sosiaalista kuntoutumista vai työllistämistä? Opinnäytetyö. Diakonia-amk, sosiaalialan koulutusohjelma. http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/146254/Kantola_Kaisa.pdf?sequence=1&isAllowed=y 20.07.2018.
- Karjalainen, V. & Karjalainen, J. 2010. Kuntouttava työtoiminta – aktiivista sosiaalipolitiikkaa vai työllisyyspolitiikkaa? Empiirinen tutkimus pääkaupunkiseudulta. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL), Raportti 38/2010.Helsinki. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80039/4aa5eb26-0e0e-4dac-928e-4597d8c7a8d9.pdf?sequence=1&isAllowed=y> 18.3.2018.
- Karjalainen, V. & Karjalainen, J. 2011. Kuntouttava työtoiminta kunnissa. Arvioita toiminnan järjestämistavasta ja kehityssuunnasta. Raportti 46/2011. Tampere:THL. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80041/c7db7901-6ac7-422b-b09f-b62c88a3737a.pdf?sequence=118.3.2018>.
- Kataja, J., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2011. Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Juva: Bookwell Oy
- Klaukkila, V. & Lehtonen, E. 2007. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. SMS-Tuotanto Oy. Suomen Mielenterveysseura, Laadukasta kulttuuria vapaaehtoistyöhön -hanke.
- Kokko, K. & Virrankari, S. 2013. Kuntouttava työtoiminta - osa elämää. Tarinoita syrjäytymisestä ja osallisuudesta. Lahden ammattikorkeakoulu. Sosionomi AMK,opinnäytetyö. http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/55498/kokko_katja.pdf?sequence=1&isAllowed=y 27.6.2018.
- Kontiolahden kunnan nettisivut. Kuntouttava työtoiminta. <https://www.kontiolahti.fi/kuntouttava-tyotoiminta> 27.1.2020.
- Laiturin perehdyttämisopas. Julkaisematon.
- Laki kuntouttavasta työtoiminnasta 2001/189.
- Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 2000/812.
- Leeman, L. & Hämäläinen, R-M. 2016. Asiakasosallisuus, sosiaalinen osallisuus ja matalan kynnyksen palvelut. Pohdintaa käsitteiden sisällöstä. Yhteiskuntapolitiikka81(2016):5,586–594. <http://www.julkari.fi/handle/10024/131350> 5.7.2018.
- Luhtasela, Leena 2009. Osallisuuden rakentuminen kuntouttavassa työtoiminnassa. Kuntouttavan sosiaalityön erikoisala. Yhteiskuntapolitiikan laitos. Valtiotieteellinen tiedekunta. Helsingin yliopisto. Sosiaalityön erikoistumiskoulutuksen lisensiaatintutkimus. <https://www.sosnet.fi/loader.aspx?id=e7fa5820-ad67-4a88-9e11-1ee31427325c> 20.10.2018.
- Mannström-Mäkelä, L. & Saukkola, K. 2008. Voimaannuttavan ohjaamisen käsikirja: kaaoksesta arjen hallintaan. Helsinki: Yliopistopaino.

- Mielenterveystalo: Toivo – kriisistä selviytymisen oma-apuohjelma nuorille.
https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/itsearviointi_omaapu/omaapu/toivo/Pages/osio_4_lue_lisaa.aspx 10.1.2019.
- Munch, R. & Rätty, H. M. 2018. Varikko Pohjois-Karjala -projektin asiakkaiden kokemuksia kuntouttavasta työtoiminnasta. Karelia ammattikorkeakoulu, sosiaalialan opinnäytetyö.
http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/146339/raty_hulda_munck_roosa.pdf?sequence=1&isAllowed=y 26.6.2018.
- Niskala, A., Kairala, M., Pohjola, A. 2017. Asiakkaan aseman ja toimijaroolin muutos. Teoksessa Pohjola, A., Kairala, M., Lyly, H., Niskala, A. (toim.). Asiakkaasta kehittäjäksi ja vaikuttajaksi – Asiakkaiden osallisuuden muutos sosiaali- ja terveyspalveluissa. Tampere: Vastapaino, 7-12.
- Noppiari, E., Kiiltomäki, A., Pesonen, A. 2007. Mielenterveystyö perusterveyshuollossa. Helsinki: Tammi.
- Oisa 2018. Näin löydät omat arvosi elämässä.
<https://oisa.fi/nain-loydät-omat-arvosi-elamassa/> 20.11.2019.
- Ojasalo, K., Moilanen T. & Ritalahti, J. 2010. Kehittämistyön menetelmät. Uudella osaamista Liiketoimintaan. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Opetushallitus, 2020. Opettajan aineisto.
<https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/miina-ja-ville-opettajan-oppaita/miina-ja-ville-etiikkaa-etsimassa-11> 10.11.2019.
- Pasma, K. & Päckilä, E. 2011. Asiakkaiden kokemuksia Oulun työvoiman palvelukeskuksen kuntouttavasta työtoiminnasta. Oulun seudun ammattikorkeakoulu, sosiaaliala, opinnäytetyö.
http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/27883/Pakkila_Eeva.pdf?sequence=1&isAllowed=y 27.6.2018.
- Pohjola, A. 2017. Asiakkaan pitkä tie palveluihin vaikuttajaksi. Teoksessa Pohjola, A., Kairala, M., Lyly, H., Niskala, A. (toim.). Asiakkaasta kehittäjäksi ja vaikuttajaksi – Asiakkaiden osallisuuden muutos sosiaali- ja terveyspalveluissa. Tampere: Vastapaino, 308-325.
- Poskiparta, H. 2014. Ryhmätoimintaa kuntouttavana työtoimintana pitkäaikaistyöttömille. Seinäjoen ammattikorkeakoulu, sosiaali- ja terveysalan yksikkö.
<http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/77445/Valmis%20oppiari.pdf?sequence=1&isAllowed=y> 27.6.2018.
- Priha, V. 2010. Kuntouttavan työtoiminnan yhteys elämänhallintaan. Asiakaskokemuksia Keski-Suomesta. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Kuntoutusohjauksen ja –suunnittelun koulutusohjelma. Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala.
http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/25654/Ville_Priha.pdf?sequence=1&isAllowed=y 27.6.2018.
- Raivio, H. & Karjalainen, J. 2013. Osallisuuden rakentuminen 2010 -luvun tavoite- ja toimintaohjelmissa. Teoksessa Era, T. (toim.) 2013. Osallisuus – oikeutta vai pakkoa? Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja, 156, 12-19.
http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64153/JAMKJULKAISUJA1562013_web.pdf?sequence=1 15.7.2018.
- Räsänen, P. 2019. Keskustelut Siun Soten kuntouttavan työtoiminnan ohjaajan kanssa.

- Sandelin, I. 2014a. Kuntouttava työtoiminta asiakkaiden kokemana. Kirjallisuuskatsaus asiakkaiden toiminnalle antamista merkityksistä. THL. Työpaperi 8/2014. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114912/URN_ISBN_978-952-302-154-9.pdf?sequence=1 26.6.2018.
- Sandelin, I. 2014 b. Osallisuus Vantaan kuntouttavassa työtoiminnassa. Työpaperi 13/2014. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114913/THL_TP13_2014_web.pdf?sequence=1 27.6.2018.
- Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulu: Oulun opettajankoulutuslaitos. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn951425340X.pdf> 27.1.2020.
- Sokka-Hukkanen, T. 2015. Elämänhallintaa ja toimintakykyä? Nuorten aikuisten kokemuksia ensimmäisistä kuntouttavan työtoiminnan ryhmistä lisälnessä. Savonia ammattikorkeakoulu, Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala. Sosiaali- ja terveysalan kehittämisen ja johtamisen koulutusohjelma. Opinnäytetyö. http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/97703/Sokka-Hukkanen_Tuuli.pdf?sequence=1&isAllowed=y 27.6.2018.
- Sosiaalihuoltolaki 2014/1301.
- STM. Kuntouttava työtoiminta. <https://stm.fi/kuntouttava-tyotoiminta> 25.6.2018.
- Särkelä-Kukko, M. Osallisuuden eriarvoisuus ja eriarvoistuminen. Teoksessa Jämsén, A., Pyykkönen, A. (toim.) 2014. Osallisuuden jäljillä. Joensuu: Pohjois-Karjalan sosiaaliturvayhdistys ry, 34-49. <https://www.pksotu.fi/pksotu/wp-content/uploads/2018/02/osallisuuden-j%C3%A4ljill%C3%A4-verkkoversiopakattuna-16052014.pdf> 20.06.2018.
- Terveiden ja Hyvinvoinnin laitos. Kuntouttavan työtoiminnan käsikirja. <https://thl.fi/fi/web/kuntouttavan-tyotoiminnan-kasikirja/kuntouttavan-tyotoiminnan-kasikirja/kuntouttava-tyotoiminta/kuntouttavan-tyotoiminnan-sisalto> 6.3.2018.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2010a. Kuntalaisten arvioita sosiaalipalveluista. ParasSostutkimus Keski-Suomen yhdeksän kunnan alueella. Raportti 6/2010. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80034/55b5dafac8564f65-4f-bfb80605b09.pdf?sequence=1> 10.7.2018.
- Terveiden ja Hyvinvoinnin laitos. 2010b. Kokemuksia sosiaalipalveluista. Kuntouttavan työtoiminnan asiakasfoorumit Keski-Suomessa. Raportti 31/2010. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80025/197ff535-0630-413d-bc64-c7c14a0ea3a3.pdf?sequence=1> 3.7.2018.
- Terveiden ja Hyvinvoinnin laitos. 2015. Kuntoutuksen määritelmiä. THL:n nettisivuilla oleva kirjoitus on muokattu KunNet-verkkopalvelussa olleesta kirjoituksesta "Kuntoutuksen määritelmiä". Kirjoittaja Eeva Leino, kuntoutusylilääkäri, KYS. <https://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elamantuki/kuntoutus/kuntoutuksen-maaritelmia> 6.7.2018.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2017a. Asiakkaat ja osallisuus. <https://www.thl.fi/fi/web/sote-uudistus/palvelujen-tuottaminen/asiakkaat-ja-osallisuus> 15.6.2018.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2017b. Osallisuus. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja%20terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus#Mit%C3%A4%20tarkoitetaan> 2.6.2018.

Työttömyysturvalaki 2002/1290.

Tukiainen, M. 2016. Hyvän mielen taidot. Ps-Kustannus: Jyväskylä.

Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta ETENE. 2011. Sosiaali- ja terveysalan eettinen perusta. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. <https://etene.fi/documents/1429646/1559058/ETENE-julkaisu+32+Sosiaali-+ja+terveysalan+eettinen+perusta.pdf/13c517e8-6644-4fa5-8c5f-193cfdce9841/ETENE-julkaisu+32+Sosiaali-+ja+terveysalan+eettinen+perusta.pdf.pdf> 20.9.2019.

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

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallisen opinnäytetyön ohjaajan käsikirja.

Vilka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vuokila-Oikkonen, P. & Keskitalo, E. 2018. Sosiaalisen kuntoutuksen voimavara- ja ratkaisukeskeiset menetelmät. Teoksessa Koskilainen, H. & Nieminen, A. (toim.) 2018. Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia. Tampere, Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisu: 164-176.

Ylisipola, M. 2011. "On se kiva, että näkee välillä ton auringonkin, ettei aina just sitä auringonlaskua" Kokemuksia kuntouttavasta työtoiminnasta Mikkelissä. Mikkelin ammattikorkeakoulu, sosiaaliala, sosionomi. Opinnäytetyö. http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/33613/Mira_Ylisipola.pdf?sequence=1&isAllowed=y 27.6.2018.

Öystilä, S. 2012. Ryhmädynamiikka ja ryhmän ohjaaminen. Eduta oy. <http://www.redu.fi/loader.aspx?id=d1b0aca1-5c45-46b7-98b3-831826435e06> 27.1.2020.

Hymiö -ryhmän tavoitteet ja pelisäännöt sekä tietoja opinnäytetyöstä

Hymiö-ryhmän tavoitteet ja pelisäännöt:

- Ryhmässä pohditaan omia tavoitteita ja haaveita esim. kirjoitustehtävien kautta.
 - ⇒ Tavoitteet ymmärretään laajasti, ja jokainen osallistuja pohtii itse, mitä tavoitteilla tarkoittaa, ja millaisen merkityksen niille antaa.
 - ⇒ Tavoitteet voidaan ymmärtää päivittäisinä arjen asioina sekä pidemmän aikavälin tavoitteina (esimerkiksi koulutuspohdinnat).
 - ⇒ Jokainen työskentelee itseään varten; tehtäviin ei ole oikeita tai vääriä vastauksia, jokainen pohtii oman elämän kysymyksiä, ja asioiden "tuumailu" tärkeintä.
 - ⇒ Tehtävistä voidaan keskustella yhteisesti ryhmässä. Jokainen kertoo ajatuksiaan sen verran, kuin haluaa; asioista voi olla myös puhumatta.
- Kyseessä on suljettu ryhmä: ryhmässä ovat samat osallistujat ryhmän alusta loppuun saakka, ryhmään ei oteta uusia jäseniä kesken ryhmän.
- Kokoontumisia syksyn aikana yhteensä 11 kertaa.
- Peruseriaatteena ryhmässä on luottamuksellisuus: ryhmässä esille tulleet asiat jäävät ryhmään.
- Muita ryhmän pelisääntöjä pohditaan yhdessä ryhmän kanssa.
- Ryhmän tehtäviä kehitetään ryhmän kokoontumisten myötä. Ryhmänohjaaja tekee tähän liittyen Karelia amk:n opinnäytetyötä.

Tietoa opinnäytetyöstä:

- Opinnäytetyöni tavoitteena on Kontiolahden kunnan kuntouttavan työtoiminnan ryhmätoiminnan (Hymiö-ryhmän) kehittäminen:
 - ⇒ Osana opinnäytetyötä laaditaan opasvihko, jossa kerrotaan, mitä harjoituksia ryhmässä on tehty.
 - ⇒ Opinnäytetyössä kerrotaan, miten harjoitukset toimivat, ja millaista palautetta niistä annettiin, sekä miten harjoituksia voisi muuttaa toimivammiksi.
 - ⇒ Opinnäytetyössä kuvataan myös sitä, miten opinnäytetyö eteni (suunnittelu- ja toteutusvaiheet), ja kuinka ohjaaja arvioi omaa toimintaa ja ohjausta.
- Opinnäytetyössä kerrotaan, kuinka monta ryhmäläistä ryhmässä oli. Muita tietoja ryhmäläisistä ei kerrota.
 - ⇒ Asioita käsitellään siten, ettei ryhmäläisiä voi tunnistaa.
 - ⇒ Opinnäytetyössä **tarkoituksena ei ole arvioida ryhmäläisten toimintaa**, vaan erityisesti sitä, kuinka harjoitukset toimivat, kuinka niitä voi kehittää toimivammaksi, ja miten ohjaaja arvioi omaa ohjaustaan.
- Opinnäytetyö julkaistaan valtakunnallisella www.theseus.fi -opinnäytetyösivustolla.

Palautteenkeruu ryhmäläisiltä ja puolistrukturoitu haastattelu

<p><u>1. tapaaminen, lauseenaloitukset:</u></p> <p>Tämä päivä oli mielestäni... Tämän päivän harjoitukset olivat Jos kuvaan yhdellä sanalla tästä päivästä jäänyttä tunnetta, kuvaava sana on... Ajattelen ensi viikon tapaamisesta, että...</p>	<p><u>2. tapaaminen, lauseenaloitukset:</u></p> <p>Tästä päivästä ajattelen... Voimabiisien kuuntelu... Numeroarvosalla 4-10... Rentoutus oli...</p>
<p><u>3. tapaaminen, lauseenaloitukset:</u></p> <p>Aliaksen sanaselitykset olivat... Haavekartan tekemisestä ajattelen...</p>	<p><u>4. tapaaminen, lauseenaloitukset:</u></p> <p>Tänään oli... Tehtävät, joita teimme... Jatkossa toivoisin...</p>
<p><u>5. tapaaminen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Fiilisjana päivän alussa ja lopussa sekä vapaamuotoinen keskustelu. 	<p><u>6. tapaaminen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pöydällä luontokuvia, joista ryhmäläiset valitsivat kuvan, joka kuvastaa ajatuksia siitä, miltä ryhmä on kokonaisuutena tuntunut. • Lisäksi ajatuksien kirjaaminen paperille. • Vapaamuotoinen keskustelu ryhmään liittyvistä ajatuksista.
<p><u>7. tapaaminen, lauseenaloitus:</u></p> <p>Päivän harjoitukset...</p>	<p><u>8. tapaaminen, lauseenaloitus:</u></p> <p>Tänään...</p>
<p><u>9. tapaaminen</u></p> <p>Palautteeni päivästä on...</p>	<p><u>10. tapaaminen</u></p> <p>* keilaaminen, ei palautteenkeruuta</p>
<p><u>11. tapaaminen</u></p> <p>Mielestäni hymiö-ryhmä... Hymiö-ryhmää kannattaisi kehittää vielä siten, että... Lisäksi haluaisin vielä sanoa, että...</p>	<p>Puolistrukturoitu haastattelu, keskustelunaiheet:</p> <p>Onko Hymiö-ryhmä vastannut ennakkoajatuksia? Millaiset tehtävät ovat olleet toimivia / mukavia? Miten ryhmän toimintaa tulisi kehittää / suunnata?</p>