

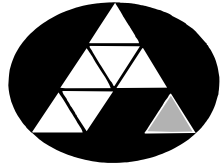
POHJOIS-KARJALAN AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma

Teija Sivonen

UUDET TUULET KRIISIN JÄLKEEN

Tuotoksena ohjaajan opas Joensuun Kriisikeskukselle elämäntaito-
ryhmän pitämiseen

Opinnäytetyö
Toukokuu 2012



POHJOIS-KARJALAN
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ
Toukokuu 2011
Sosiaalialan koulutusohjelma

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
p. (013) 260600

Tekijä

Teija Sivonen

Nimeke

UUDET TUULET KRIISIN JÄLKEEN

Tuotoksena ohjaajan opas Joensuun Kriisikeskukselle elämäntaitoryhmän pitämiseen

Toimeksiantaja

Joensuun Kriisikeskus

Tiivistelmä

Opinnäytetyön tarkoituksena oli valmistaa opas Joensuun Kriisikeskukselle. Oppaan sisältönä oli nostaa esille ohjaajan kannalta huomioon otettavia asioita kriisiasiakkaiden uudelleen suuntautumisvaiheessa olevien elämäntaitoryhmän aloittamisesta ja toteuttamisesta. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa kirjallista materiaalia elämäntaitoryhmän pitämisestä, jotta useammat työntekijät pystyisivät ohjaamaan ryhmää. Lisäksi opasta voidaan hyödyntää muissa kriisikeskuksissa.

Opinnäytetyö on toteutettu toiminnallisena opinnäytetyönä. Tutkimusmenetelminä oppaan sisällön tuottamiseksi käytettiin havainnoinnin ja reflektoinnin keinoja ryhmän toiminnasta. Elämäntaitoryhmä kokoontui yhteensä kolmesta kertaa keväällä 2010 aikana. Ryhmätoiminta sisälsi esimerkiksi keskusteluja, toiminnallisia osuuksia ja luovia menetelmiä. Opas on valmistettu yhteistyössä Kriisikeskuksen työntekijän kanssa. Valmistunut opas on arvioitu neljällä oppaan käyttäjäkohderyhmään kuuluvalla henkilöllä.

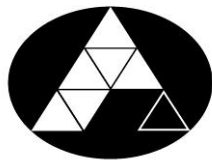
Opasta voidaan hyödyntää myös muihin vastaavanlaisiin ryhmiin ja soveltaa sitä tarpeen mukaan. Opinnäytetyön jatkotutkimuskohteina voisi olla esimerkiksi ryhmäläisten omatoiminen tapaaminen virallisen ryhmän päätyttyä. Toisena vaihtoehtona olisi tutkia ryhmäläisten saamaa antia elämäntaitoryhmästä pidemmän aikavälin kuluttua prosessin päättymisestä.

Kieli
suomi

Sivuja 45
Liitteet 3
Liitesivumäärä 36

Asiasanat

kriisit, kriisityö, uudelleensuuntautumisvaihe, ryhmätoiminta



NORTH KARELIA
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

THESIS
May 2011
Degree Programme in Social Services
Tikkariinne 9
80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. +358 (0)13 260600

Author
Teija Sivonen

Title
New visions after crisis
Leaders guide for the life skills group to The Crisis Center of Joensuu

Commissioned by
The Crisis Center of Joensuu

Abstract

The purpose of this thesis was to produce a guidebook for the life skills group to the Crisis Center of Joensuu. The subject matter in the guidebook was to point out some tips and specifics that leaders should be aware of when planning and keeping group activities to people who are in re-orientation phase after crisis. What the guidebook more workers are capable of leading the group.

The thesis was carried out as a functional thesis. Observe and reflect where used to collect material for the guidebook. The life skills group gathered altogether thirteen times during the spring 2010. Group activities included for example discussions, functional parts and creative methods. The guidebook has been produced in cooperation with the Crisis Centers employee and after the guidebook was done, it was estimated by four people who could use the guidebook in their work.

The guidebook can also be used for other similar groups and it can be applied depending on needs. Next interesting study from this subject could be following up how the group process continues after official meetings end or how do they feel about group process after a longer time.

Language
Finnish

Pages 45
Appendices 3
Pages of Appendices 36

Keywords
crises, crisis work, re-orientation, group activities

Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1	Johdanto	5
2	Opinnäytetyön taustaa	6
3	Elämäntaitoryhmän esittelyä	8
4	Valmistunut opas	9
5	Kriisit	11
5.1	Kriisien jaottelu	11
5.2	Kriisin vaiheet	13
5.2.1	Sokkivaihe	13
5.2.2	Reaktiovaihe	14
5.2.3	Työstämis- ja käsittelyvaihe	15
5.2.4	Uudelleensuuntautumisvaihe	16
6	Ryhmäprosessi	16
6.1	Ryhmäprosessin vaiheet ja ohjaajan työ niissä	16
6.2	Logoterapeuttinen näkökulma ryhmäprosessiin	19
6.3	Sosiaalipedagogiikasta ja sen käsitteistöstä	21
7	Aikaisempia opinnäytetöitä	22
8	Oppaan valmistumisprosessi	24
8.1	Kartoitus ja oppaan suunnittelu	24
8.2	Tiedontuottamisen menetelmät	26
8.2.1	Havainnointi	26
8.2.2	Reflektointi	30
8.3	Oppaan valmistaminen	32
9	Arviointi	33
9.1	Ryhmätoiminta	33
9.2	Oppaan arviointi	36
9.3	Opinnäytetyön prosessi	37
10	Pohdinta	38
	Lähteet	42

LIITTEET

- Liite 1 Toimeksiantosopimus
- Liite 2 Tutkimuslupahakemus
- Liite 3 ”Uusia näkökulmia kriisin jälkeen” -opas

1 Johdanto

Suuret luonnon katastrofit, suuronnettomuudet ja koulusurmat ovat niitä aiheita, joiden kautta kriisityö ja sen toimivuus (tai toimimattomuus) on erityisesti pääsyt otsikoihin tällä vuosituhannella. Näiden lisäksi valtava osa ihmisten tarvitsemasta kriisiavusta on lähtöisin kriisityön kannalta uutiskynnyksen ylittämättömistä asioista. Näitä ovat esimerkiksi työttömyys, avioerot ja ikääntyminen.

Kriisitietämyksen merkityksestä sosionomin (AMK) kannalta kertoo Nevalaisen (2010) tekemä opinnäytetyö. Hänen haastattelemistaan sosionomeista suurin osa kohtasi kriisiasiakkaita työssään vähintään kerran kuussa ja toiseksi eniten kerran viikossa. Kriisimuodoista vastaajat kohtasivat eniten traumaattisia kriisejä ja toiseksi suurimmaksi kategoriaksi nousivat elämänhallintaan liittyvät haasteet. Vastaukset sosionomin työn tulevaisuudesta suhteessa kriisiin olivat yhtenäiset. Vastaajat uskoivat kriisiasiakaskohtaamisien määrän kasvavan ja kriisien moninaisuuden ja monimutkaisuuden lisääntyvän. (Nevalainen 2010, 21–24.) Kriisityön merkitys sosionomin (AMK) työssä näyttäisi siis olevan lisääntymässä. Näin myös kriisitietämystä ja -osaamista tarvitaan sosiaalialalla. Samalla käytettäviä työkaluja ja menetelmiä on kehitettävä osaamista tukevaksi ja asiakkaita palvelevaksi.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda opas Joensuun Kriisikeskuksen työntekijöille elämänhallintaryhmän ohjaamisesta. Joensuun Kriisikeskuksen kanssa käytiin keskusteluja mahdollisen opinnäytetyön tekemisestä, jonka lopputuloksena Kriisikeskus antoi toimeksiannon oppaan valmistamisesta. Oppaan nimeksi tuli Uusia näkökulmia kriisin jälkeen – Suuntaviivoja ammatillisesti ohjattuun elämäntaitoryhmään. Se on valmistettu yhdessä Kriisikeskuksen työntekijän kanssa reflektoiden ja aktiivista havainnointia apuna käyttäen.

Tässä raportillisessa osuudessa käydään ensiksi läpi opinnäytetyön taustoja ja siihen liittyvää teoreettista viitekehystä. Tämän jälkeen oppaan tekoprosessia

avataan ja samalla kuvataan sen aikana käytettyjä metodeja. Lopuksi raportissa pohditaan prosessin herättämiä ajatuksia ja kuinka ne ovat vaikuttaneet omaan ammatilliseen kasvuun. Lisäksi näkyviin on nostettu muutamia aiheen innoittamia jatkokehitysideoita.

Opinnäytetyön keskeisimmät käsitteet ovat kriisit, kriisien vaiheet ja ryhmäprosessi. Raportin liitteenä löytyvät toimeksiantosopimus, tutkimuslupahakemus ja valmistunut ohjaajan opas. Oppaaseen on koottu tarpeellista tietoa elämäntaitoryhmän perustamisesta ja ohjaamisesta ohjaajan näkökulmasta.

2 Opinnäytetyön taustaa

Joensuun Kriisikeskus on Kotikartanoyhdistys ry:n hallinnoima ilmaista kriisiapua tarjoava kolmannen sektorin toimintapiste, joka kuuluu myös Mielenterveysseuran kriisiverkostoon. Kriisikeskus tarjoaa palveluitaan niin yksittäisille ihmisille, perheille kuin myös isommille yhteisöille. Tarkoituksena on antaa apua ja tukea kriisitilanteisiin ja näin edistää ihmisen omia voimavaroja ja kykyä selviytyä ja käsitellä erilaisia kriisejä. Kriisikeskuksen palveluihin kuuluu kriisipuhelinpäivystys, kriisivastaanotto ja EMDR-terapia (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). Näiden lisäksi Kriisikeskuksessa järjestetään erimuotoista ryhmä- ja tukihenkilötoimintaa. Kaikki palkatut työntekijät ovat sosiaali- ja terveydenalan ammattilaisia, joilla on syventävää koulutusta kriisiosaamiseen. Toiminnan periaatteisiin kuuluu luottamuksellisuus ja mahdollisuus nimettömään asiointiin. Tarvittaessa työntekijät voivat ohjata asiakkaan tarkoituksenmukaisempien palveluiden pariin (kuten esimerkiksi pidempiaikainen terapia). (Kotikartanoyhdistys 2012.)

Joensuun Kriisikeskuksessa työskentelee neljä henkilöä. Työntekijät ovat koulutukseltaan terapeutteja, hieman eri painotuksilla. Työntekijöiden vaihtuvuus ei ole ollut kovinkaan suurta, mutta nyt osa työntekijöistä on poisjäämässä Kriisikeskuksen palveluksesta. Tämän vuoksi kirjoittamattomia työmuotoja halutaan

tallentaa ja mallintaa, jotta niitä pystytään kehittämään ja ennen kaikkea jatka-
maan myös uusien työntekijöiden taholta.

Kriisikeskuksen työntekijät tekevät kaikki työtään omalla ammattitaidolla ja osaksi omien kiinnostuksiansa mukaan. Tähän liittyy myös se, että ryhmäohjaajan koulutusta saaneet ovat pitäneet erilaisia ryhmiä. Opas päätettiin tehdä Kriisikeskuksella pidetystä kriisin jälkeisestä uudelleensuuntautumisvaiheen ryhmästä, jonka työntekijä on jäämässä pois Kriisikeskuksen palveluksesta. Kukaan muu ei ole aikaisemmin pitänyt kyseistä ryhmää, joten ryhmän toimintamallista haluttiin kirjallista materiaalia. Samalla tehtiin rajausta siitä, että lähtökohteisesti opas on tarkoitettu kriisikeskusten työntekijöille, joilla on entuudestaan ammatillinen näkemys kriiseihin ja toisaalta myös jonkinasteinen kokemus tai koulutus ryhmäohjauksesta. Fokusointia tehtiin myös oppaan kirjoitusvaiheessa, kun päätöksiä tärkeimmistä esiteltävistä teemoista ja työkaluista rajattiin. Oppaassa ei esimerkiksi ole esiteltynä kriisin tai ryhmäprosessin vaiheita, sillä niiden katsottiin olevan lukijakohderyhmän kannalta jo hallinnassa olevaa asiaa.

Oppaan nimeksi tuli Uusia näkökulmia kriisin jälkeen – Suuntaviivoja ammatillisesti ohjattuun elämäntaitoryhmään. Alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen oppaassa ei voitu käyttää Joensuun Kriisikeskuksessa siihen asti kulkenutta ryhmänimeä. Tämä johtui siitä, että ryhmää pitänyt ohjaaja rekisteröi nimen itselleen, jolloin sen käyttäminen ilman hänen lupaansa on kielletty. Elämäntaitoryhmä nimeen päädyttiin, koska sen katsottiin kuvaavan parhaiten ryhmän tarkoitusta ja ajatusta muutamasta muusta vaihtoehdosta. Lisäksi oppaasta pyrittiin tekemään sen alkuperäisen idean mukaisesti helposti muokattava ohjaajan persoonan mukaan ja kulloistenkin ryhmäläisten tarpeita silmällä pitäen. Näin se saadaan parhaiten monikäyttöisemmäksi mahdollisesti myös muihin kriisikeskuksiin tai vastaavaa työtätekeville.

3 Elämäntaitoryhmän esittelyä

Elämäntaitoryhmä on Joensuun Kriisikeskuksessa pidetty ryhmämuotoinen palvelu. Sen tarkoituksena on tukea ja auttaa uudelleensuuntautumisvaiheessa olevia kriisiasiakkaita. Ryhmään tullessa tarkoitus on, että asiakas on hyväksynyt ja käsitellyt kriisin, eikä se ole akuutisti päällä. Henkilö voi kuitenkin tarvita vielä tukea uusien päämääriensä ja tavoitteidensa löytämiseen. Pää tavoitteena on johdattaa asiakkaita omien näkökulmien laajentamiseen ja niiden ymmärtämiseen. Lisäksi ryhmätoiminnalla saadaan harjoiteltua esimerkiksi ryhmässä olemista ja toimimista, sosiaalisia taitoja ja vuorovaikutustaitoja.

Ryhmän aloitti tällä ryhmäprosessi kerralla yhteensä viisi (5) asiakasta. Kriisit ovat yleensä monisyisiä, mutta merkittävimmät kriisin aiheuttajat ryhmäläisten taustoissa olivat haasteet parisuhteessa ja työelämässä tai niiden päättymisessä. Eettisistä syistä kriisien tarkempia kuvauksia ei voida antaa tunnistamattomuuden säilyttämiseksi.

Ensimmäinen tapaaminen oli tiistaina 9.2.2010 kello 17.00. Ryhmän yhteisestä päätöksestä muut tapaamiskerrat siirrettiin alkavaksi kello 17.30, jotta ryhmäläiset ehtivät paremmin paikalle esimerkiksi töiden jälkeen. Yksi ryhmätapaaminen kesti aina kaksi tuntia. Tapaamiset toteutettiin Joensuun Kriisikeskuksessa, poikkeuksena kuitenkin viimeinen kerta, jolloin kokoontuimme Kotikartano ry:n grillikatoksessa. Kokoontumiskertoja oli yhteensä kolmetoista (13), joista viimeinen kerta on niin kutsuttu ”plus” -kerta. Plus -kerta pidettiin runsaan kuukauden kuluttua varsinaisen prosessin jälkeen ikään kuin jälleen tapaamiskertana ja vapaamuotoisempaa seurusteluna. Plus kerta pidettiin 16.6.2010. Tapaamiset olivat pääsääntöisesti kerran viikossa ja tiistaisin. Ryhmäläisten tarpeista johtuen kokoontuminen oli kuitenkin kaksi kertaa keskiviikkona. Ryhmäprosessin puolenvälin jälkeen kokoontumisen tiheyttä siirrettiin kahteen viikkoon. Tämän tarkoituksena oli antaa ryhmäläisille aikaa miettiä ja hahmottaa ryhmässä käytyjä asioita ja niiden suhdetta omaan elämään. Ryhmä kokoontui viimeisen kerran kesäkuun puolessa välissä 2010.

Ryhmän toiminta tapahtui pääsääntöisesti keskustelemalla ja luovilla menetelmillä. Monissa toiminnoissa kuvatyöskentelyä käytettiin apuna. Kuvilla pyrittiin helpottamaan esimerkiksi tunteiden nimeämistä, omassa elämässä olevia hyviä asioita, itselle tärkeitä arvoja ja tulevaisuuden tavoitteita. Teemoista ryhmäprosessin aikana käsiteltiin esimerkiksi ihmiskäsitystä, arvoja ja kriisit. Ryhmäkertoja pyrittiin jaksottamaan niin, että kertaan mahtui informoivaa puolta, keskustelua aiheesta ja toiminnan kautta asian työstämistä esimerkiksi erilaisilla harjoituksilla. Tematiikan vaihtuvuuden apuna käytettiin myös esimerkiksi erilaisia rentoutumis- ja aktivointiharjoituksia.

4 Valmistunut opas

Valmistuneen oppaan nimeksi tuli Uusia näkökulmia kriisin jälkeen - Suuntaviivoja ammatillisesti ohjattuun elämäntaitoryhmään. Kaiken kaikkiaan oppaassa on 34 sivua A4 -koossa. Opas on mahdollista tulostaa myös A5 -muotoiseksi vihkoksi riippuen tarpeesta. Tekstissä pyritään kuvaamaan niitä seikkoja, joita elämäntaitoryhmän pitäminen vaatii. Lisäksi on pyritty nostamaan erityisesti esiin niitä kriisiasiakkuuden erityispiirteitä, joita ohjaajan olisi hyvä huomioida. Oppaan sisältö on kuitenkin sovellettavissa muihinkin ryhmiin.

Alkusanojen (ensimmäinen osio) jälkeen oppaassa isona kokonaisuutena kuvataan *ryhmän rakenteeseen* liittyviä seikkoja. Näihin kuuluu *ryhmämuodon valinta*, jossa pohdittavana asiana on esimerkiksi ryhmän tavoitteellisuus ja turvallisuus. Toisena kohtana on *ryhmäläisten määrä*. Tässä on huomioitava esimerkiksi sitä, että jokaiselle ryhmäläiselle riittää aikaa ilmaista itseään. *Ryhmätaapaamisten ympäristön* on puolestaan oltava rauhallinen ja turvalliseksi koettava paikka. Muut rakenteelliseen osioon nostetut otsakkeet ovat tarjoilu *ryhmäkeroilla*, *ryhmäkertojen kesto ja ajankohta* ja *tauon pitäminen*.

Oppaan kolmas osio on nimetty *Prosessin tukipilareiksi*. Siinä kerrotaan *ryhmän säännöistä*, ryhmäläisen *ryhmästä pois jäämisestä* kesken prosessin ja *tavoitteiden asettamisesta*. Kuvausta tekstiin on luotu kertomalla esimerkiksi

kuinka sääntöjen luoma turvallisuus ja luottamus ovat kriisiasiakkaille erityisen tärkeitä, ja kuinka matala kynnys kriisiasiakkailla on tuntee häpeää tilanteistaan, mikä voi johtaa ryhmästä pois jäämiseen. Koska ryhmä on ammatillisesti ohjattu ja sillä on tietyt tavoitteet, on myös ryhmäläisten omien tavoitteiden asettaminen merkittävä osa ryhmäprosessia.

Neljänteen osioon on koottu *teemoja*, joita on hyvä käydä läpi ryhmäprosessin aikana. Ensimmäinen esiin nostettu teema on *ihmiskäsitys*. Sen avulla ryhmäläiset voivat herätä ajattelemaan sitä, mikä ihmisen erottaa esimerkiksi kasveista ja näiden asioiden tietoinen ajatteleva toimii pohjana kaikille sille prosesseille, mitä itsensä kehittäminen vaatii. Toisena teema on *arvot*, joiden avulla ihminen tekee jokapäiväisiä valintojaan ja ne ohjaavat ihmistä hänen haluamaansa suuntaan. *Tunteet* ovat kolmantena teemana oppaassa. Etenkin kriisiasiakkailla tunteiden käsittely ja niiden nimeämisen harjoittelu on tärkeää. Tunteiden käsittelyn avulla kriisiasiakas saa paremmat valmiuden kohdata tulevia haasteita ilman, että ne muuttuvat jälleen kriisiksi. Kriisiasiakkaiden kanssa kriisien ja etenkin *traumaattisten kriisien* käsittely on tärkeää. Kun asiakkaat ovat uudelleensuuntautumisvaiheessa, he ovat jo valmiita ottamaan tietoa vastaan ja näin he voivat saada selityksiä myös omille tuntemuksilleen. Viimeisenä teemana oppaassa on huomioitu *itsemurha*. Tämä aihe on käsiteltävä kriisitaustaisten asiakkaiden kanssa sen vuoksi, että se ei jäisi tabuksi, josta ei saa puhua.

Viimeiseksi osioksi oppaaseen on nostettu työkaluja. Tässä osiossa on esitelty mielenmaisema ja kirjalista. Mielenmaisema on luovan kuvatyöskentelyn harjoitus, jossa ihminen luo pääsääntöisesti kuvilla omaa menneisyyttä, nykyisyyttä ja tulevaisuutta. Kirjalistalla on puolestaan tarkoituksena kannustaa ryhmäläisiä omatoimiseen oppimiseen ryhmän ulkopuolella ja sitä kautta laajentaa omaa näkemystä. Lista on koottu monia erityyppisiä kirjoja esimerkiksi kriiseistä ja niistä selviämisestä ja kirjoja, jotka esimerkiksi yleisemmällä tasolla haastavat lukijan pohtimaan omaa elämäänsä ja siinä selviytymistä.

Näiden asioiden lisäksi oppaaseen on liitetty joitakin konkreettisia esimerkkejä ohjaajan hahmottamisen ja työskentelyn kannalta. Esimerkkeinä löytyvät ryh-

män säännöt, arvojaottelu, tunnelista, tunteidenhallintamenetelmä ja kirjalista. Esimerkit löytyvät aina sen otsakkeen lopusta, johon esimerkit liittyvät.

5 Kriisit

5.1 Kriisien jaottelu

Kriisit jaetaan nykyisin yleensä kolmeen eri kategoriaan: kehityskriisit, elämänkriisit ja äkilliset kriisit. Jaottelun kautta saadaan parempi kuvaus siitä, minkä tyyppisestä kriisistä on milloinkin kyse. Vaikka kriisejä on jaoteltu, voivat ne siitä huolimatta esiintyä myös lomittain tai kietoutuneina toisiinsa. Ihmisellä voi esimerkiksi olla taustalla jokin kriisi, jota ei ole käsitelty ja toisen kriisin ilmestyminen laukaisee aikaisemmankin kriisin. (Palosaari 2007, 26.)

Kehityskriisit ovat luonnolliseen kehitykseen ja ihmisen elämäntapaan liittyviä kriisejä, kuten lapsen saaminen tai eläkkeelle jääminen. Tässä ryhmässä on selvästi nähtävillä se, kuinka kriisit voivat olla myös positiivisia (esimerkiksi lapsen saaminen), mutta tilanteeseen on kuitenkin osattava sopeutua uudella tavalla. (Palosaari 2008, 28.) Sopeutumisvaikeudet voivat johtua Saarniahon (2005) mukaan muun muassa ympäristöpsykologista tai taloudellisista seikoista. Toisaalta ne eivät rajoitu ainoastaan materialistisiin asioihin, vaan voivat heijastaa myös esimerkiksi ympärillä olevien ihmisten asettamia paineita omaa osaamista kohtaan. (Internetix opinnot 2012.) Kehityskriisit ovat yleisesti tunnettuja ja niihin on pyritty vastaamaan yhteiskunnan taholta jo perusterveydenhuollossa, esimerkiksi neuvoloiden avulla. (Palosaari 2008, 23.) Erik Erikson on kehittänyt yhden ehkä tunnetuimman teorian psykososiaalisista kriiseistä. Teorian mukaan elämänkaari ja persoonallisuus kehittyvät kahdeksan läpikäytävän kriisin kautta, joista jokaisella on oma tehtävänsä. (Pekkarinen 2007.)

Elämänkriisit puolestaan ovat pitkäkestoisempia rasitteita ihmisten elämässä. Toisin kuin kehityskriisit, elämänkriisiä ei tule välttämättä jokaisen kohdalle. Elämänkriisit -kategoriaan kuuluvat esimerkiksi ennakoitu konkurssi, kauan harjittu avioero tai toiselle paikkakunnalle muuttaminen. (Palosaari 2008, 24.) Eri-tyypispiirteinä elämänkriiseissä on se, että ihminen on pakotettu jossakin vai-

heessa tekemään suuria omaan elämäänsä liittyviä päätöksiä. Vaihtoehtoisesti päätökset voidaan tehdä ihmisestä riippumattomasti, jolloin hänellä ei ikään kuin ole sanavaltaa omassa elämässään (kuten esimerkiksi lapsi, joka automaattisesti muuttaa vanhempiansa mukana toiselle paikkakunnalle omasta mielipiteestään riippumatta). Päätöksien kauaskantoisuus ja merkityksellisyys omaan elämään lisää usein stressiä ja kriisin aiheuttamaa painolastia. (Duodecim Terveyskirjasto 2010.) Suomessa elämänkriisit tulivat julkiseen keskusteluun ja tietoisuuteen 1970-luvulla, ja nykyisin tämän kriisityypin ongelmista on paljon tietoa ja auttamisverkostoja (Palosaari 2008, 24).

Traumatisoivissa kriiseissä yksilön ulkopuolelta tuleva uhka käynnistää kriisin. Uhka aiheuttaa olemassa olollaan vaaraa joko yksilön fyysiselle, psyykkiselle tai sosiaaliselle identiteetille ja olemassa ololle. Traumatisoivassa tilanteessa ihminen voi olla itse kohteena tai hän voi olla näkemässä toiselle tapahtunutta tilannetta. (Järvi 2012.) Omaleimaisinta tälle kriisityypille on se, että ihminen on pakotettu sopeutumaan tapahtumaan välittömästi ilman ennakkovaroitusta (Saari 2009).

Saari muistuttaa, että tämän lisäksi jo pelkästään niin sanotut läheltä piti -tilanteet voivat laukaista traumatisoivan kriisin, vaikka mitään todellista onnettomuutta ei olisikaan ehtinyt tapahtua (Saari 2003, 31). Traumatisoiva tapahtuma voi koskettaa yhtä henkilöä, esimerkiksi pahoinpidellyksi tuleminen, tai suurta ihmisjoukkoa yhdellä kertaa, esimerkiksi lentokoneonnettomuus. Toisaalta traumatisoivia kokemuksia voidaan jakaa myös niiden keston mukaan ensimmäisen ja toisen luokan traumoihin. Ensimmäisen luokan traumatisoivissa tilanteissa trauman aiheuttanut tilanne on kertaluontoinen (esimerkiksi onnettomuus), kun taas toisessa luokassa trauman aiheuttama tapahtuma on toistuvaa (esimerkiksi pitkään jatkunut perheväkivalta). (Saari 2009; Järvi 2012.) Traumatisoivan kriisin perustunnuksimerkkejä ovat niiden ennustamattomuus, kontrollottomuus ja mahdottomuus muokata sitä omalla toiminnalla. Usein ne myös muuttavat elämänarvoja tai kokonaisvaltaisesti koko elämän. (Saari 2003, 22–27.)

Traumaattisia kriisejä on alettu nimittää myös äkillisiksi kriiseiksi. Tämä sen vuoksi, että traumaattiset kriisit voivat sanana johtaa harhaan. Nimestä huolimatta ne eivät aina automaattisesti aiheuta henkilölle traumaa, kuten Palosaari (2007) huomauttaa. (Palosaari 2007, 23.) Myös Saari on siirtynyt sittemmin käyttämään tästä luokasta nimikkeitä äkilliset tai järkyttävät tapahtumat. (Saari 2009).

5.2 Kriisin vaiheet

Kriisin vaiheet jaetaan yleisesti sokkiin, reaktiovaiheeseen ja työstymis- ja käsittelyvaiheeseen (mm. Saari 2003). Kokemukseni mukaan viimeaikoina mukaan on alettu laskea myös uudelleen suuntautumisen vaihe, josta on kuitenkin teorian tietoa vähän saatavilla. Teoriatietoon tutustuminen osoittaa kriisin vaiheiden tulevan esille kaikissa eri kriisityypeissä. Selkeimmin ne ovat nähtävillä traumaattisissa kriiseissä, ja myös tietokirjallisuus pohjaa eniten traumaattisen kriisin kautta kriisinvaiheita.

5.2.1 Sokkivaihe

Yleisesti voisi luulla, että sokkivaiheessa ihminen jähmettyy paikoilleen mitään tekemättömäksi. Tilanne on kuitenkin tosiasiaa lähes päinvastainen. Usein sokkivaiheessa ihmisen keho jatkaa toimimista pelottavasta tai uhkaavasta tilanteesta pois pääsemiseksi. Se on ikään kuin luonnonomaista selviytymisvaistoa. Ihmisen mieli jäädyttää kaikki tunteet, joita olisi liian vaikeaa käsitellä sokkutilanteessa ja vain fyysinen keho jatkaa toimimista. Tunteet kuitenkin jäävät talteen pinnan alle myöhemmin purettavaksi. (Palosaari 2007, 54–63.) Tunteiden puuttumisen lisäksi Saari huomauttaa, että usein myös kivun tunnetta ei ole sokkivaiheessa (Saari 2003, 47).

Sokin aikana aistihavainnot vahvistuvat. Tällöin esimerkiksi maut ja hajut vahvistuvat. Samalla myös kohdatut ihmiset ja heidän käyttäytymisensä tekevät yleensä suuren vaikutuksen sokissa olevaan. Vaikutus voi olla positiivinen tai negatiivinen. Yleensä myös aikakäsitys muuttuu subjektiiviseksi kokemukseksi. Esimerkiksi kaatumistilanteessa ihminen voi kokea hänellä olevan paljon aikaa miettiä, millaisessa asennossa maahan kannattaisi tulla. Huonossa merkityk-

sessä aika voi tuntua moninkertaiselta esimerkiksi ambulanssia odotellessa. (Saari 2003, 43–44.) Ääripäät sokissa olevan ihmisen toiminnasta ovat täydellinen lamaantuminen ja toisaalta hysteerinen paniikki (Saari 2003, 49). On hyvä huomioida, että vaikka sokissa oleva ihminen ulkopuolisesti näyttäisi olevan toimintakunnossa ja ajatukset kasassa, on päätöksen teko puutteellista. Jälkeenpäin katsottuna tehdyt päätökset voivat tuntua jopa huvittavilta. (Saari 2003 47–49.) Toisaalta sokissa olevalla voi tavallisuudesta poiketen olla erityisen vaikeaa päättää mistään asiasta (Palosaari 2007, 57).

5.2.2 Reaktiovaihe

Reaktiovaihe päästää kaikki sokkivaiheen puuduttamat tunteet valloilleen. Tunteet heittelevät helposti äärilaidasta toiseen ilman, että ihminen pystyy itse sitä selittämään tai ymmärtämään. Mieleen voi tulla välähdyksiä kriisin aiheuttamasta tilanteesta ja vastaavasti aivan perusasioitakin voi unohtua mielestä yhtä äkkiä. Usein välähdykset tulevat mieleen unen ja valveen rajamaastossa, joka voi vaikeuttaa nukkumista ja levon saamista. Reaktiovaiheessa myös keho reagoi tapahtuneeseen, kun sokki laukeaa ja kehon pois sulkemat reaktiot tulevat esiin. Tyypillisimpiä fyysisiä reaktioita ovat esimerkiksi vapina, palelu tai kuumuus ja sydämen tykytys. On normaalia tuntea, että reaktiovaihe haluttaisiin ylittää, mutta reaktiovaihe antaa mielelle mahdollisuuden avautua tapahtuneelle ja tapahtuneen merkitykselle. (Palosaari 2007, 63–65.)

Saari puolestaan huomauttaa, että reaktiovaiheen siirtäminen voi toimia sellaisissa tapauksissa, joissa tiedetään tarkkaan, kuinka kauan tulisi jaksaa. Tällaisia tilanteita on esimerkiksi töistä kotiin pääseminen. Reaktiovaiheen siirtäminen määrittämättömäksi ajaksi ei toimi. (Saari 2003, 60.) Reaktiovaiheen keston arviointi vaihtelee suuresti. Esimerkiksi Palosaari mainitsee reaktiovaiheen kestävän pari viikkoa (Palosaari 2007, 65.), kun taas Saari ajattelee sen olevan vain kahdesta neljään päivää (Saari 2003, 59.) Jotta ihminen voi siirtyä sokista reaktioon, se edellyttää uhkaavan tilanteen häviämistä (Saari 2003, 52). Usein tässä vaiheessa vihan ja aggression tunteet nousevat pintaan ja tilanteeseen halutaan löytää ulkopuolinen syyllinen. Tämän reaktion tarkoitus on edelleen

suojata minuutta todellisuudelta ja itsessä tapahtuvilta tunteilta. (Saari 2003, 53; Saari 2009.)

5.2.3 Työstämis- ja käsittelyvaihe

Työstämis- ja käsittelyvaiheen tavoitteena on luopua oikealla tavalla siitä, mille ei enää voida tehdä mitään. Esimerkiksi tapahtunutta onnettomuutta ei voi saada tapahtumattomaksi. Tämän hyväksyminen vapauttaa voimia oikeaan taisteluun. (Palosaari 2007, 65–67.)

Työstymis- ja käsittelyvaiheessa voi tuntua siltä, että hiljaisuus ja yksinäisyyden tunne valtaa ihmisen. Henkilöstä voi tuntua siltä, että kaikki muut jatkavat jo elämäänsä, eikä kukaan muu muista tapahtunutta. (Palosaari 2007, 65–67.) Saari selittää yksinäisyyden kokemuksen sisäänpäin kääntymisellä. Ihmismieli alkaa sulkeutua noin kolmen ensimmäisen vuorokauden kuluttua kriisinaihetustaneesta tilanteesta. Aiheen käsitteleminen kuitenkin jatkuu oman pään sisällä, vaikka ihminen itse ei huomaisi sitä. Kriisin käsittelyn prosessi hidastuu huomattavasti, mutta voimakkaat tunteet eivät silti katoa. Tämän vaiheen erityinen piirre ja tarkoitus on sureminen. (Saari 2003, 60–63.) Suru ei ehkä aikaisemmin ole päässyt esiin vihan ja muiden tunteiden alta. Suru voi kestää vuosia ja väistyä sitten vähitellen nykyhetken tieltä. (Palosaari 2007, 65–67.)

Tapahtuneen työstäminen näkyy usein myös asioiden unohteluna, keskittymisvaikeuksina ja ärtyneisyytenä. Saari huomauttaa, että ärtyneisyys johtuu usein siitä, että aikaisemmin ihmissuhteisiin varattu energia meneekin nyt tapahtuman työstämiseen. Sisäänpäin kääntyneisyys, ärtyneisyys, syrjään vetäytyminen ja ihmissuhteiden koetukselle joutuminen vievät kaikki lähelle masentumista. (Saari 2003, 63–64.) Toisaalta kriisien myötä ihmisen asettamat perspektiivit ja arvot voivat muuttua ja usein esimerkiksi äkillisen menetyksen kohtaaminen saa aikaan tunteen siitä, että pienet vastoinkäymiset eivät enää vaikuta samalla tavoin kuin aikaisemmin. (Palosaari 2007, 65-67.)

5.2.4 Uudelleensuuntautumisvaihe

Uudelleensuuntautumisvaiheessa tai uudelleen orientoitumisvaiheessa tarkoituksena on hyväksymisen kautta sopeutua tapahtuneeseen kriisiin. Tällöin ikään kuin luovutaan surusta ja aletaan siirtää katsetta kohti uudenlaista, muuttunutta elämää. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että esimerkiksi menetetty läheinen pitäisi unohtaa. Kokemuksen on tarkoitus muodostua osaksi omaa elämäntarinaa ja minäkuva, jota voi halutessaan ajatella tai olla ajattelematta. Se ei onnistu hetkessä tai ole tuskatonta, mutta ihmisiin on luotu monenlaisia voimavaroja, jotka tukevat selviytymistä. Tämän vaiheen voidaan nähdä jatkuvan läpi koko elämän. (Saari 2003, 67–68.)

6 Ryhmäprosessi

6.1 Ryhmäprosessin vaiheet ja ohjaajan työ niissä

Yhden tunnetuimmista ryhmäprosessin malleista on tehnyt Tuckman. Hänen mukaansa ryhmän vaiheet voidaan jakaa viiteen osaan: muodostus- (forming), kuuhunta- (storming) ja sopimisvaiheet (norming) sekä hyvin toimiva ryhmä (performing) ja ryhmän lopettaminen (adjourning). (Esim. Kopakkala 2005, 48–51.)

Ensimmäinen vaihe on siis muodostusvaihe. Se on vaiheena eräänlaista etsimistä ja hahmottamista oman roolin ja ryhmän tavoitteiden suhteen. Osallistujat tarkkailevat ja havainnoivat toisiaan. Ryhmäläiset nojautuvat ohjaajaan, eikä kukaan halua ärsyttää toisia positiivisessa ilmapiirissä. (Kopakkala 2005, 49.) Ohjaajalta odotetaan turvallisuutta ja selkeän aloituksen tekoa. Ohjaajan on huolehdittava ryhmäläisten tutustumisesta toisiinsa ja tuoda esille ryhmän perustehtävä. Se luo turvallisuutta ja vähentää alkuun liittyvää epätietoisuuden ahdistusta. (Gilchrit & Mikulas 1993; Niemistö 1999, 179 mukaan.) Uudelleensuuntautumisvaiheen ryhmän alkaessa ohjaaja teki selkeän aloituksen kertomalla ryhmän toiminnasta ja tavoitteista. Jokaiselle ryhmäläiselle annettiin mahdollisuus kertoa itsestään sen verran kuin itse halusi. Ensimmäisellä kerralla sovittiin myös seuraavien kokoontumiskertojen ajankohdat ja tehtiin ryhmälle säännöt.

Toisessa vaiheessa ryhmäläiset haluavat tulla huomioiduksi yksilöinä. Toisten ajatuksia uskalletaan jo kritisoida ja usein esiintyy pettymystä ryhmää ja sen toimintaa kohtaan. Kuohuntavaihe on otollinen myös alaryhmien muodostumiselle. (Kopakkala 2005, 49–50.) Ohjaajan tehtävänä on huolehtia, että ristiriitalanteet käydään kunnolla läpi ja samalla toimitaan säännöstelijänä konfliktien voimakkuudessa. Ryhmäläisiä kannustetaan tutkimaan ongelmatilannetta itse-tarkastelun kautta. Etenkin terapiatyypisissä ryhmissä tämä edesauttaa ryhmän päätarkoitusta. Muodostus- ja kuohuntavaihe tuottavat yleensä eniten työtä ohjaajalle, sillä näissä vaiheissa tukeudutaan eniten ohjaajaan ja hänen kykynsä viedä toimintaa eteenpäin. (Gilchrit & Mikulas 1993; Niemistö 1999, 180 mukaan.) Kriisikeskuksella pidetyssä ryhmässä kuohuntavaiheessa ohjaajan täytyi kontrolloida tilannetta niin, että jokainen sai puheenvuoron, kaikkia kuunneltiin ja toisten tilanteita ei alettu tulkita. Näin kukaan ryhmäläisistä ei dominoinut tapaamista. Ryhmäläisiä muistutettiin siitä, että ryhmämuotoisesta toiminnasta huolimatta asioita on tarkoitus käydä läpi yksilöinä. Toisten tilanteita ei pyritty tulkitsemaan, vaan asioita pyrittiin pohtimaan itsensä ja oman elämänsä kannalta.

Tuckmanin mallista poiketen Kaukkila ja Lehtonen ovat eriyttäneet muodostus- ja kuohuntavaiheen väliin kuherteluvaiheen. Se eroaa muodostusvaiheesta siinä, että ryhmäläiset ovat jo ylittäneet alkuarastelun, mutta toisaalta kuohuntavaiheen ristiriitoja ei olla vielä valmiita kohtaamaan. Me-henki on hyvin voimakkaana läsnä ja halukkuus edistää ryhmää kohti päämäärää. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 25.)

Sopimisvaiheessa ryhmänjäsenet alkavat hyväksyä toisensa ja kuohunnan jälkeen ristiriitoja halutaan jälleen välttää. Sanallisia ja sanattomia sopimuksia alkaa muodostua ja ryhmä luo normeja itselleen. Toisiin tutustuminen on jo niin pitkällä, että yhteisiä toimintatapoja voidaan kehittää. Vapautunut tunnelma voi kuitenkin olla täysin pinnallista, sillä yksilöllisyydestä on jouduttu päästämään irti yhteisen hyvän nimissä. (Kopakkala 2005, 50.) Negatiiviseksi tässä vaiheessa voikin muodostua liiaksi kontrolloitu sääntöihin ja normeihin tukeutuminen. Luovuus voi ehtyä ryhmäläisten tuntiessa itsensä ylhäältäpäin ohjatuksi sanktion

uhalla. (Koppinen & Pollari 1993, 34.) Ohjauksellisena tavoitteena on tukea ryhmäläisten itseään ja ryhmän välisiä suhteita koskevan tietoisuuden syventymistä. Ohjaaja kannustaa mietintöihin ja selkiyttää ryhmän esittämiä johtopäätöksiä. Ohjaaja pystyy toimimaan spontaanimmmin ja perustehtävän mukaisesti, sillä energiaa ei tarvitse enää kuluttaa valtakysymyksiin ja turvallisuuden luomiseen. (Gilchrit & Mikulas 1993; Niemistö 1999, 180 mukaan.)

Kun ryhmä pääsee lopulta neljännelle tasolle, eli hyvin toimivaksi ryhmäksi, on toiminta tehokasta, innokasta ja luovaa. Mahdolliset konfliktitilanteet osataan jo ratkaista ja kaikki toimivat yhteisen päämäärän hyväksi. Ryhmänjäsenten eri vahvuudet osataan hyödyntää ja kaikki ovat sitoutuneita toimintaan. Tässä vaiheessa uusien ryhmäläisten mukaan tuleminen voi olla haasteellista, sillä ryhmä on muotoutunut tiiviiksi yhteisöksi. (Kopakkala 2005, 50-49.) Onnistumisen kokemuksen myötä myös tyytyväisyys lisääntyy ryhmää kohtaa tuotoksen alkaessa valmistua (Koppinen & Pollari 1993, 34). Koska ryhmä toimii tässä vaiheessa hyvin, on ohjaajan varottava häiritsemästä sitä liialla innokkuudella. Ryhmäläisiä on hyvä kannustaa avoimuuteen ja solidaarisuuteen. (Gilchrit & Mikulas 1993; Niemistö 1999, 179 mukaan.)

Kuohuntavaiheen jälkeen ohjaajan toiminta helpottui. Osallistujat puhuivat aikaisempia vaiheita avoimemmin elämän eri osa-alueista, mikä osoitti ryhmäläisten luottavan toisiinsa ja kaikkien vaitiolovelvollisuuteen käsitellyistä asioista. Luottamus mahdollisti myös vaikeiden teemojen, kuten itsemurhan, käsittelemisen ryhmässä. Tässä vaiheessa tapaamisissa pidettiin jopa kahden viikon taukoja, että uusia ajatuksia, oivalluksia ja toimintamalleja pystyttiin rauhassa kokeilemaan arkielämässä. Prosessin annettiin edetä rauhassa omalla painollaan.

Viimeiseen vaiheeseen päästään, kun ryhmä on täyttänyt tehtävänsä ja lopettaa toimintansa. Tunteet nousevat pintaan ja ne voivat liikkua ääripäästä toiseen: ryhmäläinen voi olla iloinen työn valmistumisesta, mutta samalla olla surullinen siitä, että ryhmä ei enää kokoontu yhteen. (Kopakkala 2005, 51.) Surullisuus tulee nimenomaan luopumisen tunteesta ja ryhmän päättyminen voi tuoda esiin myös siihen liittyviä aikaisempia kokemuksia. Joku ryhmäläisistä voikin kartella luopumistilannetta ja lopettaa sen vuoksi ryhmässä käymisen juuri hie-

man ennen lopetusta. Toisaalta eroa voidaan siirtää lupaamalla pitää yhteyttä. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 26.) Ryhmän päättämisestä ohjaaja voi joutua hyvinkin selkeäsanaisesti tuomaan esille sen, että ryhmäkerrat todella loppuvat. Ohjaajan on silti annettava jokaiselle ryhmäläiselle tilaisuus viedä keskeneräiset asiat loppuun. (Gilchrit & Mikulas 1993; Niemistö 1999, 180 mukaan.) Kriisikeskuksella kokoontunut ryhmä lopetettiin ryhmäprosessien mukaisesti, mutta ryhmäläiset jatkoivat tapaamisia yksityishenkilöinä.

On hyvä muistaa, että ryhmän kehitys ei aina ole näin selkeästi näkyvillä. Vaiheet eivät välttämättä liiku lineaarisesti eteenpäin, vaan ne saattavat välillä taantua ja olla osaksi päällekkäin. (Koppinen & Pollari 2005, 35.) Ohjaajan tehtävä on kannustaa ja tukea ryhmää huolehtimaan perustehtävästään. Ohjaaminen on ennen kaikkea ryhmästä löytyvien taitojen, tietojen ja ideoiden vapauttamista, ei niiden vangitsemista. (Gilchrit & Mikulas 1993; Niemistö 1999, 178 mukaan.) Ohjauksen tavoitteena on auttaa ihmistä löytämään itsestään syvemmän ymmärryksen tason. Tällä ymmärryksen tasolla ihminen voi tarkastella omia kaavamaisia käytänteitään ja sokeita pisteitä. Niiden oivaltaminen on ensimmäinen askel myös niiden purkamiseen ja uusien, toimivampien, toimintamallien hyväksymiseen. Ohjaajan kannalta on tärkeää saada kosketetuksi ja liikautetuksi jotakin ryhmäläisten sisällä. (Ojanen 2000, 26–27.) Syvemmän ymmärryksen löytämisen tasoa pyrittiin tukemaan prosessissa muun muassa käytettyjen työkalujen, teemojen ja keskustelujen avulla.

6.2 Logoterapeuttinen näkökulma ryhmäprosessiin

Logoterapia voi olla monelle melko tuntematon terapiamuoto, mutta sen psykologisen ja filosofiset aatteet ovat kuitenkin tunnustettuja ympäri maailman. Logoterapian isänä pidetään Wienistä kotoisin olevaa neurologi psykiatri Viktor E. Franklinia. Hän joutui todentamaan kehittämäänsä teorioita keskitysleireillä toisen maailmansodan aikana. (Suomen logoterapia Instituutti 2012.)

Logoterapia edustaa lyhytterapiaa, joka monesta muusta terapiasuunnasta poiketen ajattelee, että onnelliseksi tulemiseen ei tarvita paluuta menneeseen. Se antaa työkaluja elämän mielekkyyden löytämiseen pelkojen käsittelyn avulla

käytännöllisin menetelmin tässä hetkessä. (Furman 2005, 7–8.) Ihmiskäsityksenä logoterapia kannattaa elämänmyönteistä ja lohdullista suuntausta. Ajatusmaailmana on, että vaikka tilanne olisi millainen, tulevaisuus tarjoaa aina uusia mahdollisuuksia. Logoterapiaa onkin nimitetty myös toivon terapiaksi ja itsehoitollisuuden ja mielen hyvinvoinnin ajankohtaisuuden puitteissa se on lisännyt suosiotaan. (Suomen logoterapia Instituutti 2012.) Oppaassa ja pidetyssä ryhmätoiminnassa sovellettiin logoterapeuttisen näkemyksen mukaisia teemoja kuten ihmiskäsitystä. Sekä logoterapiassa että toteutetussa ryhmässä perusajatuksena on tulevaisuuteen suuntautuminen. Kriisin uudelleensuuntautumisvaihe ja logoterapian ajatus soveltuvat hyvin yhteen, koska molemmissa on tarkoitus siirtyä eteenpäin ja suunnata katse tulevaan.

Logoterapian pääajatuksia voidaan jakaa kolmeen osaan, jotka ovat tahdon vapaus, halu löytää tarkoitus ja elämäntarkoitus. Näiden kolmen katsotaan sulautuvan yhteen kuin ketjujen lenkit. Tahdon vapaudella tarkoitetaan sitä, että yksilöllä on valinnanmahdollisuuksia, vaikka hän ei voisikaan valita olosuhteita. Kyse on siis siitä, kuinka asioihin haluaa ja päättää suhtautua. Samalla tehdään päätäntöä siitä, millainen oma elämä on. Toinen pääajatus, eli tahto löytää tarkoitus, on hyvin primitiivinen. Tarkoitus on jokaiselle yksilöllinen, jota vain hän itse voi toteuttaa. Tarkoitus löydetään kuitenkin toisten ihmisten kanssa toimimalla, ei siis ainoastaan itsereflektion turvin. Ääritilanteissa luja tahto löytää tarkoitus voi edistää terveyttä fyysisesti ja henkisesti ja jopa pidentää elämää. (Graber 2004, 93–96.) Elämäntarkoituksella, eli kolmannella pääajatuksella, ei tarkoiteta yleismaailmallisesti esitettyä kysymystä elämäntarkoituksesta, vaan jokaisen yksilöllisen elämän sen hetkistä tarkoitusta. Tarkoitusta ei ikään kuin keksitä, vaan jo olemassa olevasta tarkoituksesta tullaan tietoiseksi. (Nurmela 2005, 11.) Elämäntarkoitus on siis muuttuva hetkestä riippuen, mutta jokainen ihminen on mittaamattoman arvokas ja ainutlaatuinen. Tämän elämän erityistehtävän myötä - jota kukaan toinen ihminen ei voi paikata - ja tahdon vapaudesta seuraa myös vastuullisuuden kysymys ihmisyyden perustana valintojen maailmassa. (Graber 2004, 96.)

Dereflektio on yksi logoterapian menetelmistä. Tässä menetelmässä ihmistä pyritään vapauttamaan liiallisesta yrittämisestä tai halusta jotakin asiaa kohtaan.

Tällainen yliyrittäminen on usein esteenä juuri sille asialle, jota ihminen tavoittelee. Itsensä tarkkailu ja reflektointi on normaalia, mutta liiallisuuksiin mennessään ne voivat aiheuttaa myös toimintahäiriöitä fyysiseen oloon. Dereflektiossa huomio pyritäänkin kiinnittämään itsensä sijaan johonkin itsen ulkopuoliseen, merkitykselliseen asiaan, jolloin oma itse voidaan unohtaa. Näin ihminen samalla nähdään tarkoituksellisen toiminnan löytäjänä, eikä pelkän vietin ja vaiston tyydyttäjänä. (Frankl 2005, 103–105.)

Dereflektiota voidaan käyttää myös ryhmämuotoisena toimintana. Ongelmista puhumisen sijaan dereflektioryhmässä keskitytään siihen, mikä elämässä on hyvää. Turvallinen ryhmätyö on otollinen asenteiden muuttamiseen negatiivisesta positiiviseen terveeseen itse tarkkailuun. Ohjaajan on kuitenkin oltava tarkkana, ettei salli puheen luisua syytelytyyppiseksi ja uhrimaiseen asenteseen omasta tilanteesta. (Graber 2004, 158–159.)

6.3 Sosiaalipedagogiikasta ja sen käsitteistä

Sosiaalipedagogiikka syntyi vastavoimaksi, mutta toisaalta tueksi, perinteisenä nähdyn sääty-yhteiskunnan murtumiselle ja siitä seuranneen ihmiskuvan muutokselle. Sosiaaliin ongelmiin alettiin puuttua systemaattisemmin ja näin tuettiin valistusta yksilöllisyydestä, mutta samaan aikaan taisteltiin individualismia vastaan, sillä sosiaalipedagogiikalla tuettiin nimenomaan yhteisöllistä toimintaa ja yhteisöön kasvamista. Sosiaalipedagogiikan eri perinteillä saksalainen 1840-luvulla syntynyt perinne on yksi vakaimmassa asemassa olevista perinteistä. Saksalaisen perinteen merkittävimpiä saavutuksia muihin nähden on sen tietoteoreettisen pohjan katselmus ja sosiaalipedagogiikkaan liittyvän ongelman ratkaisun kehittäminen käytännöllisin menetelmin. Sosiaalipedagogiikassa on tavoitteena yksilöiden auttaminen ja tukeminen itseapuun ja itsensä kehittämiseen, sekä yksilöiden ja yhteisöjen vahvistaminen. Yleensä lisänä toimii realistiseen toimintaan vahvistaminen omien olojen muuttamiseksi haluttuun suuntaan. (Hämäläinen & Kurki 1997; Kansalaisyhteiskunta 2012 mukaan.)

Sosiaalipedagogiikka on oppialana tuore ala. Sen voidaan nähdä sijoittuvan kasvatustieteiden ja yhteiskuntatieteiden väliin. Sen tarkoituksena on pohtia ihmisen

kasvuun ja kasvatukseen liittyviä haasteita ja kysymyksiä ikäkaaren kaikissa vaiheissa. Sosiaalipedagogiikassa tarkasteluun halutaan nostaa niitä inhimillisen kasvun prosesseja, jotka koskettavat esimerkiksi yhteiskunnan jäseneksi tulemistä ja oman identiteetin luomista. (Itä-Suomen Yliopisto 2012.)

Subjektivoitumisella tarkoitetaan oman elämän haltuun ottoa. Sen avulla ihminen voi nähdä aidon oman itsensä, eli oman minänsä. Tätä kautta hän ymmärtää itsensä selkeästi erilliseksi muista ja on kyvykäs ja halukas tekemään omia päätöksiä ja ratkaisuja omaa elämäänsä koskien. Subjektivoituminen ei ole vain hetkellinen ilmiö, vaan se on pitkäjänteinen ja jatkuva prosessi, joka vaatii aina vuorovaikutusta toisiin kanssa ihmisiin. Subjektivoitumisprosessissa saadaan näin myös tarvittavia työkaluja olla oman elämän eläjä, mutta samalla se vaatii osaamista tarkastella muita ja reflektoida omaa käytöstä suhteessa toisiin. (DalMaso & Kuosmanen 2008, 44–43.)

Voimaantuminen (empowerment) on prosessi, jossa ihminen tai yhteisö lisää omia mahdollisuuksiaan päättää omista asioistaan ja kasvattaa näin myös omia voimavarojaan. Keskiöksi muodostuvat omien vaikutusmahdollisuuksien lisääminen omaan elämään liittyvissä asioissa ja sitä kautta hyvinvoinnin lisääminen. Voimaantuminen onkin yhtäaikaaisesti yksilön henkilökohtainen prosessi ja yhteisöllinen laajempi prosessi. On kuitenkin hyvä muistaa, että vaikka voimaantumista voidaan tukea, antaa työkaluja ja luoda ympäristöä, jossa ihminen kokee itsensä kunnioitetuksi ja merkitykselliseksi, on varsinaisen voimaantumisen halu tultava aina yksilön itsensä sisältä. Voimaantumista ei siis voi antaa ikään kuin valmiina toiselle, vaan yksilön ja yhteisön on itse sitä haluttava. Voimaantumisen kautta ihminen löytää omaa kyvykkyyttään ja potentiaalia, joka heijastuu kohtaamisissa vuorovaikutuksen kautta. (Siitonen & Heljä 2001.)

7 Aikaisempia opinnäytetöitä

Tässä kappaleessa esittelen kolme löytämäni opinnäytetöitä. Olen valinnut opinnäytetyöt siitä lähtökohdasta, että ne liittyvät omaan opinnäytetööhöni. Tar-

koituksena oli kuitenkin valita opinnäytetöiden liittyvyys omaan työhöni hieman eri näkökulmista katsottuna. Lisäksi pyrin perustelemaan opinnäytetyöni aihevalinnan tarpeellisuutta esitellyillä opinnäytetöillä. Varsinaisia kriisityöhön liittyviä tutkimuksia uudelleensuuntautumisvaiheesta en löytänyt, joten päätin keskittyä ammattikorkeakoulusta valmistuneisiin opinnäytetöihin.

Sinulle on sattunut jotain pelottavaa (Hasan & Myllyoja 2009) on opinnäytetyönä toteutettu kriisikirjanen, joka on suunnattu 4–8-vuotiaille lapsille. Kirjasen tarkoitus on olla tukevana työkaluna äkillisten kriisitilanteiden kokemisen käsittelyyn. Tuotos on tehty Hyvinkään Kriisikeskuksen toimeksiantona laadullisen tutkimuksen ja käytännön tutkimuksen piirteitä hyödyntäen. Kirjasessa on hyödynnetty lasten tekemiä piirustuksia ja lapsilta nousseita ajatuksia. Lisäksi kirjasessa on käytetty apuna lorua, jonka avulla kriisinkäsittelyn vaiheita on kuvattu lapselle ymmärrettävästi. Arvioinnissa kirjasesta koettiin olevan hyötyä etenkin vastaavan materiaalin vähäisyyden vuoksi ja sen käyttöä voitiin nähdä laajennettavan luovasti muihinkin tarkoituksiin. (Hasan&Myllyoja 2009.) Tässä työssä on merkittävästi näkyvillä se, kuinka kriisityössä on tilausta erilaisille työkaluille. Luomalla uusia työkaluja pystytään vastaamaan entistä paremmin kriisiasiakkaiden tarpeisiin mahdollisimman tarkoituksenmukaisesti.

Anttila-Kokko & Tapper valmistivat opinnäytetyönä *Palvelevan puhelimen* toiminnan käsikirjan (Anttila-Kokko & Tapper 2011) *Palvelevan puhelimen* toimeksiantona. *Palvelevan puhelimen* tarkoituksena on antaa keskustelu- ja kuuntelumahdollisuus anonyymisti elämän eri tilanteisiin ja helpottaa näin osaltaan ihmisten oloa ja ylläpitää mielenterveyttä. Käsikirja haluttiin luoda tiedonhajanaisuuden vuoksi. Sen avulla tarvittavat perustiedot löytyvät yksistä kansista ja yhdenmukaisesti kaikille. Menetelminä käsikirjan tekemisessä käytettiin osallistuvan menetelmän keinoja, sisältöanalyysia ja havainnointia. (Anttila-Kokko & Tapper 2011.) Kuten tässä työssä, myös oman työni toiminnallisella osuudella haluttiin aukikirjoittaa työkalu jatkossa järjestettävän toiminnan tueksi.

Tielinen puolestaan on kehittänyt *Työkirja lasten vuorovaikutusryhmän ohjaajille*. Toimintaa järjestettiin pienryhmämuotoisena, jossa tarkoituksena oli harjoitella toiminnallisin menetelmin vuorovaikutustaitoja alakouluikäisten lasten kanssa.

Materiaali kerättiin havainnoin menetelmällä. Saadun materiaalin avulla koottiin työkirja, jonka tarkoituksena on antaa konkreettisia ohjeita ja vinkkejä vastaavanlaisen ryhmän toiminnan järjestämiseen ja pitämiseen. (Tielinen 2010.) Tässä työssä on hyvin paljon samankaltaisuutta oman työni kanssa. Toiminta on haluttu aukikirjoittaa toistenkin ohjaajien käytettäväksi. Myös työkirjan sisällössä on joitakin viitekehyksellisiä yhtäläisyyksiä. Havainnoinnin käyttäminen menetelmänä on samansuuntainen, joskin sen käyttötavassa on eroa. Selkein ero on kuitenkin siinä, että oma tuotokseni on suunnattu perusryhmänohjaajan taidot omaavalle ammattihenkilölle, kun taas Tielisen työssä ohjaajakohderyhmänä ovat esimerkiksi opiskelijat ja vapaaehtoispuhjalta työtätekevät.

8 Oppaan valmistumisprosessi

8.1 Kartoitus ja oppaan suunnittelu

Loppuvuodesta 2009 aloin miettiä aihetta opinnäytetyöhöni. Kävin keskusteluja Joensuun Kriisikeskuksen kanssa, olisiko heillä tarvetta jonkinlaiselle opinnäytetyölle. Keskusteluissa tuli ilmi tarve tehdä materiaalia työntekijöille Kriisikeskuksessa pidetystä elämäntaitoryhmätoiminnasta. Kiinnostuin itse asiasta, koska ryhmässä käytetyt menetelmät – muun muassa kuvatyöskentely - ja ideologia olivat sosionomikoulutuksen kautta tuttuja. Toisaalta luovien menetelmien soveltaminen eri kriisin läpikäyneiden asiakkaiden muodostamassa ryhmässä, uudelleensuuntautumisvaiheessa oli uutta sekä itselleni että kriisityölle Suomessa. Kiinnostustani lisäsi näkökulma siitä, että ammatillista tukea voidaan tarvita siinä vaiheessa, kun kriisi on jo muotoutunut osaksi minäkuva. Ryhmän ohjauksessa yhdistettiin myös innovatiivisesti logoterapian aatteita ja sosiaalipedagogista ryhmänohjausta.

Materiaalia päätettiin tuottaa toiminnallisena opinnäytetyönä toimeksiantosopimuksella. Ajatuksen pyörittelyn jälkeen päädyimme siihen, että materiaalin muoto olisi jonkinlainen opas. Tämän jälkeen hain kirjallisesti lupaa Joensuun

Kriisikeskukselta valmistaa oppaan ja kerätä siihen tietoa. Lupa myönnettiin samana päivänä.

Alkukartoituksena suunnittelimme työntekijän kanssa seuraavan ryhmäprosessin alkamisaikaa. Koska vuosi 2010 oli juuri alkanut, oli se ryhmän aloittamisen kannalta otollinen aika. Kun saimme Kriisikeskuksen johdolta luvan ryhmäprosessin käynnistämiseen, päätimme aloittaa ryhmän helmikuun alussa 2010. Tämän jälkeen työntekijä kysyi sopivaksi katsomiltaan asiakkailta heidän kiinnostustaan osallistua ryhmämuotoiseen toimintaan. Ryhmään valittiin henkilöitä, joiden kriisi oli vähintään työstämis- ja käsittelyvaiheessa, he olivat työntekijöiden ammatillisen arvion mukaan sopivia ryhmään ja he olivat valmiita katsomaan tulevaisuuteen. Tällä kertaa ryhmäläiset valittiin Kriisikeskuksen sen hetkisistä asiakkaista. Ryhmää ohjannut työntekijä myös haastatteli yhden toisella työntekijällä olleen asiakkaan. Jokaiselle kerrottiin jo tässä vaiheessa, että ryhmäprosessiin osallistuu opiskelija, joka kerää aineistoa ryhmänpitämisestä, ryhmäprosessista ja elämäntaitoryhmän erityispiirteistä havainnoinnin ja keskustelujen avulla. Kaikki, joille ryhmämuotoista toimintaa tarjottiin, olivat halukkaita osallistumaan. Ryhmään otettiin mukaan näin ollen viisi henkilöä. Ryhmä kokoontui ensimmäisen kerran Joensuun Kriisikeskuksessa 9.2.2010 kello 17.00.

Pohjatietoja esimerkiksi kriiseistä ja sen vaiheista olin saanut jo vuoden 2009 lopulla suorittamani asiakastyön harjoittelun aikana. Se toimi hyvänä lähtökohdana minulle ryhmän ymmärtämistä ajatellen. Tutustuin myös Kriisikeskuksella olleeseen kirjallisuuteen. Kävimme työntekijän kanssa läpi hänen aikaisemmin pitämien ryhmien toimintakaaret ja hänen kokemuksiaan ryhmästä. Olisin saanut halutessani osallistua tarkemmin toiminnan suunnitteluun ja työntekijä kysyi, oliko minulla esimerkiksi harjoitusehdotuksia, joita haluaisin pitää. Päätin kuitenkin, että toiminnan auki kirjoittamisen kannalta minun oli parempi olla pääasiassa havainnoija ja toimia avustajana tarvittaessa, ei niinkään varsinaisena vetäjänä.

8.2 Tiedontuottamisen menetelmät

8.2.1 Havainnointi

Havaintojen tekeminen voi kuulostaa juhlalliselta, mutta se on kuitenkin osa jokapäiväistä arkea. Jos jokin poikkeaa totutusta, huomio kiinnittyy helposti siihen. Havaintojen tekeminen kerrostuukin aina aikaisempiin kokemuksiin huomioidusta asiasta. Tieteellisesti tehdyt havainnot poikkeavat arkihavainnoista siinä mielessä, että havaintojen teko on suunniteltua, systemaattista ja tunteiden sijasta enemmän ajattelun ohjaamaa. (Grönfors 2001, 124–127.)

Havainnoin valitsemista aineiston keruu menetelmäksi tulee pohtia huolellisesti. Kun ilmiöstä tiedetään vähän tai vaikka ei lainkaan, ei esimerkiksi teemahaastattelu runkoa pystytä luomaan. Tällöin ainoa keino saada materiaalia on osallistua ja havainnoida. Toinen mahdollisuus on, että tietoa halutaan kerätä asioiden oikeissa yhteyksissä, eikä irrotettuna kokonaisuudesta. Kolmanneksi havainnoin avulla saadaan muita tiedonkeruu menetelmiä yksityiskohtaisempaa tietoa ja aineistoa. (Grönfors 2001, 127–129.)

Uudelleen suuntautumisvaiheeseen ei kyselyjeni mukaan ole vielä kovin paljon ammattimaista apua ylipäänsä tarjolla. Joensuun Kriisikeskuksessa pidetty elämäntaitoryhmä on Kriisikeskuksen työntekijän itse luoma konsepti Kriisikeskuksen asiakkaille. Näin ollen auki kirjoitettuja ohjeita ryhmän erityistarpeista ja pitäjän kannalta tärkeitä huomioita ei ole vielä tehty. Tämän vuoksi oli luonnollista valita aineiston keruu menetelmäksi havainnointi. Oli tärkeää saada kerättyä kirjoittamaton tietotaito talteen ennen työntekijän työstä poisjäämistä, jotta muutkin työntekijät voisivat pitää hyväksi koettua ryhmätoimintaa.

Grönfors (2001) jakaa havainnoin asteet neljään ryhmään: piilohavainnointi, havainnointi, havainnoinnin ja osallistumisen yhdistäminen ja täydellinen osallistuminen. Piilohavainnointi tapahtuu siten, että tutkittava subjekti ei edes tiedä osallistuvansa tutkimukseen kohteena. Tätä menetelmää on kuitenkin pidetty tutkimuseettisesti kyseenalaisena. Havainnoinnissa tutkija tekee vain havaintoja (esimerkiksi videokuvauksen avulla) ja on melkein näkymätön. Tutkimukseen

osallistujat kuitenkin tietävät osallisuudestaan tutkimukseen. Havainnoimisen ja osallisuuden yhdistäminen on Grönforsin mukaan yleisimmin käytetty aste. Tutkija tekee havainnoita, mutta osallistuu tarvittaessa myös toimintaan. Grönforsin mukaan on kuitenkin tärkeää, että tutkija antaa subjekteille tilan ja antaa ikään kuin subjektien ottaa tutkijan mukaan heidän niin halutessaan. Neljännen asteen Grönfors (2001) nimeää täydelliseksi osallistumiseksi, jota olisi esimerkiksi havainnointi sotilaana sotilaista. Tämä vaihtoehto on kuitenkin melko harvinaisesti käytetty. (Grönfors 2001, 129–132.)

Käytin aineistonkeruu menetelmänä havainnoinnin ja osallistumisen yhdistystä. Päävetovastuu ryhmästä oli toisella ohjaajalla, mutta autoin toiminnassa siinä määrin kuin oli tarvetta. Tällaisia oli esimerkiksi materiaalien esille laittaminen. Osallistuin myös keskusteluihin silloin, kun ryhmäläiset kysyivät minulta jotakin tai kun esimerkiksi kävimme läpi kuulumiskierrosta, jossa kaikki kertovat jotakin mitä heille kuuluu. Pyrin siihen, että annoin ryhmäläisten itse lähestyä minua ja olin avoin vastaanottamaan ja olemaan vuorovaikutuksessa niinä hetkinä. Muutoin tarkoitukseni oli olla ikään kuin taka-alalla.

Havainnoin prosessi alkaa lupa kysymyksillä. Lupa haetaan yleensä tutkittavalta yhteisöltä ja sitten tutkittavilta yksilöiltä. Lupaa hakiessa on oltava avoin tutkimusta koskevista kysymyksistä ja omasta roolistaan. Turhien lupausten tutkimustulosten hedelmällisyydestä on syytä välttää. (Grönfors 2001, 132–134.) Tästä syystä asiaan kuuluvat luvat pyydettiin Kriisikeskuksen johdolta jo heti ryhmän suunnitteluvaiheessa. Alkuperäisessä suunnitelmassa ollut mahdollinen ryhmäkertojen videokuvaus jätettiin pois jo tässä vaiheessa, sillä luottamuksellisuus ja mahdollisuus nimettömään asiointiin kuuluvat Kriisikeskuksen perusperiaatteisiin.

Ryhmän alkaessa, kerroin kaikille kuka olen ja mitä olen tekemässä. Korostin sitä, että vaikka havainnoin toimintaa ja myös ryhmäläisiä, opinnäytetyöni näkökulma keskittyy ohjaajan toimintaan ja niihin seikkoihin, joita ohjaajan tulisi osata ottaa huomioon vastaavanlaista ryhmää pitäessään. Painotin myös sitä, että kenenkään nimiä tai muita henkilötietoja joista ihmisen voisi tunnistaa, ei opinnäytetyöhön tule. Kerroin vielä, että teksti muoto oppaaseen tulee yleisempään

muotoon kuin vain tähän yhteen ryhmäprosessiin viitaten. Raportti osaan kerroin laittavani ryhmästä perustietoja, kuten esimerkiksi ajankohdan, paikan ja ryhmään osallistuneiden määrän, mutta en mitään sen tarkempia tietoja itse ryhmäläisistä tai esimerkiksi heidän taustoistaan. Pyysin vielä tässä vaiheessa jokaiselta ryhmäläiseltä suullisen suostumuksen materiaalin keräämiseen.

Muistiinpanojen merkitys on suuri havainnoinnissa. Pelkkään muistiin ei voi luottaa, vaan havaintoja on hyvä kirjata ylös. Kysymyksiin miten ja missä on mietittävä tutkimukseen sopivat vastaukset jo etukäteen. On huomioitava, että muistiinpanojen tekeminen ei saa häiritä muuta toimintaa. Muistiinpanojen tekemisessä on myös ratkaistava mitä kirjataan ylös ja missä muodossa. Ylös olisi hyvä kirjata varsinaisia vuorovaikutussuhteita (kuten esimerkiksi osallistuja, tekoja, sanoja, reaktioita), sekä tapahtumien konteksteja (esimerkiksi kellon aika ja tilanne). Nämä pitäisi kuitenkin huomioida erillisinä asioita, jotta niitä voidaan myös tulkita erillään. Kaikki muistiinpanot on syytä kirjata myös koneelle selkeyden ja vuoksi. Samalla muistiinpanoja voi vielä selkeyttää ja kirjata monisaisemmin. (Grönfors 2001, 134–137.)

Tein muistiinpanoja aina ryhmän aikana omaan pieneen vihkooni. Merkitsin aina päivämäärän, läsnä olleet henkilö ja teeman. Sen lisäksi kirjasin ylös niitä huomioita, joita tein ryhmän aikana: millainen tunnelma ryhmässä vaikutti olevan, miten ryhmäläiset näyttivät reagoivan eri asioihin, missä ryhmäläiset istuivat suhteessa toisiinsa, mitkä asiat herättivät keskustelua. Ryhmäkertojen jälkeen puhtaaksi kirjoitin muistiinpanoni tietokoneelle. Halusin tehdä puhtaaksi kirjoituksen aina viimeistään seuraavana päivänä, jotta muistiinpanojen tarkoitukset olisivat vielä mahdollisimman tarkassa muistissa. Ryhmäprosessin päätyttyä puhtaaksi kirjoitettuja koneliuska sivuja oli 28 kappaletta.

Pidemmälle vietäessä tulee muistaa, että havainnot eivät itsessään ole valmiita tuloksia. Tarkoituksena olisi päästä katsomaan sitä, mitä havaintojen takaa löytyy. Tällöin havainnot toimivat vain ikään kuin suuntaviivoina kohti oikeaa kohdetta. Alasuutari muistuttaa myös siitä, että pelkästään mielenkiintoiset havainnot eivät vielä tee tutkimusta tai vastaavasti yleisesti ottaen mielenkiinnottomat havainnot eivät tee tutkimuksesta huonoa. Tehdyt havainnot ja lopullinen tutki-

muksen tulos ovat siis eri asioita. Alasuutari kuitenkin lisää, että välillä havaintoja ja tuloksia voi olla vaikea erottaa toisistaan, sillä usein jo pelkät havainnot ovat itsessään mielenkiintoisia. (Alasuutari 2007, 78–79.)

Tekemiäni havaintoja verrattiin niihin havaintoihin, joita toinen ohjaaja oli tehnyt. Niitä verrattiin myös siihen sanalliseen tietoon, jota saimme ryhmäläisiltä itseltään. Kolmanneksi havaintoja verrattiin prosessin myöhemmässä vaiheessa aikaisemmin pidettyjen ryhmien muistiinpanoihin vastaavilta kerroilta. Näiden vertailujen avulla pyrittiin saamaan tarkempi ja kattavampi kuva siitä, mitä havaintojen takaa löytyy. Havainnoista pyrittiin siis löytämään ilmiöt tehtyjen havaintojen takaa.

Havaintojen perusteella käsitellyistä teemoista arvot tuottivat eniten haasteita ryhmäläisille. Ryhmäläisten oli esimerkiksi vaikea nimetä omia arvojaan niitä kysyttäessä. Tätä havaintoa vahvistivat ryhmäläisten omat kommentit tapauksikerran päätteeksi. Yksi ryhmäläisistä totesi, että ”arvot” sananakin on hie-man vieras pohjimmaiselta tarkoituserältään. Oppaaseen tämä pyrittiin huomioidaan niin, että *arvot* kohtaan on liitetty mukaan esimerkki arvojaottelusta ja yksi harjoite arvojen hahmottamiseen. Lisäksi teksti osuudessa huomioitiin kuvallisen työskentelyn yhdistäminen arvojen käsittelyyn.

Omien tavoitteiden asettaminen oli myös vaikeaa kaikille ryhmäläisille. Tämä ilmeni pitkänä ja epämääräisenä miettimisenä ja yksi ryhmäläisistä totesikin ”*en mie tiiä, tää on niin vaikeeta. Mitäs mie nyt keksin?*”. Myös aikaisempien ryhmien kokemukset vahvistivat tätä viestiä. Kuvien käyttäminen tämän vaiheen tukemiseksi auttoikin havaintojen perusteella joitakin ryhmäläisiä. Kaikki ryhmäläiset saivat nimetyksi tavoitteensa, mutta yhtä lukuun ottamatta kaikilla tavoitteet muuttuivat prosessin aikana. Nämä seikat huomioiden oppaaseen kirjoitettiin *tavoitteiden asettaminen* -kappale. Kappaleessa pyrittiin perustelemaan tavoitteiden tarpeellisuus, miksi ne tuottavat haasteita ja kuinka ohjaaja voi tukea tavoitteiden asettamista.

8.2.2 Reflektointi

Kun ihminen pohtii itseään ajattelevana subjektina, sitä sanotaan filosofiassa reflektoinniksi. Myös toiminnan kehittämiseen voidaan käyttää tätä tarkastelun mallia. Tällöin erittelyn kohteeksi muodostuvat yksilössä toiminnasta heränneet ajatukset ja kokemukset. Tarkoituksena on analysoida itseään ikään kuin ulkopuolisen silmin ylhäältä ja oivaltaa oman ajattelun ja käyttäytymisen perustat. Reflektoinnin avulla esimerkiksi työtavat eivät jää paikoilleen, vaan niitä voidaan aina kehittää ja samalla kehittyä itsekin. Samalla niin sanotut kirjoittamattomat käytänteet tulevat paremmin esille kun omaa toimintaa pyrkii sanoittamaan. Reflektoinnin avulla onkin käytännöllistä siirtää tietoa myös esimerkiksi pitkään töissä olleelta kokemattommalle. (Heikkinen 2007, 33–34.) Toimintatutkimuksen lähtökohdat.

Reflektiivisessä kehittämisessä voidaan nähdä kahden eritason vuorovaikutusta. Ensimmäinen niistä on käytännönkehittämisen ja sen jäsenyys. Kehittäminen liikkuu vuoronperään käytännön toiminnassa, mutta jotta siitä olisi jotain hyötyä, on kehittämistä myös analysoitava. Kehittäminen mukautuu tilanteisiin toiminnan ja reflektoinnin välisenä jännitteenä. Toinen reflektiivisyyden vuorovaikutus löytyy dialogisesta logiikasta. Ylhäältäpäin annetut (esimerkiksi asiantuntijat) ehdot tai suunnitelmat eivät määrittele reflektiivistä kehittämistä. Sen keskiössä on, että kommunikointi tuottaa lopulta vastauksen asetettuihin haasteisiin. Tämänkaltainen dialogisuus edellyttää kuitenkin osallistujilta tiedostettua, avointa ja aktiivista roolia osallistumiseen. On tärkeää hahmottaa ratkaisujen myötä tulevat mahdollisuudet ja saada sitä koskevat ihmiset osallistumaan muutosta kohti. Ei siis tarvita erityisasiantuntijuuden roolia, vaan vuorovaikutuksellisten keinojen herättelyä ja käynnissä pitoa. (Toikko & Rantanen 2009, 165–166.)

Reflektointia tapahtui monella eri tavalla. Ryhmäkerroilla ryhmäläiset kertoivat esimerkiksi tuntemuksiaan käsitellyistä teemoista ja siihen yhdistetyistä menetelmistä. Tiedontuottamisen lisäksi ryhmäläisten tuottama reflektointi auttoi heitä eteenpäin omassa prosessissaan, kun he pohtivat omia tuntemuksiaan. Toisek-

si, minä reflektoin omia kokemuksiani samoista aiheista ja pohdin, olisinko itse ohjaajana tehnyt jotakin toisin. Kolmanneksi, varsinainen ohjaaja reflektoi omaa toimintaansa ja hänessä heränneitä tunteita. Näiden reflektioiden avulla sain materiaalia oppaaseen.

Reflektio herää ihmisessä kaikista luontaisimmin kriisien kautta, jolloin arjessa olevat rutiinit itsestään selvyvät muuttuvatkin kyseenalaistetuiksi. Reflektion määritelmästä ei vielä ole päästy yksimielisyyteen. Mälkin mukaan tieteellisissä yhteyksissä reflektiosta puhutaan jokseenkin yksipuolisesti siitä millaista sen tulisi olla ja minkä vuoksi sen käyttäminen koulutuksessa olisi edistysellistä. Mälkki haluaisikin kääntää katsetta siihen, minkälaisia valmiuksia henkilö tarvitsee reflektoinnin hyödyntämiseen ja mikä tekee reflektoinnista välillä vaikeaa. (Mälkki 2011, 138–139.)

Oppaan ja ohjaajan kannalta yksi merkittävä reflektointi tapahtui yhden ryhmäläisen jäädessä yllättäen pois ryhmästä. Ohjaajassa ryhmäläisen poisjääminen herätti kysymyksiä siitä, mitä olisi voinut tehdä toisin, että ryhmäläinen ei olisi lopettanut, tai millaista tukea lähteneelle ryhmäläiselle voi vielä antaa. Itse mietin vaihtoehtoisia menetelmiä ryhmästä poisjäämisen kertomiseksi muulle ryhmälle (suullisesti kertomisen lisäksi). Jääneet ryhmäläiset puolestaan miettivät, tekivätkö he jotakin väärin tai sanoivatko he jotakin pahasti. Tämän teeman tuottamia ajatuksia nostettiin myös oppaaseen *ryhmästä poisjääminen* -kappaleeseen.

Ryhmäläiset olivat yksimielisiä siitä, että kuvien avulla työskentely ja *mielenmaisema* auttoi heitä hahmottamaan monia asioita. Itse jäin miettimään, olisiko kuvallista materiaalia voitu työstää toisin. Kuvat olivat valmiiksi leikattuja ja muovitaskuihin kategorisoitu. Kuvia oli kyllä runsaasti. Pohdin, olisiko suoraan lehdistä leikkaaminen parempi vaihtoehto, jolloin kuvan merkitystä ja mielikuvaa ei olisi ikään kuin valmiiksi annettu. Kävin keskustelua aiheesta varsinaisen ohjaajan kanssa ja materiaalimuotoa on pyritty perustelemaan oppaan *mielenmaisema* kohdassa.

8.3 Oppaan valmistaminen

Opinnäytetyöni tuotoksen kirjoittamisen aloitin ryhmäprosessin päättymisen jälkeen eli loppukeväältä 2010. Aluksi tein runkohahmotelman oppaaseen tulevasta sisällysluettelosta. Mukaan pyrittiin ottamaan kaikki keskeisimmät teemat ja käsitteet, jotka liittyivät elämäntaito ryhmän pitämiseen. Oppaaseen pyrittiin saamaan erityiseksi näkökulmaksi kriisiasiakkaille kohdennettu elämäntaito ryhmä, ja tämän asiakasryhmän tarvitsemat erityishuomiot ohjaajan näkökulmasta. Oppaaseen mukaan laitettiin myös muutamia esimerkkejä käytettävistä työkaluista ja harjoitteista. Oppaasta jäivät pois jotkin sellaiset teemat, joita esimerkki ryhmäprosessissa ei ehditty käsitellä, ja joiden käsittelemisen tarpeellisuus riippuu ryhmäntarpeista (kuten esimerkiksi kiltteys-teema). Ensimmäiset raakaversiot melkein kaikista teksteistä olivat valmiina lokakuun 2010 loppuun mennessä.

Opasta tehdessä pyrin huomioimaan sen, että se olisi mahdollisimman joustava erilaisten organisaatioiden ja ammattitaidon taustan omaavien ohjaajien käyttöön. Mahdollisena tulevana tarkoituksena on jakaa opasta muille Joensuun Kriisikeskuksen yhteistyökumppaneiden käyttöön, ja niissä työskentelee väistämättä eri koulutustason ihmisiä ja erilaisilla erikoistumisilla. Lähtökohtana oppaassa pidettiin kuitenkin se, että ryhmän pitäjällä on perustiedot kriiseistä (esimerkiksi kriisi tyypeistä ja vaiheista) ja ryhmänpitämisestä (esimerkiksi ryhmäprosessin vaiheet). Näitä seikkoja ei sen vuoksi katsottu oleelliseksi kirjoittaa oppaaseen. Osaltaan olikin haasteellista löytää sopiva tasapaino ja tyyli kirjoittaa: kuinka ottaa mukaan kaikki merkittävä, olematta kuitenkaan liian alkeista lähtevä.

Tekstien valmistuttua liitin oppaaseen mukaan kuvat elävöittämään ja tekemään lukukokemuksesta miellyttävämmän. Kuvien lisääminen tuki myös mielikuvallista ajatusta kuvien käyttämisestä työvälineenä ryhmäprosessissa. Aivan viimeisenä työvaiheena keksittiin nimi. Nimen keksiminen ei ollut kovin helppoa, sillä siitä haluttiin saada mahdollisimman kuvaava ja osuva luomatta kuitenkaan liiallisia lupauksia.

Opas on tarkoitettu pienryhmämuotoiseen uudelleensuuntautumisvaiheen kriisiasiakkaiden ammatillisesti ohjattuun toimintaan, eikä sitä siis voi yleistää kaikkien kriisiasiakkaille järjestettävään toimintaan, kuten vertaistukitoimintaan. Se kuitenkin antaa valmiuksia pitää tämänkaltaista toimintaa ja tukee muuta ammatillista tietämystä.

9 Arviointi

9.1 Ryhmätoiminta

Ryhmäkertojen alkaessa varmistimme, että kaikki ryhmäläiset muistivat luottamuksellisuuden periaatteen. Meillä ohjaajina oli vaitiolovelvollisuus ja ryhmäläiset itsekkin toivat esiin ryhmän sisäisen vaitiolovelvollisuuden luottamussuhteiden luomiseksi ja mahdollisimman antoisan avoimen prosessin kehittymiseksi. Ryhmäläisillä oli aina mahdollisuus tehdä omia valintoja esimerkiksi toimintaan osallistumisen tai osallistumisen aktiivisuus tason suhteen.

Ryhmätoiminnasta arvioitiin varsinaisen toiminnan sisältöä, ryhmäläisten keskinäistä kommunikointia ja sanatonta viestintää, yleistä ilmapiiriä, ryhmäkerran tavoitteiden saavuttamista ja kokonaistavoitteiden lähestymistä. Arviointi tapahtui havainnoimalla ryhmätoimintaa ja havaintojen ylös kirjaamisella. Keskustelimme ohjaajan kanssa tekemistämme edellisen ryhmäkerran huomioista ennen uutta ryhmäkertaa. Keskusteluissa kävimme läpi esimerkiksi, kuinka sopivia teemat ja niiden käsittelyyn valitut menetelmät olivat, oliko ryhmässä jotakin sellaista, joka häytti tai edisti ryhmäprosessia ja kuinka teemaa ja toimintaa olisi voitu toteuttaa toisin. Käytössä ei kuitenkaan ollut valmiiksi tehtyä systemaattista arviointilomaketta.

Myös ryhmäläiset saivat arvioida ryhmäkertoja. Tämä arviointi tapahtui keskustelulla vähintään jokaisen ryhmäkerran jälkeen. Jokainen ryhmäläinen sai kertoa omia tuntemuksiaan ja ajatuksiaan pidetystä kerrasta, sen teemasta, toiminnasta tai muuten ilmaista heränneitä ajatuksia. Ryhmäläisiä rohkaistiin kertomaan niin positiivisia kuin negatiivisia tuntemuksia. Jokaisen kerran alussa kysyttiin myös edellisen kerran ajatuksia, tai onko sieltä noussut oivalluksia tai pohdinto-

ja, joista hän haluaisi puhua. Näiden keskustelujen avulla saatiin tietoa siitä, kuinka ryhmäläiset olivat kokeneet ryhmäkerrat ja kuinka niitä voitaisiin kehittää.

Ryhmäläisten kanssa käydyt keskustelut olivat hyvä lähtökohta peilata sitä informaatiota, jota sanattomasta viestinnästä olimme ymmärtäneet. Sanattoman viestinnän väärin tulkitseminen on erittäin mahdollista ja sen vuoksi avoimilla keskusteluilla saatiin lisäymmärrystä. Toisaalta, vaikka sanaton ja sanallinen viestintä meni välillä ristiin, antoi se miettimisen aihetta, kuinka toimintaa voisi kehittää. Pyrimme löytämään keinoja esimerkiksi toiminnan toteuttamiseen erityavoin tai valinnanmahdollisuuksien tarjoamiseen ryhmäläisille nykyistä enemmän. Näin toiminta olisi enemmän jokaisen henkilökohtaista minuutta tukevaa ja mielekästä.

Toiseksi viimeisellä kerralla tarkoituksena oli jakaa kyselylomakemuotoinen arviointilomake, johon jokainen ryhmäläinen olisi saanut kirjallisesti arvioida prosessia. Ryhmäläiset olisivat saaneet pohtia kotona rauhassa asioita ja lomake oli tarkoitus palauttaa viimeisellä kerralla. Ryhmäläiset itse eivät kuitenkaan halunneet vastata kirjallisesti. He esittivät, että kysymyksiä käytäisiin keskustelumuotoisesti. He perustelivat kantaansa sillä, että koko ryhmäprosessin ajan ilmapiiri ja toimintamalli oli ollut keskusteleva, joten olisi linjan mukaista antaa loppupalaute suullisesti. Ryhmäläiset tuntuivat myös hieman vieroksuvan palautteen antamista kirjallisesti. Näin ollen loppupalaute käytiin läpi suullisesti.

Ryhmäprosessin päätyttyä kävimme yhdessä ohjaajan kanssa läpi jokaisen ryhmäkerran. Otimme tarkasteluun molempien tekemät havainnot, ryhmäläisten kommentit ja ohjaajan muistiinpanot vastaavalta kerralta ohjaajan aikaisemmin pitämistä ryhmistä. Kertakohtaisen tarkastelun jälkeen siirryimme katsomaan kokonaisvaltaisesti koko ryhmäprosessia. Nostimme sieltä keskinäiseen keskusteluunne niitä asioita, joita ryhmäläiset olivat kokeneet hyväksi ja toisaalta mitkä asiat tuntuivat tarvitsevan kehittämistä. Tämän jälkeen kävimme läpi niitä asioita, jotka jostakin syystä olivat haitanneet tai hidastaneet prosessin kehittymistä ja eteenpäin menemistä ja toisaalta, mitkä seikat olivat tukeneet ryhmäprosessia ja ihmisten henkilökohtaisia prosesseja.

Ensimmäisellä kerralla monet myönsivät jännittäneensä paljon. Ryhmäläisten kommentit tukivat omia havaintojamme. Olimme huomanneet, että osallistujat puhuivat vain arkisista asioista ja pyrkivät istumaan erillään toisistaan. He olivat ilahtuneita siitä, että heille oli järjestetty pientä kahvitusta kokoontumiskerran aluksi. Jännitys katosi kokoontumiskertojen myötä ja jo kolmannella kerralla mielipiteet olivat vapautuneita. Ryhmäläiset pitivät teemoista ja ne olivat heidän mielestään sopivia. Informoivista asioista traumaattiset kriisit olivat eniten ryhmäläisten mieleen. Yksi ryhmäläisistä kiteytti asian niin, että selkeän tiedon saaminen auttoi hahmottamaan omaa käytyä tilannetta, reaktioita ja toimintatapoja ”*normaalimmaksi ja asiaan kuuluvaksi*”. Eniten haastetta tuntui tuottavan arvojen ja tavoitteiden asettaminen: ”*Kyllä minulla on arvoja, mutta en minä osaa sanoa mitä*”. Kaikki ryhmäläiset kokivat niiden sanoittamisen jollakin tavalla vaikeaksi. He olivat kuitenkin positiivisesti yllättyneitä siitä, kuinka hyvin he huomaamattaan kuvatyöskentelyn kautta löysivät arvoja ja tavoitteita. Kuvallisesta työskentelystä ja mielenmaiseman tekemisestä pidettiin muutenkin yleisesti ottaen. Rentoutusharjoitukset olivat pidettyjä ja kaksi ryhmäläisistä oli hyödyntänyt niitä kotonakin. Rentoutusharjoitusohjeita ei kuitenkaan ole siirretty oppaaseen, sillä niiden katsottiin olevan niin helposti saatavilla muutenkin. Oppaassa kuitenkin mainitaan niiden käyttämisestä ryhmän yhteydessä.

Muutama ryhmäläisistä olisi toivonut tiettyjen teemojen käsittelyä ja hieman pidempää ryhmäprosessia. Hän ei kuitenkaan osannut määritellä tarkemmin, kuinka pitkän ajan hän olisi halunnut. Esimerkiksi kiltteys–teema olisikin ollut sellainen, jota olisi voinut käsitellä, jos aikaa olisi ollut enemmän. On haasteellista saada tehtyä oikean pituinen prosessi, jossa kokoontumiskertoja on tarpeeksi, mutta että se ei kuitenkaan veny tavoitteiden ja ryhmästä irtaantumisen kannalta liian pitkäksi.

Yhdeksi merkittäväksi kokemukseksi ryhmäläiset nimesivät myös toisiinsa tutustumisen. He pitivät valaisevana sitä, kuinka he saattoivat keskustella asioistaan toisten kanssa, jotka ymmärtävät, vaikka kriisit ja lähtökohdat olivat täysin erilaisia. Olimme havainneet osallistujien olemuksesta ja vapautuneista puheista, että he viihtyivät ryhmässä ja saivat mahdollisuuden käsitellä asioita.

Ohjaajina koimme ryhmätoiminnan onnistuneen. Kaikki käsitellyt teemat eivät olleet helppoja, mutta jokaisella ryhmäläisellä oli kuitenkin mielessä eniten antia antanut kerta. He myös sanoivat, että olisivat kiinnostuneita ottamaan osaa toisenkin kerran johonkin vastaavanlaiseen ryhmätoimintaan ja he halusivat jatkaa tapaamisia keskenään.

9.2 Oppaan arviointi

Tuotoksellisen osion syntymistä arvioitiin koko kirjoittamisprosessin ajan. Tekstit muodostuivat niistä tuloksista, joita ryhmäkertojen havainnointi, refkointi, keskustelut ja aikaisempiin ryhmiin vertaaminen olivat tuottaneet. Jokaisen kirjoittamani kappaleen jälkeen keskustelimme siitä toisen ohjaajan kanssa. Tämän jälkeen muokkasin tekstejä vielä käytyjen keskustelujen perusteella. Luimme ja keskustelimme vielä useaan otteeseen teksteistä ja oppaan kokonaisuuksista sitä mukaa, kun olin saanut niitä valmiiksi. Samalla oppaan muokkausprosessi eteni.

Oppaan valmistuttua arvioitin sitä neljällä henkilöllä. Pyrin hajauttamaan arvioitsijoiden koulutustaustaa, toiminnankuvaa ja maantieteellistä sijaintia. Halusin tällä saada enemmän näkökulmaa oppaan käytettävyydestä ja yleistettävyydestä. Henkilöt asuvat eripuolilla Suomea, mutta ovat kaikki potentiaalisia oppaan käyttäjiä. Heillä jokaisella on ryhmänohjaajan koulutusta ja he työskentelevät tahoillaan erilaisten kriisiasiakkaiden kanssa. Lähetin oppaan sähköisessä muodossa ja liitin mukaan saatekirjeen ja muutamia apukysymyksiä. Pyysin arvioijia kiinnittämään huomiota oppaan sisältöön, loogisuuteen, yleisilmeeseen ja ennen kaikkea käytettävyyteen heidän omassa työssään. Arvioijilla oli aikaa kaksi viikkoa lukea opas ja antaa siitä palautetta. Kaikki arvioijat antoivat palautteen jo viiden päivän sisällä oppaan vastaanottamisesta. Palautteen saatuani esitin jokaiselle muutamia tarkentavia kysymyksiä väärinymmärrysten välttämiseksi.

Sisällöstä positiiviseksi nostettiin se, että opas antoi sellaisia näkökulmia, joita he eivät välttämättä olisi tulleet ajatelleeksi, vaikka työkseen toimivat kriisiasiakkaiden kanssa. Toisaalta jotkin asiat olivat joidenkin arvioitsijoiden mielestä hieman itsestään selvyyksiä kaikille ryhmänohjauskoulutuksen saaneille. Op-

paan loogisesti etenemisestä sain hieman ristiriitaisia mielipiteitä. Kahden mielestä opas eteni ymmärrettävästi, kun taas kaksi arvioitsijaa jäi miettimään joidenkin otsakkeiden paikkaa.

Yleisilmeestä opas sai kehuja ja erityisesti kuvituksesta pidettiin. Arvioijat kiittivät kuvien syvällisyyttä ja he kokivat kuvat merkityksellisiksi suhteessa teksteihin. Kolme arvioitsijaa huomautti kuitenkin muutamista erittäin pitkiksi venyneistä lauseista ja turhien sanojen käytöstä, jotka hidastivat lukemista. Oppaan yleistä tarkoitusta ja ajatusta pidettiin tärkeänä. *”Jo pelkällä olemassa olollaan opas nostaa esiin ja vie eteenpäin uudentyypistä ajatusta siitä, mitä kriisityö on, ja voisi olla.”* – Oppaan arvioitsija. Kaikki neljä uskoivat myös pystyvänsä soveltamaan opasta omaan työhönsä.

9.3 Opinnäytetyön prosessi

Kokonaisuutena opinnäytetyöprosessi ei edennyt ensimmäisen alkuperäisen aikataulun mukaan. Aloitin opinnäytetyön tekemisen helmikuussa 2010, jolloin ryhmäkerrat alkoivat. Samaan aikaan aloin suunnitella opinnäytetyön viitekehystä. Tarkoituksena oli saada opinnäytetyö valmiiksi joululle 2010. Omasta elämäntilanteestani johtuen aikataulu oppaan ja opinnäytetyöraportin kanssa on muuttunut ja prosessi venynyt huomattavasti ennakoitua pidemmäksi.

Ryhmäprosessi eteni aikataulullisesti suunnitelmien mukaan ja olin mukana jokaisella kerralla. Ryhmäprosessin päätyttyä aloin työstää ja käsitellä prosessista saatuja tietoja. Hahmottelin mukaan tulevat teemat otsikoittain ja niiden alle tulevia asioita. Kesän 2010 aikana tein vain muutamia kirjoituksia. Ehdin tehdä ensimmäiset raakaversiot suurimmasta osasta opasta 2010 lokakuuhun mennessä. Tämän jälkeen opinnäytetyön tekemiseen tuli pitkä tauko.

Seuraavan kerran jatkoin täysipainoisesti opinnäytetyön parissa tammikuussa 2012. Tein tekstit valmiiksi ja kokosin oppaan. Sain oppaan valmiiksi lopulliseen muotoonsa maaliskuussa. Samaan aikaan olin tammikuussa alkanut työstää opinnäytetyön raporttiosaa. Koin haasteelliseksi löytää sopivaa ja tarpeeksi luotettavaa lähdemateriaalia ja välillä jouduinkin unohtamaan omat kriteerini lähteiden suhteen, että sain aloitettua kirjoittamisen. Raportin kirjoittaminen oli minul-

le muutenkin haasteellista pidentyneen prosessin vuoksi. Oli tärkeää, että prosessista tehdyt muistiinpanot olivat niin kattavia, jotta tarvittavia tietoja pystyi tarkastamaan muutaman vuoden takaa.

Yhteistyö eri osapuolten kanssa sujui hyvin. Joensuun Kriisikeskus mahdollisti opinnäytetyön tekemisen ja antoi kaiken tuen, mitä pyysin ja sain heiltä esimerkiksi hyvää kirjallisuutta. Ohjaaja, jonka kanssa työstin opasta, jäi pois Kriisikeskuksen töistä vuoden 2010 jälkeen. Hän kuitenkin tarjosi siitä huolimatta omaa yksityistä aikaansa ja auttoi minua oppaan tekemisessä koko prosessin loppuun saakka. Yhtenä tarkoituksena oli saada kirjoitettua auki kyseisen työntekijän tekemää työtä, ja ilman hänen tietojaan työn toteuttaminen loppuun tässä mitta-kaavassa olisi ollut erittäin haasteellista.

10 Pohdinta

Kriisin kokeminen ja sen muodostaminen osaksi omaa minäkuvaa on usein vaativa prosessi. On merkittävää, että yhteiskunta on havahtunut huomaamaan uudelleensuuntautumisenkin olevan osa kriisinvaiheita, jossa ammattilaiselta saatu apu on tärkeää. Uudelleensuuntautumisvaiheessa saatu tuki voi auttaa henkilöä kohdentamaan esimerkiksi tulevaisuuttaan: mitä hän siltä haluaa ja miten hän aikoo sen saavuttaa. Tätä kautta elämään saadaan jälleen sisältöä ja jatkuvuutta.

Yksilöohjauksen lisäksi ryhmämuotoisen palvelun tarjoaminen Joensuun Kriisikeskuksella tukee erimuotoisten auttamistapojen kategoriaa. Kokemus siitä, että ei ole ainut kriisin kokenut - vaikka kriisi ei olisikaan samanlainen - ja toisten ajatusten kuuleminen voi antaa energiaa elämään. Toisaalta, yksikkökohtaiselta kannalta ajateltuna, ryhmämuotoinen toiminta on resursseja säästävää suhteessa yksilöohjaukseen. Mielestäni on kuitenkin muistettava, että ryhmien pitäminen on oltava aina ensisijaisesti asiakkaiden tarpeita palvelevaa. Vasta toissijaisesti voidaan tehdä resurssilähtöistä ajattelua.

Mielestäni oli mielenkiintoista nähdä, kuinka tällaisella prosessilla voidaan hyvin tukea yhtä aikaa sekä yksilöä että myös koko ryhmää. Toiminta näytti vahvistavan yksilöiden subjektivoitumista ja voimaantumista. Samaan aikaan ryhmäläiset muodostivat ikään kuin oman yhteisönsä, jonka yhteisöllistä voimaantumista prosessi myös tuki. Prosessit olivat siis kerrostuneita ja päällekkäin meneviä ja ne kulkevat myös yhdessä. Ryhmäläisten antamasta palautteesta kävi ilmi, että he kokivat yhteisen jakamisen merkitykselliseksi ja menetelmistä etenkin kuvalinen työskentely oli heille mieleistä. Yksilön ja yhteisön subjektivoitumista ja yhteisöllisyyden kokemusta voidaankin tukea luovilla menetelmillä. Uskoakseni ryhmäläiset saivat prosessin aikana kuvan siitä, mikä on heidän henkilökohtainen merkityksensä olemassa ololleen, niin heille itselleen, kuin myös niihin eri yhteisöihin ja sosiaalisiin verkostoihin, joissa he vaikuttavat.

Tämä opinnäytetyöprosessi oli minulle haastava mutta mielenkiintoinen. Olin kiinnostunut toiminnallisesta opinnäytetyöstä ja tuotoksen muodostuminen konkreettiseksi oppaaksi oli mielestäni palkitsevaa. Raportointiosa tuotti minulle kaikista eniten hankaluuksia. Nämä hankaluudet johtuivat suurimmaksi osaksi omista henkilökohtaisista elämäntilanteista. Haastetta tuotti prosessin aikataullisesti pitkäksi venyminen (kaksi vuotta). Monet asiat ehtivät muuttua niin omassa elämässäni, toimeksiantajan organisaatiossa, kuin myös oppilaitoksen käytänteissä. Pyrin kuitenkin sopeutumaan tilanteisiin ja sain lopulta työn valmiiksi. Mielestäni oli tärkeää, että valitsemani opinnäytetyön aihe oli itselle mielenkiintoinen. Oma mielenkiinto aihetta kohtaan auttoi jatkamaan vaikealta tuntuneiden työstämisvaiheiden yli.

Tärkeintä mielestäni oli ryhmäprosessin toteutuminen. Sain olla osallisena ryhmäprosessissa, josta koin saavani ammatillisesti hyvin paljon. Ryhmäprosessista nousseiden asioiden pohtiminen ja aukikirjoittaminen pakottivat myös miettimään asioita mahdollisimman monelta eri kannalta. Näin myös oppimiskokemus laajeni. Opin, että välillä prosessit voivat joutua pitkäksikin aikaa sivuun, mutta se ei kuitenkaan tarkoita sitä, että prosessi olisi projektina kokonaan haudattu. Vaikka prosessi oli välillä äärimmäisen stressaavaa, oli se myös antoisaa ja erittäin opettavaista.

Tavoitteena oli luoda kirjallista materiaalia elämäntaitoryhmän pitämiseen opasmuotoisesti. Tähän tavoitteeseen on päästy ja opas on valmistunut. Toisaalta oppaan valmistaminen olisi voitu tuottaa muilla menetelmillä ja etenkin siihen tulevan materiaalin kerääminen olisi voitu toteuttaa toisin. Ennakkoon huolellisesti suunniteltu havainnointikaavake olisi voinut helpottaa ja antaa lisäarvoa havaintojen tekemiseen ryhmätoiminnasta. Lisäksi kirjallinen palaute ryhmästä olisi voinut olla toimiva tiedonsaantimenetelmä, mutta ryhmän toiveet huomioiden, se jätettiin keräämättä. Jos ajattelen koko opinnäytetyöprosessia uudelleen, uskon, että tekisin työn parityönä yksin tehdyn työn sijaan. Minulle olisi ollut hyötyä siitä, että minulla olisi ollut prosessin aikana pari, jonka kanssa jakaa tekemistä ja ajatuksia. Lisäksi luultavasti valitsisin tutkimuksellisen opinnäytetyön toiminnallisen sijaan. Tämä johtuu siitä, että tällä hetkellä ajateltuna tutkimuksellisuus ei enää tunnu yhtä vieraalta kuin opinnäytetyöprosessini alussa. Mielestäni on myös merkittävää, kuinka paljon oppilaitoksessani on edetty ja kehitytty toiminnallisten ja etenkin opasmuotoisten opinnäytetöiden ohjauksessa kahdessa vuodessa.

Opinnäytetyössäni olen joutunut käyttämään muutamia sekundaarilähteitä. Kriittisyö on vielä verrattain nuori auttamisalue ja sen seurauksena myös tutkimuksellisesti luotettavaa kirjallisuutta on haasteellista löytää. Tämän lisäksi käytin sekundaarilähdettä silloin, kun alkuperäistä kirjaa ei ollut saatavilla tai se oli kielellä, jota en olisi osannut kääntää.

Opinnäytetyön luotettavuutta lisää koko prosessin avaaminen ja kuvaaminen ja valittujen menetelmien perustelu. Oppaan tekeminen havainnoimalla ja reflektoiden on vain yksi tapa tehdä tämälntapainen toiminnallinen opinnäytetyö. Valitsin kuitenkin ne menetelmät, joiden avulla katsoin saavani tarvittavat tiedot muuttamatta johonkin suuntaan ryhmäprosessin kulkua. Toistettavuudessa on otettava huomioon se, että materiaalina olivat tietyn ryhmän sen hetkiset havainnoinnista, reflektoinnista ja arvioinnista saadut materiaalit. Toisaalta, saadun materiaalin tukena käytettiin myös muistiinpanoja ja kokemuksia aikaisemmista ryhmistä, mikä osaltaan tukee toistettavuutta.

Ammatillinen kasvuni on mielestäni kehittynyt tämän prosessin myötä. Uskon yhä vahvemmin, että käytän luovia menetelmiä osana työtäni, vaikkakaan en vielä tiedä, minkä asiakasryhmän kanssa tulen toimimaan. Se kertoneekin siitä, että luotan itseeni ammatillisesti siinä määrin, että pystyn muokkaamaan luovista menetelmistä asiakaslähtöisen työkalun. Prosessi kehitti edelleen myös minun reflektointi- ja havainnointikykyäni. Samalla sain myös ammatillista käsitystä siitä, mitä voidaan tarvita uusien työmenetelmien mallintamiseen ja tehtyjen käytänteiden aukikirjoittamiseen, jotta niitä voitaisiin levittää muuallekin.

Oppaan jatkokehittämisen kannalta olen ajatellut kolmea erityyppistä mahdollisuutta. Ensimmäiseksi voisi olla mielenkiintoista tehdä opinnäytetyönä tutkimus oppaan käytettävyydestä. Sen avulla saataisiin myös esille oppaan parannusta kaipaavat kohdat ja todellista käyttökokemusta tehdystä tuotoksesta. Toiseksi ryhmäprosessin päättyessä ryhmäläiset päättivät jatkaa tapaamista omaehtoisesti ilman ammatillista ohjausta. Voisi olla mielenkiintoista tutkia sitä, kuinka tällainen prosessi jatkuu siinä vaiheessa, kun ammatillinen ohjaus jää pois ja mitä ryhmälle tapahtuu. Kolmantena jatkotutkimuksena voisi olla yksilökohtaisempi tutkimus pidetyn ryhmäprosessin merkityksistä. Oppaaseen voisi saada lisämateriaalia tutkimalla sitä, mitä ryhmässä olleet kokevat saaneensa (tai saivatko mitään) esimerkiksi vuosi ryhmän päättymisen jälkeen.

Lähteet

- Alasuutari, P. 2007. Laadullinen tutkimus. Tampere: Vastapaino.
- Antila-Kokko, P.&Tapper, K. 2011. Palvelevan puhelimen toiminnan käsikirjaa työstämässä. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Theseus.
https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/37638/Kirsi_Tapper.pdf?sequence=1 22.4.2012.
- DalMaso, R.&Kuosmanen, V. 2008. Subjektiivien ja emansipaation edistäminen on 2000-luvun sosionomin sosiaalipedagogisen ammatin ja työn ydintä. Teoksessa Viinamäki, L. (toim.) 2008. 14 Puheenvuoroa sosionomien (AMK) asemasta Suomen hyvinvointiasiantuntijajärjestelmässä. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun julkaisuja. Sarja A: Raportteja ja tutkimuksia 2 / 2008. Kemi: Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu. 35-48.
http://www.metropolia.fi/fileadmin/user_upload/Hakutoimisto/Kev%C3%A4t_2011_NUKO/sote/Viinamaki_A_2_2008.pdf 22.4.2012.
- Duodecim Terveyskirjasto. 2010. Elämän erilaiset krisit.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn0124&p_teos=onn&p_selaus=#s2. 4.1.2012.
- Frankl, V.E. 2005. Logoterapia – avain mielekkääseen elämään. Juva: Lyhytterapiainstituutti Oy.
- Furman, B. 2005. Kustantajan saatesanat. Teoksessa Frankl, V. E. 2005. Logoterapia – avain mielekkääseen elämään. Juva: Lyhytterapiainstituutti Oy.
- Graber, A.V. 2004. Viktor Franklin logoterapia. Löydä tarkoitus elämääsi. Hämeenlinna: RKS Tietopalvelu Oy.
- Grönfors, M. 2001. Havaintojen teko aineistonkeräyksen menetelmänä. Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodivalinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 2001. Jyväskylä: Gummerus. 124-141.

- Hasan, K.&Myllyoja, J. 2009. Sinulle on sattunut jotain pelottavaa – lasten kriisikirjanen Hyvinkään Kriisikeskukselle. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu.
https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/7413/opiskelijat_Jaana_Myllyoja_ja_Kirsi_hasan_27.1.2010_versio2.pdf?sequence=1 22.4.2012.
- Heikkinen, H. 2007. Toiminta tutkimuksen lähtökohdat. Teoksessa: Heikkinen, H.&Rovio, E.&Syrjälä, L. (toim.) Toiminnasta tietoon: toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalistusseura. 33-35.
- Hämäläinen&Kurki 1997. Sosiaalipedagogiikka. Helsinki. WSOY. Kansalaisyhteiskunta. Kasvatus ja kasvaminen. Sosiaalipedagogiikka.
http://www.kansalaisyhteiskunta.fi/tietopalvelu/kasvatus_ja_kasvaminen/sosiaalipedagogiikka 22.4.2012.
- Internetix opinnot. Kehitystehtävät.
http://opinnot.internetix.fi/fi/materiaalit/ps/ps2/2_kehitykseen_vaikuttavat_tekijat/04_kehitystehtavat?C:D=gjsY.eyaO&m:selres=gjsY.eyaO. 4.2.2012.
- Itä-Suomen Yliopisto 2012. Yhteiskuntatieteiden laitos. Pääaineet. Sosiaalipedagogiikka.
<http://www.uef.fi/yhteiskuntatieteet/sosiaalipedagogiikka> 22.4.2012.
- Järvi, J. Psykkinen trauma, -stressi ja -kriisi.
<http://psykoterapeutitjoukoj.nettisivu.org/psykkinen-trauma-stressi-ja-kriisi/>. 4.1.2012.
- Kaukkila, V.&Lehtonen, L. 2007.Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. SMS-Tuotanto Oy.
- Kopakkala, A. 2005. Porukka, jengi, tiimi. ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Edita.
- Koppinen, M-L.&Pollari, J. 1993.Yhteistoiminnallinen oppiminen. Tietuloksiin. Juva: WSOY.
- Kotikartanoyhdistys ry. Kriisikeskus.
<http://www.kotikartanoyhdistys.fi/pages/kriisikeskus.php> 22.4.2012.

- Mälkki, K. 2011. Reflektio ja emootiot: teorioidenyhdistämisen ongelmia ja ratkaisuja. Teoksessa: Holma, K. & Mälkki, K. (toim.) 2011. Tutkimusmatkalla. Metodologia, teoria ja filosofia kasvatustutkimuksessa. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press. 136-155.
- Nevalainen, A. 2010. Kriisistä kriisiin. Sosionomien (AMK) työssään kohtaamat kriisit ja välineet työskennellä kriisissä olevien asiakkaiden kanssa. Opinnäytetyö. Tampereen ammattikorkeakoulu.
https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/7518/Nevalainen_Anne.pdf?sequence=1 22.4.2012.
- Niemistö, R. 1999. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Helsinki: Palmenia-kustannus.
- Nurmela, R. 2005. Lukijalle. Teoksessa Frankl, V. E. 2005. Logoterapia – avain mielekkääseen elämään. Juva: Lyhytterapiainstituutti Oy.
- Ojanen, S. 2000. Ohjauksesta oivallukseen. Ohjausteorian kehittelyä. Saarijärvi: Palmenia.
- Palosaari, E. 2008. Lupa särkyä. Kriisistä elämään. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Pekkarinen, V-L. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
http://aokk.jamk.fi/oppimisresurssit/opinto-ohjaus/elamankaaren_eri_vaiheet.pdf 4.1.2012.
- Saari, S. 2009. Kriisityö. Luentomateriaali. Joensuu.
- Saari, S. 2003. Kuin Salama kirkkaalta taivaalta. Helsinki: Otava.
- Siitonen, J. & Robinson, H. 2001. Pohdintaa voimaantumisesta. Teoksessa: Järvisalo, L. (toim.) Muutoksen kautta kasvuun. Kotilo ry:n julkaisuja. Pieksämäki: RT-Print Oy. 61-72.
<http://www.voimaantuvasuomi.org/sirob.pdf> 22.4.2012.
- Suomen logoterapiainstituutti. 2012. Logoterapia pähkinänkuoressa.
<http://logoterapia.fi/cmsms/index.php?page=mitae-logoterapia-on>. 4.1.2012.
- Tielinen, J. 2010. Työkirja lasten vuorovaikutusryhmän ohjaajalle. Opinnäytetyö. Saimaan ammattikorkeakoulu. Theseus.
https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/17247/Tielinen_Jonna.pdf?sequence=1 22.4.2012.

Toikko, T.&Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoimita: näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: Vastapaino.



OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTO

SOPIJAOSAPUOLET:

TOIMEKSIANTAJA JOENSUUN KRIISIKESKUS

Yhteystiedot: KARTANTIE 3, 80230 JOENSUU

Sähköpostiosoite: ~~XXXX~~ kriisikeskus@kotikartanoyhdistys.fi

OPISKELIJA TEIJA POKKONEN

Yhteystiedot: VAAPUKATIE 4 B 6 30330 REIJOLA, 050 5420994

TOIMEKSIANTOSOPIMUS:

kirjallisen materiaalin tuottaminen yksisiipiset ryhmän pitämisestä.

Osapuolet ovat tänään sopineet toimeksiannosta seuraavaa: (esim. rahoitus, aikarajat, tekijänoikeudet)

Toimeksiantaja

Toimeksiantaja vastaa mahdollisista painatus yms. kustannuksista.

Opiskelija

Opiskelija vastaa tuotoksen valmistumisesta ja tuotoksen luovuttamisesta toimeksiantajalle.

Opinnäytetyön ohjaajana PKAMK:ssa toimii Tommi Kinnunen

Päiväys ja allekirjoitukset

9.2.2010

Toimeksiantajan edustaja

Opiskelija



POHJOIS-KARJALAN
AMMATTIKORKEAKOULU

TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

Haen/haemme lupaa suorittaa opinnäytetyöhön liittyvä tutkimus

Opinnäytetyön aihe: Työskentelyoppaan tekeminen yksisiipiset -ryhmästä.

Tutkimuksen toteutuspaikka/-yksikkö:

Joensuun kriisikeskus

Tutkimuksen:

a) kohde/kohdejoukko: Yksisiipiset ryhmä prosessi

b) aineiston keruumenetelmä: toimintatutkimuksen keinoja, reflektointi, haastattelut, havainnointi

c) aineiston keruun ajankohta: 9.2. - 21.5. 2010

Opinnäytetyön ohjaaja/t:

Tommi Kinnunen

Työelämäohjaaja:

9 / 2 2010


TEIJA POIKONEN



LIITTEET: - tutkimussuunnitelma
- toimeksiantosopimus

UUSIA NÄKÖKULMIA KRIISIN JÄLKEEN



Suuntaviivoja ammatillisesti ohjattuun
elämäntaitoryhmään

Sisältö

1	Alkusanat.....	3
2	Ryhmän rakenne	4
2.1	Ryhmämuodon valinta	4
2.2	Ryhmäläisten määrä.....	5
2.3	Ryhmätapaamisten ympäristö	6
2.4	Tarjoilu ryhmäkerroilla	7
2.5	Ryhmäkertojen kesto ja ajankohta.....	9
2.6	Tauon pitäminen	11
3	Prosessin tukipilarit.....	12
3.1	Ryhmän säännöt.....	12
3.1.1	<i>Esimerkki säännöistä</i>	14
3.2	Ryhmästä poisjääminen	14
3.3	Tavoitteiden asettaminen.....	16
4	Teemoja.....	18
4.1	Ihmiskäsitys	18
4.2	Arvot	19
4.2.1	<i>Esimerkki Arvojaottelusta</i>	20
4.2.2	<i>Esimerkki arvoharjoituksesta</i>	21
4.3	Tunteet	22
4.3.1	<i>Esimerkki tunnelistasta</i>	23
4.3.2	<i>Esimerkki tunteidenhallinnan menetelmästä</i>	24
4.4	Traumaattiset kriisit.....	25
4.5	Itsemurha.....	26
5	Työkaluja	28
5.1	Mielenmaisema.....	28
5.2	Kirjalista	31
5.2.1	<i>Esimerkki kirjalistasta</i>	32

1 Alkusanat

Hyvä lukija,

Tämä on tarkoitettu Sinulle, joka olet aikeissa järjestää ammatillisesti ohjattua ryhmätoimintaa uudelleensuuntautumisvaiheessa oleville kriisiasiakkaille.

Tarkoituksena on nostaa esiin muutamia hyödylliseksi koettuja vinkkejä, neuvoja ja erityispiirteitä, jotka liittyvät tähän nimenomaiseen asiakasryhmään. Tuotos ei kuitenkaan anna tarkkoja toimintaohjeita. Jokaisen on hyvä luoda ohjauksesta yksilöllinen aikaisempien kokemusten ja ammattitaustansa mukaan ja antaa tilaa myös ryhmäläisille. Näin prosessi etenee luontevasti.

Viitekehyksenä on sovellettu logoterapeuttisia menetelmiä ja sosiaalipedagogista ryhmänohjausta. Materiaalinkeräykseen hyödynnettiin muun muassa reflektointia ja havainnointia.

Tuotos on tehty toimeksiantona ja yhteistyössä Joensuun Kriisikeskuksen kanssa sosionomi (AMK) opinnäytetyönä.

Oivaltavia ryhmänohjauksia!

Tammikuu 2012

Teija Sivonen ja Liisa Vauhkonen

Kuvat:

Liisa Vauhkonen sivulla 22

Maija Wallèn sivuilla 1-19, 25-34.

2 Ryhmän rakenne

2.1 Ryhmämuodon valinta

Ryhmä voi olla muodoltaan avoin- tai suljetturyhmä ja se voi olla ammatillisesti, puoliammatillisesti tai vertaistuen periaatteella johdettua. Kriisin kokeneille ihmisille on monenlaisia avoimia vertaistukiryhmiä, kuten esimerkiksi omaisensa menettäneille, peliriippuvuudesta kärsiville ja lapsena seksuaalista hyväksikäyttöä kokeneille. Elämäntaitoryhmätoiminta ei kuitenkaan rajoitu ainoastaan yhden tietyn kriisin kokeneisiin, vaan painotus tehdään kriisivaiheen perusteella. Ryhmässä on tarkoituksena luoda selkeää ja tietyssä järjestyksessä etenevä ryhmäprosessi, jonka kautta jokainen voi samalla oppia itsestään eritavalla kuin vain yksilötapaamisissa. Vuorovaikutusprosessit syntyvät ryhmäläisten toimiessa toisilleen ikään kuin oman toiminnan peilinä. Tästä syystä ryhmä on ammatillisesti ohjattua ja toimii suljettuna ryhmänä. Suljetulla ryhmällä tarkoitetaan sitä, että ryhmään valikoituneet jäsenet ovat samat ryhmän virallisen toiminnan alusta loppuun eikä uusia ryhmäläisiä oteta mukaan kesken prosessin. Ryhmästä eroamisista voi tietenkin ilmetä myös suljetussa ryhmässä. Ohjaajan rooli on erilainen ryhmäläiseen verrattuna ja siitä on hyvä keskustella myös ryhmässä.

Suljetulla ryhmällä saadaan varmistettua ryhmän eteneminen asioiden käsittelyssä. Tämä eroaa esimerkiksi avoimessa ryhmässä, jossa mahdollisesti jatkuvasti vaihtuvat jäsenet voivat aiheuttaa sen, että samoja asioita käsitellään yhä uudelleen. Suljetulla ryhmällä saadaan myös luotua aivan erilaista luottamussuhdetta ryhmäläisten välille, joka on tärkeää ryhmätoiminnan kannalta. Suljetussa ryhmässä jokaisella kerralla ei tarvitse käyttää aikaa esimerkiksi itsensä uudelleen esittelyyn uusille osallistujille. Tutuksi tulleessa ryhmässä myös ääripäät lähenevät toisiaan ja yhteisistä keskusteluista on mahdollista saada enemmän irti. Samalla asioiden loogisen etenemisen myötä keskustelu on usein rakentavampaa kuin esimerkiksi ei-ammattisesti ohjatuissa vertaistukiryhmissä, joissa helposti jäädään vellomaan ongelman tai koetun tilanteen pariin. Tällöin varsinaista etenemistä ei tapahdu. Elämäntaito -ryhmän pääajatuksena kuitenkin on eteenpäin suuntautuminen ja kriisin muodostuminen osaksi omaa elämäntarinaa ja persoonaa, eikä enää ongelman jatkuva läpikäynti.

Tarkoituksena ei ole kiistää esimerkiksi avointen ryhmien ja vertaistukiryhmien toimivuutta. Ne tarjoavat monille hyödyllistä tukea ja apua kriisin käymiseen, jota muuten ei välttämättä ole saatavilla. Pyrkimyksenä on ainoastaan perustella sitä, minkä vuoksi elämäntaito -ryhmä toimii ammatillisesti ohjattuna suljettuna pienryhmänä.

2.2 Ryhmäläisten määrä

Ryhmää perustettaessa on aina mietittävä, mikä on ryhmäläisten määrä, jotta halutut tavoitteet voidaan saavuttaa ryhmässä mahdollisimman optimaalisesti. Lisäksi on otettava huomioon ohjaajan ja tilojen kapasiteetti.

Ryhmä määritellään kolmeksi ja sitä useammaksi henkilöksi. Ryhmän aloittaminen kolmella henkilöllä ei kuitenkaan ole kannattavaa. Jos yksikin henkilö jää pois joltakin kokoontumiskerralta tai joku osallistujista päättää lopettaa ryhmässä käymisen, ei voida enää puhua ryhmästä. Kaksi ihmistä muodostaa parin, ei ryhmää. Ryhmän kannalta pienimmän aloituskoon voidaan katsoa olevan neljä henkilöä.



Ryhmän maksimikokoa ei ole määritely, mutta sitä on kuitenkin mietittävä ryhmän toimivuuden kannalta. On otettava huomioon, kuinka monta ryhmäläistä voi olla, jotta ohjaaja pystyy huomioimaan jokaista ryhmäläistä henkilökohtaisesti. Lisäksi suuri ryhmäkoko hidastaa ryhmäytymistä ja luottamuksen syntymistä ryhmäläisten välillä. Sen

seurauksena koko ryhmäprosessi hidastuu huomattavasti. Yhden ryhmäkerran aikana jokaisella on oltava mahdollisuus ilmaista mielipiteensä ja asiansa, mikä ei ole ajallisesti mahdollista liian suuressa ryhmässä. Kaikille on oltava aikaa, tilaa ja hyväksyntää.

Edellä määriteltyjen seikkojen ja ryhmän ohjaamiskokemusten perusteella voidaan sanoa, että kuuden henkilön ryhmäkoko on maksimi elämäntaitoryhmään. Tällöin puhutaan pienryhmästä. Mikäli ryhmään olisi enemmänkin potentiaalisia tulijoita, voidaan miettiä esimerkiksi kahden erillisen ryhmän aloittamista samalle ajanjaksolle. Tämä kuitenkin vaatii useamman ohjaajan työresursseja. Jos sama ohjaaja pitää kahta ryhmää samalla aikajaksolla, on ryhmien hyvä olla hieman erivaiheessa ryhmäprosessia. Näin ohjaajalla itsellään säilyy selkeämpi kuva tapahtuvasta prosessista, eivätkä ryhmäprosessit mene sekaisin.

Aina useampien ryhmäprosessien pitäminen yhtäaikaaisesti ei ole esimerkiksi resurssien vuoksi mahdollista. Tällöin on mietittävä, kenelle ryhmästä olisi eniten tukea omaan prosessiin ja kenelle voisi ehdottaa hieman myöhempään ajankohtaan sijoittuvaa ryhmää. Seuraavan ryhmän alkaessa esimerkiksi puolen vuoden kuluttua, tarjotaan asiakkaalle siksi aikaa yksilötapaamisia oman kriisin työstämiseksi eteenpäin. Samalla saadaan varmistusta siihen, että henkilö on valmis ryhmäprosessiin ja tarpeeksi pitkällä oman kriisin käsittelyssä.

2.3 Ryhmätapaamisten ympäristö

Kuten kaikkea muutakin, myös ryhmätapaamisten paikkaa on hyvä miettiä etukäteen. Vaikka ei olisikaan vaihtoehtoisia paikkoja, voi jokaiselle tilalle tehdä pieniä, mutta vaikuttavia muutoksia, jotta tila olisi mahdollisimman hyvä ryhmän kokoontumista varten. Fyysiseltä sijainniltaan paikkaan tulisi olla mahdollisimman helpot kulkureitit. Tällaisia paikkoja ovat esimerkiksi asutusten keskustassa tai keskustan tuntumassa sijaitsevat paikat. Tällaisiin paikkoihin on yleensä helppo tulla kävellen, polkupyörällä tai vaikka julkisilla kulkuvälineillä mikäli ei omista omaa autoa. Jos ryhmään on osallistumassa liikuntarajoitteisia henkilöitä, on heidän esteetön kulku ja liikkuminen myös sisätiloissa varmistettava.

Kokoontumistilan kannattaa olla mahdollisimman rauhallinen, jossa ei ole muita ääniä häiritsemässä ryhmätilannetta. Myös muut liialliset aistiärsykkeet vievät helposti keskittymisen varsinaisesta asiasta muualle. Muutamia katseen kiinnittämiä kannattaa kuitenkin olla, esimerkiksi tauluja tai viherkasveja. Nämä voivat toimia ensimmäisellä kerralla myös keskustelun aiheena, josta päästään turvallisesti keskustelun alkuun entuudestaan tuntemattomien ihmisten kanssa. Kokoontumistilan tulisi säilyä samana koko ryhmäprosessin ajan.

Ryhmäläisten on henkisesti ja fyysisesti mukavampi olla kotoisassa tilassa, mikä edesauttaa ryhmäprosessin kehittymistä. Tuolien tulisi olla mahdollisimman mukavia istua ja sijoitettu niin, että kaikilla on esteetön katsekontakti toisiinsa (rinkimäinen asetelma). Tällöin keskustelusta saadaan avoimempaa ja välittömämpää sillä sanattoman viestinnän merkitys keskusteluissa on suuri. Esimerkiksi kehonkieli ja ilmeet viestittävät toisille paljon ja yleensä niistä tehtyjä tulkintoja uskotaan enemmän kuin pelkkää sanallista ulosantia. Katsekontaktin avulla saadaan myös hiljaisemmat ja ujommat ryhmäläisetkin enemmän näkyvämmiksi ryhmässä. Usein taka-alalle vetäytyvät henkilöt jäävät mieluummin vain tarkkailijan rooliin, mutta ryhmäprosessin tarkoituksena olisi antaa myös heille varmuutta ja luottamusta omaan yksilöllisyyteensä. Ryhmätilassa olisi hyvä ottaa huomioon myös alustatila, esimerkiksi kahvikupille tai mahdollista kirjoittamista varten.

Toiminnalliset osuudet edellyttävät tiloilta tietynlaisia vaatimuksia. Toiminnalliselle osuudelle varattua pöytätilaa tulee olla niin paljon, että kaikilla ryhmäläisillä on mahdollisuus yhtäaikaaisesti askarrella, leikata ja liimata. Tilaa pitää olla myös materiaalien levittämiseen ja ryhmäläisten vapaaseen liikkumiseen. Liian ahdas tila voi aiheuttaa ahdistusta, jos ihminen kokee yksityisten reviiriensä rajojen tulleen rikotuksi. Tällainen ei edistä luottamuksellisen vuorovaikutuksen syntymistä ryhmäläisten tai ryhmän ja ohjaajan välille. Jokaisen on pystyttävä tuntemaan oman olonsa turvatuksi ja luottavaiseksi, jotta he pystyvät käsittelemään prosessiaan eteenpäin.

2.4 Tarjoilu ryhmäkerroilla

Ryhmäkertojen alussa on hyvä tarjota kahvia, teetä ja pientä purtavaa, jos se on mahdollista. Etenkin ensimmäisellä kerralla tarjoilun merkitys on suuri. Tarjoilut on hyvä

olla jo valmiina ennen ryhmäläisten saapumista, jotta jokainen voi heti tultuaan ottaa tarjottavia. Sen avulla toisilleen tuntemattomat ihmiset pääsevät heti tekemään jotakin konkreettista johon huomion voi kiinnittää ja josta voi keskustella. Samalla vähennetään odottelun tuomaa mahdollista epämukavaa oloa ennen varsinaisen ryhmäkerran alkamista.

Ensimmäisen kerran jälkeen voidaan ryhmäläisten kanssa yhdessä sopia, haluavatko he jatkossakin jotakin pientä tarjoilua. Osa ryhmäläisistä voi tulla esimerkiksi suoraan töistä, jolloin tarjottavan kautta ajatukset saadaan siirtymään ryhmään. Tarjoilu voi siis toimia ikään kuin pienenä orientaationa aloitettavalle aiheelle. Tarjoilun ei tarvitse olla mitään ihmeellistä, mutta jotakin pientä suolaista olisi hyvä olla. Toisaalta, joillekin voi riittää pelkkä kahvi tai vesi ilman mitään syötävää. Juominen ja neste ovat keholle ja sen tasapainottumiselle tärkeää ja lisäksi vesi ikään kuin huuhtoo symbolisesti pahaa pois. Tarjoilun laajuudessa voi siis olla ryhmäkohtaisia eroja ja käytänteestä päättävät ryhmäläiset itse.

Tarjoilu auttaa siis rauhoittumaan ja ikään kuin nollaamaan aikaisemman tilanteen esimerkiksi kotoa tai töistä. Ryhmän tavasta riippumatta viimeisellä kerralla olisi suositeltavaa olla tarjoilua ja sen tulisi mahdollisuuksien mukaan olla tavallista juhlavampaa. Tämä siitä syystä, että viimeinen kerta on muutenkin erilainen tunnelmaltaan kuin muun kerrat ja se toimii päätöksenä koko yhdessä kuljetulle prosessille.



Tarjoilun avulla ryhmäläiset saavat myös kokemuksen palveltavana olemisesta. Tarjoilut on aseteltu valmiiksi ja ne raivataan valmiiksi pois. Yllättävän monelle kriisin kokeneelle ihmiselle - ja kaikille muillekin - on haasteellista olla palveltavana. Monet ihmiset elävät niin täydellisesti toisille ja he ovat tottuneet aina palvelemaan muita, että he eivät tiedä kuinka olla palveltavana. Tämäkin on siis tärkeä kokemus ja oppimisen aihe. Aina ei tarvitse palvella muita, vaan välillä voi nauttia palvelusta itsekin ilman syyllisyyttä tai huonoa omaatuntoa. Ihmiset, joille palveltavana oleminen on vaikeaa, tarjoutuvat usein auttamaan tarjoilun asettamisessa tai sen poisraivaamisessa ja he voivat olla hyvin sinnikkäitä

asiassaan. Ohjaajan olisikin hyvä kauniisti kieltäytyä tarjotusta avusta. Asiasta voi vaikka yleisesti keskustella seuraavan kerran alussa ja perustella sitä, miksi tarjoilun kanssa toimitaan näin. Auttamaan tarjoutuminen korostuu etenkin silloin, kun kyse on ilmaisesta palvelusta. Esimerkiksi kahvilaan mentäessä palvelusta (kahvin - ja kahvileivän saamisesta) maksetaan ja näin odotetaan rahalle vastinetta, mutta ilmaisessa toiminnassa näin ei ole. Voi syntyä tunne siitä, että on annettava jotakin takaisin ja korvattava jollakin saatu palvelu. Hyvitystä pyritään antamaan nimenomaan tarjoutumalla auttamaan.

Ryhmässä kahvittelulla ja samoin kuin aterioinnilla yleensä on myös yhteisöllinen merkitys. Ateriointi on perinteisesti perheen tai tietyn yhteisön yhteinen tapahtuma. Sen avulla luodaan, rakennetaan ja ylläpidetään yhteenkuuluvuuden tunnetta ja sen kautta luottamussuhteita. Näiden rakentuminen ryhmäläistenkin välille on merkittävä ja sen takia tarjoilulla on moniulotteisempia merkityksiä. Ruoka ja juoma eivät siis ainoastaan ole kehon ravinteita varten, vaan niiden avulla muodostetaan myös henkistä hyvinvointia ja yhteyttä toisiin. Kahvit ja keksit eivät ole rahallisesti suuri kustannus, mutta sen muut merkitykset ovat sitäkin suurempia.

2.5 Ryhmäkertojen kesto ja ajankohta

Yhden kokoontumiskerran optimiaika on noin kaksi tuntia, koska ryhmässä käsiteltävät aiheet ovat osaksi raskaita. Kaksi tuntia on myös yleisen vireystilan ja keskittymisen kannalta sopiva aika. Lyhyemmässä ajassa kaikki eivät välttämättä ehtisi ottaa puheeksi mielessään olevia asioita ja kysymyksiä. Toisaalta myös ryhmäkerran sisällä oleva tempon vaihtelu esimerkiksi toiminnallisen ja informoivan osion välillä olisi hankalaa toteuttaa vaikka tunnin kerroilla. Myöskään esimerkiksi pientä huoltotaukoa ei ehtisi pitää kunnolla. Ryhmään osallistuttaessa jokainen ryhmäläinen näkee myös jonkinlaista vaivaa päästäkseen ryhmäpaikalle ja järjestääkseen sen ajan itselleen muusta vapaaksi. Lyhyemmältä kerralta hyöty-haitta- suhde voi kallistua helpommin poisjäämisen puoleen ja toisaalta liian pitkään kestävä ryhmätapaaminen voi olla monelle liian vaikeaa järjestää vapaaksi muusta elämään liittyvästä toiminnasta.

Yleisesti ottaen alkuilta on koettu helpoimmaksi ajaksi järjestää ryhmä. Alkuillan puolella monet pääsevät jo töistä, mutta toisaalta loppuillasta jää kuitenkin vielä aikaa itselle tai

perheelle. Myös julkiset kulkuneuvot liikkuvat yleensä hyvin. Ajankohtaa päätettäessä on kuitenkin hyvä ottaa ryhmän erityistarpeet huomioon. Esimerkiksi jos ryhmä koostuu työttömäksi jääneistä tai jo eläkkeellä olevista, ei ryhmän pitämiseen muuhun ajankohtaan ole estettä. Tärkeintä olisi, että ryhmäaika on mahdollisimman vaivatonta ryhmäläisille.

Kokemuksen perusteella kahdentoista kerran ryhmäprosessilla on saatu kootuksi toimiva kokonaisuus. Näillä kertojen määrällä mitään oleellista ei jää pois, mutta myös viimeinen kerta voidaan pitää vain lopetuskertana ja prosessin herättämien yleisten tuntemusten pohdiskeluna. Pienempiin, tarkempiin ja henkilökohtaisempiin teemoihin ryhmäläisiä voi kannustaa ja ohjata esimerkiksi kirjojen pariin kirjallistan avulla. Lisäksi ryhmäläisillä on koko prosessin ajan mahdollisuus yksilökeskusteluihin erikseen sovittavana aikana. On hyvä huomioida, että prosessi ei ole vaativa ainoastaan ryhmäläisille, vaan se voi olla raskasta ja voimia kuluttavaa myös ohjaajalle. Ryhmäprosessi ja jokaisen henkilökohtaiset prosessit itsessään vaativat riittävän määrän kokoontumiskertoja, jotta siitä muodostuisi mielekäs ja kokonaisvaltainen tapahtuma.

Kahdentoista kerran lisäksi voidaan kuitenkin pitää myös niin sanottu plus kerta. Plus kerran tarkoituksena on kokoontua vielä kerran yhteen ikään kuin vaihtamaan kuulumisia esimerkiksi reilun kuukauden jälkeen viimeistä virallisesta kerrasta. Tämän plus kerran jälkeen ohjaajan on hyvä päättää matka ryhmäläisten kanssa. Prosessissa on tärkeää olla selkeä alku ja loppu. Usein ryhmäläisillä ilmenee halukkuutta ryhmän jatkamiseen esimerkiksi vapaamuotoisten tapaamisten muodossa. Kokemusten perusteella nämä eivät kuitenkaan usein toimi. Ihmisten henkinen sitoutuneisuus ryhmään laantuu ja ryhmät hajoavat. Lisäksi tapaamisten dynamiikka muuttuu, kun kerrat eivät olekaan valmiiksi ohjaajan suunnitteleimia, vaan ryhmä itse joutuu vastaamaan täysin tapaamisen kulusta. Ryhmäläiset ovat tietenkin vapaita tapaamaan edelleen toisiaan niin halutessaan, mutta ohjaajan tulisi irrottautua ryhmästä ammatillisista syistä. Ei ole tarkoituksenmukaista riippuvaistaa ryhmäläisiä ohjaajaan ja toisaalta ohjaajakaan ei saa kiintyä liikaa ryhmään.

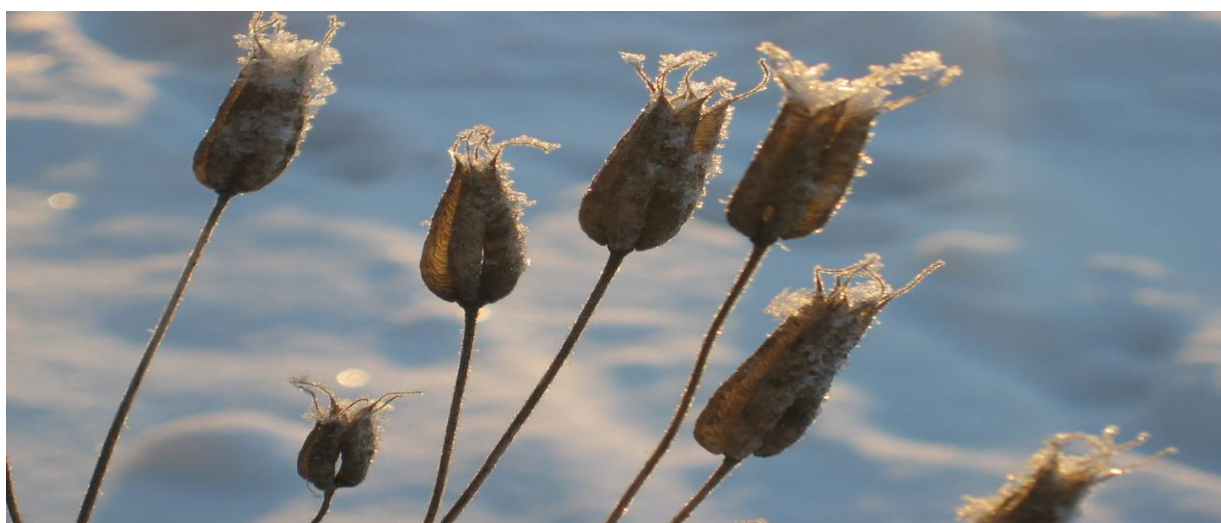
Karkeasti ryhmän aloittaminen voidaan jakaa kevääseen ja syksyyn. Kevään ryhmä on hyvä aloittaa esimerkiksi tammi-helmikuussa ja vastaavasti syksyn ryhmä syys-lokakuussa. Kesäkuukausille ei ryhmää ole järkevää perustaa. Tämä siitä syystä, että kesäisin ihmiset liikkuvat huomattavasti enemmän ja loma-ajat vaihtelevat, jolloin ryhmä ei

pysy mielekkäästi kasassa. Sitoutuminen ja ryhmäprosessin muodostuminen on näin ollen hankalaa.

2.6 Tauon pitäminen

Tapaamiskerran kestäessä kaksi tuntia, ajan pystyy periaatteessa toimimaan ilman taukoa. On kuitenkin muutamia syitä, jonka vuoksi on suositeltavaa pitää ainakin yksi tauko ryhmäkerran aikana.

Huoltotauko kannattaa pitää senkin vuoksi, että tauon aikana ryhmäläisillä on mahdollisuus käydä wc:ssä. Tällöin heidän ei tarvitse poistua vessaan kesken jonkin keskustelun tai toiminnan, josta he sitten jäisivät ikään kuin ulkopuolelle. Lisäksi monille on tärkeää käydä tupakalla. Jos tupakointi väli venyy liian pitkäksi, ajatukset eivät sen vuoksi pysy käsiteltävässä aiheessa. Tauon aikana voi myös ottaa lisää kahvia tai vettä, jos niitä on tarjolla.



Tauko voi myös toimia siirtymävaiheena toiminnallisesta keskusteluun tai aiheesta toiseen. Tauon aikana ryhmäläisillä on mahdollisuus hengähtää ja kerätä jälleen voimia loppuajaksi. Kriisien ja uudelleen suuntautumisen ympärille muodostuvat teemat voivat olla raskaita ajatella ja pohtia. Se voi kuluttaa ihmisestä yllättävän paljon energiaa ja näin tauko voi itsessään toimia pienenä rentoutushetkenä ja pääntyhjentäjänä. Samalla keskittyminen paranee, kun on välillä saanut hieman katkaista ajattelua.

Erittäin raskaista ja isoista asioista puhuttaessa ja niitä käsiteltäessä ohjaajan on osattava lukea ryhmää ja pitää useampi pieni tauko, jos ryhmä vaikuttaa sitä tarvitsevan. Isojen asioiden lisäksi pelkkä vuodenaika voi vaikuttaa siihen, kuinka hyvin ryhmäläiset jaksavat keskittyä. Tauot eivät kuitenkaan ole ainoastaan ”tauoja omaan tekemiseen” vaan ne voivat olla myös yhteisesti ohjattuja taukoja varsinaisen aiheen käsittelystä. Tällaiset tauot voivat olla aktivoivia, jos ryhmä vaikuttaa väsyneeltä. Tällöin voidaan esimerkiksi pitää yhteinen jumppatauko. Vastaavasti nämä tauot voivat olla myös rauhoittavia, jolloin ohjaaja voi pitää rentoutumisharjoituksen.

Ohjaajan kannalta taukoa voidaan pitää myös sen vuoksi, että ohjaajalle jää pieni hetki aikaa valmistella seuraavaa asiaa tai laittaa edellisen toiminnan tavaroita pois. Luonnollisesti tauko mahdollistaa myös ohjaajan mahdollisten huoltotarpeiden täyttämisen. Tauon pituutta ei välttämättä tarvitse sopia. Voidaan sopia, että toimintaa jatketaan, kun kaikki ovat tulleet takaisin esimerkiksi tupakalta tai wc:stä. Pienessä ja asiaan sitoutuneessa ryhmässä tämä usein toimii. Ohjaajan on kuitenkin pidettävä huolta siitä, että ryhmäläiset palaavat takaisin riittävässä ajassa. Yksi kokoontumiskerta ei voi kestää sovittua ja suunniteltua aikaa pidempään. Aikataulussa pysyminen on aina ohjaajan vastuulla. Jos vaikuttaa siltä, että tauon alkavat venyä pitkiksi, voi ohjaaja määritellä tauon kestäväksi esimerkiksi viisi minuuttia. Tärkeintä ei siitä huolimatta ole kestäkö tauko juuri viisi minuuttia, vaan mielikuva viidestä minuutista. Se antaa käsityksen, että ehtii tehdä tarvittavat asiat ja sitten on palattava ryhmätilaan. Mikäli tauot tästä huolimatta venyvät, voi asian ottaa puheeksi ryhmän kanssa ja perustella sitä, miksi tauko voi kestää vain tietyn aikaa. Tämän jälkeen ryhmässä voidaan yhteisesti sopia, kuinka kauan tauot kestävät.

3 Prosessin tukipilarit

3.1 Ryhmän säännöt

Ryhmän alkaessa ryhmälle on hyödyllistä luoda yhdessä säännöt. On annettava ryhmäläisille tilaa ja kysyä heiltä itseltään, millaisia sääntöjä he haluaisivat ryhmässä olevan. Mikäli vaikuttaa siltä, että kenellekään ei tule mitään ajatuksia, voi ohjaaja

ehdottaa alkuun jonkin säännön ja perustella sen merkitystä. Tätä kautta ryhmäläiset voivat itse myös hahmottaa sääntöjen sisältöä, millaisia sääntöjä haetaan ja saada ideoita siihen, mitä haluaisivat sääntöihin. Kaikkien ryhmäläisten on hyväksyttävä ehdotetut säännöt ja ne kirjataan ylös paperille. Yhdessä päättäminen auttaa ryhmäläisiä sitoutumaan sääntöihin ja koko ryhmäprosessiin.

Sääntöjen luominen ryhmälle voi joistakin osallistujista tuntua oudolta tai lapselliselta, mutta säännöillä on kuitenkin ryhmäprosessin kannalta tärkeä merkitys. Säännöt rakentavat turvallisuutta ja pelisääntöjä ryhmässä toimimiselle. Niiden kautta luottamuksen syntyminen on helpompaa, kun toiminnalle on asetettu tietyt rajat. Sääntöjen avulla on helppo ennaltaehkäistä mahdollisia konfliktitilanteita koko ryhmän välillä. Todennäköisyys loukata toista vahingossa pienenee, kun jo ennakkoon on keskusteltu siitä, minkälaisen raamien sisällä toimitaan.

Ulkoasullisesti ja muodoltaan sääntöjen on hyvä olla mahdollisimman neutraaleja, eli ne eivät saa kohdistua kenenkään tiettyyn ryhmäläiseen. Kannattavaa on myös huomioida, että säännöt olisivat positiivisesti latautuneita negatiivisuuden sijaan. Aivan liian usein näkee sääntöjä, joista on muodostunut ainoastaan ”ei saa” -listoja. Esimerkiksi ”ei saa puhua päälle” voidaan muuttaa muotoon ”annetaan puhe rauha”, jolloin säännöstä saadaan toista kunnioittavampi pelkän kiellon sijaan. Sääntöihin sitoutuminen ja etenkin niiden noudattaminen on myös helpompaa ja miellyttävämpää, kun säännöissä on enemmän arvolatausta kieltojen sijaan.

Ryhmäprosessin aikana voidaan sääntöjä ottaa esille aina tarvittaessa. Vaikka säännöt on tehty alussa, ei se tarkoita sitä, että niihin ei voida koskea enää ryhmäprosessin aikana. Sääntöjä voidaan selkeyttää tai tarkentaa. Niihin voidaan ottaa myös uutta näkökulmaa prosessin etenemisen myötä. Etenkin sääntöjen tarkentamista voidaan joutua tekemään, sillä samat asiat voivat tarkoittaa eri asioita eri ryhmäläisille. Tämä ei kuitenkaan välttämättä paljastu heti sääntöjä luodessa, vaan vasta prosessin etenemisen myötä.

Sääntöjen rikkomista tapahtuu eniten henkilön sitä itse huomaamatta ja pahaa tarkoittamatta. Tästä esimerkkinä toimii toisen henkilön asioiden tulkinta. Ohjaajan on kuitenkin puututtava niihin, jotta sääntöjen merkitys säilyisi ja jotta kaikki ryhmäläiset

voisivat tuntea olonsa edelleen turvalliseksi ryhmän sisällä. Yksi hyvä keino on ottaa seuraavan kerran alussa säännöt puheeksi sekä kerrata ja esimerkiksi tarkentaa niitä. Tällä tavoin sääntöjä rikkonutta ei leimata ja ikään kuin osoiteta sormella, mutta voidaan kuitenkin neutraalisti herätellä muistamaan, sääntöihin kirjattuja asioita. Samalla hän voi oivaltaa ja ymmärtää jotakin omasta käytöksestään ja sen vaikutuksista muihin ryhmäläisiin ja sitä kautta muuttaa käytöstään. Oivallus ryhmän sisällä voi johtaa myös muutoksiin henkilön omassa elämässä ja muussa sosiaalisessa kanssakäymisessä.

3.1.1 Esimerkki säännöistä

ELÄMÄNTAITORYHMÄ

SÄÄNNÖT:

- vaitiolovelvollisuus, luottamuksellisuus
- keskinäinen kunnioitus, tasavertaisuus
- erilaisina yhdessä, hyväksyminen
- tunteet sallittu
- avoimuus (oma valinta), rehellisyys
- oma tila/aika jokaiselle (oikeus olla tarkkailija -> omaa tahtia mukaan)
- omasta puolesta puhuminen (ei tulkintoja toisten tilanteesta)
- kuunteleminen / kuuleminen
- yhteiset tavoitteet / henkilökohtaiset tavoitteet
- ristiriitojen selvittäminen välittömästi
- ilmoittaminen poissaoloista
- sitoutuminen (jos joutuu lopettamaan -> itse kertomaan ryhmälle)

3.2 Ryhmästä poisjääminen

Joku ryhmäläisistä voi jättää ryhmäprosessin kesken, vaikka ryhmäläisten ennakkovalinta olisi toteutettu hyvin. Kokemusten perusteella voidaan sanoa, että ryhmästä poisjääminen tapahtuu yleensä ryhmäprosessin puolen välin jälkeen. Syitä ryhmän jättämiseen voi olla monia. Yleisin syy on se, että ryhmän toiminta ja ryhmässä oleminen eivät vastaakaan odotuksia henkilön itse asettamia odotuksia. Syyksi voi muodostua myös esimerkiksi kriisin käsittelyn liian aikainen vaihe.

Kysymys kuitenkin kulminoituu aina siihen, kokeeko henkilö saavansa ryhmästä jotakin sellaista, mitä hän ei muuten saa. Antaako ryhmä ja ryhmän toiminta hänelle jotakin uutta, jonka avulla hän pääsee eteenpäin elämässään? Saako henkilö ryhmästä oivalluksia ja ymmärrystä omaa tilannettaan kohtaan ja pystyykö hän sitoutumaan prosessiin?

Yhdenkin ryhmäläisen poisjääminen aiheuttaa aina muutoksia ryhmädynamiikkaan ja muuttaa ainakin hetkellisesti ryhmäprosessin kulkua. Jos ryhmä on ehtinyt luoda jo luottamussuhtetta toisiinsa, voivat muut tuntea itsensä petetyiksi tai vastaavasti he voivat jopa tuntea syyllisyyttä mitä eriskummallisimmista syistä yhden lopettaessa ryhmässä käymisen. Tämän vuoksi olisi hyvä, jos poisjäävä henkilö tulisi itse kertomaan ryhmälle omasta tilanteestaan ja lopettamisen syistä. Suositus, että poisjäävä henkilö tulisi itse kertomaan lopettamispäätöksensä, kannattaisi kirjata jo alussa ryhmän sääntöihin. Tällöin se ei tulisi kenellekään yllätyksenä. Samasta syystä muun ryhmän kanssa on keskusteltava tunteista ja ajatuksista, joita yhden ryhmäläisen pois jääminen on herättänyt. Keskustelua voidaan käydä vaikka kahdessakin ryhmätapaamisessa, jotta ajatukset ovat ehtineet kehittyä ja asia saadaan käsitellyksi mieltä painamasta.



Sääntöihin kirjaamisesta huolimatta voi kuitenkin käydä niin, että poisjäännistä kertominen muille käy ylivoimaiseksi. Syynä tähän voi olla esimerkiksi häpeän tunne. Henkilö voi tuntea häpeää kriisiään kohtaan tai ylipäänsä ryhmän lopettamista kohtaan, jolloin muiden kohtaaminen tuntuu mahdottomalta. Ketään ei voida tai saa pakottaa kertomaan

asiasta itse, säännöistä huolimatta. Ohjaajan on kuitenkin hyvä kannustaa ja perustella henkilölle, miksi itse kertominen olisi niin tärkeää.

Ohjaaja voi ehdottaa kortin, kirjeen tai sähköpostin kirjoittamista ryhmälle, jos poisjäämisestä kertominen henkilökohtaisesti muodostuu ylivoimaiseksi. Ohjaaja voi sitten antaa viestin ryhmälle. Tällä tavalla sanat ovat edelleen hänen omiaan ja hänen haluamallaan tavalla muotoiltuja, mutta fyysistä läsnäoloa ei ole. Joillekin kirjoittaminen on ominaisempi ja helpompi tapa ilmaista itseään, kuin puhuminen. Lisäksi kirjoittaminen voi selkeyttää myös poisjäävälle henkilölle itselleen paremmin omaa tilannettaan, kun sen joutuu pukemaan sanoiksi toisille. Kirjeen mahdollisuutena on myös se, että sitä voi

suunnitella ja muokata kotona omassa rauhassa, kunnes siihen on itse tyytyväinen. Asiasta itse kertominen suullisesti tai kirjallisesti voidaan nähdä kaiken muun lisäksi vastuun ottamisena omasta toiminnasta. Tämä on yleensä yksi ryhmäprosessin yleisistä tavoitteista ja sen vuoksi siihen tulisi kannustaa. Samalla viestitetään sitä, että yhdessä sovituista säännöistä tulee pitää kiinni, vaikka se ei aina tunnukaan itselle miellyttävältä.

Jos henkilö ei rohkaisuista huolimatta halua tulla itse kertomaan, tai kirjoittaa ryhmälle, hän voi sopia ohjaajan kanssa, kertooko ohjaaja jotakin muulle ryhmälle. Sovittavia asioita voivat olla esimerkiksi, kertooko ohjaaja jotakin henkilön poisjäämisen syistä tai millaisia terveisiä hän haluaa lähettää ryhmälle. Tämä on kuitenkin aina viimesijainen vaihtoehto, sillä ohjaajan kertomana asia on aina välitettyä tietoa. Tässä kohdassa on huomioitava se, että ilman asianosaisen lupaa ei ohjaaja voi kertoa mitään muille ohjaajan sitovan vaitiolo- ja salassapitovelvollisuuden vuoksi.

Oli ryhmästä poisjäämisen syy mikä tahansa, on henkilölle tarjottava mahdollisuus yksilökeskusteluun. Jos henkilön elämä on kriisiytynyt uudelleen, on hän todennäköisesti myös ammattiavun tarpeessa, vaikka ryhmämuotoinen toiminta ei enää sopisi hänelle. Toisaalta, ryhmästä poisjääminen voi johtua esimerkiksi toiselle paikkakunnalle muuttamisesta, eikä uuden kriisin syntymisestä. Tällöinkin vähintään yksi yksilökeskustelu ammattilaisen kanssa olisi hyvä, jotta henkilö saisi kunnollisen päätöksen ryhmässä aloittamalleen prosessilleen, eikä se jäisi niin sanotusti ilmaan leijumaan.

3.3 Tavoitteiden asettaminen

Ryhmälle on välttämätöntä asettaa tavoitteita, koska kyseessä on ammatillisesti ohjattu suljettu ryhmä. Toinen merkittävä syy on ryhmän kokonaisvaltainen tavoite saavuttaa tietynlainen ryhmäprosessi ja sen sisällä jokaisen henkilökohtainen eteneminen omissa prosesseissaan. Tavoitteiden asettamisen avulla on huomattavasti helpompaa arvioida omaa etenemistä prosessissa.

Ryhmälle asetetaan yleiset ja yhteiset isot tavoitteet, jotka koskevat ryhmäprosessia. Ohjaajalla on näiden tavoitteiden asettamisessa suuri rooli, sillä hänellä on ammattinäkemyksensä siitä, mihin ryhmässä voidaan ja on tarpeellista päästä. Ohjaaja myös

rakentaa perusrungon ja suurpiirteisen asioiden käsittelyjärjestyksen, joten hänellä on selkein tieto siitä, mihin ryhmässä on tarkoitus yleisellä tasolla päästä. Yleisiin tavoitteisiin voi kuulua esimerkiksi vuorovaikutustaitojen lisääminen. Tällaisia tavoitteita kohti siirrytään ryhmässä myös pikkuhiljaa, vaikka niistä ei varsinaisesti keskusteltaisi aiheena. Ne tulevat ikään kuin automaattisesti sivutuotteena ryhmätoiminnan mukana, jossa ollaan vuorovaikutuksessa toisten ryhmäläisten kanssa.

Jokainen ryhmäläinen asettaa kuitenkin myös itse itselleen henkilökohtaiset tavoitteet. Tavoitteet voivat koskea oikeastaan mitä tahansa joko suoraan ryhmäprosessiin liittyen tai omaan henkilökohtaiseen tilanteeseen. Tavoitteet kirjataan ylös ja niiden sanamuoto merkitään sellaiseksi, että se kuulostaa henkilöstä itsestään omalta. Itse määriteltyihin ja omalta kuulostaviin tavoitteisiin on helpompi sitoutua ja niiden saavuttamiseksi on usein halukas ponnistelemaan enemmän, kuin niin sanotusti ylhäältä päin annettuihin tavoitteisiin. On hyvä muistaa, että jokainen ryhmäläinen on - ryhmästä huolimatta - kuitenkin ryhmässä nimenomaan itseään varten.

Tavoitteiden asettaminen voi tuntua joistakin hankalalta ja silloin jo pelkästään tavoitteiden selkiytyminen voi olla tavoite ryhmäprosessille. Kriisien jälkeen ihminen on usein itselleen uudessa tilanteessa, eikä uusi suunta ole välttämättä vielä selvillä. Ryhmäprosessin aikana suunta ja tavoitteet voivat kirkastua. Tavoitteiden löytämiseksi voidaan myös käyttää erilaisia keinoja. Esimerkiksi kuvatyöskentely on todettu yhdeksi toimivaksi tavaksi. Usein tavoitteille on hankala löytää sanoja, mutta kuvien kautta sanat voivat tulla huomaamatta. Ohjaajan onkin osattava poimia merkittävät asiat ryhmäläisten kertomuksista ja kysyä, voisiko tämä olla hänen tavoitteensa tai voisiko asiaa tarkastella tavoiteajattelun kautta.

Etenkin kuvatyöskentelyn unelmavaiheessa tavoitteita tulee usein lisää tai ne muokkautuvat. Tavoitteisiin palataan prosessin eri vaiheissa ja ne voidaan esimerkiksi lukea ääneen kertausmielessä. Samalla ryhmäläisillä on mahdollisuus muokata tai uudelleen suunnata tavoitteitaan oman etenemisensä mukaisesti. Tavoitteiden kertaaminen auttaa myös palauttamaan mieleen sen, mitä alussa on ajatellut tavoittelevansa, sillä se voi prosessin aikana unohtua. Tavoitteet eivät siis välttämättä pysy alusta loppuun samoina, vaan ne muokkautuvat henkilön kehityksen kanssa. Onkin

tärkeää, että tavoitteisiin saisi mukaan niin sanottuja välitavoitteita. Välitavoitteiden avulla henkilö voi saada tärkeitä onnistumisen kokemuksia ja sitä kautta lisää voimaa pyrkiä kohti suurta pitkäaikaisempaa tavoitettaan. Lisäksi välitavoitteet auttavat entistä paremmin hahmottamaan omaa edistymistä prosessissa.

On kuitenkin huomioitava, ettei kehitys aina mene suoralinjaisesti eteenpäin. Tavoite voi muuttua matkan aikana alkuperäistä pienemmäksi. Tämä ei kuitenkaan välttämättä ole haitallista, vaan se voi olla jopa tärkein oivallus ihmiselle. Tavoitteen muuttumisen kautta ihminen on oppinut ymmärtämään enemmän itseään, omaa kehityskapasiteettiaan ja jaksamistaan. Se edellyttää kuitenkin, että ihminen hyväksyy ”takapakkinsa” nimenomaan yhtenä uutena kokemuksena, eikä ainoastaan seuraavana ylitsepääsemättömänä esteenä ja koko aikaisemman kriisistä selviytymisprosessin romuttavana asiana.

4 Teemoja

4.1 Ihmiskäsitys



Lähes ensimmäisenä teemoista on hyvä käydä läpi ryhmäläisten kanssa ihmiskäsitystä. Tämä siitä syystä, että ihmiskäsityksen kautta ryhmäläiset voivat saada oivallusta ja ajatusta siitä, mikä erottaa ihmiset esimerkiksi kasveista tai eläimistä. Näiden asioiden tietoinen pohdinta ja ymmärtäminen toimivat pohjana kaikelle sille, mitä itsensä kehittämisprosessi vaatii.

Toisaalta kysymys voidaan myös kääntää niin päin, että mikä tekee ihmisestä ihmisen. Usein ajaudumme syyttämään omasta tilanteestamme toisia ihmisiä ja kaikkia muita ympärillä olevia tekijöitä. Tämä on melko yleistä myös kriisiprosesseissa selviytymisprosessin kuluessa. Ryhmän kanssa onkin hyvä keskustella siitä, mihin kaikkeen voi omassa elämässään vaikuttaa ja mitä vaikuttamisen muotoja voi olla. Samalla esiin voidaan nostaa sellaisia seikkoja, joihin ei yksinkertaisesti voi vaikuttaa kuten säätilaan. Tällaisten realiteettien pohdinta on hyvä asia, sillä on turhaa kuluttaa energiaa sellaisten asioiden muuttamisyriityksiin, joita ei voi koskaan saavuttaa.

Ihmiskäsitys keskustelun yhteydessä on hyvä tuoda esille, millaisia eri puolia ja ulottuvuuksia ihmisessä ja meissä jokaisessa on. Jokaisen oman prosessin kannalta eri ulottuvuuksien hahmottamisella voidaan saada myös parempi tietoisuus siitä, mitä mahdollisia voimavaroja yksilöllä on. Näin päästään myös miettimään sitä, mitkä näistä voimavaroista olisivat hyödyksi omaan elämäntilanteeseen ja kuinka näitä voimavaroja voitaisiin aktivoida oman prosessin ja oman elämän eteenpäin viemiseksi.

Ohjaajan on hyvä tuoda esille myös se fakta, että eri koulukunnilla on erilaiset mielipiteet ihmiskäsityksestä. Ryhmässä ei ole tarkoituksena esitellä ainoastaan yhtä ihmiskäsitystä ainoana oikeana. Eri koulukuntien ihmiskäsityksiä voidaan ryhmässä koota esimerkiksi fläppitaululle. Näin jokainen ryhmäläinen voi poimia ja omaksua sen tiedon, joka hänelle itselleen ja hänen elämäntilanteelleen parhaiten sopii. Samalla tarkoituksena on saada aikaan ryhmäläisten kanssa avointa keskustelua ihmisyydestä ja ihmiskäsityksistä.

4.2 Arvot

Arvot voi sanana kuulostaa monelle melko vieraalta ja koko käsitteen merkitys saattaa olla hieman hämärä. Arvojen hahmottaminen saattaa siis olla haasteellista, vaikka jokaisella onkin olemassa omat arvonsa. Arvot auttavat ihmistä tekemään valintoja ja ohjaavat omassa elämässä tarkoitukselliseen suuntaan. Tästä syystä aiheen käsittely elämäntaito ryhmässä on tärkeää.

Arvoja on hyvä käsitellä jo ryhmän kokoontumiskertojen alkupuolella, esimerkiksi heti ihmiskäsityksen jälkeen, sillä ne tukevat kuvaa ihmiskäsityksestä. Niiden avulla hahmotetaan minkälaista ihmistä voi muun muassa arvostaa ja minkälaiseksi itse haluaisi kehittyä. Jokainen luo omia pelisääntöjä elämään arvojen kautta. Arvot ovat tärkeä aihe ja sen käsittelyyn on hyvä varata riittävästi aikaa, tarpeen vaatiessa vaikka kahden ryhmäkokoontumisen verran.



Arvojen hahmotettavuudessa monelle avuksi on kuvatyöskentely, joka on mielekästä liittää arvojen käsittelyn yhteyteen. Mielenmaisema työskentelyssä sekä olemassa olevat asiat, – että haave kuvat, ovat molemmat arvoja edustavia asioita. Etenkin jo olemassa olevia jokapäiväisiä asioita usein pidetään itsestään selvyyksinä eikä niinkään arvoina. Arvotyöskentelyn kautta voi havahtua huomaamaan arvoja aikaisempaa tietoisemmin. Sukuvaakuna -harjoite sopii puolestaan erityisen hyvin keskeisten elämänarvojen selkiyttämiseen.

4.2.1 Esimerkki Arvojaottelusta

ARVOT (B. Hadinger)

1. AINEELLISET

- koti, ruoka, vaatteet, hygienia
- toimeentulo
- kulkuvälineet, matkaliput
- harrastusvälineet
- lääkkeet
- elokuva- ym. liput

2. AINEETTOMAT

- terveys
- perhe
- työn tekeminen, toiminta
- ystävät
- oppiminen
- harrastukset
- yhdessä tekeminen, lomanvietto
- laulaminen, soittaminen, nauraminen
- elämykset, ihmettely, ihailu, innostus
- levollisuus tässä hetkessä
- ominaisuudet, lahjakkuudet
- säästäväisyys

3. EETTISET

- lähimmäisenrakkaus, empaattisuus, yhteisöllisyys
- rehellisyys, aitous
- luotettavuus, oikeudenmukaisuus, johdonmukaisuus

- kunnioitus
- vastuullisuus
- asenteet, käyttäytyminen
- kehittyminen, muutosvalmius
- itsemääräämisoikeus, oman elämän asiantuntijuus
- tasa-arvoisuus, tasapuolisuus
- ELÄMÄ = LAHJA

4.2.2 Esimerkki arvoharjoituksesta

SUKUVAAKUNA

Tavoite:

Nähdä oman alkuperäisperheen arvot ja muuttaa omaa asennoitumista/suhtautumista niihin. Havaita, toimivatko arvot vain ”arvokkaiksi osoittajina” vai ohjaavatko ”protestiarvot” valintojen tekemistä.

Luoda tarkoituskeskeinen katse elämäntilanteeseen ja elämäkokemuksiin, jotta voisi pohtia, mitä arvoja itse haluaa toteuttaa omassa elämässä.

Harjoitus:

Piirrä suuren vaakunan ääriviivat tyhjälle paperille.

Kirjoita vaakunan ympärille lapsuudenkotisi lausutut ja lausumattomat arvot. Mieti arvoja myös sitä kautta, mistä sinua kiitettiin tai moitittiin. Kirjoita myös vanhempasi tärkeimmät käskylauseet.

Kirjoita vaakunan sisään ne arvot, joita haluat lapsuudenkotoasi ottaa mukaan.

Pyyhi yli jokainen lapsuudenkotisi arvo ja käskylause, johon haluat ottaa etäisyyttä.

Mieti, mitä muita arvoja ja ohjeita haluat toteuttaa elämässäsi. Kirjoita ne vaakunan sisään.

Mitä näistä arvoista elät jo tänä päivänä?

Mistä muut ihmiset tunnistavat tulevaisuudessa arvosi?

Mitä sisäisiä tai ulkoisia esteitä joudut ottamaan huomioon?

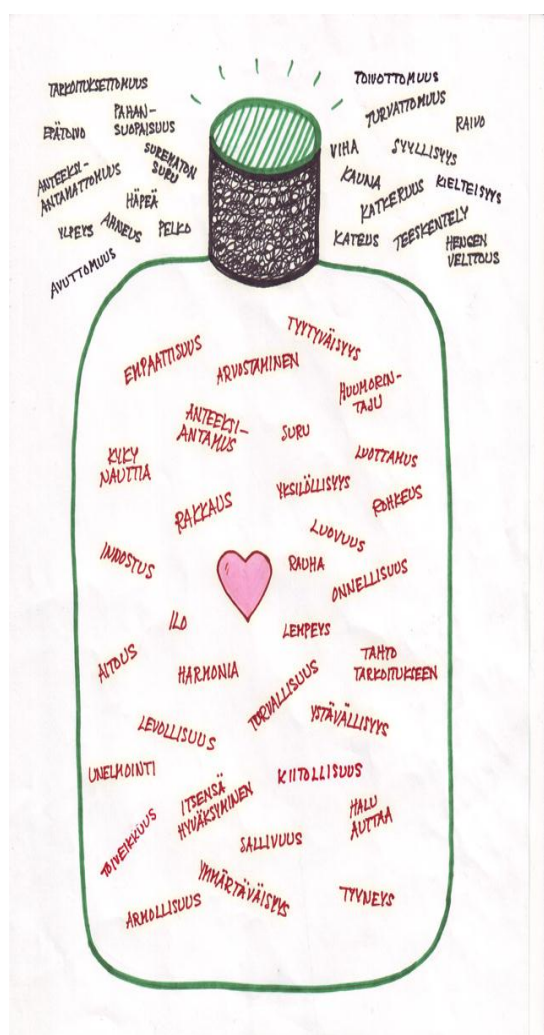
Kiinnitä huomiota omiin tuntemuksiisi ja oivalluksiisi!

4.3 Tunteet

Kriisiprosessin kokeminen herättää monenlaisia ja vaihtelevia tunteita. Tunteet ovat suuressa osassa käyttäytymisessä ja ne vaikuttavat merkittävästi ajatuksiin. Tunteiden kanssa työskenneltäessä yleisimmät ongelmat ovat tunteiden nimeämisen ja käsittelyn vaikeus sekä tunteiden lataus positiivisella tai negatiivisella merkityksellä. Elämäntaito ryhmässä on tarkoituksena saada keinoja näiden haasteiden voittamiseen.

Kysyttäessä jotakin tunnetta yleisimmät vastaukset ovat iloinen ja surullinen. Niiden väliin ja ympärille mahtuu kuitenkin äärettömän paljon muitakin olotiloja. Liian usein tyydytään tai osataan nimetä vain muutama tunne ja kaikki loppu on ”ahdistusta”. Ahdistus ei kuitenkaan sinällään ole varsinainen tunne, vaan se on yleissana monelle eri tunteelle, joka tulisi aukaista. Ryhmässä onkin tarkoitus oppia tunnistamaan ja nimeämään tunteita mahdollisimman paljon. Tunteiden nimeäminen auttaa niiden käsittelyä ja samalla vie nopeammin eteenpäin asioiden vellomaan jäämisen sijaan.

Elämäntaito ryhmässä on syytä puhua myös tunteisiin yhdistetyistä tunnelatauksista. On



helppoa ajatella, että esimerkiksi iloinen on positiivisesti latautunut tunnetila, kun taas surullinen saa usein negatiivisen latauksen. Ohjaajan olisi hyvä keskustella siitä, kuinka tunteet itsessään ovat todellisuudessa neutraaleja ja ihminen itse oman kokemuksensa kautta luo niille positiivisia ja negatiivisia merkityksiä. Tämä aiheuttaa sen, että jotkin tunteet voidaan kokea esimerkiksi kielletyksi, jolloin niitä ei saisi näyttää. Tunteita ei kuitenkaan pitäisi koskaan heijastaa toisiin ihmisiin tai toisten ihmisten odotuksiin. Ne tulisi vastaanottaa mahdollisimman neutraalina informaationa omasta olotilasta kulloisellakin hetkellä ja käsitellä ne itse esimerkiksi ammattiavun kanssa.

Tunteiden nimeäminen ja käsittely eivät tarkoita sitä, että tunteet tulisi vain järkeillä pois, vaan ne ainoastaan antavat rohkeutta kohdata ja mennä sisälle kulloiseenkin tunteeseen. Tunteiden peittäminen ja pinnan alle silottelu kuluttavat kasvavasti energiaa. Tämä puolestaan aiheuttaa entistä suurempaa takertumista tunteeseen.

Tunteista keskustelemisen on syytä tapahtua ennen kriisin käsittelyä aiheena. Kriiseistä puhuttaessa ryhmäläisillä nousee väistämättä erilaisia tunteita pintaan. Kun tunteista on aikaisemmin jo keskusteltu, on niihin suhtautuminen ja lähestyminen neutraalimpaa. Otollisin aika tunteista keskustelemiseen onkin ryhmäkertojen puolenvälin aikaan, jolloin ryhmäläiset ovat jo tutustuneet toisiinsa ja perusosiot kuten ihmiskäsitys ovat hahmottuneet. Toisin kuin voisi ehkä kuvitella, tunteet eivät aiheena yleensä herätä ryhmäläisissä suuria tunteita. Tämä johtunee siitä, että lähestymistapa aiheeseen on neutraali ja informoiva.

4.3.1 Esimerkki tunnelistasta

TUNTEITA

A:

alakuloisuus, alemmuus, apaattisuus, arkuus, avuttomuus

E:

eloisuus, energisyys, epäileväisyys, epäitsekkyys, epärehellisyys, epävarmuus, estoinen

H:

halukkuus, haluttomuus, harmistunut, helpottunut, hermostunut, huojentunut, huolestunut, huvittunut, hämillinen, häpeä

I:

ihastunut, ilkeys, ilkeisyys, ilo, inho, innokkuus, itkuinen, itsekkyyt, itsekunnioitus, itsesääli

J:

jännittyneisyys, joustamaton,

K:

kateus, katkeruus, kauhu, kauna, kielteisyys, kiitollisuus, kiivastus, kyllästyneisyys, kyynisyys, kärsimättömyys, kärsivällisyys

L:

lannistunut, lempeys, luottamus, luovuus

M:

mahtipontisuus, masentuneisuus, murheellinen, myönteisyys

N:

nolous, närkästyminen, nöyryys

O:

oikukas, onnellisuus, onneton

P:

pelko, pettymys, päättäväisyys, päättämättömyys

R:

raivo, rakkaus, rauhallinen, rauhaton, rehellisyys, reippaus, rentous, riittämättömyys, rohkeus, romanttisuus

S:

saamattomuus, sopusointu, sulkeutunut, surullinen, suuttumus, syylistävä, syyllisyys, säälimätön

T:

tehokas, toiveikas, toivottomuus, turvallisuus, tympääntyneisyys, tyyni, tyytymättömyys, tyytyväisyys

U:

uhkarohkeus, uhmakkuus, ujous, usko, uteliaisuus

V:

vapaus, väsymys, viha

Y:

yhteenkuuluvuus, yksinäisyys, ymmärrys

Ä:

ärtymys

4.3.2 Esimerkki tunteidenhallinnan menetelmästä

KUN TUNTEET JYLLÄÄVÄT

Voimakkaasta tunnekuohusta on vaikea saada otetta; tarvitaan itsestä etääntymistä.

Näitä tilanteita ovat:

- uhkatilanteet; tunnereaktion ahdistus
- menetystilanteet; tunnereaktion suru
- vastuutilanteet; tunnereaktion syyllisyys
- loukkaustilanteet; tunnereaktion häpeä

Pelkkä itselleen vakuuttaminen ei aina riitä (esim. ”Annan itselleni anteeksi.”).

Tarvitaan vaiheittaista kokemuksen käsittelyä.

MITÄ TAPAHTUI?

Faktat uutisen muodossa:

Mitä tein?

Mitä kuulin, näin?

Mitä joku teki, sanoi? Jne.

TUNTEET

Mitä tunnen, kun luen uutisen?

AJATUKSET

Mitä ajattelen uutisesta?

Mitä järki sanoo siitä?

Mitä voin todeta?

JOHTOPÄÄTÖKSET, KANNANOTTO

Mitä tämä vaikuttaa minuun ihmisenä,
entä elämääni?

Mitä muihin ihmisiin, maailmaan?

Mikä tarkoitus tällä voisi olla?

TOIMENPITEET, TEHTÄVÄT

Mitä tästä voin oppia?

Minkä asian kanssa tehtävä töitä?

Miten jatkossa toimia toisin vastaavassa tilanteessa?

4.4 Traumaattiset kriisit

Traumaattiset kriisit ovat aina jonkin asteinen psyykinen vamma. Ne ovat äkillisten ja järkyttävien tilanteiden laukaisemia, joihin aina liittyy oman tai läheisen hengen uhka. Vaikka mitään fyysistä ei tapahtuisikaan, jo pelkkä uhka riittää. Muista kriiseistä poiketen, traumaattisissa kriiseissä sopeutuminen on aloitettava välittömästi. Elämäntaito ryhmässä kriiseistä ilmiönä puhuttaessa fokusointi kannattaa pitää traumaattisissa kriiseissä, koska ne nimenomaan ovat vammauttavia. Kriisien erittely on tärkeää myös niiden erojen hahmottamisen kannalta.

Traumaattiset kriisit ovat hyvin yleisiä Kriisikeskuksen asiakkailta, vaikka he hakeutuisivat ammattiavun pariin muiden päälle kasaantuneiden kriisien vuoksi. Myös pitkäkestoiset traumatisoivat kriisit ovat yleisiä, kuten esimerkiksi pitkään jatkunut perheväkivalta tai kiusaaminen. Psyykkiset vammat eivät parane itsestään ilman käsittelyä ja niiden käsittelemättä jättäminen seurauksena ne aktivoituvat helposti uudelleen samankaltaisissa tilanteissa. Lisäksi traumaattiset kriisit käsittelemättömänä pirstaloivat henkilön minuutta ja muokkaavat sitä vääristyneesti.

Psyykkisistä vammoista toipuminen on hidas prosessi ja siihen vaikuttavat myös trauman aste, kuinka ihminen on



aikaisemmin käsitellyt kriisejä ja mitä selviytymiskeinoja hänellä on. Prosessin hitaudesta huolimatta ohjaajan on syytä painottaa, että traumaattisista kriiseistä voi toipua. Näkökulma tulisi olla siinä, mitä hyvää ja kiinni pidettävää elämässä edelleen on. Toipuminen on myös asennoitumista ja sopeutumista uudenlaiseen tilanteeseen. Siihen tarvitaan loogista ajattelua, mutta toisaalta myös luovuutta ja mielikuvitusta (eli henkisiä ominaisuuksia) kehittää itselleen vaihtoehtoisia tapoja ajatella ja toimia. Muutos ei onnistu pelkällä järkeilyllä ja teoriolla, vaan se vaatii uudenlaista oivallusta ja välillä myös omien kaavojen ja toimimattomien uskomusten romuttamista.

Traumaattisten kriisien käsittelyn tarkoituksena on jakaa tietoa ja uutta näkökulmaa aiheeseen, jota usein pidetään vaikeasti lähestyttävänä. Keskustelun avulla ryhmäläinen saattaa myös oivaltaa, kuinka paljon puhumattomia ja sanoittamattomia asioita hänen elämässään edelleen on. Yksi kerta riittää aiheen käsittelyyn menemättä kuitenkaan liian syvälle trauman sisään. Jos keskustelu ryhmässä vaikuttaa koskettavan jotakin ryhmäläistä liian syvältä, on hänelle hyvä tarjota aikaa yksilökeskusteluun, jossa asioihin voidaan paneutua henkilökohtaisemmin kuin ryhmässä on mahdollisuutta. On kuitenkin hyvä muistaa, että akuuttikriisi on este ryhmään osallistumiselle.

Traumaattiset kriisit vaikuttavat jokaiseen ryhmäläiseen jollakin tavalla. Ohjaajan vastuulla on pitää myös huolta siitä, että kukaan ei lähde kotiin liian raskaassa olotilassa. Tämän kerran suunnittelussa onkin hyvä kiinnittää erityishuomiota aikataulutukseen. Aikaa on oltava riittävästi keskustelulle aiheen herättämistä tunteista, jotta tunteita voidaan purkaa. Lisäksi on syytä olla aikaa myös esimerkiksi jonkinlaiselle aktivoivalle loppukevennykselle.

4.5 Itsemurha

Elämäntaitoryhmässä ja kriisistä selviytymisprosessin aikana on hyvä puhua niinkin vakavasta aiheesta kuin itsemurha. Tämä aihe on kuitenkin niin raskas, että sitä ei kannata ottaa puheeksi ensimmäisillä kerroilla. Aiheen käsittely vaatii ryhmältä ja ryhmäläisiltä luottamusta toisiinsa ja avointa keskustelua.

Itsemurhaa voidaan käsitellä esimerkiksi tunteiden yhteydessä ryhmäprosessin puolivälin jälkeen. Itsemurhaan liittyy aina hyvin merkittäviä tunteita moneen suuntaan ja sen vuoksi se sopii hyvin tunteiden käsittelyn yhteydessä. Tästä huolimatta ohjaajan on oltava valmis

ottamaan itsemurha käsittelyyn millä kerralla tahansa, jos se ryhmässä nousee esille. Jos ryhmä itse ottaa itsemurhan jollakin tavalla puheeksi, ovat he todennäköisesti ryhmänä valmiita myös keskustelemaan aiheesta. Toisaalta, vaikka vain yksi ryhmäläisistä olisi ottanut asian puheeksi, tai jos itsemurha nousee esille vain sanakin, on asia käsiteltävä. Tämä aihe on käytävä läpi sen vuoksi, ettei kenellekään jäisi sellainen olo, että itsemurha olisi tabu, josta ei voi puhua ääneen ja joka ei ole kenenkään muun mielessä. Käsittelemättä jättäminen voi siis jäädä pinnan alle kalvamaan ja ahdistamaan, vaikka itsemurhan tekeminen ei olisikaan kenenkään mielessä. On hyvin mahdollista, että joltakin ryhmäläiseltä tulee esille omakohtainen kokemus ja silloin sen annetaan tulla juuri sellaisessa muodossa, kuin ryhmäläinen sen itse kertoo.



Keskustelussa kannattaa kysyä erikseen jokaisen ryhmäläisen kanta itsemurhaan. Itsemurha on aihe, johon jokaisella on varmasti jonkinlainen mielipide. Tämän kautta ohjaaja voi johdattaa keskustelun siihen, minkälainen vaihtoehto itsemurha ratkaisuna on, tai onko se ollenkaan ratkaisu mihinkään. Usein ryhmään tulevat henkilöt ovat jo niin pitkällä prosesseissaan, että he ovat jo ymmärtäneet, ettei itsemurha ole todellinen vaihtoehto tai ratkaisu asioihin. Tätä voidaan perustella esimerkiksi sillä, että vaikka ihminen itse lähtisi tästä maailmasta, ongelmat jäävät, eivätkä ne siis näin ole todellisesti ratkaistuja.

Itsemurha luo usein myös syyllisyyden tunnetta ja omantunnon tuskia lähellä olevissa ihmisissä. Hyvin helposti jäädään ajattelemaan että ”jos minä olisin tehnyt jotakin toisin tai jättänyt tekemättä, niin ehkä hän ei olisi tehnyt ratkaisuaan”. Itsemurhasta keskusteltaessa onkin tuotava esille selkeästi se, että itsemurhan tekeminen on vain ja ainoastaan asianomaisen omalla vastuulla. Kukaan muu ei voi lopullisesti estää toisen tekemää päätöstä.

Itsemurhasta puhumisen aikana ja sen jälkeen ohjaajan on oltava erityisen tarkkana ja seurattava sitä, vaikuttaako aihe liian syvästi johonkin ryhmäläiseen. Ryhmäläisiä ei myöskään ole hyvä päästää suoraan kotiin keskustelun jälkeen, joka on voinut jättää raskaan mielen. Aihe on siis hyvä puhua joko ennen jotakin muuta tekemistä tai sitten ennen kotiin lähtöä voidaan tehdä esimerkiksi aktiivointi – tai rentoutusharjoitus. Ohjaaja on hyvä myös muistuttaa henkilökohtaisten keskustelujen mahdollisuudesta ja jopa ehdottaa niitä sovittavaksi, jos tilanne näyttää niitä vaativan. Lisäksi vielä seuraavan kerran alussa on syytä keskustella niistä tuntemuksista, joita keskustelu on mahdollisesti herättänyt ryhmäläisissä jälkeinpäin.

5 Työkaluja

5.1 Mielenmaisema

Joskus toiminnallisen tekemisen kautta on helpompaa hahmottaa omaa elämäänsä, kuin vain sanoittaa sitä suoraan. Kuvatyöskentely on havaittu hyväksi keinoksi tuoda esille tunteita ja mietteitä, joita ei välttämättä muuten osaisi kertoa. Mielenmaiseman tekeminen on yksi keino käyttää kuvia tukemaan oman elämän ja ympäristön hahmotusta. Mielenmaisemaa ei ole tarkoitus tehdä yhdellä kerralla valmiiksi, vaan sitä työstetään ryhmäprosessin matkan varrella aina välillä eteenpäin. Tällä tavalla myös mielenmaiseman tekemisestä muodostuu oma prosessinsa muun prosessin sisällä. Samalla sen tekeminen saadaan tukemaan muita ryhmässä käsiteltäviä asioita. Mielenmaiseman pohjaksi kannattaa valita vähintään A3 kokoinen värillinen kartonki. Alussa voi tuntua siltä, että arkki on aivan liian suuri, mutta usein tehtävän edetessä kartonki jääkin pieneksi. Tällöin voi halutessaan ottaa vaikka toisen kartongin ensimmäisen rinnalle. Ohjaajalla on syytä olla tarjolla myös monia erivärisiä kartonkeja,

joista ryhmäläiset saavat valita itse omansa. On yllättävää, kuinka paljon jo kartongin pohjavärillä voi olla merkitystä, sillä usein ihmiset tietävät heti mikä väri heitä kutsuu luokseen. Jos ”oman väristä” kartonkia ei ole, voi se vaikeuttaa koko mielenmaiseman tekemistä, sillä tällöin jo ensimmäinen valinta on tehty pakosta, ei sen vuoksi, että se tuntui omalta.



Kaksi ensimmäistä kuvaa, nykyhetki ja tavoitetilä –kuvat, voivat auttaa ryhmäläisiä tavoitteiden asettamisessa. Harva pystyy ilman kuvia asettamaan tavoitteensa, jolloin kuvat kertovat yllättävän paljon asioita, kun vain katsoo asiaa siltä kannalta. Tämä tehdään siis jo ryhmän alkuvaiheessa. Seuraavat kuvat valitaan sen mukaan, mitä tärkeää ja itselle merkityksellistä elämässä jo on olemassa. Nämä kuvat kuvastavat arvoja, vaikka asiaa ei välttämättä usein niin ajatella. Lisäksi jo olemassa olevien merkityksellisten asioiden pohtiminen on erittäin tärkeää sen vuoksi, että liian usein keskitytään ainoastaan siihen mikä on huonosti tai mitä pitäisi olla, mutta ei muisteta arvostaa nykyhetkeä ja siinä piileviä hyviä asioita. Monesti ryhmäläiset itsekin yllättyvät positiivisesti muistaessaan kuinka paljon hyvää heidän ympärillään oikeastaan on. Haaveet ja unelma kuvat valitaan mielenmaisemaan viimeisinä. Ne puolestaan voivat auttaa konkretisoimaan selkeämmin esimerkiksi välitavoitteita.



Kuvien määrää on hyvä rajata esimerkiksi kahteen tai kolmeen kerrallaan. Tämä sen vuoksi, että ilman rajausta voi jo yhdestä aiheesta tulla liian paljon kuvia. Samalla ryhmäläiset opettelevat rajauksen tekemistä ja asioiden tärkeysjärjestykseen laittamista. Rajaaminen on etenkin haave ja unelma kuvien kohdalla tärkeää, sillä usein juuri ne ovat niitä, joita olisi rajattomasti. Ryhmäläiset saavat itse vapaasti valita, millä tavalla he täyttävät kartongin eli kuinka he sommittelevat kuvansa. Yleensä on niin, että ryhmäläiset

vain tietävät, mihin juuri mikäkin kuva tulee. Lisäksi usein ryhmäläiset jälkeensä huomaavat joitakin oivalluksia omista asetelmistaan, joita he eivät aikaisemmin olleet ajatelleet kuin ehkä alitajunnassa. Tällaisia voivat olla esimerkiksi kuvien sijoittuminen suhteessa toisiinsa ja kuvien edustamien asioiden suhde toisiinsa ryhmäläisen omassa elämässä.

Ohjaajan on hyvä miettiä myös sitä, millä tavalla ryhmäläiset etsivät kuvat. Yksi vaihtoehto voisi olla, että ohjaaja on tuonut ainoastaan ison määrän erilaisia kuvalehtiä, joista ryhmäläiset saavat etsiä heitä miellyttävät ja aiheeseen sopivat kuvat. Tämän tavan ongelmaksi muodostuu kuitenkin erittäin helposti ja todennäköisesti ajankäyttö. Tällainen tekniikka vie valtavasti aikaa, sillä jokainen ryhmäläinen selaa lehtiä, joista ei välttämättä edes löydy mitään omaa. Ohjaajan on osattava huomioida ajan käyttö myös toiminnallisessa osuudessa ja mikäli yksi ryhmäkerta kestää kaksi tuntia kuluisi se helposti kokonaan pelkkään lehtien selailuun. Toinen tapa voisi olla pyytää ryhmäläisiä itse tuomaan aina seuraavalle kerralle aiheen kuvat, jotka he etsisivät itse kotona ollessaan. On kuitenkin kokemuksen perusteella huomattu, että tämä tekniikka ei useinkaan toimi. Tämä sen vuoksi, että hyvin helposti ryhmäläiset unohtavat annetun tehtävän tai vaikka he olisivat muistaneet tehtävän, kuvat unohtuvat kotiin. Tämän seurauksena koko toiminnallisen osuuden dynamiikka muuttuisi huomattavasti, sillä ainoastaan osa tekisi sitä mitä on ollut tarkoitus tehdä. Toiset puolestaan katselisivat sivusta ja jäisivät jälkeen mielenmaiseman tekemisessä, jolloin viivästyminen olisi kurottava kiinni seuraavalla kerralla.

Toimivammaksi onkin todettu käytäntö, jossa ohjaaja on valmiiksi etsinyt ison määrän kuvia ja luokitellut niitä esimerkiksi muovitaskuihin. Tämä nopeuttaa kuvien etsimistä suoraan tietystä kategoriasta. Ohjaajan on kuitenkin hyvä huomauttaa ryhmäläisille, että vaikka kuvia on kategorisoitu, ei sen kannata antaa vaikuttaa omaan tulkintaan. Kuva saa edustaa ryhmäläiselle juuri sitä, mitä se hänelle itselleen kertoo, oli se missä kategoriassa tahansa. On hyvä myös muistuttaa, että kuvia saa leikellä enemmän itselle sopivaksi, jos kuvasta esimerkiksi haluaa käyttöönsä vain osan. Lisäksi ryhmäläiset voivat aina



halutessaan tuoda kotoaan kuvia mielenmaisemaan, jos paikalla olevista kuvista

ei löydy itselle sopivaa. Tällaiset kuvat muistetaan myös yleensä tuoda.

Mielenmaisemaa on hyvä katsella ja tarkastella ryhmäprosessin aikana ja etenkin valmiina. Näin ryhmäläiset saavat pohtia omista tuotoksistaan, mitä ne heille itselleen kertovat ja mitä sieltä mahdollisesti puuttuu. Se muistuttaa myös asetetuista kokonaistavoitteista, auttaa löytämään välitavoitteita ja ehkä sanoittaa omaa tilannetta. Ohjaajan onkin hyvä tuoda selkeästi esille myös se asia, että ainoastaan omaa mielenmaisemaa on oikeus tulkita. Mielenmaisemat tehdään itselle, eikä niiden tarvitse kertoa toisille mitään. Ryhmäläiset voivat kertoa omista töistään toisilleen ja kuvien merkityksistä itselleen, mutta tulkintoja toisten mielenmaisemista ei ole lupa tehdä. Tämä sen vuoksi, että jokaisen ryhmäläisen on keskityttävä kuitenkin omaan tilanteeseensa ja ainoastaan itse voi tietää, mitä kuva todella kertoo hänelle.

Mielenmaisemien henkilökohtaisuutta on hyvä muistuttaa myös ryhmäläisille siinä vaiheessa, kun he lopuksi saavat viedä mielenmaisemat kotiinsa. Kotonakaan ei esimerkiksi toisilla perheen jäsenillä ole lupaa arvostella tai tulkita ryhmäläisen tekemää mielenmaisemaa. Mielenmaisema on jokaisen henkilökohtainen ajatus siitä, mihin suuntaan he haluavat lähteä viemään elämäänsä ja miten heidän omat valintansa selkiytyvät. Jokainen myös itse valitsee haluaako mielenmaiseman esimerkiksi seinälleen, jotta sen voi nähdä joka päivä, vai ainoastaan esimerkiksi kaappiin piiloon, josta sen voi aina halutessaan ottaa esille ja muistuttaa itseään siitä, mihin on pyrkimässä.

5.2 Kirjalista

Vaikka ryhmä tapaa säännöllisesti toisiaan, ryhmän toiminta ei rajoitu vain tapaamiskertoihin ja niihin annettuihin, ryhmässä käsiteltäviin tehtäviin. Tarkoituksena on, että ohjaaja kannustaa ryhmäläisiä myös omatoimiseen tiedonhankintaan ja oppimiseen ja samalla oman henkilökohtaisen maailmankuvan laajentamiseen, sekä lukemisharrastuksen aktivoimiseen. Tässä asiassa auttaa kirjalista.

Kirjalistaan ohjaaja on etukäteen koonnut kirjoja, jotka liittyvät esimerkiksi erilaisiin kriiseihin ja niistä selviytymiseen. Kirjalistassa on hyvä olla myös kirjoja, jotka jotenkin yleisesti haastavat lukijan pohtimaan omaa elämää ja siinä selviytymistä tai vaikka omaa

elämänfilosofiaa eli niin sanottuja elämäntaito kirjoja. Kirjat voivat olla myös filosofiaa, romaaneja, elämäkertoja, matkakirjoja tai satukirjoja. Tarkoituksena ei siis ole tehdä listaa ainoastaan psykologiasta, joka voi tuntua vaikeasti lähestyttävältä, vaan löytää ylipäänsä uusia katsontakantoja elämään ja elämän eri tilanteisiin ja niistä selviytymiseen.

Kirjoja lukemalla ryhmäläiset voivat löytää joitakin merkittäviä oivalluksia omaan elämäänsä tai konkreettisia neuvoja, joiden sopivuutta he voivat sitten testata itselleen. Lukemisen avulla voidaan laajentaa omaa näkökulmaa asioihin. Tarkoituksena on myös, että ryhmäläiset ryhmäkerroilla jakavat kirjoista tehdyt löydökset toisilleen. Näin he levittävät tietoa keskenään. Jos joku on saanut kirjasta jonkin oivalluksen, kannattaa ohjaajan ikään kuin haastaa ryhmäläistä myös miettimään käytännön tasolla, miten hän aikoo siirtää konkreettisesti oivalluksen omaan elämäänsä. On hyvä huomata, että vaikka oivallukset ovat hyvä alku, vasta niiden soveltaminen käytäntöön tekee muutoksia.

Kirjoja on tarjolla kaiken tyyppisille ja – tasoisille lukijoille. Kysymys on vain siitä, että löytää omansa ja tarttuu siihen. Jos ohjaajalla on mahdollisuus, voi hän tuoda kirjoja ryhmään selailtavaksi tai häneltä lainattavaksi. On hyvä myös painottaa sitä, että kaikkia kirjoja ei tarvitse itse omistaa tai mennä heti ostamaan. Kirjastoissa on yleisesti hyvä varustelutaso ja niiden kautta on mahdollisuus lainata ja lukea kirjoja aivan ilmaiseksi. Jos jokin kirja sytyttää lukemisen jälkeen ehdottomasti, on se sitten hankkimisen arvoinen omaan kirjahyllyyn.

5.2.1 Esimerkki kirjalistasta

KIRJALLISUUSLUETTELO
Albom Mitch: ”Tiistaisin Morrien luona”
Bach Richard: ”Silta yli ikuisuuden”, ”Illuusio”
Beattie Melody: ”Irti läheisriippuvuudesta”
Coelho Paulo: ”Alkemisti”
Covey Stephen R.: ”Tie menestykseen: 7 toimintatapaa henkilökohtaiseen kasvuun ja muutokseen”
Dunderfelt Tony: ”Elämänkaaripsykologia”, ”Seitsemän avainta hyvin henkilökemioihin”, ”Irti tunnekoukuista”
Einhorn Stefan: ”Ihmisen tehtävä”, ”Aidosti kiltti”, ”Aidosti viisas”
Frankl Viktor E.: ”Ihmisyuden rajalla”, ”LOGOTERAPIA – avain mielekkääseen elämään”
Fredenholm Axel: ”Näin olen kuullut”
Fuhrman Ben: ”Perhosiä vatsassa – apua pelkoihin, paniikkiin ja ahdistukseen”, ”Veikka teki

väärin” Ratkaisutarinoita 3 (VASTUUN PORTAAT)
Gaarder, Jostein: ”Sofian maailma” (johdatus filosofioihin)
Gibran Kahlil: ”Profeetta”, ”Merta ja hiekkaa”
Gordon Thomas: ”Viisas opettaja”
Graber Ann V.: ”Viktor Franklin LOGOTERAPIA: Löydä tarkoitus elämääsi”
Heikkilä Antti: ”Matka omenapuuhun”, ”Selkä”, ”Riippuvuus – valheiden verkko”
Hellsten Tommy: ”Virtahepo olohuoneessa”, ”Virtahepo työpaikalla”, ”Saat sen mistä luovut”, ”Elämän paradoksit”, ”Ihminen tavattavissa”
Hotchkiss Sandy: ”Miksi aina sinä? Narsismin seitsemän syntiä.”
Hämäläinen Pekka: ”Yllättävä voima – lähempänä kuin arvaatkaan”
Jampolsky Gerald G.: ”Parantava anteeksianto”
Junkkari Kaija Maria: ”Naiseksi joka olet”, ”Sielukas nainen”; Junkkari Lari & Kaija Maria: ”Mieheksi joka olet”, ”Läsnä ja lähellä : seksuaalinen viisaus parisuhteessa”
Kalland Mirjam, Sinkkonen Jari: ”Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen”
Kataja Jukka: ”Rentoutuminen ja voimavarat”
Katajainen Antero, Lipponen Kriise, Litovaara Anneli: ”Voimavarat käyttöön”
Kertész Imre: ”Kohtalottomuus”
Korpi Rauno – Tanhua Pertti: ”Yhteispeli työelämässä”
Koskinen Lennart: ”Villimies ja susinainen”, ”Mikä on oikein”
Kumpula Sinikka, Malinen Vuokko: ”Unelma paremmasta parisuhteesta: Navigointiopas aikuissuhteeseen”
Lehtinen Torsti: ”Eksistentiaalisuus”, ”Jano”
Lindqvist Martti: ”Unelma rohkeasta elämästä”, ”Surun tie”, ”Hyvä elämä”
Lukas Elisabeth: ”Elämän voimat”, ”Sinunkin elämälläsi on tarkoitus”
Mello Anthony de: ”Havahtuminen”
Mäkelä Raimo: ”Naamiona terve mieli”
Määttä Kaarina: ”Kestävä parisuhde”
Noronen Olavi: ”Hiljaisuuden Kirja”
Norrwood Robin: ”Voiko nainen rakastaa liikaa”
Ojanen Markku: ”Onnen etsijät”
Pietikäinen Arto: ”Joustava mieli” (Vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen yliotteesta)
Puhakainen Jyri: ”Ihmisen arvo tässä ajassa”, ”Persoonan kieltäjät”, ”Persoonan puolustaja”
Saari Salli: ”Kuin salama kirkaalta taivaalta. Kriisit ja niistä selviytyminen”
Sheehy Gail: ”Vaaralliset vuodet – aikuisiän kriisit”
Sinkkonen Mirja: ”Yksinäisyydestä erillisyyteen ja yhteyteen”
Skolimowski Henryk: ”Ekofilosofia”, ”Mielen näyttämö”
Spiik Tor: ”Häpeän lapsi”
Stevens José, Ph.D.: ”Kesyttä lohikäärmeesi” (Pelkoihin perustuvien käytösmallien muuntaminen voimavaraksi)
Suurla Riitta: ”Dialoginen eli meditatiivinen kirjoittaminen”
Toivonen Veli-Matti: ”NLP ajattelukirja 1 & 2”, ”Kielen taikaa – NLP Kielikirja”, ”NLP mielikirja: Kuinka muuttaa mieltään”
Turunen Kari E.: ”Elämänkaari ja kriisit”, ”Ihmisen ymmärtäminen”, ”Ikävaiheiden kriisit”
Valtavaara Anna-Liisa: ”Kiltteydestä kipeät”, ”Ainako anteeksi”, ”Oikein kiltit”
Wahlroos Sven: ”Perheen psykologia”
Viljamaa Janne: ”Pidä puolesi – irti narsistin hampaista”

