
”EI SUORITUSPAINeita”

Ilmaisullisten ja toiminnallisten menetelmien käyttö psykiatrisessa päivätoiminnassa



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Ohjaustoiminnan koulutusohjelma

Lahdensivu 4.10.2012

Kaisa Rajamäki



LAHDENSIVU

Ohjaustoiminnan koulutusohjelma
Terapeuttinen ohjaustoiminta

Tekijä	Kaisa Rajamäki	Vuosi 2012
Työn nimi	”Ei suorituspaineita” Ilmaisullisten ja toiminnallisten menetelmien käyttö psykiatrisessa päivätoiminnassa	

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyössä tutkittiin ilmaisullisten ja toiminnallisten menetelmien käyttöä psykiatrisessa päivätoiminnassa, menetelmien vaikutuksia vuoro-vaikutukseen ja voimavaroihin sekä harjoitusten ohjauksellisuutta. Ohjauksiin osallistuneet kuntoutujat olivat tottuneet päivätoiminnassaan monipuoliseen ja vaihtelevaan ohjelmaan.

Opinnäytetyö sisälsi neljän ohjauksen mittaisen toiminnallisen osion, johon kuului improvisointia, aisti-, mielikuva- ja liikeharjoituksia sekä musiikkia. Opinnäytetyön avulla pyrittiin myös tuomaan psykiatrisen päivätoiminnan ympäristöön uusia ideoita ja näkökulmia harjoitusten monipuoliseen käyttöön.

Opinnäytetyön taustateoriassa avattiin käsitettä ilmaisulliset ja toiminnalliset menetelmät. Myös mielenterveyskuntoutus ja -kuntoutuja ovat keskeisiä käsitteitä. Tutkimusmenetelminä käytettiin osallistuvaa havainnointia toiminnallisessa osiossa sekä kuntoutujien että ryhmän vakituisen ohjaajan haastattelua ja kuntoutujille suunnattua loppukyselyä.

Havainnoinnin perusteella voitiin todeta, että kuntoutujat lähtivät harjoituksiin mukaan hieman varautuneesti mutta hyvin. Ilmaisullisia ja toiminnallisia menetelmiä sisältävät harjoitukset sopivat osaksi psykiatrisen päivätoiminnan ryhmätoimintaa. Kuntoutujien antaman suullisen ja kirjallisen palautteen perusteella tuli ilmi, että kuntoutujat pitivät harjoituksia mukavana vaihteluna ryhmän toimintaan ja parhaimmillaan se vie ajatukset pois ahdistuksesta. Kuntoutujat kokivat harjoitusten jälkeen olonsa mukavaksi ja piristyneeksi. Harjoitusten käyttö vaatii ohjaajalta niiden tuntemista entuudestaan, sillä ohjaajan tulee osata ennakoita ohjauksen kulkua.

Avainsanat Ilmaisulliset ja toiminnalliset menetelmät, mielenterveyskuntoutus, mielenterveyskuntoutuja, psykiatrisen päivätoiminta

Sivut 32 s. + liitteet 15 s.

LAHDENSIVU

Degree Programme in Crafts and Recreation

Therapeutic Crafts and Recreation

Author

Kaisa Rajamäki

Year 2012

Subject of Bachelor's thesis

No stress – Using Expressive and Action-based Methods in a Psychiatric Day Activity Centre

ABSTRACT

The aim of this thesis was to examine the use of expressive and action-based methods in a day activity program for mental health rehabilitation clients. The aim was also to find out how expressive and action-based practices influenced the participants' interaction skills and resources; and to examine their opinions of these methods and exercises.

The thesis included four activity sessions with exercises using improvisation, senses, imagery, movement and music. The activity sessions were carried through in a municipal day activity center for mental health rehabilitation clients. The purpose of the thesis was also research how to facilitate these kinds of exercises and what it demands of the facilitator.

The thesis was qualitative research. The methods used to collect information were participant observation, interview and questionnaire. The theoretical background of the thesis deals with the concept of expressive and action-based methods, mental health rehabilitation services and clients.

The conclusion was that the mental health rehabilitation clients liked expressive and action-based exercises as a part of the group sessions. The participants thought that the exercises brought variety and addition to the normal activities. As their best the exercises take the participants' thoughts away from their anxiety. The facilitator needs to have prior experience of the expressive and action-based methods, in order that she can anticipate the facilitation process.

Keywords

expressive and action-based methods, mental health rehabilitation, mental health rehabilitation client, psychiatric day activity centre

Pages

32 p. + appendices 15 p.



SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	MIELENTERVEYKUNTOUTUS, -KUNTOUTUJA JA PSYKIATRINEN PÄIVÄTOIMINTA	2
2.1	Mielenterveyskuntoutus	2
2.2	Mielenterveyskuntoutuja.....	4
2.3	Psykiatrinen päivätoiminta.....	5
3	ILMAISULLISET JA TOIMINNALLISET MENETELMÄT.....	5
3.1	Ratkaisukeskeisyys ja kokemuksellinen oppiminen	5
3.2	Mitä ovat ilmaisulliset ja toiminnalliset menetelmät?.....	6
3.3	Luovuus osana ilmaisullisuutta ja toiminnallisuutta	7
3.4	Ilmaisulliset ja toiminnalliset menetelmät mielenterveyskuntoutuksessa.....	8
3.5	Menetelmät.....	9
3.5.1	Improvisointi	9
3.5.2	Sosiometriset harjoitukset	10
3.5.3	Tilassa liikkuminen ja mielikuva- ja aistiharjoitukset.....	10
3.5.4	Musiikki ja äänet	11
3.5.5	Kuvat	11
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	12
4.1	Aiheen rajaus.....	12
4.2	Tavoitteet ja tutkimuskysymykset.....	12
4.3	Ryhmä	13
4.4	Aineistonkeruumenetelmät.....	14
4.4.1	Havainnointi	14
4.4.2	Haastattelu	15
4.4.3	Palautekysely	16
5	OHJAUSTEN PROSESSIKUVAUS	16
5.1	Ohjausten suunnittelu.....	16
5.2	Ohjausten kulku.....	18
5.2.1	Ensimmäinen ohjaus: LÄMMITTELY	18
5.2.2	Toinen ohjaus: MIELIKUVAT	19
5.2.3	Kolmas ohjaus: ELÄYTYMINEN	19
5.2.4	Neljäs ohjaus: MUSIIKKI.....	20
6	TULOKSET JA AINEISTON ANALYSOINTI.....	20
6.1	Kuntoutujien kokemuksia	20
6.2	Harjoitusten vaikutukset vuorovaikutukseen ja voimavaroihin	22
6.3	Ilmaisullisuus ja toiminnallisuus osana päivätoimintaa	23
6.4	Yllätyksiä!	24

7	YHTEENVETO, POHDINTA JA ARVIOINTI	25
7.1	Tavoitteiden saavuttaminen.....	25
7.2	Harjoitusten ohjauksellisuus	26
7.3	Turvallinen ilmapiiri	27
7.4	Tutkimuksen luotettavuus	28
7.5	Jatkoehdotukset ja hyödynnettävyys	29
	LÄHTEET	31

LIITE 1	Ensimmäinen ohjaussuunnitelma
LIITE 2	Toinen ohjaussuunnitelma
LIITE 3	Kolmas ohjaussuunnitelma
LIITE 4	Neljäs ohjaussuunnitelma
LIITE 5	Havainnointilomake havainnoijalle
LIITE 6	Havainnointilomake itselle
LIITE 7	Palautekysely

1 JOHDANTO

Draamaa on käytetty kuntouttavana menetelmänä jo viime vuosisadalla, kun sen uranuurtaja J.L. Moreno alkoi tutkia roolien merkitystä ihmisten käyttäytymisessä. Moreno kehitti tutkimustensa pohjalta nykyisinkin hyvin tunnetun psykodraaman, terapiamenetelmänä käytetyn sosiodraaman sekä sosiometrian (Vuorinen 1995, 193). Draama on käsitteenä ihmisille paljon tutumpi kuin ilmaisulliset ja toiminnalliset menetelmät. Käytännössä ne sisältävätkin paljon samoja ja samankaltaisia harjoituksia, vaikka draamalla viitataan useimmin teatraalisuuteen sekä rooli- ja ilmaisuharjoituksiin.

Ohjaustoiminnan artonomin (AMK) opinnot sisältävät käsityömenetelmien lisäksi ilmaisullisten ja toiminnallisten menetelmien opintoja. Ilmaisullisuus ja toiminnallisuus ovat myös omaa sydäntäni lähellä, ja ne ovat olleet osa opintojani viimeisen neljän vuoden ajan. Omien kokemuksieni mukaan erilaiset ilmaisulliset ja toiminnalliset menetelmät ovat erittäin toimiva tapa iloisen ja spontaanin vuorovaikutuksen edistämiseen vaihtoehtoisilla menetelmillä. Fyysistä toimintaa ja erilaisia ilmaisutapoja sisältävien harjoitusten avulla pääsee etsimään uusia ominaisuuksiaan niin itsestään kuin kansatovereistaan.

Oma orientoitumiseni on tähän asti ohjauksissa painottunut enemmän käsityömenetelmiin, ja niiden ohjaaminen on jossain määrin itselleni rutiinomaisempaa ja varmempaa. Olen itse kokenut ilmaisun ja toiminnallisuuden rohkaisevan ja voimauttavan vaikutuksen, mistä heräsi kiinnostus käyttää näitä menetelmiä mielenterveyskuntoutujien kanssa. Asiakasryhmä valikoitui harjoittelukokemusten ja toimintaympäristön tuttuuden ja avoimuuden perusteella.

Ilmaisuharjoituksilla on monipuolinen vaikutus, vaikka tarkoitus ei olekaan alkaa tehdä varsinaista teatteria. Harjoitukset kehittävät esilläolokykyä, keskittymiskykyä, tietoisuutta itsestä ja omista mahdollisuuksista sekä tunneilmaisua, aisteja ja jopa itseluottamusta (Helminen 1989, 7).

Tuon opinnäytetyölläni esille tapoja, miten ilmaisullisia ja toiminnallisia menetelmiä voi hyödyntää mielenterveyskuntoutujien kanssa. Samalla haluan rohkaista jokaista alalla työskentelevää käyttämään menetelmiä. Ohjaajana olen tähän asti kokenut käsityömenetelmien monipuolisuuden, mutta tämän työn myötä aukeni paljon rohkeutta myös ilmaisullisten ja toiminnallisten menetelmien monipuoliseen hyödyntämiseen. Aineistonkeruumenetelminä opinnäytetyössä käytettiin havainnointia, haastattelua ja palautekyselyä.

2 MIELENTERVEYKUNTOUTUS, -KUNTOUTUJA JA PSYKIATRINEN PÄIVÄTOIMINTA

Tässä luvussa esittelen avainsanat mielenterveyskuntoutus ja mielenterveyskuntoutuja sekä päivätoiminnan avohoidonmuotona. Mielenterveyskuntoutuksesta kerron Jari Koskisuun teoksen Eri teitä perille: mitä mielenterveyskuntoutus on? mukaan. Mielenterveyskuntoutuksesta on eri painopisteisiin keskittyneitä koulunkuntia. Koskisuun näkemys on kokonaisvaltainen, mikä antaa sijaa monipuolisten menetelmien hyödyntämiseen kuntoutuksen eri vaiheissa. Päivätoiminnasta kerron yleisesti sekä Koskisuun että omien kokemuksieni mukaan.

2.1 Mielenterveyskuntoutus

Sanalla mielenterveyskuntoutus tarkoitetaan Suomessa kaikkia mielenterveyden häiriöistä kärsivien potilaiden kuntoutusta. Skaala on laaja, sillä se sisältää kaikki kuntoutujat, aina elämänkriiseistä kroonisten tilojen kuntoutukseen saakka. (Pylkkänen 2008, 167.)

Mielenterveyskuntoutuksen perimmäinen ajatus on yksilön oikeus hyvään elämään, mikä sisältää onnellisuuden ja itsenäisyyden tunteet sekä oikeudenmukaisen kohtelun. Yhteiskunnallisesti kuntoutuksen päämääränä on työvoiman ylläpitäminen sekä menojen säästö. Kuntoutuksella pyritään minimoimaan kaikki sairaudesta tai vammasta aiheutuneet haitat, ratkaisemaan ongelmia ja parantamaan toimintakykyä. (Koskisuu 2004, 10-11.)

Järvikosken (1998) mukaan mielenterveyskuntoutuksen määritelmästä voidaan nostaa esille keskeisiä käsitteitä, joita ovat *elämänhallinta, elämänprojekti, yhteisön jäsenyys, suunnitelmallisuus, monialaisuus*, sekä *yhteistyösuhde ja kuntoutujan asiantuntijuus* (Koskisuu 2004, 13). Koskisuun (2004) mukaan kuntoutuksen kehittämisen kannalta on olennaista, että kyseiset käsitteet ymmärretään ja jäsennetään.

Jokaisella meistä on omanlainen käsityksemme siitä, miten hallitsemme omaa elämäämme ja pidämme asiamme järjestyksessä. Psykkisesti sairastuessaan ihminen kokee kolauksen omassa *elämänhallinnassaan*, jolloin elämästä muuttuu lähinnä suoriutumista arjesta ja arjen asettamista tehtävistä. Kuntoutuksen kannalta tulee kunnioittaa jokaisen itsemääräämisoikeutta ja itsenäisyyttä, mikä samalla myös tekee kuntoutustyöstä hyvin haastavaa. Psykkisesti sairas ihminen kokee usein sairautensa hyvin kokonaisvaltaisena ja hallitsevana asiana elämässään. (Koskisuu 2004, 14.)

Kuntoutujan elämän suunnitelmista, päämääristä ja niiden saavuttamisesta käytetään nimitystä *elämänprojekti*. Kuntoutuksen pohjana tulisi olla asiakkaan omat tavoitteet, päämäärät ja pyrkimykset, varsinkin jos on käynyt niin, että psyykkisen sairastumisen takia ne ovat pysähtyneet tai muuttuneet. Haaveilla on sinänsä tärkeä merkitys kuntoutuksessa, sillä positiiviset mielikuvat edesauttavat muutoksen aikaansaamista. Kuntoutujien saattaa olla hankala uskoa omiin kykyihinsä ja vaikea asettaa tavoitteita, mitä

yritetään helpottaa kuntoutumisvalmiudella. Kuntoutumisvalmius tarkoittaa sitä, että kuntoutujaa tuetaan asettamaan omaan elämäänsä liittyviä tavoitteita ja sitoutumaan niihin. (Koskisuus 2004, 15-18.)

Samoin kuin elämänhallinnassa ja -projektissa, pyritään kuntoutujalle itselle tärkeitä rooleja ottamaan huomioon myös *yhteisön jäsenyydessä*. Syrjäytyessään tavanomaisista rooleistaan, esimerkiksi työntekijän tai opiskelijan roolista, voi kuntoutuja tuntea olonsa entistäkin ulkopuolisemmaksi, minkä takia sosiaalisten roolien tukeminen on kuntoutustyötä tekeväälle tärkeää. (Koskisuus 2004, 18.)

Koskisuus (2004, 19-21) kritisoi hieman *suunnitelmallisuutta*, joka ei Suomessa hänen mukaansa toteudu parhaalla mahdollisella tavalla. Hän esittää tutkimuksen, jonka mukaan vain alle puolet mielenterveyskuntoutujista tietää, että heille on tehty kuntoutussuunnitelma, ja heistäkin vain osa tietää, mitä suunnitelma sisältää. Entistä harvempi on päässyt vaikuttamaan suunnitelman sisältöön. Koskisuus korostaa suunnitelman tärkeyttä koko kuntoutuksen onnistumisen kannalta, sillä se on hänen mukaansa prosessia ohjaava oleellinen interventio.

Monialaisuuteen, yhteistyösuhteeseen ja kuntoutujan asiantuntijuuteen kiitetty ajatus siitä, että kuntoutusprosessissa kohdellaan kuntoutujaa tasa-arvoisesti, hänen omia mielenkiinnonkohteitaan ja arvojaan kunnioittaen. Nykyään avohoito toteutetaan hyvin moniammatillisessa työyhteisössä, mikä rikastuttaa kuntoutuksen muotoja. Moniammatillisuus tuo myös omat haasteensa, kun työntekijöitä on niin monesta eri koulukunnasta, vaikka peruseriaatteena on kuntouttava työote. (Koskisuus 2004, 21-22.)

Kuntoutusprosessi sisältää alkutilanteen arvioinnin, kuntoutustavoitteen tai -tavoitteiden asettamisen, välitavoitteiden asettamisen, keinojen ja menetelmien valinnan tavoitteiden saavuttamiseksi, arviointia prosessin aikana sekä lopputilanteen arvioinnin, jonka jälkeen tehdään tarvittaessa uudet tavoitteet. Kuntoutusprosessin haasteena on sen lineaarisuus, sillä todellisuudessa ihmisten kuntoutuminen ei etene niin loogisesti pisteestä seuraavaan, vaan se poikkeaa matkallaan lukuisissa muissa pisteissä. Prosessin arviointia ei tulisi lopettaa missään vaiheessa. Kuntoutujan tulisi olla koko ajan tietoinen siitä, mitä hän on tekemässä ja miten tehokkaasti. Arviointi tulee liian myöhään, jos se tehdään ainoastaan prosessin lopussa. (Koskisuus 2004, 139-140,166.)

Kuntoutusprosessissa voidaan hyödyntää erilaisia malleja, joiden pääperiaate on oikeastaan aina sama, mutta eri vaiheiden sisällä saattaa olla erilainen painotus. Suomessa mielenterveyspalvelut ovat lakisääteisiä. Kunnan tulee mielenterveyslain 1:3§ mukaan tarjota mielenterveyspalveluita. Mielenterveyspalveluissa suositaan avopalveluita, niin että se tukee hoitoon hakeutumisen oma-aloitteisuutta ja itsenäistä suoriutumista (Mielenterveyslaki 1:4§).

2.2 Mielenterveyskuntoutuja

Mielenterveys on olennainen osa ihmisen terveyttä. Todennäköisesti, varsinkin vakavien mielisairauksien taustalla, ovat perintötekijät, jotka vaikuttavat aivojen aineenvaihdunnan poikkeavuuksiin. Esimerkiksi aineenvaihdunnallinen poikkeavuus keskushermoston välittäjäaineessa dopamiinissa on yhdistetty skitsofreenisiin psykooseihin. Mielialahäiriöihin yhdistetään kilpirauhasen ja lisämunuaisen hormonien tuotannossa havaitut poikkeavuudet. Psykiatrinen oireyhtymä muodostuu, kun geneettiset ja biologiset tekijät yhdistyvät stressitilan psykologisiin tulkintoihin ja sosiiaalisiin paineisiin. Olennaista sairauden muodostumisessa on, miten yksilö uskoo selviytyvänsä epämukavasta tilanteesta ja miten vaaralliseksi hänen sen kokee. (Lähteenlahti 2008, 193.)

Kaikki mielenterveydenhäiriöt voivat johtaa rajoittuneeseen toimintakykyyn tai työkyvyttömyyteen. Näin ei onneksi käy aina, varsinkin jos oikeanlainen hoito ja kuntoutus päästään aloittamaan ajoissa. Yleisimmät diagnoosit avohoidon puolella ovat skitsofrenia ja masennus. Molemmat sairaudet voivat esiintyä lievempinä muotoina tai vaikeampina kroonisina sairauksina sekä muotoina, jotka sisältävät sekä lievempiä jaksoja ja vaikeampia psykoottisia kausia. (Pylkänen 2008, 167-168.)

Mielenterveyskuntoutujan taival ei ikinä ole helppo ja siihen mahtuu monia varjoisia, vaikeita ja rankkoja hetkiä. Tehdessäni harjoittelua kyseisen asiakasryhmän kanssa opin, että esimerkiksi päivätoiminnan asiakkailla saattaa olla takanaan jopa vuosikymmenien mittainen ajanjakso, jolloin he ovat kamppailleet oman jaksamisensa ja psyykkisen hyvinvointinsa kanssa.

Kuntoutujan tunteisiin omaa tilannettaan kohtaan voi kuulua yksinäisyyttä sekä ulkopuolisuuden ja eristäytymisen kokemuksia. Kuntoutujaa saattaa piinata myös häpeän tunne oman jaksamattomuutensa ja sairautensa takia, mikä lisää eristäytymistä entisestään. (Koskisuus 2004, 27.)

Psyykkisesti sairastuneen on hankala uskoa itseensä, omiin kykyihinsä ja voimavaroihinsa. Selviytymisstrategioina tällaisissa tilanteissa saattaa olla elämän kieltäminen, joka kuntoutujalla tarkoittaa itsensä hylkäämistä, luovuttamista ja periksi antoa. Vastakohtana elämän kieltämiselle voi kuntoutujalla esiintyä puolestaan lähes liiankin optimistisiä käsityksiä ja odotuksia omasta paranemisestaan. (Koskisuus 2004, 26-27.)

Koin, ja koen edelleen, että päivätoiminnan asiakkaat ovat siten vahvoilla, että he tunnistavat oman sairautensa ja sen eri vaiheita itsessään. Jokainen kuntoutuja on päivätoiminnan aloittaessa käynyt läpi rankkoja asioita, eli heissä on myös paljon vahvuutta sairaudesta huolimatta.

2.3 Psykiatrinen päivätoiminta

Päivätoiminta on avohoidon muoto, joka on syntynyt korvaamaan sairaalan toimintoja. Tarkoituksena on tarjota matalan kynnyksen ryhmätoimintaa ilman liiallisia aikarajoitteita. Nykyään päivätoimintakeskukset toimivat usein läheteiden pohjalta. Lähettävänä tahona toimii yleensä psykiatrinen sairaanhoitaja tai lääkäri. (Koskisuus 2004, 207.) Näin toimitaan myös opinnäytetyössäni tutustumaani yksikössä: asiakkaat tulevat ensin psykiatrisen sairaanhoitajan kanssa tutustumaan toimintaan ja alkuhaastatteluun, jonka jälkeen he pääsevät sisään läheteellä.

Yhteistyötä kanssani tehneen päivätoiminnan toiminta koostuu viikko-ohjelmasta, joka sisältää erilaisia ryhmiä. Ryhmien tehtävänä on lisätä asiakkaiden sosiaalista elämää, vuorovaikutustaitoja ja toiminnallista aktiivisuutta sekä tukea päivittäisissä askareissa tarvittavia taitoja. Kuntoutuksen tavoitteena on toimintakyvyn lisäämisen lisäksi mahdollisimman laadullisen ja mielekkään elämän saavuttaminen tukemalla asiakkaan omia voimavaroja. Ryhmät ovat erikokoisia, ja niissä harjoitetaan esimerkiksi kädentaitoja, keskustelua, rentoutumista, liikuntaa ja luovaa toimintaa. (Rajamäki 2010.)

3 ILMAISULLISET JA TOIMINNALLISET MENETELMÄT

Tässä luvussa avaan käsitettä ilmaisulliset ja toiminnalliset menetelmät sekä luovuuden merkitystä kyseisissä menetelmissä. Menetelmät, joita ohjauksissa hyödynsin, ovat vahvasti liitoksissa sisäiseen luovuuteen, jota uskon kaikissa ihmisissä olevan. Suunnittelun ja toteutuksen pohjalla vaikuttavat hyvin keskeisesti ratkaisukeskeinen ajattelutapa ja kokemuksellinen oppiminen, joista kerron ensimmäisenä. Ajatukseni ja käsitykseni siitä, miksi ilmaisulliset ja toiminnalliset menetelmät toimisivat mielenterveyskuntoutuksessa, kerron luvussa 3.4. Menetelmät, joihin harjoitukset pohjautuvat, esittelen lopuksi luvussa 3.5.

3.1 Ratkaisukeskeisyys ja kokemuksellinen oppiminen

Ohjauksiin osallistuneen ryhmän tausta-ajatus perustuu ratkaisukeskeiseen ajatteluun, jonka otan huomioon ohjauksissa. Ratkaisukeskeisyyden lisäksi myös kokemuksellinen oppiminen vaikutti ohjauksieni taustateorianana.

Ilmaisutaidon avulla voi oppia luonnollisesti, sillä oppiminen perustuu tekemiseen. Itseilmaisuus opettaa elämää, ja ilmaisutaito on sosiaalisuutta edistävä (Severikangas 2000, 19). Kokemuksellinen oppiminen pohjautuu humanistiseen psykologiaan, ja sen perusajatuksena on, että oppijan, tässä tapauksessa ohjauksiin osallistuvan kuntoutujan, kokemuksille ja elämyksille annetaan keskeinen rooli (Pruuki 2008, 13).

Lassi Pruukin (2008, 13-14) mukaan kokemuksellisen oppimisen ydin on siinä, että oppija nähdään itseohjautuvana ja aktiivisena yksilönä, joka on itse vastuussa oppimisestaan. Opettajan tai ohjaajan tärkein tehtävä on tukea yksilöä itsensä toteuttamisessa. Koska kokemuksellinen oppiminen pohjautuu humanistiseen psykologiaan, painottuu siinä yksilön oma halu kehittymiseen sekä vuorovaikutuksen merkitys, niin yksilönä kuin ryhmässä. Kolbin (1939-) kehittämän mallin mukaan oppiminen etenee nelivaiheisesti, lähtien liikkeelle yksilön omista kokemuksista. Yksilö reflektoi omia havaintojaan, jonka jälkeen hän käsitteellistää kokemuksensa ja kokeilee oppimaansa käytännössä. Käytännön kokeilun jälkeen seuraa taas reflektoiva havainnointi. Kolbin malli on toimiva etenkin silloin, kun yksilöllä on aikaisempaa työ- ja toimintakokemusta sekä taitoa ja halua arvioida ja kehittää itseään.

Kokemus on ihmisen sisällä tapahtuva elämys, johon vaikuttavat esimerkiksi kokemuksen tuottava harjoitus, ihmisen omat asenteet ja olettamukset, luonne sekä ihmisen taustat. Koska elämykseen vaikuttavat niin monet tekijät, on jokaiselle ryhmän toimintaan osallistujalla omat subjektiiviset kokemuksensa, vaikka kokemuksen tuottaja olisikin ollut kaikilla sama. Myös ohjaajan tulee olla avoin kaikille toiminnan tuottamille kokemuksille, eikä kahliutua liikaa haluttuun lopputulokseen. Joskus se saattaa olla haastavaa, mutta ohjaaja voi omalla toiminnallaan ja asenteellaan ilmaista, että kaikkien kokemukset ovat yhtä arvokkaita. (Aalto 2000, 106-107.)

Ratkaisukeskeisyydellä tarkoitetaan tavoitteellisuuden ja kuntoutujan omien pyrkimysten yhdistämistä. Se on ajattelutapa, jossa kuntoutujan ongelmia pyritään selvittämään kuntoutujan omia voimavaroja, positiivista ajattelua ja luovuutta apuna käyttäen. Onnistuneessa kuntoutusprosessi tulee ottaa huomioon muutostavoitteiden lisäksi myös kokemukset kuntoutujan tai hänen ympäristönsä ongelmista ja pyrkiä ratkaisemaan myös nämä. Ongelmien ratkaisu on jo itsessään hyvin tavoitteellista toimintaa, joka voi edistää kuntoutujaa myös muiden muutostavoitteiden asettamiseen. On olennaista, että ongelman johtumisen sijaan keskitytään siihen, miten ongelma saadaan poistetuksi. Käytännön ratkaisuihin pyrkiminen mahdollistaa myös sen, että kuntoutuja löytää elämästään myös paljon mahdollisuuksia. (Koskisuus 2004, 163; Ahonen 1992, 36-37.)

3.2 Mitä ovat ilmaisulliset ja toiminnalliset menetelmät?

Ilmaisullisten ja toiminnallisten menetelmien määrittelyjä löytyy varmasti niin monta kuin on tekijääkin. Vuorinen (1995, 65) jakaa ilmaisun sanalliseen, kuvalliseen, musiikilliseen, toiminnalliseen ja draamalliseen ilmaisuun. Ohjaustoiminnan koulutusohjelmassa on mahdollisuus opiskella sivuainekokonaisuus nimeltään ilmaisulliset ja toiminnalliset menetelmät, jossa yhdistyvät Vuorisen jakamat ilmaisun osat. Omat opintoni ovat sisältäneet kuvallista ilmaisua sekä tarinateatteria, jotka lukeutuvat draamalliseen ilmaisuun. Opinnäytetyössäni hyödynnän Vuorisen kuvaamia ilmaisun menetelmiä, joista käytän tässä raportissani termiä ilmaisulliset ja toiminnalliset menetelmät.

Pääsääntöisesti koen, että ilmaisullisten ja toiminnallisten menetelmien tarkoituksena on saada ryhmä liikkeelle, mielellään fyysisesti, mutta ainakin mielikuvien ja aistien tasolla. Heittäytyminen ja spontaanisuus ovat avainasioita ilmaisullisuudessa ja toiminnallisuudessa, ja tässä tapauksessa etenkin näiden ominaisuuksien etsiminen ja vahvistaminen sekä vuorovai-
kutuksen lisääminen ja sen tukeminen.

Ilmaisulliset harjoitukset vahvistavat omaa itsetuntemusta ja tuovat uskallusta ja varmuutta asioiden sanomiseen, mutta myös eleiden ja ilmeiden avulla ilmaisuun (Rooyackers 1994,14). Edellä mainitut ovat ominaisuuksia, joiden kanssa kamppailevat muutkin ihmiset kuin vain mielenterveyskuntoutujat, mutta erityisesti tämä kohderyhmä tarvitsee tukea kyseisten ominaisuuksien löytymiseen ja ylläpitämiseen.

Toiminnallinen ilmaisu on fyysistä aktiivisuutta ja toimintaan osallistumista, joka käytännössä sisältää viitteitä monestakin eri ilmaisumenetelmästä. Toiminnallisuus on useimmiten sosiaalinen tapahtuma, jonka avulla voidaan konkretisoida asioita, esimerkiksi uuden oppimista. Ihmisissä on sisällään paljon energiaa, jota ei aina tarvitse päästää ulos pelkästään suun kautta puhumalla, vaan siihen voidaan myös liittää erilaisia liikkeitä ja eleitä. (Vuorinen 1995, 179-180.)

3.3 Luovuus osana ilmaisullisuutta ja toiminnallisuutta

Ilmaisullisuus on käsitteenä hyvin laaja. Ilmaisua on monenlaista, kirjallista, kuvallista, kehollista, musiikillista jne. Ilmaisua ja luovuus kulkevat mielestäni käsi kädessä. Ilmaisullisuus on meissä ihmisissä yhtä luonnollisesti kuin luovuuskin. Heidi Ahonen (1994, 18) kuvaa luovuutta synnynäisenä voimavarana, jota moni hyödyntää huomaamattaan. Luovuus saattaa monesti tuntua lapselliselta, ja itsekritiikki voi estää luovuuden tuottamasta nautintoa. Luovuuden lähtökohtana on ihmettely ja uteliaisuus, jota me kaikki teemme, etenkin lapsena. Joskus aikuisena voi olla hankalaa löytää itsestään uteliasta ja ihmettelevää puolta, ja siinä samalla myös luova puoli voi tuntua kaukaiselta. Usein lapsenomainen kyky piirrellä, soitella ja leikkiä katoaakin aikuistuesssa.

Ahosen (1994, 18-19) mukaan meillä kaikilla olisi mahdollisuus hyödyntää sisäisiä voimavarojamme. Usko omaan luovuuteen saattaa valitettavasti kokea kolauksen, sillä joudumme antamaan kouluissa alaluokilta lähtien näytteitä esimerkiksi laulusta ja piirustuksesta arvioitavaksi. Monille jää näistä ikäviä muistoja, ja monet alkavat pitää itseään kömpelöinä tai piirustustaidottomina. Arvostelun kohteeksi joutuminen voi aiheuttaa sen, että henkilö välttelee vastaavia tilanteita koko elämänsä ja omaan luovuuteen on hankala uskoa. Omia uskomuksia, jopa uskonpuutetta omaan luovuuteen, voidaan kuitenkin muuttaa ja harjoittaa sellaiseen suuntaan, että se palvelee tarkoitustaan ja toimii voimavarana.

Luovuus on voimavara sisällämme. Tätä voimavaraa ja luovia menetelmiä hyödyntäen ihminen voi käsitellä ja ratkoa elämän vastoinkäymisiä ja vaikeita asioita, eheyttäen ja toteuttaen itseään. Luovuus voi antaa sairaalle ihmiselle voimia itsensä uudelleen kokoamiseen. Tällaisia menetelmiä on käytetty ennaltaehkäisevässä mielenterveystyössä. Esimerkiksi luovan ilmaisun avulla voidaan kommunikoida tai kuvata asioita sekä yksilön tunteita. Luova ilmaisu edesauttaa yhteyden löytymistä niin itsen kuin muihinkin. Ihmisen hyvinvoinnille luovuuden merkitys on tärkeä, vaikka se usein aliarvioidaankin ja muut osa-alueet kuten osaaminen ja suoritukset menevät luovuuden edelle. (Ahonen 1994, 20.)

Luovuus kulkee ilmaisun kanssa rinnakkain, ja itsensä ilmaisun harjoittelu on samalla oman luovan puolensa harjoittamista. Ilmaisulliset ja toiminnalliset menetelmät vaativat luovaa ratkaisua ja rohkeutta ja toisinpäin, luovuuden kehittämiseksi tulee ilmaista itseään jotenkin. Etenkin mielenterveyskuntoutujien kanssa luovuus on voinut tukahtua ja vaikeutua, siinä missä ulospäin suuntautuneisuus, spontaanius ja itseilmaisukin ovat hankaloituneet. Ahosen tavoitin uskon siihen, että luovuuden voi kuka tahansa löytää itsestään, jos vain haluaa. Ohjaajana pystyn auttamaan ja tukemaan luovan puolen etsinnässä suunnittelemalla mielekkään ja turvallisen ohjauksen.

3.4 Ilmaisulliset ja toiminnalliset menetelmät mielenterveyskuntoutuksessa

Usein ajatellaan, että ilmaisulliset ja toiminnalliset harjoitukset toimivat ainoastaan ns. ulospäin suuntautuneilla ihmisillä ja että harjoituksiin osallistuminen vaatisi näyttelijän taitoja. Oman kokemukseni mukaan ilmaisullisilla ja toiminnallisilla menetelmillä voidaan juuri kehittää kyseisiä taitoja ja myös paljon muuta. Ilmaisullisuudessa ja toiminnallisuudessa ei aina ole kysymys hilpeästä hulluttelusta, vaan kyseessä voi olla myös paljon maltillisempia harjoituksia.

”Ilmaisutaidon ryhmän päämääriä ovat:

- itseilmaisun kehittäminen
- kommunikointi toisten kanssa
- itsensä tiedostaminen
- uusien vaihtoehtojen löytäminen
- yksin ja yhdessä selviytyminen
- jakaminen”

(Severikangas 2000, 21).

Severikankaan tulkinta ilmaisutaidon ryhmän päämäärille vastaa hyvin omaa käsitystäni myös mielenterveyskuntoutuksen tavoitteille avohoidossa. Ilmaisullisuus ja toiminnallisuus yhdistetäänkin useimmiten näyttelymiseen ja ilmaisutaitoon. Severikankaan määrittelemiä päämääriä yhdistää vuorovaikutus ja sosiaaliset taidot. Lähteenlahti (2008, 207) kertoo, että juuri sosiaalinen toimintakyky ja sosiaalisten taitojen harjoittelu ovat kuntoutuksessa välttämätöntä.

Harjoitusten avulla pystyy tulemaan tutummaksi omasta mielikuvituksestaan ja hallitsemaan sanojaan, tekojaan ja liikkeitään paremmin (Rooyackers 1994, 13-14). Harjoituksia voi pitää ikään kuin leikkeinä, mutta niiden tarkoitus ei missään tapauksessa ole olla lapsellisia. Luulenpa, että hyvin monelle aikuiselle heittäytyminen ja spontaanius eivät ole mikään itsestään selvyys. Molempia ominaisuuksia me kuitenkin tarvitsemme, ja käytämmekin, jopa huomaamattamme, ja näitä ominaisuuksia voidaan myös kehittää.

Koskisuun (2004, 204) mukaan mielenterveyskuntoutuksessa ei varsinaisesti ole sosiaalisia taitoja kehittäviä kuntoutusmuotoja, vaan näiden taitojen ajatellaan kehittyvän sivutuotteena muun ryhmätoiminnan ohessa. Uskon, että mikä tahansa ryhmätoiminta kehittääkin kyseisiä taitoja, mutta ilmaisullisten ja toiminnallisten harjoitusten kautta näihin taitoihin voitaisiin erityisesti panostaa.

3.5 Menetelmät

Siinä missä ilmaisulliset ja toiminnalliset menetelmät ovat käsitteenä monelle hyvin tuntematon, voivat monet hyödyntämistäni harjoituksista olla tuttuja. Tarkempaa tietoa ohjauskokonaisuuksista löytyy ohjaussuunnitelmista (LIITE 1, LIITE 2, LIITE 3 ja LIITE 4) sekä ohjausten prosessikuvauksesta (luku 5). Harjoituksissa hyödyntämäni menetelmät ovat improvisointi, sosiometriset harjoitukset, mielikuva- ja aistiharjoitukset, liikkuminen tilassa, musiikki ja äänet sekä kuvat. Menetelmien valinta perustuu omiin kokemuksiini, harjoituksiin mistä itselläni olen ollut vähintään osallistujana.

3.5.1 Improvisointi

Improvisointi on yllättävän yksinkertainen ja arkipäiväinen asia, sillä ihan aina sitä, mitä seuraavaksi tapahtuu, ei voi tietää. Heittäytyminen ei silti ole itsestään selvyys kaikille. Kuten edellisessä luvussa 3.3 käsitelin luovuuden tukahtumista, vaikuttaa se myös kykyymme heittäytyä. Improvisoimaan pystyy kuka tahansa, kun harjoitukset ovat oikeanlaisia ja tarpeeksi helppoja aloittaa.

Pia Koponen (2004, 18) selittää, että improvisoinnilla tarkoitetaan sitä, että esiinnyttäen ilman minkäänlaista etukäteissuunnitelmaa. Improvisointiin liittyvät kiinteästi käsitteet intuitio, spontaanius, läsnäolo sekä tässä ja nyt -tila. Koponen on haastatellut Improkirjaansa monia suomalaisia näyttelijöitä ja kysynyt heidän ajatuksiaan improvisaatiosta. Näyttelijät ovat kommentoineet esimerkiksi, että kaupassa käyntikin on improvisaatiota ja että ”improvisaatio nousee suoraan elämästä”. (Koponen 2004, 14-15.)

Improvisointi on osana monissa päivän askareissa. Tarkoituksena on keventää ilmapiiriä ja huvitella. Opinnäytetyöni toiminnallisessa osuudessa

improvisointi tuli esiin lyhyillä harjoituksilla, kuten lauseen jatkamisella ja liikkumisella eri tavoin. Erilaiset mielikuvaharjoitukset sisältävät myös improvisointia eläytymisen ja heittäytymisen muodossa. Kaikki ovat improvisoineet joskus, sillä ihan kaikkea, mitä seuraavaksi tapahtuu, ei voi suunnitella etukäteen. Improvisoimaan pystyy kuka tahansa.

3.5.2 Sosiometriset harjoitukset

J.L. Moreno kehitti sosiometrisen menetelmän osaksi psykodraamaa. Sosiometriset menetelmät antavat psykodraamaryhmän jäsenistä, heidän suhteistaan ja ryhmän sisäisestä rakenteesta tietoa. Menetelmän avulla myös ohjaaja voi löytää ryhmän voimavaroja. (Nieminen & Saarenheimo 1981, 51.)

Hyödynsin sosiometrisiä harjoituksia kartoittaakseni ryhmän jäsenten mielenkiintoa ja kokemuksia ilmaisutaidosta ja improvisoinnista. Rajasin harjoitusten sisällöt tarkoituksenmukaisesti ilmaisullisiin ja toiminnallisiin menetelmiin ja niiden voimauttavaan vaikutukseen, sillä useammassa eri lähteissä sosiometriä ja psykodraamaa käyttävät ammattilaiset varoittavat menetelmän ammattitaidottomasta käyttämisestä. Ensimmäisellä ohjauskerralla toteutin muutaman lyhyen janaharjoituksen. Sosiometriset harjoitukset olivat myös osana aiheeseen ja teemaan virittäytymistä.

3.5.3 Tilassa liikkuminen ja mielikuva- ja aistiharjoitukset

Mielikuva- ja aistiharjoitukset kulkevat opinnäytetyössäni käsi kädessä. Ne toteutuvat lähes poikkeuksetta aina yhtäaikaisesti. Harjoituksia voi tietenkin tehdä myös pelkästään mielikuvilla tai aisteja harjoittaen.

Jokaisella meistä on sisäänrakennettu kyky luoda mielikuvia. Jokainen meistä kuvittelee omalla tavallaan, ja mielikuvituksemme hyödyntää jokaista aistiamme. Käytämme mielikuvitustamme enemmän kuin osaamme ajatellakaan, sillä se on mukana kun suunnittelemme, muistelemme tai ajattelemme jotain. Muistissa olevat epämiellyttävät tai miellyttävät mielikuvat ohjailevat päätöksen tekoamme ja toimintaamme. Kuten luovuudessa, myös mielikuvituksessa on vaarana, että se on tukahdutettu ja kriittisyys sekä itsekontrolli estävät mielikuvien huomioon ottamisen. Asioiden ymmärtämiseen sekä tieteelliseen ajatteluun ja taiteeseen mielikuvitus ja intuitio ovat kuitenkin tärkeitä. (Ahonen 1994, 21-23)

Aistiharjoitukset kehittävät monipuolisesti sekä keskittymis- ja eläytymiskykyä että tunnemuistia. Ne toimivat siis samalla tunne- ja keskittymisharjoituksina. (Helminen 1989, 16.) Aistiharjoitusten avulla voidaan käydä läpi kaikki ihmisen viisi aistia, mutta käyttämäni harjoitukset keskittyivät eniten kuuloon. Mielikuva- ja aistiharjoituksia mietittäessä vain taivas on rajana. Harjoituksia löytyy erilaisista kirjoista, mutta niitä voi helposti

keksiä myös itse. Mielikuvia luodessa ja niitä käsiteltäessä on muistettava ottaa huomioon kohderyhmä ja sen tavoitteet.

Mielikuva- ja aistiharjoituksiin on helppo liittää liikkuminen tilassa. Liikkumisen avulla tullaan tutuksi niin tilasta, itsestä kuin ympärillä olevista ihmisistäkin. Liikkumisen avulla saadaan heräteltyä keho ja tullaan entistä tietoisemmiksi siitä, missä ollaan ja keiden kanssa. Harjoitukset ovat useimmiten liitettävissä aisti- ja improvisointiharjoituksiin, esimerkiksi antamalla ryhmälle ohjeita erilaisiin tapoihin liikkua.

Vaikka tila ja ihmiset olivat tässä tapauksessa toisilleen tuttuja, toimi liikkuminen hyvänä aloituksena, merkinä itse toimintaan siirtymiseen. Liikkumiseen ryhtymiseen on myös matala kynnys, varsinkin kun tiesin, että kaikki toimintaan osallistuvat pystyvät liikkumaan.

3.5.4 Musiikki ja äänet

Musiikin avulla voidaan aktivoida sekä mieli että keho. Musiikki aktivoi niin oikean kuin vasemmankin aivopuoliskon ja laukaisee jännitystä ja täten myös rentouttaa. Musiikin rytmi tuo turvallisuutta ja harmonia aktivoi tunteet (Ahonen-Eerikäinen 2000, 97-98). Musiikki synnyttää kuulijassaan mielikuvia liittyessään tämän subjektiivisiin kokemuksiin ja muistoihin. Musiikin avulla pystytään ilmaisemaan erilaisia tunteita, joko tuottamalla musiikkia ja ääniä itse tai soittamalla jotain valmista kappaletta muille. Saastamoisen (1990) mukaan musiikin tuottamat mielikuvat eivät varsinaisesti tule musiikista ja äänistä, vaan ne toimivat vain ohjaajina ja lopulliset mielikuvat kuuntelija tuottaa omien kokemuksensa pohjalta. (Vuorinen 1995, 167.)

Käytin musiikkia improvisaation ja vuorovaikutuksen välineenä. Musiikkiin ja soittimiin liittyvät harjoitukset eivät vaadi mitään musikaalisuutta, välttämättä edes ohjaajalta. Tarkoitukseni ei ollut myöskään opettaa mitään musiikkiin liittyvää. Jos hyviä soittimia ei ole saatavilla, voi ne valmistaa myös itse.

Musiikki ja äänet olivat osana myös lähes kaikissa rentoutusharjoituksissa, jotka olivat osa jokaista ohjauksetta. Usein pelkästään musiikki toimii rentouttavana tekijänä ja rauhoittaa ja vapauttaa kuulijan (Vuorinen 1995, 169). Instrumentaalit kappaleet toimivat levollisessa rentoutumisessa parhaiten, ja musiikkia voidaan käyttää myös taustalla, esimerkiksi mielikuvarentoutuksen yhteydessä (Vuorinen 1995, 170).

3.5.5 Kuvat

Kuvat tuovat luontevan väylän vuorovaikutustilanteeseen. Jo pelkästään kuvia katselemalla henkilö omaksuu kuvan välittämiä tunneviestejä ja informaatiota antaen samalla omien kokemustensa ja haaveidensa myötä sisältöä kuvalle. Myös senhetkiset tunnetilat ja ympäristö vaikuttavat kuvan

tulkittamiseen. Katsoessaan kuvaa ihminen on vuorovaikutuksessa kuvan kanssa. (Vuorinen 1995, 159.)

Käytin kuvaa ohjausten alussa tukena, kun kävimme läpi kuntoutujien kuulumisia ja tunnelmia. Kuvien avulla on helppo avata avoin keskustelu ja aloittaa tilanne. Omissa ohjauksissani hyödynsin Internetistä löytämiäni maisemakuvia.

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tässä luvussa esittelen opinnäytetyöni tavoitteet, tutkimusaiheeni rajautumisen ja tutkimuskysymykseni. Esittelen myös ryhmän, jonka kanssa toiminnallisen osuuden toteutin. Yksityisyyden toteutumiseksi jätän mainitsematta, missä kaupungissa toiminta tapahtui. Myös ohjaajan nimi sähköpostiviestien lähettäjänä on muutettu. Luvussa 4.4 kerron käyttämästäni aineistonkeruumenetelmistä.

4.1 Aiheen rajaus

Toteutin tutkimukseni psykiatrisen päivätoiminnan ryhmässä, jonka toimintatavat ovat monipuoliset ja niissä on jo ennestään hyödynnetty jossain määrin ilmaisullisia ja toiminnallisia menetelmiä.

Rajasin toiminnallisessa osuudessa käytettävät menetelmät improvisointi-, aisti-, mielikuva- ja liikeharjoituksiin sekä musiikkiin. Ilmaisulliset ja toiminnalliset menetelmät kokonaisuudessaan voivat sisältää muutakin kuin vain käyttämiäni menetelmiä ja harjoituksia. Valitsin juuri tällaisia ilmaisutaitoon viittaavia harjoituksia, koska ne ovat itselleni entuudestaan tuttuja ja toisaalta taas uusia ohjaamalleni asiakasryhmälle.

4.2 Tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Useimmiten ilmaisulliset ja toiminnalliset menetelmät toimivat omana ryhmänään, mistä voi saada esimerkiksi käsityksen, että ryhmätoimintaan osallistujan pitäisi jo etukäteen olla hyvin ulospäin suuntautunut ja heittäytyjä luonteeltaan. Opinnäytetyöni tavoitteena on rikkoa menetelmään liittyviä ennakkoluuloja ja kehittyä ammatillisesti ohjaajana sekä tuoda toimintaympäristöön uusia virikkeitä, joita voidaan mahdollisesti hyödyntää myös jatkossa. Tavoitteena on myös selvittää, miten ilmaisulliset ja toiminnalliset menetelmät sopivat osaksi päivätoiminnan ryhmätoimintaa.

Päätutkimuskysymyksekseni muotoutui seuraava:

Miten psykiatrisen päivätoiminnan kuntoutujat kokivat ilmaisulliset ja toiminnalliset menetelmät osana ryhmätoimintaa

Alakysymyksenä on

Miten psykiatrisen päivätoiminnan kuntoutujat kokivat ilmaisullisten ja toiminnallisten menetelmien vaikuttavan vuorovaikutukseen ja voimavaroihin?

Tutkimuskysymysten lisäksi pohdin menetelmien käyttöä ohjaajan näkökulmasta. Tarkastelen ilmaisullisia ja toiminnallisia menetelmiä ohjauksellisuuden kannalta selvittääkseni, voiko ohjaustoiminnan artonomi hyödyntää niitä työssään käsityömenetelmien tavoin, niin että ne ovat esimerkiksi vain osa jotain ohjaukokonaisuutta. Haluan selvittää myös, vaatiiko harjoitusten ohjaaminen joitain tiettyjä ominaisuuksia ohjaajalta.

4.3 Ryhmä

Ryhmä, jonka kanssa tein yhteistyötä, on tottunut käyttämään päivätoiminnassa monipuolisesti menetelmiä. Ryhmän toiminnassa on mukana jäseniä, jotka ovat olleet mukana vähintään vuoden ja kaksi uudempaa jäsentä, jotka ovat olleet mukana muutamasta kuukaudesta puoleen vuoteen. Yhteensä ryhmässä käy säännöllisesti kuusi kuntoutujaa. Luottamus on olennainen osa ryhmää, ja siitä on puhuttu myös ryhmäläisten kesken, sillä se mahdollistaa samalla avoimen ja turvallisen ilmapiirin. (Timonen, sähköpostiviesti 21.3.12.)

Ryhmäläiset ovat tottuneet toimintaan, joka sisältää kirjoittamista ja kuvaamista sekä paljon erilaisia luovia menetelmiä. Keskustelu on merkittävässä osassa ryhmän toimintaa, ja ryhmäläiset kokevat sen hyvin tärkeäksi. Musiikin kuuntelu, rentoutuminen ja käsillä tekeminen ovat ryhmän jäsenille myös tuttua toimintaa. (Timonen, sähköpostiviesti 21.3.12.)

Kuntoutujan voimavaroihin keskittyminen ja omien voimavarojen tunnistamisen tukeminen ja arkeen soveltaminen ovat ryhmätoiminnan taustajatoksena. Taustalla vaikuttaa myös olennaisesti ratkaisukeskeisyys, missä ryhmän ajatukset ja kokemukset ovat niin ikään keskiössä. (Timonen, sähköposti viesti 21.3.12.)

Luvussa 3.4 on suora lainaus Severinkankaan käsityksestä siitä, mihin ilmaisutaidon ryhmä tähtää. Painotan kuitenkin sitä, että kyseessä on ryhmä, joka ei erityisesti ole painottunut näyttelemiseen tai ilmaisutaitoon, mutta hyödyntää monipuolisesti eri menetelmiä. Ohjauksien aikana ryhmässä kävi aktiivisesti kaksi miestä ja kaksi naista.

4.4 Aineistonkeruumenetelmät

Seuraavissa alaluvuissa esittelen aineistonkeruumenetelmäni, joiden avulla toteutin tutkimukseni. Menetelmät, joita käytin, ovat haastattelu, havainnointi ja palautekysely. Palautekyselyä lukuun ottamatta menetelmät ovat hyvin tyypillisiä laadulliseen tutkimukseen. Valitut menetelmät sopivat sekä tähän tutkimukseen että myös kohderyhmälleni parhaiten. Menetelmien avulla pystyin keräämään kattavasti tietoa harjoitusten toimivuudesta ja kuntoutujien kokemuksista, heidän yksityisyyttään samalla kunnioittaen.

4.4.1 Havainnointi

Havainnointi oli tärkein aineistonkeruumenetelmäni. Havainnoin kuntoutujia koko ohjauksen ajan, itsekin toimintaan osallistuen. Ryhmän vakinaisen ohjaaja toimi toisena havainnoijana, ja hänkin osallistui toimintaan normaalisti, sillä hänen jättäytymisensä sivuun olisi saattanut aiheuttaa hämmennystä.

Kun tutkija osallistuu tutkimansa yhteisön toimintaan, voidaan puhua osallistuvasta havainnoinnista. Osallistuvaan havainnointiin tyypilliseen tapaan osallistuin ryhmätilanteeseen muiden mukana (Eskola & Suoranta 1996, 76). Grönforsin (2001) mukaan osallistuva havainnointi on hyvä tapa tutkia ihmisen toimintaa ja saada tietoa niin tutkittavasta yksilöstä ja yhteisöstä sekä heidän suhteestaan (Vilka 2005, 120).

Havainnointi on menetelmänä sopiva, kun tutkitaan vuorovaikutusta ja muuttuvia tilanteita (Hirsjärvi 2009, 213). Koska halusin saada kohderyhmästä suoraa ja välitöntä tietoa, oli havainnointi myös erittäin luonnollinen valinta siihen. Se oli tässä tapauksessa myös asiakasystävällisin. Esimerkiksi pelkkä kysely tai yksilöhaastattelu olisi voinut olla liian raskaita menetelmiä tiedonkeruuseen ja jotain olennaista olisi voinut jäädä tuloksista pois.

Käytännössä havainnointi toteutui niin, että tein sekä itselleni että ulkopuoliselle havainnoitsijalle lomakkeet, jotka täytimme ohjauksen päätyttyä (LIITE 5 ja LIITE 6). Havainnoitavat asiat perustuivat tutkimuskysymyksistä nousseiden teemojen ympärille. Ohjaaja, joka toimi toisena havainnoitsijana, oli tutustunut lomakkeeseen etukäteen niin, että tiesi, mihin asioihin kiinnittää erityisesti huomiota. Havainnoitavien asioiden suurin ero itseni ja vakituisen ohjaajan välillä oli se, että ohjaaja havainnoi minun ohjaamista ja ohjeiden antoani. Vaikka itse pystyinkin refleктоimaan tuokioita jälkeenpäin, pidin tärkeänä saada palautetta myös ulkopuolelta. Keskustelimme myös ohjauksen kulusta ja havainnoistamme joka kerran päätyttyä. Pidin havainnoistani päiväkirjaa ohjausprosessin ajan.

Osallistuva havainnointi toteutetaan usein kenttätutkimuksena, niin että tutkija osallistuu kohderyhmän ehdoin heidän toimintaansa, olemalla yksi ryhmän jäsenistä. Oma osallistumiseni aste ei ollut ihan täydellinen, olin

enemmän osallistujahavainnoijana. (Hirsjärvi 2009, 216).. Pieni ryhmäko-ko mahdollisti myös sen, että olin samalla ohjaajan roolissa ja osallistuin myös suurimpaan osaan harjoituksista. Omalla esimerkilläni myös rohkaissin kuntoutujia toimintaan. Olisi ollut jopa hieman häiritsevää asiakkaitten kannalta, jos olisin vain ohjannut ja tarkkaillut heitä sivusta.

Havainnoinnin etuna on se, että se antaa tietoa tutkittavasta kohteesta sen luonnollisessa toimintaympäristössä. Havainnoimalla saadaan selville, mitä todella tapahtuu. Havainnoinnin haittapuoli on se, että joskus tutkijan läsnäolo saattaa vaikuttaa tutkittavien käyttäytymiseen. Tätä haittaa voidaan vähentää esimerkiksi siten, että tutkija vierailee tutkittavassa ryhmässä useampia kertoja ennen varsinaisen tutkimuksen aloittamista. Tiivis työskentely tutkittavan kohteen kanssa saattaa johtaa myös siihen, että havainnoija sitoutuu emotionaalisesti ryhmään ja tilanteeseen. (Hirsjärvi 2009, 212-213.) Nämä mahdollisuudet tuli tiedostaa ennen ohjauksia, sillä tutkijana olin koko ajan osa tutkimusta ja oma kokemusmaailmani vaikutti ratkaisuihini. Helpottavana tekijänä toimi myös se, että tunsin mielenterveyskuntoutujat kohderyhmänä etukäteen ja tiesin sen ominaispiirteitä. Kuntoutujat ovat tottuneet harjoittelijoihin päivätoimintaympäristössä, mutta tässä tapauksessa siitä olisi voinut olla apua, jos olisin tuntenut tutkimukseen osallistuneen ryhmän vielä paremmin. Muutokset ryhmän rakenteessa tuovat aina pientä varautuneisuutta ja jännittyneisyyttä sekä ryhmäläisiin että ohjaajaan.

4.4.2 Haastattelu

Tutkimusmenetelmänä haastattelu on erityinen, sillä sen avulla päästään suoraan kielelliseen vuorovaikutukseen tutkittavan kohderyhmän kanssa (Hirsjärvi 2009, 204). Koska olin tutkimuksen myötä muutenkin lähellä kohderyhmääni, oli haastattelu minulle erittäin luonteva valinta tutkimusmenetelmäksi, tukemaan havainnointia. Ryhmä oli tottunut keskusteluun, mikä osaltaan helpotti ryhmähaastattelun toteuttamista.

Jokaisen tapaamiskerran lopussa palautekeskustelu noudatti ryhmähaastattelun ominaisuuksia. Tiedonkeruumenetelmänä ryhmähaastattelu on tehokas, sillä samanaikaisesti voidaan kerätä tietoa useammalta ihmiseltä. Ryhmähaastattelua kannustetaan käytettäväksi esimerkiksi silloin, jos tiedetään haastateltavien arastelevan haastattelutilannetta. (Hirsjärvi 2009, 210-211.) Palautekeskustelussa käytin samaa runkoa, jonka avulla käsitelimme haastateltavat aiheet (LIITE 6). Kävimme läpi, mitkä harjoitukset oli koettu mukaviksi, mitkä epämuukaviksi, oliko harjoitusten kesto sopiva sekä minkälaisella mielellä asiakkaat lähtevät ohjauksesta.

Ryhmähaastattelussa haastatteluun osallistuvat jäsenet toimivat tukena toisilleen. Haastattelutilanteessa ryhmä voi auttaa kysymysten selventämisessä ja väärinymmärrysten korjaamisessa. Toisaalta ryhmän läsnäolo voi vaikuttaa siihen, että ryhmää koskevat kielteiset asiat jätetään sanomatta, eikä kaikkia epäkohtia uskalleta tuoda esiin. On otettava huomioon myös

se, ettei kukaan pääse haastattelutilanteessa dominoimaan keskustelun suuntaa. (Hirsjärvi 2009, 211.)

Toiminnallisen osuuden jälkeen kävin haastattelemassa ryhmässä toimivaa vakituista ohjaajaa tarkistaakseni johtopäätöksiäni ja kuullakseni vielä hänen mielipidettään. Haastattelu toteutettiin yksilöhaastatteluna, ja se oli lyhyt, mutta koin sen silti tarpeelliseksi ja mielekkäämmäksi vaihtoehdoksi kuin kyselylomakkeen.

Ohjaajan yksilöhaastattelu oli teemahaastattelu, eli olin teemoitellut kysymykset aihepiirien alle. Aihepiirit olivat vuorovaikutus ja ohjauksellisuus. Toisaalta sekä ryhmä- että yksilöhaastatteluissa olivat luonteeltaan myös hyvin avoimia, sillä ilmapiiri oli keskustelunomainen. (Hirsjärvi 2009, 208-209.)

4.4.3 Palautekysely

Kysely ei varsinaisesti ole perinteinen kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä, vaan kyselyn tuottama aineisto käsitellään yleensä kvantitatiivisesti (Hirsjärvi 2009, 194) Kysely sisälsi strukturoituja kysymyksiä, mutta myös kysymykseen liittyvän avoimen kohdan, johon voi vastata, mikäli mikään vaihtoehdoista ei ollut sopiva, tai halutessaan tarkentaa vastaustaan (LIITE 7). Avoimia kysymyksiä ei ollut, sillä niihin vastaaminen vie enemmän aikaa ja on hankalampaa. Teetätin loppukyselyn tarkistaakseni, nouseeko ohjausprosessiin liittyen vielä jotain uusia tuloksia. Loppukyselyn tavoitteena oli myös saada kaikkien ohjauksiin osallistuvien omat kokemuksensa vielä ilmi.

5 OHJAUSTEN PROSESSIKUVAUS

Prosessin kuvaus sisältää ohjausten suunnittelu- ja toteutusvaiheet. Suunnittelu- ja toteutusvaiheita on hankala erottaa, sillä molempia tapahtui koko ajan. Olin ohjaamassa tätä ryhmää ensimmäistä kertaa, minkä takia on hyvin hankala tietää etukäteen, mikä toimii ja mikä ei.

5.1 Ohjausten suunnittelu

Lähestyin aihetta hyvin menetelmäkeskeisesti, unohtamatta kuitenkin asiakkaiden ilmaisemia tarpeita. Ensimmäiseen ohjaukseen suunnittelin yksinkertaisia harjoituksia, joihin on mahdollisimman helppo lähteä mukaan. Harjoitukset oli suunniteltu myös siten, että onnistuttuaan niitä voitaisiin jatkaa pitempään, mutta jos huomaa, että ryhmän on vaikea lähteä mukaan, voitaisiin siirtyä seuraavaan harjoitukseen. Ohjauksien määrää mietittäessä oli vaihtoehtoina 3-5 ohjausta, joista aluksi oli tarkoitus toteuttaa viisi, mutta lopulta toteutuikin vain neljä. Ensimmäistä ohjausta

voidaan ajatella asiakastarpeiden arviontina, sillä ryhmä ei ollut minulle tuttu. Mietin kyllä mahdollisia harjoituksia muillekin kerroille, mutta suunnittelin ohjaukset lopulliseen muotoonsa aina edellisten kertojen pohjalta.

Suunnittelu eteni siten, että mietin aluksi, mitä harjoituksia voisin pitää heille ylipäätään. Mietin aina edelliseen tai edellisiin ohjauksiin verraten tulevan ohjauksen kokonaisuuden. Suunnitteluvaiheessa otin huomioon myös sen, että jokin harjoitus ei välttämättä toimi ollenkaan ja se täytyy jättää pois. Yleensä mietin harjoituksia ohjauksia varten liikaa, että juuri tällaisissa tilanteissa olisi jokin varasuunnitelma.

Suunnittelussa tuli ottaa huomioon myös toiminnan vapaaehtoisuus. En voinut ikinä olettaa, että kaikki tulisivat paikalle, ja otin myös huomioon sen, ettei joku välttämättä haluakaan osallistua johonkin harjoitukseen. Koska tiesin, että ryhmän ohjaaja tulee olemaan paikalla joka ohjauksessa, pystyin laskemaan myös hänen varaansa, jos johonkin ohjaukseen, esimerkiksi paritehtävään, tarvittaisiin osallistujaa.

Suunnitellut ohjaukset noudattavat ryhmänohjausmenetelmien opintojaksoilla oppimaani nelivaiheista toiminnallisen työskentelyn kaarta:

1. virittäytyminen
2. toiminta
3. jakaminen
4. prosessointi

Virittäytymisellä tarkoitetaan energiatason säätelyä. Harjoitukset voivat sisältää fyysisyyttä, mielikuvia ja vuorovaikutusta, niin kuin liikkuharjoitukset ohjausten alussa olivatkin. (T. Lähteilä, henkilökohtainen tiedonanto 14.12.2009.)

On myös hyvin luontevaa keskustella ohjattavien kanssa tulevien harjoitusten sisällöstä ja aiheista (Vuorinen 1995, 199). Etenkin tässä ympäristössä, missä itse ohjasin ja missä osallistujilla oli hyvin vähän kokemusta kyseisistä harjoituksista, oli alku hyvin tärkeä. Vuorisen (200, 1995) mukaan virittäytymisen avulla saadaan osallistujat motivoitua, mikä on mielestäni hyvin tärkeää, oli ryhmä ohjattava ryhmä mikä tahansa. Vuorinen toteaa myös, ettei ryhmää tule johdattaa harhaan ohjauksen odotuksissa, sillä silloin ryhmän jäsenet voivat pettyä. Aikaa oli varattu myös yleisten kuulumisten vaihtoon, sillä se oli osa rutiininomaista ryhmätoimintaa, eikä tarkoituksenani ollut rikkoa ryhmän rutiineja.

Toimintavaihe sisältää luonnollisesti toiminnan. Näissä ohjauksissa toiminta ei aina välttämättä eronnut virittäytymisharjoituksista, ainakaan kovin paljoa. (T. Lähteilä, henkilökohtainen tiedonanto 14.12.2009.)

Jakaminen tapahtui palautekeskustelun aikana, kun asiakkaat kertoivat tuntemuksistaan ja kokemuksistaan sekä antoivat ohjauksesta palautetta. Myöhemmin asiakkaiden poistuttua myös itse jaoin tuntemuksia ja koke-

muksia ryhmänohjaajan kanssa ohjaajan näkökulmasta. (T. Lähteilä, henkilökohtainen tiedonanto 14.12.2009.)

Prosessoinnilla tarkoitetaan kokemusten viemistä asiatasolle ja teoriaan, koska tämä osuus eniten ohjaajaa (T. Lähteilä, henkilökohtainen tiedonanto 14.12.2009). Kaikilla toimintaan osallistuneilla varmasti tapahtui prosessointia, sillä aina seuraavalla kerralla muistelimme, mitä olimme aikaisemmin tehneet, ja jotkin harjoitukset etenivät ja liittyivät toisiinsa. Prosessointia tapahtui myös minulle ohjaajana, sillä mietin aina edellisiä ohjauksia seuraavia miettiessäni ja kävin läpi ohjauksien tapahtumia useaan otteeseen ohjauksien jälkeen.

5.2 Ohjausten kulku

Ohjauksien aikana tuli olla koko ajan tuntosarvet herkkinä ja seurata asiakkaita. Jos näytti siltä, että harjoitus tuntuu epämukavalta, ei sellaista tietenkään kannattanut jatkaa. Ohjausten nimet syntyivät vasta jälkikäteen, kun reflektoin ohjauksien kulkua. Lämmittely, mielikuvat, eläytyminen ja musiikki kuvaavat ohjauksien teemoja ja harjoitusten pääpainoa. Kerroin ohjauksien kulusta sanallisesti, täydentääkseni liitteistä löytyviä ohjaussuunnitelmiani.

5.2.1 Ensimmäinen ohjaus: LÄMMITTELY

Ohjaukset alkoivat suunnitelman mukaan helpoista harjoituksista, missä vain harjoiteltiin ottamaan tilaa haltuun liikkumalla sekä herättelemällä kehoa ja mieltä (LIITE 1). Aloitimme liikkumisella tilassa. Annoin erilaisia ohjeita, mitä liikkumisessa tulisi ottaa huomioon. Liikuimme aluksi noin vajaa 10 minuuttia. Liikkuminen jatkui vielä nimi- ja liikekierroksella.

Katsekontaktin ottaminen oli isossa roolissa. Sitä harjoiteltiin kolmessa eri harjoituksessa. Katsekontaktipiirejä oli kaksi, ensimmäisessä kaikki liikkuvat yhtä aikaa ja toisessa yksitellen. Katsekontaktipiirin ideana on, että katsekontaktia aletaan etsiä vasemmalta oikealle ja aina katseiden kohdassa vaihdetaan paikkaa.

Ensimmäisellä kerralla oli myös pariharjoitus ”äkkiarvauksella”, missä osallistujat olivat vuorovaikutuksessa keskenään. Heidän tuli nopeasti arvata, onko pari esimerkiksi ilta- vai aamuvirkku.

Otin ensimmäiselle kerralle sosiometrisiä harjoituksia kartoittaakseni hienan ryhmäläisten tuntemuksia ja ennakoasenteita ilmaisullisuutta ja toiminnallisuutta kohtaan. Sosiometrisissä harjoituksissa pyysin asettumaan janelle, jonka ääripäät olivat aiheeseen liittyvät positiiviset tuntemukset ja negatiiviset tuntemukset. Aiheet olivat ruoanlaitto, urheilullisuus, esillä olo, uuden oppiminen, laulaminen ja heittäytyminen.

Lopuksi oli mielikuvarentoutus, joka kesti muutaman minuutin. Soitin rentoutuksen aikana taustamusiikkia.

5.2.2 Toinen ohjaus: MIELIKUVAT

Ennen kuin aloitin varsinaisen ohjauksen, kävimme läpi, ketkä ovat paikalla ja ketkä olivat mukana edellisellä kerralla. Kävimme kuulumisia ja sen hetken mielialoja läpi maisemakuvakorttien avulla. Jokaisen tuli valita maisema, joka kuvaa tämän hetken olotilaa parhaiten.

Toisella kerralla otin harjoituksiin liikkeen lisäksi mukaan äänet, eleet ja ilmeet (LIITE 2). Ääniä, eleitä ja ilmeitä harjoiteltiin patsasharjoituksissa ja maistelemalla mielikuvamakuja sekä heittelemällä erikokoisia mielikuvapalloja. Patsasharjoituksissa ryhmän tuli muodostaa patsas aiheesta lumisade, myrsky ja kevätuuuli. Pallon heittämisessä heitimme ensin muutaman kerran oikeilla palloilla, joita minulla oli kaksi erilaista mukana. Sitten harjoittelimme mielikuvapalloilla heitellen ensin itsekseen ja sitten vuoronperään ryhmäläisille.

Maku- ja hajuaistiharjoituksissa istuimme takaisin tuoleille ja annoin aina maun, mitä mielikuvissa maistetaan ja haistetaan. Lopuksi oli rentoutus musiikin kuuntelun muodossa.

5.2.3 Kolmas ohjaus: ELÄYTYMINEN

Kolmas ohjaus painottui eläytymiseen ja improvisointiin sekä fyysisen kontaktin harjoitteluun (LIITE 3). Luin asiakkaille tarinaa, jonka mukaan liikuimme ja eläydyimme. Kyseiselle kerralle osallistui vain kaksi asiakasta, mikä ei varsinaisesti haitannut, mutta harjoitukset olisivat varmasti olleet hausempia, jos osallistujia olisi ollut enemmän. Fyysistä kontaktia harjoittelimme pariharjoituksessa, missä kuljetettiin toista käsi olkapäällä ympäri huonetta. Kuljetusharjoitus oli samalla myös luottamusharjoitus, sillä kuljetettavan oli tarkoitus pitää silmiä kiinni.

Improvisointia harjoittelimme eläytymistarinan lisäksi ”Hölmöläisten keskustelulla”, jota varten olin kirjoittanut yksittäisiä lauseita paperille vuorosanoiksi. Näitä vuorosanoja luettiin vuoronperään, ja niistä muodostui keskustelu, jossa ei ollut mitään järkeä. Vuorosanoihin sai hieman eläytyä.

Keskittymispiirissä harjoitellaan keskittymistä kuuloaistin avulla, kuuntelemalla ääniä ensin huoneesta, sitten rakennuksesta ja lopuksi rakennuksen ulkopuolelta. Tällä kertaa tuntui olevan hyvin hiljaista, mutta aina jotain ääniä kuitenkin kuului, kun oikein keskittyi. Keskittymistä on mielestäni hyvä harjoitella varsinkin kuuntelun avulla, sillä suurelle osalle asiakkaita se on hyvin vaikeaa.

5.2.4 Neljäs ohjaus: MUSIIKKI

Viimeisellä kerralla otin mukaan soittimet, joiden avulla improvisoimme kappaleita (LIITE 4). Aloitimme taas liikkumisella, tosin tällä kertaa liikuimme vain paikallamme emmekä ympäri tilaa. Yhdistin liikkumiseen mielikuvaharjoittelua antamalla ohjeita, minkälaisella alustalla liikumme. Otin tällä kerralla myös keskittymisringin, mutta aloitin sen toisin päin eli aloitimme kuuntelemalla ääniä ulkopuolelta rakennusta ja etenimme siitä rakennukseen ja sitten huoneeseen, missä olimme.

Soittimet herättivät mielenkiintoa kaikissa, ja ensin hieman ehkä pelkoakin, kun kukaan ei kuulemma osannut soittaa mitään. Musiikkia on kuitenkin yllättävän helppo improvisoida, eikä kappaleiden aikana tarvitse pysyä edes rytmissä. Tehtävänantona oli alkaa soittaa omaa instrumenttiaan vuoronperään. Istuimme ringissä ja etenimme siitä vuoronperään aina seuraavaan. Yhden kappaleen aikana annoin merkin, koska musiikkia tuli si koventaa ja koska taas hiljentää.

Emme ehtineet ottaa muita harjoituksia kerralle, vaikka olin suunnitellut, siirryimme toiseen tilaan tekemään loppupalautetta (pienen sähköremontin takia). Loppupalautteen jälkeen kävimme vielä läpi ”Hölmöläisten keskustelun”.

6 TULOKSET JA AINEISTON ANALYSOINTI

Aineistoa kerätessä ja tutkimuskysymysten pohjalta nousi esiin teemoja, joiden kautta kerätty aineisto käsitellään. Tiettyjä tutkimuskysymyksen liittyviä teemoja voidaan vertailla ja teemojen avulla voidaan jäsenellä saatua aineistoa (Eskola & Suoranta 1996, 135-136). Tutkimuksen teemoiksi tässä opinnäytetyössä nousivat kuntoutujien kokemukset, joita käsittelem ensimmäiseksi, harjoitusten vaikutukset vuorovaikutukseen sekä ilmaisullisuus ja toiminnallisuus osana päivätoimintaa. Kerron kappaleissa erikseen, minkä aineiston pohjalta tuloksen olen saanut. Lopussa on vielä kappale, mikä ei varsinaisesti ole mikään teema, vaan missä kerron miten yllätyin jonkin harjoituksen toimivuudesta, sillä huomasin yllättyneeni positiivisesti moneen kertaan ohjausprosessin aikana.

6.1 Kuntoutujien kokemuksia

Kuntoutujien kokemuksista keskustelimme jokaisen ohjauskerran päätyttyä, loppukeskustelun muodossa. Palautekeskustelut olivat hyvin vapaita, kävin kuntoutujien kanssa läpi aina samat kysymykset: ”Mikä harjoitus oli mukava/helppo?”, ”Mikä harjoitus oli epämieluisa/vaikea?”, sekä pyysin heitä kommentoimaan harjoitusten pituuksia ja kuvaamaan olotilaansa yhdellä sanalla. Osaan tuloksista löytyi vastaus loppukyselyyn avulla.

Sain heti ensimmäisen ohjauksen jälkeen yllättävän kommentin, kun kuntoutuja kertoi ryhmään tullessaan olleensa ahdistunut ja oli miettinyt osallistuisiko toimintaan ollenkaan. Ahdistus oli kuitenkin jäänyt taka-alalle harjoitusten tekemisen myötä. Aluksi hänestä oli tuntunut siltä, että ei pysty tekemään, mutta hän löysikin harjoituksista positiivisia puolia ja olotila muuttui, eikä hän ajatellut enää ahdistusta. Kyseinen kommentti valoi myös uskoa minuun, että harjoituksilla tosiaan on jokin vaikutus.

Mukaviksi harjoituksiksi koettiin alusta saakka katsekontakti- ja liikkumisharjoitukset sekä mielikuvaharjoituksista pallojen heittäminen. Myös pariharjoituksista pidettiin. Yksi asiakkaista mainitsi pitäneensä ”äkkiarvauksella”-pariharjoituksesta joka osallistumiskertansa päätteeksi. Sekä omani että ohjaajan havainnot vahvistavat sitä, että mielikuva- ja liikkumisharjoitukset toimivat hyvin. Katsekontaktiharjoituksen toimivuudesta olimme molemmat positiivisesti yllättyneitä, sillä katsekontaktin ottaminen voi olla haastavaa, etenkin mielenterveyskuntoutujalle.

Kaikki harjoitukset eivät luonnollisestikaan voi miellyttää aina, tai onnistua yhtä luontevasti kaikilta. Epämiellyttäväksi tai vaikeiksi harjoituksiksi mainittiin liikkuminen ja rentoutuminen. Omien havaintojeni pohjalta voin todeta, että pitkäkestoiset harjoitukset, kuten kolmannella ohjauksella pitämäni eläytymisharjoitus, eivät toimineet tässä ryhmässä. Myös ryhmän vakituinen ohjaaja havaitsi mielenkiinnon puutetta yhden osallistujan osalta kyseisessä harjoituksessa. Mielikuvaharjoitukset saivat myös positiivista palautetta, joten tätä kyseistä harjoitusta voisi tiivistää ja muokata ryhmän mieltymyksiä mukaileviksi.

Kuntoutujat kuvasivat tuokioiden päätteeksi olotilojaan sanoin: ”miellyttävä”, ”hupaisa”, ”rento”, ”hyvä”, ”piristyneempi”, ”vapautunut” ja ”rennomp”. Rentoutuneesta ilmapiiristä kertoo myös se, että toisen ohjauksen lopuksi yksi asiakas totesi, ettei kokenut mitään suorituspaineita harjoitusten aikana. Kuntoutujat kokivat harjoitusten tuovan positiivista vaihtelua toimintaan, mikä selviää myös teettämästäni loppukyselystä, johon kaikki neljä vastaajaa olivat vastanneet harjoitusten olevan mukavaa vaihtelua ryhmän toimintaan.

Palautekyselyn vastauksien perusteella kaikki ovat osittain samaa mieltä siitä, että oppivat jotain uutta. Neljästä vastaajasta kaksi on täysin samaa mieltä ja kaksi osittain samaa mieltä siitä, että he rohkaistuivat ilmaistamaan itseään. Itsensä ylittämistä ryhmässä ei kyselyn mukaan kuitenkaan kauheasti tapahtunut, sillä vain kaksi vastaajaa oli tästä väittämästä osittain samaa mieltä ja kaksi täysin eri mieltä. Ryhmän aktiivisuus ja osallistuneisuus ylittivät kuitenkin omat odotukseni.

6.2 Harjoitusten vaikutukset vuorovaikutukseen ja voimavaroihin

Harjoitusten pitkäkantoisempia vaikutuksia voimavaroihin ja vuorovaikutukseen on vaikea arvioida näin lyhyen ohjauskokonaisuuden jälkeen. Heti näkyviä vaikutuksia tai muutoksia oli joka tapauksessa ryhmän vakituisen ohjaajan mukaan huomattavissa jonkin verran.

Pääsääntöisesti ohjausten aikana vuorovaikutus ryhmäläisten kesken sekä ohjaajan ja ryhmäläisten välillä oli rentoa ja avointa. Ryhmänohjaajan havaintojen mukaan kaikki toivat näkemyksiään rohkeasti esiin, ja ryhmäläisten ja minun kesken vuorovaikutus oli hyvää ja välitöntä. Kiinnitin itse huomiota siihen, että kuntoutujat turvautuvat vuorovaikutuksessa usein ohjaajaan. Kuntoutujien välistä vuorovaikutusta oli ohjauskerrasta riippuen enemmän tai vähemmän, mutta ei niin paljoa kuin ohjaajan ja kuntoutujan välistä. Tilanteita missä tämä kyseinen asia korostui, olivat esimerkiksi ryhmätehtävät, kuten patsasharjoitus. Ryhmäläisten kesken ei syntynyt tämän harjoituksen avulla kontaktia, eivätkä he alkaneet miettiä keskenään, millainen patsas voisi olla, vaan he toimivat enemmän ohjaajiin turvautumalla ja esittämällä eleitään ohjaajille. Haastattellessani ryhmän vakituista ohjaajaa Timosta omien ohjauksieni jälkeen, hän totesi, että ilmaisullisten ja toiminnallisten harjoitukset uutena metodina saattoivat vaikuttaa siihen, että kuntoutujat tukeutuivat normaalia enemmän ohjaajaan (haastattelu 16.5.2012). Timosen mukaan kyseiset kuntoutujat esittävät ryhmätapaamisissa jonkin itseään koskettavan aiheen tai kokemuksen, mistä keskustelu lähtee etenemään, ja he ovat enemmän vuorovaikutuksessa keskenään kuin ryhmänohjaajan kanssa (haastattelu 16.5.2012).

Haastattelua tehdessä 16.5.2012 olivat kuntoutujat ehdineet tavata ryhmässä kahdesti. Harjoitusten vaikutuksia näillä kerroilla on hankala arvioida, sillä ryhmä on muuttunut joka tapauksessa, kun siihen on tullut kaksi uutta jäsentä. Jonkinlaista vapautuneisuutta ja rohkaistumista on kuitenkin ollut havaittavissa ainakin yhden kuntoutujan kohdalla. (Timonen, haastattelu 16.5.2012.)

Ensimmäisessä ohjauksessa otin harjoitukseen mukaan sosiometriset janat, joihin kuntoutujat asettuivat omien mieltymystensä mukaan. Janojen avulla pyrin selvittämään hieman kuntoutujien ennakko-oletuksia ja suhtautumistaan ilmaisullisiin ja toiminnallisiin menetelmiin. Loppujen lopuksi itse tieto, jota keräsin sosiometristen harjoitusten avulla, olikin toissijaista, sillä janalle asettuessaan syntyi kuntoutujien kesken keskustelua. Jokaisen väittämän kohdalla oli joku, joka halusi perustella, miksi oli asettunut juuri kyseiseen kohtaan. Sosiometrisen janan aiheet voivat olla ajankohtaisia ja sen avulla syntyy keskustelua ja vuorovaikutusta kuntoutujien kesken helposti.

Hyödynsin toisesta ohjauksesta lähtien maisemakortteja aloituksen tunnelmien läpikäymiseen. Ohjeistin kuntoutujia valitsemaan omaa olotilaansa kuvaavan maisemakortin. Havaitsin heti, että toisilla osallistujilla kortin valitseminen vie huomattavasti enemmän aikaa kuin toisilla. Osa kuntoutujista mietti hyvin tarkkaan ja kauan kortin valintaa. Kun kävimme läpi, miksi he valitsivat juuri kyseisen kortin, osa kuntoutujista alkoi tunnelmi-

en sijaan tai lisäksi kertomaan myös omista haaveistaan ja muista kuulumisistaan. Se, että kuntoutujat kertoivat enemmän, ei ole mitenkään väärin, eikä myös mikään ihme. Vuorisen (1995, 159) mukaan ihminen harvoin kuvaa näkemäänsä kertoessaan kuvasta. Kuten tässäkin tapauksessa, kuntoutujat olivat kiinnostuneita kuvista kokonaisuudessaan, ja ne toivat heidän mieleensä myös paljon muuta, mitä kuvassa ei ollut. Vuorista (1995, 159) mukailleen kuvat toimivat peileinä, joiden avulla kuntoutujat kertoivat ajatuksistaan ja tuntemuksistaan.

Mielestäni yksi onnistuneimmista vuorovaikutustilanteista oli soittimien kanssa. Vaikka vuorovaikutukseen ei kuulunutkaan perinteistä keskustelua, pystyi kuntoutujien välisen yhteyden havaitsemaan. Ryhmätilanteessa kaikilla on omat soittimet ja joku aloittaa, seuraava joka siihen liittyy ottaa pakostakin impulssin edelliseltä. Yhtäkkiä olimme muodostaneet orkesterin tai bändin ja soitimme yhteistä kappaletta. Kaikki tiesivät, miten se menee, vaikka teimme sitä koko ajan siinä samalla, eikä mitään nuotteja ollut tosiaankaan olemassa.

Kuntoutujien voimavaroja kuvaa mielestäni hyvin loppukeskustelussa esiin nousseet olotilat. Tosin nämä kuvaavat vain senhetkisiä olotiloja eivätkä anna vastauksia pitkäkantoisempiin tuloksiin. Palautekyselyn mukaan välittömät vaikutukset voimavaroihin olivat piristäviä, vapauttavia ja innostavia.

Kyselystä tuli esiin, että yhtä osallistujaa lukuun ottamatta ryhmäläiset olivat oppineet jotain uutta toisistaan. Yhtä lukuun ottamatta myös vuorovaikutusta oli harjoitusten aikana paljon. Tämä kertoo mielestäni sen, että kuntoutujien välistä vuorovaikutusta oli ollut, vaikka itse odotin, että sitä olisi ollut enemmän.

6.3 Ilmaisullisuus ja toiminnallisuus osana päivätoimintaa

Päivätoiminnot sisältävät luonnollisesti monipuolista toimintaa, mutta tässä yhteydessä tarkoitan toiminnallisuudella menetelmiä, jotka sisältävät fyysistä aktiivisuutta sekä ilmaisullisuutta.

Loppukyselyn mukaan kaikki vastaajat olivat täysin samaa mieltä siitä, että harjoitukset toivat mukavaa vaihtelua ryhmän toimintaan. Vaihtelevuus nousi usein esiin myös loppukeskusteluissa. Ryhmäläisistä suuri osa oli jonkin verran kiinnostunut ilmaisullisista ja toiminnallisista harjoituksista, ja kaikkien mielestä tällainen toiminta sopii päivätoimintaan.

Ryhmäläisten innostuneisuus harjoituksia kohtaan vaihteli, toisissa saattoi huomata innostuneisuutta, mutta toisissa ei. Mielestäni se, että joka kerralle oli osallistujia, kertoi sen, että harjoituksista oli saatu positiivisia kokemuksia. Jos ohjauksen aikana jollekin tuli sellainen olo, että ei halua osallistua, oli lupa siirtyä sivuun. Näin kävi ainoastaan kerran.

Mieluisia harjoituksia olivat esimerkiksi liikkuminen tilassa, mielikuva-harjoitukset, soittimet ja rentoutuminen. Nämä ovat kaikki sellaisia harjoituksia, joita voi lisätä osaksi ryhmätoimintaa, ilman että toiminnan sisältö olisi pelkästään painottunut ilmaisullisiin ja toiminnallisiin menetelmiin.

Ryhmänohjaaja Timonen totesi, että ohjauksjaksoni jälkeen hänellä itsellään on ollut menetelmien hyödyntäminen enemmän mielessä, vaikka hän on tiedostanut ilmaisullisten ja toiminnallisten harjoitusten olemassa olon aikaisemminkin. Hän on ohjauksieni jälkeen hyödyntänyt menetelmää tutustumisharjoituksissa, uusien ryhmäläisten tultua mukaan. Ryhmänohjaajan mielestä ilmaisullisten ja toiminnallisten menetelmien avulla jokainen ryhmänjäsen tulee kuulluksi ja nähdyksi. Hän korostaa heittäytymisen, leikillisyyden ja luovuuden tärkeyttä, joita harjoitusten avulla pystyy harrastelemaan. Ilmaisulliset ja toiminnalliset menetelmät antavat mahdollisuuden harjoitella myös tunteiden tunnistamista ja tunneilmaisua, jotka ovat esimerkiksi skitsofreniaa sairastavilla kapeampaa ja vaikeampaa. (Haastattelu 16.5.2012.)

Timosen mukaan voisi olla mahdollista, että ilmaisulliset ja toiminnalliset menetelmät toimisivat myös itsenäisenä ryhmänä, mikäli harjoituksia tuotaisiin etukäteen kuntoutujille tutuksi ja siten myös osallistumiskynnystä madallettaisiin. Hän ehdottaa myös, että ilmaisullisia ja toiminnallisia menetelmiä voitaisiin hyödyntää myös käsitöihin painottuneessa ryhmässä, esimerkiksi puolen tunnin toiminnallisella osuudella, joka tukisi myös ryhmäläisten vuorovaikutuksellisuutta. (Timonen, haastattelu 16.5.2012.)

6.4 Yllätyksiä!

Huomasin käydessäni keräämiäni havaintoja läpi, että olin monesti kirjoittanut, miten yllättynyt jostain harjoituksen toimivuudesta tai kuntoutujien osallisuudesta olen. Suurin osa harjoituksista oli täysin vieraita kuntoutujille, ja vaikka ryhmän toimintaan on aikaisemmin kuulunutkin ilmaisullisuutta ja toiminnallisuutta, se on ollut enemmän kuvalliseen ja sanalliseen painottuvaa.

Kuten jo aikaisemmin mainitsin, lähdin varovaisesti liikkeelle, oman arvioni mukaan helpoista harjoituksista. Harjoitusten helppoutta on hyvin vaikea arvioida ja määritellä, kohderyhmästä riippuen. Siksi oikeastaan sellaista, kuin helppo harjoitus, ei välttämättä ole edes olemassa. Lähtökohta oli kuitenkin se, että en pakottanut ketään osallistumaan mihinkään. Ehkä siksi odotinkin, että osallistuminen ja ryhmän aktiivisuus olisi voinut olla paljon vähäisempää, kuin mitä se todellisuudessa oli, ja siksi koin yllättyväni niin useasti.

Yllätyin suuresti huomatessani, miten kaikki osallistuivat ja antoivat panoksensa mielikuvaharjoituksiin, etenkin erilaisten makujen mielikuva-maisteluun. Mielestäni tällaisessa ympäristössä vähän on paljon, ja kun näin jokaiselta osallistujalta jonkinmoisen liikahduksen, olin jo erittäin tyytyväinen.

Kolmannella ohjaukserällä yksi harjoitus sisälsi fyysisen kontaktin, käsi olkapäällä -johdatusharjoituksessa. Valitettavasti tähän ohjaukseen osallistui vain kaksi kuntoutujaa, mutta heiltä harjoitus meni kuitenkin hyvin. Käden laitto olkapäälle oli sopivan neutraali tapa fyysiseen kosketukseen, eikä sen myötä noussut esiin epämieluisia ajatuksia.

Viimeisen ohjauksen musisointia muistelen edelleen hymyssä suin. Se oli minulle ohjaajana saavutus, sillä en omaa mitenkään erityisen musikaalista taustaa, mutta rohkenin silti ottaa soittimet yhden ohjauksen teemaksi. Soittimien avulla koko ryhmä saadaan keskittymään samaan aikaan, ja jokainen kuuntelee toinen toistaan. Mielestäni se on vuorovaikutusta parhaimmillaan, ilman sanoja.

7 YHTEENVETO, POHDINTA JA ARVIOINTI

Tässä luvussa pohditaan opinnäytetyön ja tutkimuksen tavoitteiden saavuttamista sekä ohjaajan ominaisuuksia harjoituksia käytettäessä. Turvallinen ilmapiiri nousi myös keskeiseksi asiaksi menetelmän käyttöä pohdittaessa. Luvussa käydään läpi myös tutkimuksen luotettavuus sekä jatkosuunnitelmaehdotukset.

7.1 Tavoitteiden saavuttaminen

Sain selville monipuolista tietoa ilmaisullisten ja toiminnallisten menetelmien käytöstä mielenterveyskuntoutujien kanssa sekä niiden ohjauksellisuudesta ohjaustoiminnan artonomin näkökulmasta.

Tavoitteenani oli selvittää, miten päivätoiminnassa käyvät kuntoutajat kokivat ilmaisulliset ja toiminnalliset menetelmät osana ryhmätoimintaa. Tuloksieni perusteella voin todeta, että menetelmät otettiin vastaan hyvin ja harjoitukset koettiin mukavaksi vaihteluksi toimintaan.

Tavoitteenani oli myös selvittää, miten kuntoutajat kokivat harjoitusten vaikuttavan voimavaroihinsa ja vuorovaikutukseen. Ohjausten päätteeksi käytyjen keskustelun ja loppukyselyn perusteella monet kertoivat lähtevänsä piristyneempinä ja virkein mielin ohjauksista. Negatiivisia olotiloja ei noussut palautekeskusteluissa kertaakaan esiin. Harjoitusten merkityksestä vuorovaikutuksellisuuteen voin todeta, että ryhmässä oli vuorovaikutusta ja että harjoitusten avulla ryhmään voidaan tuoda erilaisia tapoja lisätä vuorovaikutusta. Vuorovaikutuksen ei tarvitse aina olla perinteistä puhumista.

Ilmaisullisilla ja toiminnallisilla menetelmillä voidaan parantaa ryhmän sisäistä vuorovaikutusta. Pysyvään vaikuttamiseen vaaditaan kuitenkin enemmän kuin neljä ohjaukserää. Mikäli ryhmä ei ole pelkästään ilmaisullisiin ja toiminnallisiin menetelmiin painottunut, voi menetelmien osuus

olla vain jokin tietty osa ohjattua ryhmätoimintaa, esimerkiksi ryhmätoiminnan alussa tai lopussa.

Halusin myös selvittää harjoitusten ohjauksellisuutta ohjaustoiminnan artonomin (AMK) näkökulmasta. Ilmaisullisiin ja toiminnallisiin harjoituksiin liittyy ennakkoluuloja asiakasryhmästä riippumatta. Aika ajoin koin myös ohjaajana epäluuloja, varsinkin kun tietoa tuntui löytyvän niin vähän. Ohjauksellisuutta ja ohjaajan ominaisuuksia pohdin tarkemmin seuraavassa luvussa.

7.2 Harjoitusten ohjauksellisuus

Asiakkaiden kokemusten lisäksi pohdin käyttämäni menetelmien ohjauksellisuutta, sillä on hyvin olennaista tietää, mitä menetelmien käyttäminen vaatii ohjaajalta. Omat lähtökohdani ohjaajuuteen nojautuivat vahvasti kokemuksiini tarinateatterista, missä olen päässyt myös ohjaamaan. Opintoihimme on kuulunut myös paljon ryhmänohjaukseen liittyviä menetelmiä

Jo aikaisemmin mainitsin siitä, miten ohjaajan tulee olla ”tuntosarvet herkkinä” ohjausten aikana. Havainnoin osallistujia tutkimustarkoituksessa, mutta havainnointia olisi tapahtunut ilman tutkimustakin. Mielestäni ryhmän lukeminen on jokaisessa ohjaustilanteessa välttämätöntä, etenkin ilmaisullisissa menetelmissä, sillä harjoitusten kautta saattaa nousta esiin odottamattomia asioita ja tuntemuksia esiin, joita ei voi sivuuttaa.

Oppiessaan tarkkailemaan ja tulkitsemaan ryhmään osallistujia hyvin ohjaaja takaa harjoitusten eheyden ja samalla motivoi ryhmäläisiä toimintaan niin, että he haluavat osallistua myös uudestaan. Harjoitusten aikana osallistujia tulee kannustaa, etenkin keskittymiskykyyn ja välittömyyteen sekä harjoitusten herättämään iloon. Huomiota tulee kiinnittää myös osallistujien keskinäiseen työskentelyyn ja siihen, kykenevätkö he mahdollisesti hyödyntämään kokemuksiaan myöhemmin. (Rooyackers 1994, 16.)

Mielenterveyskuntoutujien kanssa työskennellessä ei tule unohtaa heidän toimintakykynsä vaikuttavaa sairautta. Ohjattavat harjoitukset tulee strukturoida tarkkaan ja pitää realistisena välttääkseen mahdollisuuden, että psykoottiset harhat nousevat pintaan. (Hokkanen & Kontkanen 1994, 180.)

Kuntoutumista ei voi pakottaa tapahtuvaksi ryhmätoiminnassakaan. Siihen voidaan rohkaista, mutta kuntoutumista ei voi ”käynnistää”. Ohjaajan on hyvä muistaa toimivansa enemmän oppaan ja opettajan kuin terapeutin roolissa. Ohjaustilanteissa on helppo hyödyntää valmiita ohjeita ja materiaaleja, mutta koko ajan on muistettava, että toiminta varmasti vastaa kuntoutujien odotuksia. Ohjaajan tulee olla valmis muokkaamaan suunnitelmiaan. Jos vaikuttaa siltä, että osallistujat eksyvät aihepiiristä kokonaan, on ohjaajan hyvä palauttaa alkuperäinen aihe heidän mieleensä. Vaikka aiheesta harhautuminen on normaalia ja inhimillistä, on teemaan palautu-

minen hyvää opetusta ja opastusta kuntoutujille. (Koskisuu 2004, 171-172.)

Koskisuuta (2004, 171-172) mukaillen, ohjaaja ei voi tietää miten kenenkään tulisi elämäänsä elää, eikä ohjaajan tule antaa suoria neuvoja kenellekään. Ohjaajan tulee tiedostaa se, että ei ole vastuussa kuntoutujien elämän muuttamisesta. Neuvojen sijaan ryhmässä tulisi jakaa kokemuksia, kuunnella muita ja tulla kuulluksi.

Harjoitusten käyttöä helpottaa huomattavasti se, että ohjaaja on itse päässyt osallistumaan niihin ennen ohjaamista. Kuten Timonen toteaa, on hyvä tietää, miten harjoitus etenee ja mitä sen aikana voi tapahtua (haastattelu 16.5.2012).

Natalia Novitsky on tutkinut 80-luvun lopulla sosiodraaman käyttöä Helsingin keskusvankilan psykiatrisella osastolla. Koska sosiodraaman ja psykodraaman ohjaamiseen tulee olla oma koulutus, ei niiden ohjaaminen ole turvallista ilman sitä. Novitsky (1989, 21-22) kertoo paljon myös pelkästään draaman vaikutuksista teoksessaan Kuntouttava sosiodraama. Draamassa hän korostaa erityisesti roolinoton merkitystä ja draaman kokonaisvaltaista vaikutusta esimerkiksi empatiakykyyn, itsetuntoon, itseilmaisuuksiin, sosiaalisiiin valmiuksiin, vuorovaikutukseen sekä luovuuteen ja spontaaniuteen. Ilmaisullisia ja toiminnallisia menetelmiä käytettäessä saattaa helposti ajautua psykodraaman puolelle. Erilaisia draama ja roolinotto harjoituksia on ehdottomasti turvallisempi ohjata, varsinkin jos aihealueet pysyvät sellaisina, että ohjaajan ammattitaito riittää ne käsittelemään.

7.3 Turvallinen ilmapiiri

Ryhmän turvallisen ilmapiirin säilymiseksi oli tärkeää, että ryhmän vakituinen ohjaaja oli paikalla koko ajan, sillä uuden ihmisen läsnäolo saattaa tuottaa hieman jännitteitä. Vaikka harjoitukset ja ohjaaja olivatkin uusia, niin ryhmän toiminnan raamit olivat entiset ja loivat siten myös osaltaan turvallisuutta. Keskustelulle ja ajatusten purkuun oli varattu aikaa, ja ryhmän vakituinen ohjaaja oli siinä tukenani.

Aallon (2000, 15) mukaan turvallinen ryhmä on sellainen, missä yksilö ei tunne omaa minuuttaan uhatuksi. Olennaista on myös se, että yksilö tiedostaa hyväksytyksi tulemisen ryhmässä. Mielestäni nämä ovat äärimmäisen tärkeät peruslähtökohdat kaikelle ryhmätoiminnalle, mutta etenkin kun on kyse kohderyhmälle vieraammista harjoituksista, tulee ohjaajan huolehtia turvallisen ilmapiirin luominen.

Turvallinen koostuu pääsääntöisesti viidestä eri osatekijästä, joita ovat luottamus, hyväksyntä, avoimuus, tuen antaminen ja sitoutuminen. Luottamus on turvallisen ryhmän kivijalka: pitää pystyä luottamaan muihin, että voi olla vapaasti avoin, ja pitää myös osoittaa muille, että on heidän luottamuksensa arvoinen. Vaikka ryhmän toiminta ei lähtökohtaisesti käsittelesikään arkoja asioita, lisää turvallisuuden tunnetta se, että yksilö pys-

tyy osoittamaan olevansa haavoittuvainen, mikä vaatii hyväksyntää ja avoimuutta. Tuen antaminen ja sitoutuminen ovat merkkejä toisen kykyihin uskomisesta ja halukkuudesta yhteistyöhön. (Aalto 2000, 16.)

Etenkin toiminnallisissa harjoituksissa turvallisuudella ja luottamuksella on iso merkitys. Aalto korostaa, että toiminnalliset harjoitukset tarkoittavat usein myös toisten varaan antautumista fyysisesti. Fyysisestä turvallisuudesta huolehtiminen vaikuttaa myös luottamuksen lisääntymiseen ja turvallisuuden tunteeseen ylipäätään. (Aalto 2000, 16.)

Turvallisen ryhmän saavuttamiseksi on vuorovaikutus ohjaajan ja ryhmän välillä äärimmäisen merkittävä tekijä. Vuorovaikutuksen lisääntyminen ryhmäläisten välillä sekä rakentavan vuorovaikutuksen kehittyminen edistävät myös turvallisuutta. Näiden toteutumiseksi tulee ohjaajan itsenkin ylläpitää jatkuvaa vuorovaikutustaitojen kehitystä sekä ennen kaikkea tukea ryhmäläisiä heidän kehittymisessään ja omaksuessaan vuorovaikutustaitoja. (Aalto 2000, 27.)

Olisin tuskin voinut ylläpitää ryhmässä saavutettua turvallista ilmapiiriä ohjauksieni ajan ilman ryhmän vakituista ohjaajaa. Jos olisin ollut ohjaustilanteissa yksin, olisi ohjauksia pitänyt olla enemmän, että olisin saavuttanut ryhmäläisten luottamuksen. Jos ryhmä olisi koottu toisilleen tuntemattomista tai jos vaikka ohjaamaani ryhmään olisi tullut uusia jäseniä, olisi ohjauksiin pitänyt sisältyä myös ryhmäytymisharjoituksia.

7.4 Tutkimuksen luotettavuus

Tulokset olisivat todennäköisesti poikenneet hieman nykyisistä, jos olisin tuntenut kyseisen päivätoiminnan asiakkaat niin hyvin, että olisin voinut markkinoida ja ehdottaa heille kyseistä ohjauskokonaisuutta. Toisaalta juuri ennakkoluulojen takia osallistujia olisi voinut olla hankala saada. Pohdin myös sellaista näkökulmaa, millaiset tulokset olisivat voineet olla, jos olisin ohjannut ilmaisullisia ja toiminnallisia menetelmiä useammassa eri ryhmässä. Sen avulla olisin saanut kattavammat mielipiteet menetelmien vaikuttavuudesta.

Tutkimus kuitenkin toteutettiin nyt tässä ryhmässä, joka on muutenkin tottunut menetelmiltään vaihtelevaan toimintaan. Vaikka ryhmään kuului vain viisi kuntoutujaa, joista yksi jäi päivätoiminnasta pois ohjausten aikana, uskon tiettyjen toimintaan liittyvien piirteiden olevan yleistettävissä. Mikä tahansa mielenterveyskuntoutujaryhmä kokee ilmaisulliset ja toiminnalliset harjoitukset varmasti hyvin hämmentäviksi aluksi, mutta jo muutaman ohjauksen jälkeen käy heittäytyminen paljon paremmin. Ilmaisullisia ja toiminnallisia menetelmiä voidaan hyödyntää hyvin monipuolisesti erilaisissa vuorovaikutustilanteissa sekä niiden luomisessa että niiden sisäisessä kommunikoinnissa.

Koska päivätoimintoja on olemassa hyvin paljon ja ne kaikki poikkeavat varmasti jossain määrin toisistaan, en voi pitää kaikkia tutkimukseni tu-

loksia täysin yleistettävänä. Esimerkiksi se, miten harjoitukset sopivat päivätoimintaan, riippuu paljon siitä, miten paljon luovia menetelmiä toiminta sisältää jo ennestään. Jos luovaa toimintaa on paljon, uskon tuloksien ilmaisullisten ja toiminnallisten menetelmien käytöstä osana psykiatrista päivätoimintaa olevan yleistettävissä, ja kuntoutujilla olevan enemmän valmiutta osallistua myös uudenlaiseen toimintaan.

7.5 Jatkoehdotukset ja hyödynnettävyys

Toivon, että opinnäytetyötäni voisivat hyödyntää sekä ohjaustoiminnan artonomit että ohjaajat ja hoitajat, jotka työskentelevät mielenterveyskuntoutujien kanssa. Rohkaisen kokeilemaan harjoituksia, joita itsekin olen käyttänyt, sekä muokkaamaan niitä rohkeasti ohjattavalle ryhmälle sopivaksi.

Jos tarkastelen ohjauksiani eräänlaisena toimintamallina, jota kuka tahansa voi lähteä hyödyntämään ja rakentamaan oman näköisekseen kokonaisuudeksi, lisäisin siihen esimerkiksi sosiometrisiä janoja. Janojen avulla on helppo havainnoida asiakkaiden omia mielipiteitä sekä herättää keskustelua. Myös jotain heittäytymisharjoituksia käyttäisin rohkeammin, jos nyt lähtisin suunnittelemaan uutta kokonaisuutta. Jälkeenpäin tuntuu, että josain määrin aliarvioin heidän osallistuvuuttaan ja olin turhankin varovainen harjoitusten suhteen. Toisaalta ryhmän tullessa tutummaksi, on luontevaakin lisätä harjoituksiin haastetta.

Jatkotutkimuksina ehdotan, että kyseisiä menetelmiä varten kerättäisiin mielenterveyskuntoutujista ryhmä, joka olisi kiinnostunut draamaan ja ilmaisuun liittyvästä toiminnasta. Ohjaaminen voisi tällöin olla hedelmällisempää ja menetelmien kokonaisvaltaisempaa vaikutusta voitaisiin tutkia laajemmin.

Toisaalta kellä tahansa aikuisella olisi varmasti varaa rohkaistua heittäytymään ja olla spontaanimpi. Spontaanisuus ja luovuus ovat kulmakiviä draamalle ja ilmaisullisuudelle. Meissä kaikissa on molempia lapsina, mutta entäs sitten, kun kasvamme aikuisiksi? Olisi mielenkiintoista tietää, missä vaiheessa elämää ihminen vakavoituu niin, että heittäytymisestä ja leikkimielisyydestä tulee päivä päivältä haastavampaa. Lopuksi ei enää muisteta, miten näitä kykyjä käytetään.

Eero Riikonen (2008, 159-163) toteaa, että psykiatrinen auttamistyö on edelleen hyvin häiriö- ja sairauskeskeistä. Auttamisessa keskitytään Riikosen mukaan pääsääntöisesti psyykkisen häiriön tunnistamiseen, lievittämiseen poistamiseen tai ehkäisyyn. Auttamisessa voitaisiin miettiä vaihtoehtoisesti myös sitä, mistä sairastunut henkilö ammentaisi voimavarojaan, minkä toiminnan hän kokee mieleisenä sekä tukea häntä paremman elämän etsimisessä. Riikonen painottaa, että asiakkaiden omat toiveet, tarpeet, sanasto, kuvittelukyky ja toimintamahdollisuudet on saatava keskiöön, jos kuntoutujia halutaan kannustaa aktiivisiksi toimijoiksi. Riikosen mukaan kuntoutuksessa korostuu enemmän vakavuus ja tietoa, kuin mielikuvitus ja leikki. Hänen mukaansa kuntoutujille tarjottujen palveluiden

tulisi olla sellaisia, mihin auttamisen ja kuntoutuksen ammattilaiset voisivat itsekkin mielellään hakeutua. Tällä tavoin päästäisiin Riikosen mukaan irti patologiakeskeisyydestä ja voitaisiin siirtyä voimanlähdesuuntautuneisuuteen tai kukoistushakuisuuteen. Riikonen määrittelee kukoistamishakuisen asiakastyön ytimeksi sen, että asiakas itse löytää itsestään ja elämästään arvokkuuden, kauneuden ja mielekkyyden lähteitä.

Tällaiseen kukoistamishakuisen työotteeseen on kaikilla mielenterveyskuntoutujien kanssa työskentelevillä mahdollisuus. Ilmaisullisten ja toiminnallisten menetelmien kautta saattaa moni kuntoutuja löytää itsestään uusia voimavaroja tai kadonnutta rohkeutta ja mielikuvitusta. Harjoitukset voivat tuntua jännittäviltä aluksi, mutta kuten jo aikaisemmin mainitsin, jo toisen ohjauksen päätteeksi eräs kuntoutuja totesi minulle ”ei suorituspaineita”.

LÄHTEET

- Aalto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Tampere: Tammer-Paino Oy
- Ahonen, H. 1992. Vuorovaikutus auttamisen välineenä. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Ahonen, H. 1994. Löytöretki itseen. Musiikki, kuva ja liike itseilmaisun välineenä ja itsetuntemuksen lisääjänä. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Ahonen-Eerikäinen, H. 2000 Musiikki – sisäisen maailman symboli. Teoksessa Heikkilä, T. Paloheimo, L. Taipale, I. (toim.) *Mieli ja taide*. Vantaa: Printway Oy, 97-100.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1996. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Rovaniemi: Lapin yliopistopaino.
- Helminen, J. 1989. Näyttämölle! Ilmaisutaidon harjoituskirja. WSOY.
- Hirsjärvi, S. 2009. Tutkimustyyppit ja aineistonkeruun perusmenetelmät. Teoksessa Hirsjärvi, S. Sajavaara, P. Remes, P. (toim.) *Tutki ja kirjoita*. 15. uudistettu painos. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy, 191-220.
- Hokkanen, A. & Kontkanen, R. Psykiatrisen avohoidon asiakkaan kohtaaminen ja luovat terapeutit toiminnat. Teoksessa H. Ahonen-Eerikäinen (toim.) *Taide psykososiaalisen työn välineenä*. Pieksämäki: Raamattutalo, 175-186.
- Koponen, P. 2004. Improkirja. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Koskisu, J. 2004. Eri teitä perille. Mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita Prima Oy.
- Lähteenlahti, Y. 2008. Psykoosit. Teoksessa Kallanranta, T. Rissanen, P. Suikkanen, A. (toim.) *Kuntoutus*. 2. painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 191-209.
- Löyttyniemi, A. 2003. Sukkela suu, ketterä keho – Ilmaisuharjoituksia. Porvoo: WSOY.
- Mielenterveyslaki 14.12.1990/1116. Eduskunnan päätöksen mukaisesti säädetty 11.12.2009/1066. Finlex. Ajantasainen lainsäädäntö. 1990. Mielenterveyslaki. Ylläpitäjä Edita Publishing Oy. Viitattu 19.7.2012. <http://www.finlex.fi/fi/>
- Nieminen, S. & Saarenheimo, M. 1981. Morenolainen psykodraama - Historiallinen ja filosofis-psykologinen analyysi. Helsinki: Psykologinen Kustannus Oy.

Novitsky, N. 1989. Kuntouttava sosiodraama. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

Severikangas, T. 2000. Ilmaisutaidon seikkailuja. Helsinki: Oy Edita Ab

Timonen, 2012. Ohjaaja. Psykiatrinen päivätoiminta. Haastattelu 16.5.2012. Haastattelija Kaisa Rajamäki

Pruuki, L. 2008. Ilo opettaa. Tietoa, taitoa ja työkaluja. Helsinki: Edita Prima Oy

Pylkkänen, K. 2008. Muut kuin psykoottiset häiriöt. Nuoret ja aikuiset. Teoksessa Kallanranta, T. Rissanen, P. Suikkanen, A. (toim.) Kuntoutus. 2. painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 167-190.

Rajamäki, K. 2010. Harjoitteluraportti.

Riikonen, E. 2008. Mielenterveysongelmat. Teoksessa Kallanranta, T. Rissanen, P. Suikkanen, A. (toim.) Kuntoutus. 2. painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 158-166.

Rooyackers, P. 1994. Draamaleikkikirja. Helsinki: Painatuskeskus Oy.

Sinivuori, T. 2002. Teatteri harrastuksen merkitys. Teatteriharrastusmotiivit ja taiteellinen oppiminen teatteriesityksen valmistusprosessissa. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy Juvenes Print.

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy

Vuorinen, I. 1995. Tuhat tapaa opettaa. 3. painos. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.

ENSIMMÄINEN OHJAUSSUUNNITELMA



Ohjaustoiminnan koulutusohjelma / OHJAUSSUUNNITELMA

Opiskelija	Kaisa Rajamäki
Paikka	
Aihe:	Ensimmäinen ohjaus

1. Suunnittelun lähtökohdat

- Kohderyhmän ominaispiirteet ja niiden huomiointi

Mielenterveyskuntoutuksella pyritään parantamaan kuntoutujan toimintakykyä, ylläpitämään elämänhallintaa ja osallistamaan häntä sosiaalisiin kanssakäymisiin.

- Oppimiskäsitys suunnittelun taustalla

Kokemuksellinen oppiminen

- Asiakkaiden ilmaisemat tarpeet

Ryhmä kokoontuu viikoittain ja sen toiminta keskittyy asiakkaiden omien voimavarojen etsintään ja itsetunnon vahvistamiseen. Ryhmä hyödyntää erilaisia menetelmiä hyvin monipuolisesti, kuten kirjoittamista ja keskustelua.

2. Tavoitteet

- Työn/toiminnan kokonaistavoite ryhmän kannalta

Lisätä asiakkaiden heittäytymiskykyä, spontaaniutta sekä itsevarmuutta. Tuoda esiin uusia tapoja ilmaista itseään.

- Työn/toiminnan osatavoitteet ryhmän kannalta

Ensimmäisellä kerralla on tarkoitus oikeastaan vain lämmitellä ja liikkua. Harjoitella kehon käyttöä ja katsekontaktia, sekä luoda luottavainen ilmapiiri.

- Ohjaajan omat tavoitteet

Tavoitteeni on ensimmäisellä ohjauksella saada kartoitettua ryhmäläisten kokemuksia ja asenteita improvisaatiosta.

3. Materiaalit ja työvälineet

Työvälineenä on oma keho. Musiikki soi ehkä taustalla.

4. Ohjaustilan järjestely

Ohjaustilasta tulee kantaa suuriosa tuoleista pois, tai siirtää ne sivuun.

5. Motivointi

- Etukäteismotivointi

Käyn esittäytymässä ryhmälle ennen ohjausten alkua ja kerron mitä tulen opinnäytetyössäni tekemään ja tutkimaan ja miksi.

- Alkumotivointi

Kerron mitä seuraavan puolentoista tunnin aikana tulee tapahtumaan, minkälaisia harjoituksia tulemme tekemään ja miksi. Annan ohjeet miten edetään ja painotan, ettei harjoituksissa ole väärää tapaa tehdä sekä yritän olla kannustava.

- Loppumotivointi

Lopuksi keskustelemme mitä ajatuksia harjoitukset herättivät, oliko jotain inhoitavia harjoitteita, tai puolestaan jotain oikein mukavia.

6. Ohjauksen kulku ja ajankäytön suunnitelma

- Tilanteen aloitus

Esittelen itseni ja kysyn ketä on paikalla. Kysyn ehkä millainen päivä on ollut ja mistä he tulevat, onko tapahtunut jotain erikoista.

- Työn /toiminnan ohjaaminen vaiheittain
 - 1.a) Liikutaan tilassa, yritetään täyttää se kokonaan, yritetään pysyä valppaana niin, että joka kohdassa olisi joku. b) Ei tarvitse enää kiinnittää huomiota siihen että joka kohdassa olisi joku, vaan voi liikkua ihan miten parhaaksi näkee, voi kävellä niin kuin yleensäkin kävelee. Voi hieman nopeuttaa tempoa, kävellä nopeammin, pysähtyä ja kävellä hitaammin. Temmon vaihtoa hetki. Temmot 1-5. c) Kävellään taas itselleen tyypillisellä tavalla. Kiinnitetään huomiota myös muihin. Tarkkaillaan miten muut liikkuvat ja kokeillaan itsekin eri tapoja liikkua. d) liikutaan niin että eri ruumiinosat lähtee johdattamaan, miten se näkyy, miltä se tuntuu (varvas, olkapää, nenä, reisi, otsa, rintakehä, polvet) e) Katsekontakti, otetaan selvästi katsekontaktia muihin ja lopuksi käydään kättelemässä.
 2. Nimi + liike kierros
 3. Katsekontakti piiri (kaikki liikkuu yhtä aikaa) + Katsekontaktista paikanvaihto (yksi liikkuu kerrallaan)
 4. Äkkivarkauksella sokeria/maitoa kahviin tai teehe? ilta- vai aamuvirkku? kissa- vai koiraihminen? kesä vai talvi? kaupungilla vai maalla? pyörällä/kävellen vai autolla?
 5. Sosiometriset harjoitukset janalla: ruoanlaitto, urheilullisuus, esillä olo, uuden oppiminen, laulaminen, heittäytyminen, huumorintaju

- Tilanteen päättäminen

6. Loppurentoutus

7. Purku: Miltä liikkuminen tuntui? Miltä katsekontaktin ottaminen tuntui? Oliko ennakkoluuloja? Oliko jokin harjoitus vaikea, entä helppo? Miltä rentoutus tuntui?

7. Tavoitteiden saavuttamisen arviointisuunnitelma

Lopuksi käydään läpi ryhmäläisten tuntemuksia ja kokemuksia, missä saan välitöntä palautetta ohjauksestani. Ensimmäisen ohjauksen tavoitteena on oikeastaan vain lämmitellä, eikä ottaa mitään pidempiä ilmaisharjoituksia, joten se, miten ryhmäläiset suhtautuvat tehtäviin ja miten he lähtevät mukaan kertoo tavoitteiden saavuttamisesta. Lämmitysharjoitusten vaikutuksen huomaa myös konkreettisesti siten, että ryhmäläiset osallistuvat helpommin harjoituksiin ohjauksen lopussa. Myös se, miten he seuraavalla ohjauksella suhtautuvat harjoituksiin, kertoo lämmittelyharjoitusten vaikutuksesta.

TOINEN OHJAUSSUUNNITELMA



Ohjaustoiminnan koulutusohjelma / OHJAUSSUUNNITELMA

Opiskelija	Kaisa Rajamäki
Paikka (myös osoite)	
Aihe:	Toinen ohjaus

8. Suunnittelun lähtökohdat

- Kohderyhmän ominaispiirteet ja niiden huomiointi

Mielenterveyskuntoutuksella pyritään parantamaan kuntoutujan toimintakykyä, ylläpitämään elämäntilannetta ja osallistamaan häntä sosiaalisiin kanssakäymisiin.

- Oppimiskäsitys suunnittelun taustalla

Kokemuksellinen oppiminen

- Asiakkaiden ilmaisemat tarpeet

Ryhmä kokoontuu viikoittain ja sen toiminta keskittyy asiakkaiden omien voimavarojen etsintään ja itsetunnon vahvistamiseen. Ryhmä hyödyntää erilaisia menetelmiä hyvin monipuolisesti, kuten kirjoittamista ja keskustelua. Ryhmäläisillä ei juurikaan ole viime ohjausta lukuun ottamatta kokemusta tämän tyyppisistä harjoituksista, mikä tulee huomioida niitä suunnitellessa.

9. Tavoitteet

- Työn/toiminnan kokonaistavoite ryhmän kannalta

Lisätä asiakkaiden heittäytymiskykyä, vuorovaikutustaitoja sekä itsevarmuutta. Tuoda esiin uusia tapoja ilmaista itseään.

- Työn/toiminnan osatavoitteet ryhmän kannalta

Toisella kerralla käytetään liikkumisen lisäksi ääntä, eleitä ja ilmeitä.

- Ohjaajan omat tavoitteet

Tavoitteenani on saada luotua turvallinen ilmapiiri, että ryhmäläiset uskaltavat osallistua harjoituksiin ja toivon kovasti että he saisivat itselleen niistä jostain ammennettua voimavaroihinsa.

10. Materiaalit ja työvälineet

Työvälineenä on kortit ja oma keho.

11. Ohjaustilan järjestely

Ohjaustilasta tulee kantaa suuri osa tuoleista pois, tai siirtää ne sivuun. Alku- ja loppukeskustelut käydään kuitenkin ryhmäläisille tutussa piirissä.

12. Motivointi

- Etukäteismotivointi

Toivon mukaan ryhmäläiset ovat saaneet edellisestä ohjauksesta iloisia kokemuksia ja motivoituneet osallistumaan toisellekin kerralle.

- Alkumotivointi

Kerron mitä seuraavan puolentoista tunnin aikana tulee tapahtumaan, minkälaisia harjoituksia tulemme tekemään. Annan ohjeet miten edetään ja painotan, että virheitä ei voi tehdä ja yritän olla kannustava. Painotan myös sitä, että kukin tekee omien voimiensa ja tunteuksiensa mukaan.

- Loppumotivointi

Lopuksi keskustelemme mitä ajatuksia harjoitukset herättivät, oliko jotain inhoitavia harjoitteita, tai puolestaan jotain oikein mukavia.

13. Ohjauksen kulku ja ajankäytön suunnitelma

- Tilanteen aloitus

Kysyn ketä on paikalla, jos on joku uusi, niin esittelen itseni. Kuvan valinta; mikä kuvista kuvaa parhaiten tätä hetkeä? Kysyn millainen päivä on ollut ja mistä he tulevat, onko tapahtunut jotain erikoista. Lyhyt muistelu ja kertaus myös viime kerrasta. Alkuun teemme viimekerrasta tuttuja liikkumisharjoituksia.

- Työn /toiminnan ohjaaminen vaiheittain

1. Liikkuminen tilassa: Kävellään tilassa ja yritetään täyttää se kokonaan. Herättellään keho kokonaisuudessaan, voi heilutella käsiä ja pysähtyä venyttelemään. Kokeillaan erilaisia tempoja. Hetken kävelyn jälkeen ruvetaan ottamaan kontaktia muihin. Aluksi vain katsekontaktia ja sitten voi pysähtyä kättelemään.
2. Patsasharjoitus ryhmissä: lumisade, myrsky ja kevät tuuli
3. Pallon heittäminen: heitellään kuvitteellista palloa; isoa ja kevyttä, pientä ja kevyttä, isoa ja raskasta, pientä ja raskasta, kummallisen muotoista, jokainen saa sanoa millaisen pallon heittää vastaanottajalle.
4. Maku- ja hajuaistiharjoitus: maistellaan ja haistellaan kuvitellusti erilaisia makuja kuten; sitruuna, suklaa, kinuski, mätä kanamuna, chili, bensiini, jukurtti.
- (5. Lauseen jatkaminen)

- Tilanteen päättäminen

6.Loppurentoutus: pelkkä musiikki

7.Purku: Kuva, miltä tuntuu nyt? Miltä harjoitukset tuntuivat? Helpompia vai vaikeampia kuin viimeksi? Oliko kuvitteluharjoitukset ja eläytyminen vaikeaa? Harjoitusten pituus?

14. Tavoitteiden saavuttamisen arviointisuunnitelma

-Ulkopuolinen arvioija täyttää lomakkeen

-Lopuksi käydään läpi ryhmäläisten tuntemuksia ja kokemuksia, missä saan välitöntä palautetta ohjauksestani. Se miten ryhmäläiset osallistuvat, vaikuttavatko he innokkailta vai vastahakoisilta, kertoo myös paljon.

KOLMAS OHJAUSSUUNNITELMA



Ohjaustoiminnan koulutusohjelma / OHJAUSSUUNNITELMA

Opiskelija Kaisa Rajamäki	
Paikka (myös osoite)	pvm
Aihe: Kolmas ohjaus	klo

15. Suunnittelun lähtökohdat

- Kohderyhmän ominaispiirteet ja niiden huomiointi

Mielenterveyskuntoutuksella pyritään parantamaan kuntoutujan toimintakykyä, ylläpitämään elämänhallintaa ja osallistamaan häntä sosiaalisiin kanssakäymisiin.

- Oppimiskäsitys suunnittelun taustalla

Kokemuksellinen oppiminen

- Asiakkaiden ilmaisemat tarpeet

Ryhmä kokoontuu viikoittain ja sen toiminta keskittyy asiakkaiden omien voimavarojen etsintään ja itsetunnon vahvistamiseen. Ryhmä hyödyntää erilaisia menetelmiä hyvin monipuolisesti, kuten kirjoittamista ja keskustelua. Ryhmäläisillä ei juurikaan ole viime ohjausta lukuun ottamatta kokemusta tämän tyyppisistä harjoituksista, mikä tulee huomioida niitä suunnitellessa.

16. Tavoitteet

- Työn/toiminnan kokonaistavoite ryhmän kannalta

Lisätä asiakkaiden heittäytymiskykyä, vuorovaikutustaitoja sekä itsevarmuutta. Tuoda esiin uusia tapoja ilmaista itseään, sekä tuoda vaihtelua ryhmätoimintaan.

- Työn/toiminnan osatavoitteet ryhmän kannalta

Rohkaista asiakkaita parityöskentelyyn ja vahvistaa luottamuksellista ilmapiiriä ryhmässä.

- Ohjaajan omat tavoitteet

Saada ryhmä innostumaan harjoituksista, joissa työskennellään pareittain ja ollaan kontaktissa fyysisesti (käsi olkapäällä).

17. Materiaalit ja työvälineet

Oma keho, kortit ja musiikki.

18. Ohjaustilan järjestely

Ohjaustilasta tulee kantaa suuri osa tuoleista pois, tai siirtää ne sivuun. Alku- ja loppukeskustelut käydään kuitenkin ryhmäläisille tutussa piirissä.

19. Motivointi

- Etukäteismotivointi

Ryhmäläiset tietävät, että olen vielä ohjaamassa, ja osaavat varmasti jo odottaa jotain kokonntumiselta.

- Alkumotivointi

Alkuun kerron, että tulemme tekemään mielikuva ja liikkumisharjoituksia, sekä pariharjoituksia. Jos jokin harjoitus tuntuu epämiellyttävältä, voi harjoituksen lopettaa milloin vain ja mennä esimerkiksi istumaan. Edellisestä kerrasta on kulu-
nut kaksi viikkoa ja mukana on nyt varmaankin sellaisia jotka ovat olleet pois, joten käymme läpi hieman edelliskertaa.

- Loppumotivointi

Käymme läpi loppukeskustelun. Muistutan että seuraava kerta on viimeinen, jolloin ohjaan. Fiiliskortit loppuun.

20. Ohjauksen kulku ja ajankäytön suunnitelma

- Tilanteen aloitus

Katson ketä on paikalla ja muistellaan taas hieman mitä viimekerralla tapahtui.

Fiiliskortit ja liikkuminen: Valitaan taas tunnelmaa/omaa oloa kuvaava maise-
makuva. Liikutaan taas eri tempoilla ja herätellään keho. Liikutaan tavalla jonka
kerron: eksynyt, kiireinen, poliisi. Mietitään miten se näkyy vai näkyykö ollen-
kaan? Harjoituksen aikana voi alkaa ottaa jo hieman kontaktia muihin. Lopuksi
liikutaan taas itselle tyypillisellä tavalla ja käydään tervehtimässä kaikkia.

- Työn /toiminnan ohjaaminen vaiheittain

1. Katsekontaktipiiri
2. Retki: Luen tekstin jonka mukaan ryhmä liikkuu ja eläytyy.
3. Käsi olkapäällä johdatus
4. Pareittain: Vuorosanoja paperille ja tarinan kerronta
5. Lauseiden/väittämien jatkaminen (aluksi pareissa sitten koko ryhmän kanssa)
6. Keskittymispiiri: Kuunnellaan ensin mitä ääniä kuuluu huoneesta, sitten mitä rakennuksesta ja sitten mitä rakennuksen ulkopuolelta)
7. Sosiometrisiä harjoituksia)

- Tilanteen päättäminen

8. Rentoutus

9. Purku ja palautekeskustelu

Miltä liikkuminen tilassa tuntui? Miltä tuntui liikkua silmät kiinni ja ottaa ohjeita vastaan kosketuksen välityksellä? Miltä paritehtävät tuntuivat?

7. Tavoitteiden saavuttamisen arviointisuunnitelma

-Ohjaajan täyttämä lomake+keskustelu

-Ryhmäläisten osallistuminen ja innokkuus+loppukeskustelu

NELJÄS OHJAUSSUUNNITELMA



Ohjaustoiminnan koulutusohjelma / OHJAUSSUUNNITELMA

Opiskelija Kaisa Rajamäki	
Paikka (myös osoite)	pvm
Aihe: Neljäs ohjaus	klo

21. Suunnittelun lähtökohdat

- Kohderyhmän ominaispiirteet ja niiden huomiointi

Mielenterveyskuntoutuksella pyritään parantamaan kuntoutujan toimintakykyä, ylläpitämään elämäntilannetta ja osallistamaan häntä sosiaalisiin kanssakäymisiin

- Oppimiskäsitys suunnittelun taustalla

Kokemuksellinen oppiminen

- Asiakkaiden ilmaisemat tarpeet

Ryhmä kokoontuu viikoittain ja sen toiminta keskittyy asiakkaiden omien voimavarojen etsintään ja itsetunnon vahvistamiseen. Ryhmä hyödyntää erilaisia menetelmiä hyvin monipuolisesti, kuten kirjoittamista ja keskustelua. Ryhmäläisillä ei juurikaan ole viime ohjauksia lukuun ottamatta kokemusta tämän tyyppisistä harjoituksista, mikä tulee huomioida niitä suunnitellessa.

22. Tavoitteet

- Työn/toiminnan kokonaistavoite ryhmän kannalta

Lisätä asiakkaiden heittäytymiskykyä, vuorovaikutustaitoja sekä itsevarmuutta. Tuoda esiin uusia tapoja ilmaista itseään, sekä tuoda vaihtelua ryhmätoimintaan.

- Työn/toiminnan osatavoitteet ryhmän kannalta

Tehdään harjoituksia tuttuun tapaan, luvassa on jotain tuttua ja jotain uutta.

- Ohjaajan omat tavoitteet

Saattaa ohjaukseni luonnollisesti loppuun. Tavoitteenani on saada kuntoutujat vielä viimeisen kerran innostumaan ilmaisullisista ja toiminnallisista harjoituksista.

23. Materiaalit ja työvälineet

Fiiliskortit, soittimet, etukäteen kirjoitetut lauseet, kynää ja paperia

24. Ohjaustilan järjestely

Sama kuin ennen

25. Motivointi

- Etukäteismotivointi

Ryhmäläiset tietävät, että tämä on viimeinen kerta kun olen ohjaamassa harjoituksia.

- Alkumotivointi

Käydään kuulumisia ja kyseisen hetken tuntemuksia läpi fiiliskorttien avulla.

- Loppumotivointi

Kiittäminen osallistumisesta. Kiitoskortit.

26. Ohjauksen kulku ja ajankäytön suunnitelma

- Tilanteen aloitus

Aloitamme niin kuin tavallisestikin, katson ketä on paikalla ja käymme kuulumisia/tunnelmia läpi maisemakorttien avulla. Liikumme tilassa hetken ja herätelämme kehon.

- Työn /toiminnan ohjaaminen vaiheittain
 1. Liikkuminen erilaisilla alustoilla(kylmä, kuuma, tahmea liukas)
 2. Keskittymisrinki
 3. Vedetään kamoista: uusia ja erilaisia käyttötarkoituksia esineille.
 4. Soittimet: tehdään musiikkiruno, aluksi kokeillaan miltä soittimet kuulostavat, sitten soitetaan niitä vuoron perään ja yhtä aikaa. Soitetaan myös silmät kiinni. (Soittelun jälkeen kirjoitetaan paperiversio runosta.)
 - (5. Hölmöläisten keskustelu)
 - (6. Alias)

- Tilanteen päättäminen

Lyhyt rentoutus

Purku ja palautekeskustelu + -kysely

27. Tavoitteiden saavuttamisen arviointisuunnitelma

Palautekeskustelu+kirjallinen palaute+havainnointilomakkeet

Lisäksi toivoisin että viimeiselle kerralle osallistuisi mahdollisimman moni ja että kaikki olisivat loppuun saakka.

HAVAINNOINTILOMAKE HAVAINNOIJALLE

RYHMÄLÄISET:

Osallistuivatko kaikki toimintaan?

Millainen harjoitus toimi?

Mikä ei toiminut?

Millaiselta vuorovaikutus vaikutti ryhmäläisten kesken?

Millaiselta ohjaajan ja ryhmäläisten välinen vuorovaikutus vaikutti?

OHJAUS:

Ohjaajan toiminta ja ohjeiden anto:

Ohjauksen rakenne:

PALAUTE:

Osallistuivatko kaikki palautekeskusteluun?

Ryhmäläisten kommentteja:

Muut kommentit:

HAVAINNOINTILOMAKE ITSELLE

Osallistujat:

Millainen harjoitus toimi?

Millainen ei toiminut tai tuotti hankaluuksia?

Osallistuivatko kaikki?

Seurasivatko esimerkkiä liikaa?

Millaiselta vuorovaikutus ryhmäläisten kesken vaikutti?

Olivatko ryhmäläiset vuorovaikutuksessa ohjaajan kanssa?

Palautteen kerääminen:

Mikä harjoitus oli mukava/helppo?

Oliko joku harjoitus epämieluisa/vaikea?

Oliko joku harjoitus liian pitkä/lyhyt kestoinen?

Jos kuvaisit oloasi yhdellä sanalla täältä lähtiessä, mikä se olisi?

Muita huomioita:

Palautekysely

	täysin samaa mieltä	osittain samaa mieltä	osittain eri mieltä	täysin eri mieltä	en osaa sanoa
1. Toiminnalliset harjoitukset, kuten tilassa liikkuminen, olivat piristäviä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Mielikuvaharjoitukset olivat a) mukavia b) helppoja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Harjoitukset toivat mukavaa vaihtelua ryhmän toimintaan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Opin jotain uutta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ylitin itseni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Rohkaistuini ilmaisemaan itseäni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Tämän kaltaiset harjoitukset sopivat päivätoimintaan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Opin jotain uutta ryhmäläisistä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9. Miten kiinnostunut olet tämän kaltaisista ilmaisullisista ja toiminnallisista harjoituksista?

erittäin kiinnostunut

jonkin verran kiinnostunut

vähäsen kiinnostunut

en lainkaan kiinnostunut

Muuta, mitä? _____

10. Miten harjoitukset mielestäsi vaikuttivat vuorovaikutukseen ryhmän sisällä?

vuorovaikutusta oli paljon

vuorovaikutusta oli jonkin verran

vuorovaikutus oli normaalia

vuorovaikutusta ei ollut

Muuta, mitä? _____

11. Miten harjoitukset vaikuttivat olotilaasi?

- | | | |
|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> piristyin | <input type="checkbox"/> innostuin | <input type="checkbox"/> vapauduin |
| <input type="checkbox"/> väsyin | <input type="checkbox"/> ahdistuin | <input type="checkbox"/> petyin |

Muuta, mitä? _____

12. Mieluisimpia harjoituksia olivat

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> liikkuminen tilassa | <input type="checkbox"/> eläytyminen | <input type="checkbox"/> mielikuvaharjoitukset |
| <input type="checkbox"/> soittimet | <input type="checkbox"/> pariharjoitukset | <input type="checkbox"/> katsekontaktipiirit |
| <input type="checkbox"/> rentoutuminen | <input type="checkbox"/> aistiharjoitukset | <input type="checkbox"/> vuoropuhelut |

Muu, mikä? _____

13. Epämieluisimpia harjoituksia olivat

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> liikkumien tilassa | <input type="checkbox"/> eläytyminen | <input type="checkbox"/> mielikuvaharjoitukset |
| <input type="checkbox"/> soittimet | <input type="checkbox"/> pariharjoitukset | <input type="checkbox"/> katsekontaktipiirit |
| <input type="checkbox"/> rentoutuminen | <input type="checkbox"/> aistiharjoitukset | <input type="checkbox"/> vuoropuhelut |

Muu, mikä? _____

14. Tähän voit kirjoittaa jos mieleesi tuli vielä jotain:

KIITOS VASTAUKSISTASI!

