

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutus

Aila Ruokolainen
Riitta Talvio

IKÄIHMISTEN MIELEN HYVINVOINTI ARJESSA
Luova muistelutyö, Green Care ja ääni-itku mielen hyvinvoinnin työvälineinä

Opinnäytetyö
Elokuu 2021



OPINNÄYTETYÖ
Elokuu 2021
Sosiaalialan koulutus

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

Tekijät
Aila Ruokolainen
Riitta Talvio

Nimeke
Ikäihmisten mielen hyvinvointi arjessa – Luova muistelutyö, Green Care ja ääni-itku mielen hyvinvoinnin työvälineinä
Toimeksiantaja
ToriKievari

Tiivistelmä

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää ToriKievarin ryhmätoimintaa. Tavoitteena oli ikäihmisten mielen hyvinvoinnin tukeminen arjessa. Opinnäytetyön tehtävänä oli toteuttaa opas, jota ToriKievari voi jatkossa hyödyntää ryhmätoiminnassaan.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä suunniteltiin ja toteutettiin mielen hyvinvointiryhmä, joka nimettiin MIEHyvin-ryhmäksi. Ryhmä kokoontui kuusi kertaa, ja ryhmässä oli kuusi jäsentä, jotka olivat iältään 64–83-vuotiaita. Osallistava ryhmätoiminta toteutettiin toiminnallisilla luova muistelutyö, Green Care ja ääni-itku -menetelmin. Kehittämistoimintaa ohjasi konstruktivistinen malli. Tiedonkeruumenetelminä käytettiin ryhmätoiminnassa tehtyjä kyselyjä, dialogia ryhmätoiminnan aikana ja keskustelua toimeksiantajan kanssa. Arvioinnissa ja oppaan työstämisessä hyödynnettiin palautetta, opinnäytetyöpäiväkirjaa ja reflektointia.

Opinnäytetyön tuotoksena valmistui opas, joka perustui MIEHyvin-ryhmän kanssa työskentelyyn. Opas sisältää perustietoa ikääntymisestä, mielen hyvinvoinnista, ryhmätoiminnassa käytetyistä menetelmistä ja ohjaajien toiminnasta. Harjoitukset kuvattiin selkeästi. MIEHyvin-ryhmätoiminta ja yhdessä tekeminen tukevat ikäihmisten mielen hyvinvointia ja arjen merkityksellisyyttä sekä tuovat sisältöä arkeen.

Kieli
suomi

Sivuja 47
Liitteet 8
Liitesivumäärä 12

Asiasanat

ikäntyminen, mielen hyvinvointi, toiminnalliset menetelmät: luova muistelutyö, green care ja ääni-itku



THESIS
August 2021
Degree Programme in Social Service

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

Authors
Aila Ruokolainen
Riitta Talvio

Title
Everyday Mental Well-Being of Elderly – Creative Memoir Work, Green Care and Lament Poetry as Tools for the Well-Being of the Mind
Commissioned by
ToriKievari

Abstract

The purpose of this thesis was to develop group activities for elderly people and support their everyday mental well-being. The aim was to produce a user's guide, which can be used in ToriKievari's group activities.

The functional part of the thesis was to increase mental well-being in group activities and to create the user's guide, which was based on the MIEHyvin group. The MIEHyvin group had six meetings during December 2020-March 2021. Six group members participated, aged 64-83 years. Activities were implemented by creative reminiscence work, green care and lament poetry methods. These developing activities were guided by the constructivist model.

The user's guide was based on data collection methods, such as inquiries and dialogues with the MIEHyvin group members and discussions with the personnel of ToriKievari. ToriKievari found this user's guide useful, practical and multifunctional for group activities in supporting everyday mental well-being of elderly.

Language

Finnish

Pages 47

Appendices 8

Pages of Appendices 12

Keywords

aging, mental well-being, functional methods: creative reminiscence work, green care and lament poetry

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Ikääntyminen ja ikäihminen.....	6
3	Mielen hyvinvointi ja ikääntyminen.....	8
4	Toiminnalliset menetelmät ryhmätoiminnassa	11
4.1	Osallisuuden tukeminen toiminnallisilla menetelmillä	11
4.2	Luova muistelutyö työskentelytapana	11
4.3	Green Care -menetelmä mielen hyvinvoinnin tukena	12
4.4	Ääni-itku mielen hyvinvoinnin tukena.....	14
4.5	Ryhmäohjaus ja ohjaus ryhmätoiminnassa	15
5	Aikaisemmat opinnäytetyöt ja tutkimukset	16
6	Opinnäytetyön lähtökohdat	18
7	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat.....	19
7.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	19
7.2	Tiedonhankintamenetelmät.....	20
7.3	Osallistamisen menetelmät.....	22
7.4	Konstruktivistinen malli opinnäytetyötä ohjaamassa.....	23
8	Opinnäytetyön ja oppaan tekemisen prosessikuvaus	24
8.1	Aloitusvaihe ja idea.....	24
8.2	Suunnittelu- ja esivaiheet.....	25
8.3	Toimintavaihe	26
8.3.1	Tullaan tutuiksi -toimintavaihe.....	26
8.3.2	Mennyttä muistellen -toimintavaihe.....	28
8.3.3	Nykyisyyttä nuotiolla -toimintavaihe	29
8.3.4	Tulevaisuutta ajatellen -toimintavaihe.....	30
8.3.5	Nykyhetkestä nautiskellen -toimintavaihe	32
8.3.6	Haikeat jäähyväiset -toimintavaihe	33
8.4	Tarkistus- ja viimeistelyvaihe	34
9	Kehittämistyön tuotoksen esittely ja arviointi.....	35
10	Johtopäätökset	37
10.1	Ikääntyminen, mielen hyvinvointi ja ryhmäprosessi	37
10.2	Green Care, ääni-itku ja luova muistelutyö menetelmät	38
11	Pohdinta.....	40
11.1	Prosessin arviointia.....	40
11.2	Luotettavuus ja eettisyys	42
11.3	Ammatillinen kasvu.....	43
11.4	Hyödynnettävyys ja jatkokehittäminen.....	46
	Lähteet.....	48

Liitteet

Liite 1	Ryhmätoiminnan sisältö
Liite 2	Esite
Liite 3	Suostumus
Liite 4	Tiimikukkanen ryhmän säännöt
Liite 5	Kyselylomake ryhmän aloitusvaiheessa
Liite 6	Ryhmätapaamisten jälkeiset kysymykset
Liite 7	Elvi ja Heikki tarina
Liite 8	Viimeisen kerran kyselylomake

1 Johdanto

Elämän tarkoituksellisuuden kokemus on ihmisen perusominaisuus ja keskeinen mielen hyvinvoinnin lähde, minkä löytäminen arkipäivän asioista korostuu fyysisen toimeliaisuuden vähetessä. Ihminen kohtaa ikääntyessä elämän rajallisuuden ja nykyhetken, mielekkyyden ja merkityksellisyyden sekä tulevaisuuden uusien silmin. Luonto, taide, musiikki, ystävyys, rakkaus ja hengellisyys tuovat sisältöä elämään. (Laine 2013, 9, 27, 122.) Omannäköinen elämä, iloa ja tyytyväisyyttä tuottava arki lähtee ihmisestä, mitä lähiyhteisö, ympäristö ja palvelujärjestelmä voivat edistää, ehkäistä tai tukea. (Räsänen 2019, 19.)

Toiminnallisen opinnäytetyömme tarkoituksena oli kehittää Joensuussa ToriKievarin ryhmätoimintaa ikäihmisille. Tavoitteenamme oli ikäihmisten mielen hyvinvoinnin tukeminen arjessa. Opinnäytetyössämme käsitelimme ikääntymistä, ikäihmisten mielen hyvinvointia ja sen tukemista ryhmätoiminnassa. Toteutimme kehittämistyömme käyttäen luovaa muistelutyötä, Green Care ja ääni-itku -menetelmiä ryhmätoiminnassa, sillä olimme käyttäneet Green Care ja ääni-itku -menetelmiä tahoillamme. Meitä kiinnosti, miten menetelmien yhdistäminen tukisi ikäihmisten mielen hyvinvointia ryhmätoiminnassa. Nimesimme ryhmän MIEHyvin-ryhmäksi, jonka sanalyhenne muodostui sanoista mielen hyvinvointi. Ryhmässä oli kuusi jäsentä iältään 64–83-vuotiaita. Ryhmä kokoontui yhteensä kuusi kertaa joulukuun 2020 ja helmikuun 2021 välisenä aikana.

Kehittämistoimintaa ohjasi konstruktivistinen malli. Tiedonhankintamenetelminä käytimme ryhmätoiminnassa kyselylomakkeita ja dialogia sekä opinnäytetyöpäiväkirjaa ja reflektointia. MIEHyvin-ryhmätoiminta ja yhdessä tekeminen tukivat ikäihmisten mielen hyvinvointia ja arjen merkityksellisyyttä sekä toivat sisältöä arkeen. Opinnäytetyömme tuotoksena syntyi opas ToriKievarin käyttöön. Opas sisältää teoretietoa ikääntymisestä, mielen hyvinvoinnista, ryhmätoiminnan perusteista, luovan muistelutyön, Green Care ja ääni-itkun -menetelmistä. Opassa on ohjeita ohjaajalle sekä harjoitukset lähteineen ja liitteineen. Opasta voi hyödyntää ToriKievarin toiminnassa.

2 Ikääntyminen ja ikäihminen

Vanhuspalvelulaissa (980/2012) iäkkäällä ihmisellä tarkoitetaan henkilöä, jolla on korkean iän myötä alkaneita, lisääntyneitä tai pahentuneita sairauksia ja vammoja. Ikään liittyy rappeutumista, joiden takia henkilön fyysinen, kognitiivinen, psyykkinen tai sosiaalinen toimintakyky on heikentynyt. Ikääntyneillä ihmisillä on oikeus vanhuuseläkkeeseen. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäitten sosiaali- ja terveystalvuluista 980/2012.) Suomessa yhteiskunnan väestörakenne muuttuu. Väestöennusteissa iäkkäitten osuus kasvaa eniten vanhimmissa ikäluokissa, kun taas lasten ja työssäkävien väestön määrä vähenee. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017, 11.)

Vanhus-sana ei enää kuvaa ikääntyvää ihmistä ja sanan tilalle on tullut seniorikansalainen, ikäihminen, kolmas ikäkausi, vanhempi aikuinen ja neljäs ikä. Vanhuutta ei voi osoittaa suoraan numeroina, vaan jokainen ihminen on oma persoonansa ja ainutlaatuinen omassa yhteisössään. (Kurki 2007, 17–18.). Ikääntyessä ihminen muuttuu peruuttamattomasti ja hitaasti eri tahtiin vuosikymmenien ajan. Ikäihmisen perustarpeet ovat samat kuin aiemmissa elämänvaiheissa. Ikäihminen tarvitsee turvaa, hän haluaa toteuttaa itseään, kokea seksuaalisuutta ja tulla rakastetuksi. Jokainen ikääntyvä on oman terveytensä ja elämänsä paras asiantuntija ja ainutlaatuinen persoona. Omat arvot ja kokemus vaikuttavat siihen, miten ikääntyvä tulkitsee menneisyyttä, nykyhetkeä ja tulevaisuutta. (Vallejo Medina, Vehviläinen, Haukka, Pyykkö & Kivelä 2006, 11.)

Elämää voidaan kuvata kantarellin muodolla. Kantarellin jalka kuvastaa elämänkaaren alkua ja sienen laajeneva yläosa kuvaa elämänkaaren loppupuolta. Elämän varrella tieto, taidot ja kokemus karttuvat, näköala ja luovuus laajenevat. Kantarellin yläosan ryppyisyys kuvaa kuoleman lähestymistä ja lakin hauraat reumat kuvaavat ikääntyvän elämän loppuvaiheen haurautta. Vanhetessa fyysinen ja sosiaalinen toimintakyky alenee, muisti heikkenee ja sairaudet ovat yleisiä. Vanhuus on monimuotoista kasvamista ja kehittymistä positiivisine piirteineen, joihin kuuluvat ilo ja huumori. (Kivelä 2012, 9–10.) Vanhenemista voidaan tarkastella muun muassa biologisesta, fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta

näkökulmasta (Vallejo Medina ym. 2006, 21). Kronologinen ikä mitataan ihmisen elettyinä ikävuosina (Kurki 2007, 19). Biologisen vanhenemisen perustana ovat yksittäisten solujen muutokset. Solujen kemialliset reaktiot hidastuvat ja solut jakautuvat harvemmin. Fysiologisten toimintojen huononeminen aiheuttaa stressin sietokyvyn alentumista ja lisääntyvää sairastumisalttiutta. (Portin 2013, 114.)

Fyysisessä vanhenemisessä elintoiminnot hidastuvat, voimat vähenevät, aistitoiminnot rappeutuvat, iho ohenee sekä yleinen toimintakyky heikkenee. Fyysinen vanheneminen on luonnollinen osa elämää, jota ei voi estää. Terveelliset elämäntavat auttavat hidastamaan vanhenemistä. Psykkistä vanhenemistä voidaan kuvata kehittymisenä, muuttumisena ja kypsymisenä. Kehon rappeutumisen hyväksyminen auttaa hyväksymään vanhuuden rajoitukset ja luopumiset. (Vallejo Medina ym. 2006, 21–22, 25–26.)

Sosiaalisessa vanhenemisessä yhdistyy biologinen, psykologinen ja sosiaalinen vanheneminen. Emotionaalisuus, rakkauden tunne, kiinnostus toista kohtaan ja seksuaaliset suhteet voivat muuttua muotoaan ja jopa syvetä iän myötä. (Kurki 2007, 20–21.) Sosiaalisessa vanhenemisessä tarkastelun kohteena ovat ikääntyvän ihmisen ja hänen ympäristönsä sekä yhteisön väliset suhteet ja niiden muutokset. Roolit muuttuvat ja muutokset muokkaavat ihmisen ja hänen lähellään olevien ihmisten asenteita. (Vallejo Medina ym. 2006, 29.)

Eläkkeellä olevia ihmisiä yhdistää aika, joka ei ole sidottu enää työhön tai opiskeluun (Kurki 2007, 18, 122). Kun ikääntyneet voivat vaikuttaa vapaa-ajan toimintaan ja suunnitteluun, vapaa-aika koetaan täysipainoiseksi (Vilkko-Riihelä & Laine 2012, 170). Heillä on yhteiskunnallisia rooleja eri tehtävissä, yhdistyksen jäsenenä ja vapaaehtoistoiminnassa. Ikääntymiseen kuuluu läheisten ystävien ja suhteiden menetys. Muutosten myötä sosiaaliset suhteet muuttuvat ja niitä on rakennettava uudelleen. (Phillipson 2013, 176.) Ihmiset sopeutuvat eri tavoin. Työstä luopuminen voi olla ihmiselle menetys tai saavutus. Tarpeettomuuden tunne voi aiheuttaa psyykkisiä ongelmia, ja ikääntyvä joutuu etsimään uusia keinoja työn tilalle säilyttääkseen itsearvostuksensa. Työelämän aikaiset arvot, tekeminen, saavuttaminen ja tehokkuus muuttuvat usein pehmeimmiksi arvoiksi

kuten läsnäolon, rakastamisen ja läheisyyden arvoiksi. (Vallejo Medina ym. 2006, 27.)

Sosiaalipedagogiikassa ikääntymistä tarkastellaan yhteiskunnallisena, sosiaalisena, kulttuurisena ja kokemuksellisena ilmiönä. Keskeisenä tarkastelukohtana on ikääntyvän ihmisen ja ympäristön välinen suhde sekä sosiaalinen vanheneminen. Vanhuutta pidetään ihmiselämän normaalina vaiheena, jossa keskitytään voimavarojen vahvistamiseen. Tarkastelun kohteena on hyvä vanhuus ja tavoitteena on ihmisen ainutkertaisen arvokkuuden säilyttäminen, asui hän missä hyvänsä. (Kurki 2007, 9, 30–31, 54.)

Sosiaalipedagoginen työ ikäihmisten parissa on arkipäivän toimintaa siellä, missä ihmiset asuvat. Työ voi olla ennaltaehkäisevää vapaa-ajan toimintaa, jolla tuetaan hyvinvointia ja ehkäistään syrjäytymistä. Sosiaalipedagoginen työ vaatii kiireettömyyttä, ajan antamista ikäihmiselle ja työssä kohtaamisen tulee olla yksilöllistä, dialogista ja toimijuutta tukevaa. Ikäihminen on yksilöllinen ja ainutlaatuisen ihminen, jolla on omat tarpeensa ja toiveensa. Hän voi valita elämäntapansa, tyyliinsä ja hänellä on valinnanvapaus osallistua itselle sopivaan toimintaan. (Niivala & Rynänen 2019, 273–274.)

3 Mielen hyvinvointi ja ikääntyminen

Mielen hyvinvointi on osa terveyttä käsittäen elämänhallinnan, itsensä ja toisten arvostamisen, henkisen hyvinvoinnin ja kyvyn ylläpitää ihmissuhteita, taidon olla vuorovaikutuksessa ja kyvyn toteuttaa omia tavoitteitaan. Omien tunteiden tunnistaminen ja ilmaisutaito, arjessa jaksaminen, vastoinkäymisten kestäminen ja niistä selviytyminen ovat hyvän mielenterveyden tunnusmerkkejä. (Hyväpäivä 2021.) Mielenterveyden vaaliminen on ymmärrystä siitä, mikä saa mielen voimaan hyvin ja siksi on hyvä kiinnittää huomioita ihmisten vahvuuksiin, voimavaroihin sekä mahdollisuuksiin. (Haarni & Fried 2018, 12). Arjen hyvinvointi vaikuttaa mielen hyvinvointiin (Mielenterveystalo.fi 2021). Aktiivinen arki koostuu itseä kiinnostavasta toiminnasta, päivittäisten askareiden tekemisestä, liikunnallisesta

elämästä, kulttuuriharrastuksista ja kodin ulkopuolisista sosiaalisista kohtaamisista. Vanhenemisen myötä toimintarajoitteet vaikuttavat liikuntakykyyn ja terveyteen sekä aktiiviseen arkeen. (Rantakokko 2019, 259.)

Mielen hyvinvoinnin tuen tavoitteena on turvan tunteen lisääminen, kehon ja mielen rauhoittuminen, tunne siitä, että yksilöt ja yhteisöt selviävät, yhteenkuuluvuuden vahvistaminen ja toivon ylläpitäminen (Hobfoll ym. 2007, 283). Ajattelumallit, ajatukset, tunteet ja elämänasenne vaikuttavat paitsi mielen myös kehon toimintoihin. Ajatuksiin ja tunteisiin voi vaikuttaa sisäisellä puheellaan. Tiedostamatonta alitajuntaa voi muokata tunnetyöskentelyllä, visualisoinnilla ja meditaatiolla. (Virolainen & Virolainen 2016, 9–41.)

Anteeksiantaminen on vapauttava voima, kun se on aitoa ja tulee sydäimestä. Erehtyminen ja epätäydellisyys ovat inhimillisiä, ja ne tekevät ihmisestä ainutlaatuisen ja korvaamattoman omana itsenään. Omat puutteensa hyväksyvä ihminen kantaa vastuun elämänsä valinnoista ja osaa myös nauraa itselleen, joka on voimavara ja tervehdyttävä kokemus. (Laine 2013, 17, 19.) Ihminen voi nähdä itsensä myönteisessä valossa ja kykenee luottamaan omiin kykyihin ja vahvuuksiin, kun mieli on kimmoinen ja palautuskykyinen. Kimmoisan mielen osa-alueita ovat ongelmanratkaisutaito, stressinsietokyky sekä kyky hakea ja vastaanottaa apua. Kimmoisa mieli kannattelee eikä anna periksi, kun tulee vastoinkäymisiä. Se auttaa hallitsemaan omia tunteita ja mielijohteita sekä harkitsemaan, mitä puhuu. Menetykset, luopuminen ja näistä johtuva suru on helpompi kestää kimmoisuden ja elämäkokemuksen avulla. Vaikeuksista opitaan palautumaan ja elämä jatkuu yhtä kokemusta viisaampana. (Fågel & Heimonen 2017, 9.)

Elämänlaatuun ja mielen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ovat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tekijät sekä ympäristötekijät. Vireyteen vaikuttavia fyysisiä tekijöitä ovat ikääntyneen terveydentila, fyysinen kunto, aktiivisuus ja arjesta selviytymisen kyky. Iäkkään ihmisen hyvään psyykkiseen olotilaan vaikuttavia tekijöitä ovat hyvä itsetunto, itsensä hyväksytyksi ja arvostetuksi tunteminen, ilon ja merkityksellisyyden kokeminen sekä halu olla onnellinen ja rakastettu. Psyykkiseen toimintakykyyn kuuluu vapaus toimia ja elää juuri itselleen sopivalla tyylillä. Sosiaalisia tekijöitä ovat ihmissuhteet, jotka voivat olla onnellisia tai onnettomia.

Ikääntyneiden mielestä ihmissuhteiden laatu on tärkeämpi kuin ihmissuhteiden määrä. Ikääntyneet kokevat usein yksinäisyyttä, toisaalta jotkut ikääntyneet haluavat olla yksin. Oma koti on jokaiselle tärkeä paikka, joka ilmenee puheissa, tavaroissa ja muistoissa. (Räsänen 2019, 20–21, 24, 26–27, 29.)

Ikäihmisen mielen voimavarat ovat lähtöisin elämäkokemuksesta ja elämänviisaudesta. Voimavarat näkyvät elämäkokemuksen tuomana kypsyytenä suhtautumisessa omaan itseen, tosiin ihmisiin ja maailmaan. Voimavarat kuluvat ja uusiutuvat kuten luonnonvarat, joista on pidettävä huolta päivittäin. Menneisyyden tapahtumat eivät ole tärkeintä vaan se, kuinka ne näyttäytyvät elämässä tänään. Hyvän mielen taitoja ovat huumori ja leikkisyys ja eläminen tässä ja nyt. Hyvää mieltä tuovat ihmissuhteet, armollisuus, arvostus, toivo, uteliaisuus, liikkeelle lähteminen ja liikkeellä pysyminen, ystävällisyyden harjoittaminen sekä hyvää mieltä tuovien asioiden huomaaminen. (Erlund 2020, 9, 13.) Viisaus on hyvin kehittyneen tunneälyn, sosiaalisten taitojen, muodollisen ja käsitteellisen ajattelun summa. Viisaudessa on paljon hiljaista tietoa, kokemusta ja tunnetta asioiden laadusta. Viisas ihminen osaa harkita ja hän tietää, miten päästä parhaisiin ratkaisuihin. Hän ei hätiköi päätöksissään ja hän suhtautuu asioihin tilanteen mukaan joko huumorilla tai järkevästi. (Vilkkö-Riihelä ym. 2012, 178.)

Luovaan ikääntymiseen kuuluu henkinen toimintakyky ja esteettömyys, joka sisältää kokemuksen ja tunteen itsessä olevista luovuuden mahdollisuuksista. Henkinen toimintakyky eroaa psyykkisestä toimintakyvystä, jossa painottuu ihmisen kognitiiviset toiminnot. Toimintakyvyn ylläpitäminen usein mielletään kehoon kohdistuvaksi, vaikka ihminen on fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen ja henkinen kokonaisuus. Sairauksien hoidon ja ennaltaehkäisyn rinnalla henkinen toimintakyky ja luovat voimavarat ylläpitävät kokemusta arvokkaasta ja mielekkästä elämästä. (Hohental-Antin 2009, 17–18.) Ikääntyessään ihminen on oppinut tuntemaan itsensä, selviytymään kriiseistä, tuntemaan rajoituksensa ja tekemään kompromissiratkaisuja (Laine 2013, 13). Myönteinen suhtautuminen elämään laskee stressitasoa ja voi tuoda lisää vuosia elämään. Ikään liittyvissä esteissä voi keskittyä siihen, mihin pystyy ja rakentaa sitä kautta omannäköistä elämää. (Fågel ym. 2017, 8.)

4 Toiminnalliset menetelmät ryhmätoiminnassa

4.1 Osallisuuden tukeminen toiminnallisilla menetelmillä

Osallisuutta, toimintakykyä ja hyvinvointia tuetaan ja lisätään toiminnallisten menetelmien avulla. Menetelmiä ovat erilaiset kädentaidot, liikunnalliset toiminnot, musiikki, sanataide ja kirjoittaminen, näytteleminen sekä luonto- ja eläinavusteiset menetelmät. Näillä on todettu olevan positiivinen vaikutus ihmisen hyvinvointiin, terveyteen ja elämän mielekkyyteen. Osallistuminen kulttuuri- ja taidetoimintaan parantaa elämänhallintaa ja lievittää yksinäisyyttä. Yhdessä tekeminen lisää yhteisöllisyyttä, osallisuutta ja mielenterveyttä ja luottamus itseen ja omaan elämään vahvistuu. Taidekokemukset kohottavat mielialaa ja auttavat ihmisiä luovuuteen ja aktiivisuuteen. (Karkkulainen, Ala-Vannesluoma, Airaksinen, Varonen, Kastu & Sipi 2019, 10.)

Toiminnallisilla menetelmillä on luontevaa tehdä yhdessä iloa tuottavia asioita ja tukea osallisuutta. Kuuntelemalla ja aktiivisella läsnäololla pyritään yksilön voimaantumiseen. Merkityksellisistä asioista ja elämän tapahtumista on mahdollista saada tietoa toiminnan kautta. Ikääntyneelle suunnatussa toiminnassa on otettava huomioon ikääntyminen ja aistitoiminnan muutokset, kieli, kulttuuri, elämäntapojen muutos, -historia sekä -kokemukset. Toiminnan tulee olla aikuismaista, ei lapsenomaista toimintaa. Toiminnallisilla menetelmillä voidaan tukea prosessuaalisia, motorisia-, viestintä- ja vuorovaikutustaitoja, jotka kehittyvät samanaikaisesti. (Karkkulainen ym. 2019, 16, 23–25.)

4.2 Luova muistelutyö työskentelytapana

Luovuus on perustarve, joka näkyy joustavuutena selvitä elämässä eteen tulevista vaikeuksista ja haasteista, kekseliäisyytenä tai kykynä vaihtaa näkökulmaa. Luovuus on synnynnäinen ominaisuus, luovaa ongelmanratkaisua tai taiteellista toimintaa. Luova toiminta on tila, jossa voi kohdata tunteensa ja mahdollistaa kontaktin toisten kokemuksiin ja kohtaamiseen. Luova toiminta auttaa

virikistymisessä, antaa energiaa arkeen ja vahvistaa aineettomia resursseja. Osallisuus ja merkityksellisyys lisääntyvät, kun oma kokemus on tärkeä yhteisessä kokonaisuudessa taiteellisessa itseilmaisussa ja leikissä. Osallisuus on hyvinvoinnin tekijä, jossa ihminen kokee olevansa oman elämänsä subjekti. (Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2019, 11–14.)

Luova muistelutyö on ammatillinen työmenetelmä ja toimintamuoto, jossa käytetään muistelun virittämiseen luovia ja taidelähtöisiä menetelmiä järjestelmällisesti. Elämäkokemusta työstetään teatterin, taiteen, julkaisujen, näyttelyiden ja taideprojektien kautta. Muistelemissa verrataan ja suhteutetaan omia kokemuksia ja tarinoita aiemmin koettuun ja ympäröivää kulttuuriin. Eletty aika yhdistää, sillä jokaisella sukupolvella on omat muistonsa. Muistelutyön osatekijöitä ovat luovat ja taidelähtöiset työskentelytavat, elämyksellisyys, toiminnallisuus ja yhteisöllisyys. Luovuus on itsensä näköistä taidetta, elämyksellisyyteen liittyy yksilölliset elämäntarinat, toiminnallisuuteen omaehtoinen tekeminen ja yhteisöllisyyteen jaettavat kokemukset ja me-henki. (Hohenthal-Antin 2009, 23–32.) Ilmaisuullisuutta ja mielikuvitusta hyödyntävä luova muistelutyö tuo tutkimukseen uuden ulottuvuuden, auttaa tavoittamaan ja merkityksellistämään ristiriitaisia ja vaikeasti sanallistettavia kokemuksia (Ryynänen & Rannikko 2021, 11).

Luovan muistelutyön ohjaamisessa tehtävien lisäksi oleellista on avoin, kannustava ja turvallinen toimintaympäristö, jossa jokainen uskaltaa olla oma persoonansa pelkäämättä. Osallistuja kokee, että voi käsitellä arkoja ja herkkiä aiheita esteettömästi arvostavassa ja kuuntelevassa ympäristössä. Luovuuteen kannustetaan tasa-arvoa, yksilöllisyyttä ja myönteisyyttä arvostamalla, sallimalla tunteet, rentoudella ja huumorilla. Ohjaajan roolina on madaltaa henkisiä esteitä ja luovuuden lukkoja, joita ovat itsekritiikki ja -kontrolli, mitätöinti ja arvostusvaje. (Hohenthal-Antin 2009, 137, 140–141.)

4.3 Green Care -menetelmä mielen hyvinvoinnin tukena

Jokainen ihminen on ollut kosketuksissa luontoon. Ihmisen mieli ja keho muodostavat kokonaisuuden, joka on osa luontoa (Salonen 2005, 47). Green Care -

toiminnassa hyödynnetään luontoa sekä maaseutuympäristöä kuten metsää, puutarhaa ja maatilan elementtejä eri asiakasryhmien kanssa työskennellessä sosiaali-, terveys-, kasvatus- ja kuntoutuspalveluissa (Salonen 2010, 78). Green Care -toiminnan perustana ovat luonto, toiminta ja yhteisö (Voimaa!-hanke 2013). Toiminnan perusedellytyksiin kuuluvat ammatillisuus, osaaminen, tavoitteellisuus ja vastuullisuus (Kahilaniemi & Löf 2018, 5). Toiminnalla pyritään edistämään ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Luonnon elvyttävyyden, osallisuuden ja kokemuksen lisäävät hyvinvoinnin vaikutuksia. Luontoa voidaan tuoda sisätiloihin ja hyödyntää myös kaupungissa. Luontoelementtejä voivat olla puut, pensaat, kukat, vesi ja eläimet. (Salonen 2010, 64, 77–78.)

Luonto tarjoaa mahdollisuudet ulkoiluun, liikkumiseen, erilaiseen toimintaan ja oppimiseen. Liikkuminen erilaisilla alustoilla parantaa kehonhallintaa ja lihasvoimaa. Ulkoilma puhdistaa ja elvyttää kehoa sekä lisää ruokahalua ja parantaa unta. Yhdessä toimiminen tukee osallisuutta, sosiaalisia taitoja ja suhteita toisiin ihmisiin. Luonnossa voi kokea mielihyvää, mielenrauhaa, hyvinvointia tai virkistystä. Stressitaso laskee ja luonto vahvistaa ihmisen vastustuskykyä ja ihminen saa voimaa (Karkkulainen ym. 2019, 27–28.) Luonto rauhoittaa ja tekeminen on mielekkäämpää luontoympäristössä (VoiMaa!-hanke 2013). Ryhmässä luontolähtöisten menetelmien psykologiset vaikutukset auttavat ryhmän jäseniä rakentamaan vuorovaikutukseen, tunteiden ja asioiden kokemiseen ja niiden käsitteilyyn. (Salonen 2005, 103.)

Myönteinen luontokokemus elvyttää, jonka vaikutusta kutsutaan elpymiseksi. Elvyttävä ympäristö mahdollistaa stressistä irtautumista ja palautumista. Elvyttävän luontokokemuksen psyykkisiä elementtejä ovat lumoutuminen, arkipäivästä irtautuminen, paikan ja maiseman ulottuvaisuus, yhtenäisyyden tuntu ja ympäristön sopivuus itselle. Nämä ovat emotionaalisia kokemuksia. Lumoutuminen on mahdollista, kun hellittää ja vapautuu tietämisestä, antaa myönteisen tunteen viedä. Asian voi ymmärtää ja tietää myöhemmin ohjatusti tai sen voi oivaltaa itse. (Salonen 2005, 55, 64–68.) Luontokokemusta ovat mieluisa paikka, luonnon aistiminen näkemällä, kuulemalla tai koskettamalla, jopa maistamalla. Tunteet ovat etusijalla, luonnossa koetaan asioita, ei niinkään ajatella eikä järkeillä. (Salonen 2010, 68.)

Ohjaajan keskeisiä tehtäviä on mahdollistaa osallistujan osallistuminen merkitykselliseen luontokokemukseen ja huomioida vahvuudet, voimavarat, kielteiset kokemukset ja erilaiset tunteet. Ohjaajalla on oltava hyvät vuorovaikutustaidot, empatia- ja eläytymiskyky, kannustava asenne, ymmärrys osallistujan tilanteesta sekä kyky reflektoida osallistujan kanssa. Läsnäolon on oltava aitoa ja kunnioitettavaa sekä ilmapiirin hyvinvointia tukevaa. Osallistujat kohdataan ainutlaatuisina yksilöinä, jokaista osallistujaa tulee kuulla ja nähdä. Luonnon kokemiseen annetaan aikaa ja hyödynnetään kaikkia aisteja. Luonnon annetaan opettaa, hoitaa ja vahvistaa. Osallisuuteen liittyvä mahdollisuus vaikuttaa omassa yhteisössään, arvostuksen tunteminen ja tasavertaisuus. Osallisuuden kokemus syntyy vuorovaikutuksesta toiseen ihmiseen, eläimeen, tiettyyn paikkaan tai luontoympäristöön. (Kahilaniemi & Löf 2018, 10–12.)

4.4 Ääni-itku mielen hyvinvoinnin tukena

Ääni-itku, äänellä itkeminen tai itkulaulu on itkuvirren ilmaisu- ja esittämismuoto. Itkuvirsi on vanhaa, maailmanlaajuista ja yleensä naisten esittämää rituaalirouhua ja -musiikkia, jolla on ilmaistu voimakkaita tunteita erotilanteissa ja arkipäivän tapahtumissa. Seremoniallista rituaali-itkentää, eron ja luopumisen surua ja murhetta, on itketty hautajaisissa, häissä ja miesten sotaan lähtiessä sekä arkielämän tapahtumissa. Perinteentutkijat nimittivät näitä arkielämän itkua tilapäitkuiksi. Perinteenlajista käytetään kirjallisuudessa nimitystä itkuvirsi ja itku. Kansan keskuudessa on käytetty nimitystä iänellä itku, virsi, itku, luetus tai luvottelu, eikä niiden esittämistä ole sanottu laulamiseksi. Itkuvirsiperinne on muuttunut ajan, ympäristön ja kontekstien muuttuessa. (Tenhunen 2006, 11–17, 43–55.)

Itkemistä säätelee parasympaattinen hermosto ja itkeminen auttaa ylikierroksilla käyvää elimistöä palautumaan lepotilaan. Tunnekuohun huipulla ei itketä, vaan yleensä sen jälkeen, kun elimistö on alkanut rauhoittua. (Kaaro 2004, 38–39.) Surun voi kätkeä toisten tunteiden, kuten vihan, katkeruuden, välinpitämättömyyden ja pelon taakse. (Viitana 2016, 97.) Ääni-itkun aiheeksi valikoituu oman elämän kipeät ja koskettavat tilanteet, aiemmat traumat, nykyiset murheet ja elämä yleensä. Äänellä itkeminen on prosessi, jossa virittäytyään tunnetilaan,

keskitytään siihen, kuulostellaan ja haetaan omaa esitystyylää. Itku voi syntyä ha-puillen tai spontaanisti. Itkujen jakaminen toisten kanssa ja eläytyminen toisten itkuun voi tuoda helpotusta omiin murheisiin. (Tenhunen 2006, 318–319.) Ääni-itkun ja itkijän tarkoituksena on saada kuulijat herkistymään niin, että tunteet voidaan yhdessä purkaa. Itkeä voi kyynelehtien, kuivin silmin tai myötätiekien. (Matveinen 2015, 9–10.) Itkijä tulkitsee ja ilmaisee henkilökohtaisia ja yhteisiä tunteita, mikä näkyy itkijän kehossa, itkujen sisällössä ja sävelissä (Stepanova 2014, 283).

Hyvää vanhuutta tukee, miten menetyksiä käsittelee ja millaisia hallintakeinoja löytää muistelun tueksi. Ikääntyneet käsittelevät elämäntapahtumia samoin kuin nuoret: psyykkinen itsesäätely voi olla hallittua tai puolustelevaa. (Vilkko-Riihelä ym. 2012, 178–179.) Ryhmän tuki, salliva ilmapiiri ja luottamus sekä ohjaajan asiantuntemus, innostuneisuus ja kannustavuus auttavat tunteiden ilmaisussa, vaikka oppimisprosessi on yksilöllinen (Tenhunen 2006, 368–369). Ääni-itkun ohjaaminen on opastamista, johon sisältyy perinnetietoa, runoutta, kuvakieltä, hengitysharjoituksia, vuorovaikutusta ryhmässä ja yhdessä harjoittelua. Kuvakielen harjoittelun voi aloittaa luonnonkuvauksilla, sillä eläimille ja kasveille löytyy suomen kielestä paljon erilaisia synonyymejä. (Matveinen 2015, 29–39.)

4.5 Ryhmäohjaus ja ohjaus ryhmätoiminnassa

Arkea voi tukea monella tapaa yksilöllisessä asiakastyössä, erilaisissa ryhmissä, yhteisöissä ja perheissä. Ryhmät ovat erilaisia luonteeltaan ja tyypiltään, kuten avoimia, suljettuja, pitkäkestoisia, tietyn ajan toimivia sekä erikokoisia. Sosiaalialalla ryhmätoiminnalle tavoitteen lisäksi määritellään ryhmän tarkoitus, joita ryhmän sääntöjen, kokoonpanon ja toiminnan on tuettava. Tarkoituksen mukaan perustettuja ryhmiä ovat muun muassa toiminnalliset ryhmät. Toiminnallisen ryhmän tavoitteena on esimerkiksi itsetunnon vahvistaminen tai vuorovaikutustaidoissa kehittyminen. Ohjatulle ryhmälle on yleensä asetettu kaksoistavoite, asia- ja tunnetavoite. Ulkoiset ja sisäiset tekijät vaikuttavat ryhmän toimintaan. Sisäiset tekijät ovat ryhmään osallistuvien vaikutusta ryhmään ja ulkoiset tekijät ovat ympäristöön, käytännön järjestelyihin ja ryhmän perustehtäviin liittyviä asioita. (Raatikainen, Rahikka, Saarnio & Vepsä 2019, 141–143, 147.)

Jokaisen ryhmän kehitysprosessi on ainutlaatuinen. Ryhmän kehitysvaiheita ovat muodostumis-, kuohunta-, sopimis- ja yhteistyövaihe. Muodostumisvaiheessa ryhmän jäsenet eivät koe yhteenkuuluvuutta keskenään. Kuohuntavaiheessa ohjaajan on varauduttava konflikteihin ja vastarintaan. Etukäteen suunniteltua toimintaa voi joutua muuttamaan ryhmän mieleiseksi. Uskallus kertoa omia mielipiteitä kasvaa. Ohjaajaa auttaa tilannetaju, keskustelu ja kuuntelu. Sopimisvaiheessa ryhmän jäsenten välille muodostuu yhteishenki ja ryhmässä hyväksytään erilaiset yksilöt osana ryhmää. Yhteistyövaiheessa ryhmä toimii tarkoituksenmukaisesti ja tehokkaasti sekä ongelmatilanteita ratkotaan yhdessä. Ilmapiiiri on avoin ja toisia tukeva, mikä voi vaikeuttaa uusien ryhmän jäsenten mukaan pääsyä. Ryhmän jäsenet ovat hyvin sitoutuneita ryhmätoimintaan. (Juntunen 2016, 13.)

Ohjaajan on oltava aidosti läsnä, kuunneltava ohjattavia ja varmistettava, että ohjattavat kokevat tullessa kuulluksi. Sosiaalialalla korostuu luottamus, vuorovaikutus, voimaantuminen, osallisuus ja kunnioitus. Ohjaajan on tunnettava ryhmädynamiikan perusteita, ryhmän roolit sekä ryhmän muotoutumisen vaiheet. Ohjaajan tehtävänä on selkiyttää ja ohjata ryhmää tavoitteiden suuntaisesti. Puhuminen, puhumattomuus, kysyminen ja kysymättä jättäminen ovat keinoja vaikuttaa ryhmän toimintaan. (Raatikainen ym. 2019, 116, 126, 146.)

5 Aikaisemmat opinnäytetyöt ja tutkimukset

Tuomelan (2012) toiminnallisessa opinnäytetyössä suunniteltiin elämyspuutarha Seinäjoelle Simulanrannan palvelukeskuksen piha-alueelle. Lähtökohtana oli palvelukeskuksessa asuvien ikäihmisten tarpeet ja toiveet. Opinnäytetyössä käytettyjä teorioita olivat eko- ja ympäristöpsykologia, puutarhaterapia ja Green Care -teoriat. Lisäksi opinnäytetyössä käytettiin muistelumenetelmää. Opinnäytetyön johtopäätöksissä asukkaiden vahva osallisuus toi esille elpymisen merkkejä. Elpymisen merkit näkyivät oman mielipaikan löytämisinä puutarhasta. Puutarhan kasvit ja tuoksut, aistituntemukset antoivat kokemuksellisia elämyksiä. Elpymisen

avulla mieli tasapainottui ja elämään tuli hyvinvointia. Tässä opinnäytetyössä yhdistyi muistelu ja elpyminen muistelujen kautta. Mieleen nousi tärkeitä asioita, kun asukkaat muistelivat entisajan ympäristöjä. (Tuomela 2012, 29, 34, 46, 69–70.)

Salosen (2020) väitöstutkimus toteutettiin kyselyillä, ryhmäkeskusteluilla ja teemahaastatteluilla. Tutkimukseen osallistui yhteensä noin tuhat omaehtoista luontokokijaa, joista noin 80 % oli naisia. Osallistujat kokivat joko elpymisen ja tervehtymisen kokemuksia tai ristiriitaisia kokemuksia luontoympäristöstä. Tutkimuksessaan Salonen (2020) määritteli kokonaisvaltaisen luontokokemuksen kolmeen myönteiseen puoleen, luontoyhteyteen, hyväksyvään läsnäoloon ja tilantuntuun sekä kielteiseen puoleen, umpikujaan. Kokonaisvaltaisen luontokokemuksen kokevat henkilöt tunsivat vahvaa luontoyhteyttä, hyväksyvää läsnäoloa ja tervehtymistä luonnossa. Ohjatulla Green Care -toiminnalla on vaikutusta kokonaisvaltaiseen luontokokemukseen ja koettuihin vaikutuksiin. Ohjattu luontokokemus auttaa vähentämään myös kielteisiä tunteita ja edesauttaa psyykkistä prosessointia. Erityisesti luontokokemus ulkona luonnossa auttoi tervehtymiseen. (Salonen 2020, 29–30, 35, 42, 45–47, 52, 54, 57.)

Korhosen ja Liski-Markkasen (2013) tutkimuksen tavoitteena oli selvittää metsän vaikutusta ja hyödyntämistä ikäihmisten hyvinvoinnin lähteenä. Työtehoseuran julkaiseman tutkimuksen toimeksiantajana oli Marjatta ja Eino Kollin säätiö. Tutkimusaineistoina olivat kirjallisuus, tutustuminen ikäihmisille soveltuviin luontokohteisiin sekä ikäihmisten ja asiantuntijoiden antamat lausunnot. Tutkimuksen mukaan metsässä liikkuminen koettiin rentouttavana ja elvyttävänä. Luontokokemus koettiin elämänlaatua parantavana. Metsä ympäristönä aktivoi muistoja ja vahvisti fyysisiä ja psyykkisiä voimavaroja. Luonnon vaikutus koettiin rauhoittavana, mielialaa kohottavana, stressiä poistavana ja tarkkaavaisuutta lisäävänä. Metsäkokemus yhdessä muiden ikäihmisten kanssa koettiin lisäävän sosiaalista hyvinvointia. Tutkimuksessa pidettiin tärkeänä luonnon kokemista aina kuin se on mahdollista. Luontokokemuksen tuominen sisätiloihin aistimusten, tuoksujen, makujen, tuntemusten ja äänimaailman keinoin koettiin tärkeäksi ikäihmisille, jotka eivät pääse ulos metsässä liikkumaan. (Korhonen & Liski-Markkanen 2013, 2, 4–6, 27–28, 33.)

Vaaran (2012) opinnäytetyössä toteutettu esitys pohjautui karjalaiseen itkuvirsiperinteeseen ja äänellä itkemiseen. Esityksessä tutkittiin itkua nykypäivässä ja itkuperinteen elämistä myös ei-karjalaisen ihmisen elämässä ja kokemusmaailmassa. Tarkoituksena oli kehittää ammattitaitoa ja oppia tutkimaan ja sanallistamaan ohjaajan työtä taiteen tekemisen prosessissa sekä erittelemään erilaisia nykyteatterin tekemisen työmenetelmiä ja välineitä esittävän taiteen kentässä. Työssä tutkittiin myös itkujen ja itkuvirsiperinteen soveltumista taide-esitykseen ja luovan taiteen tekemisen prosessia ideasta valmiiksi esitykseksi. Nykyitkut ja äänellä itkeminen toimi itkijöiden omien tunteiden ja ajatuksien ilmaisijoina ja tunteiden purkajina ja sopii taide-esitykseen. Nykyitkut ilmensivät pääasiassa henkilökohtaisia iloja ja suruja, mutta myös yhteisöllisiä huolenaiheita ja huolta luonnon- ja maailmantilasta sekä muista yhteiskunnallisista asioista. (Vaara 2012, 2, 5–6, 50–51, 75.)

Rounakarin (2005) pro gradu -tutkielmassa keskityttiin tunteeseen, joka ohjaa ja muokkaa itkuvirttä, itkua fyysisenä toimintona, luomisprosessia ja musiikillista rakennetta. Lisäksi pohdittiin tutkijoiden ristiriitaista suhtautumista itkuvirsiin ja niiden sisältämään avoimeen tunteellisuuteen. Itkuvirret kuvattiin olevan kauneimpia, syvällisimpiä ja herkimpiä kansanrunoista. Itkuvirsissä on alueellisia ja paikallisia tyylipiirteitä. Itkijän tunnetilan syventyessä hengitys muuttuu, tempo kiihtyy ja äänenkorkeus kohoaa. Hengityksen muuttuminen vaikuttaa itkuvirsien rakenteeseen sisäänhengitysten katkaistessa sanoja keskeltä ja muuttaessa laulettujen melodioiden keskinäisiä suhteita. Itkijän luonne ja fyysisyys on henkilökohtaista itkuvirttä, jota tukee hyvin omaksuttu melodia, selkeät aloitukset ja kuvailevat sanat. (Rounakari 2005, 1, 9, 20–24, 42–44, 71–73.)

6 Opinnäytetyön lähtökohdat

Opinnäytetyömme toimeksiantaja oli ToriKievari. Se on matalan kynnyksen kohtaamispaikka yli 65-vuotiaille ikäihmisille Pohjois-Karjalassa, Joensuussa. ToriKievarin toiminta on Pohjois-Karjalan Mielenterveystuki ry:n hallinnoima hanke,

jota rahoittaa Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (STEA). ToriKievarissa ikäihmiset saavat ohjausta ja neuvontaa. Siellä voi lukea lehtiä, käyttää tietokonetta, saada vertaistukea sekä osallistua ryhmätoimintaan ja retkille. Toiminnalla pyritään ehkäisemään syrjäytymistä ja yksinäisyyttä sekä edistämään fyysistä toimintakykyä. (Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki Ry 2020.) ToriKievarissa kävijät ovat noin 70–80-vuotiaita naisia ja miehiä, jotka asuvat kodeissaan. Toiminnan tarkoitus on tuoda iloa elämään, kohottaa mielenterveyttä sekä saada ikäihminen tuntemaan itsensä tärkeäksi. Ikääntyvän ihmisen hyvä elämä on toiminnan lähtökohta. (Kananen 2020.)

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kehittää ToriKievarin ryhmätoimintaa. Tavoitteenamme oli ikäihmisten mielen hyvinvoinnin tukeminen arjessa. Opinnäytetyömme tehtävänä oli tehdä opas, jota toimeksiantaja voi jatkossa hyödyntää toiminnassaan. Opinnäytetyömme kohderyhmä valikoitui vapaaehtoisista ToriKievarin asiakkaista, jotka ilmoittautuivat ryhmätoimintaan etukäteen. Nimesimme kohderyhmämme MIEHyvin-ryhmäksi.

7 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tavoitteena on uuden tiedon tuottaminen käytännönläheisesti toimeksiantajalle, työyhteisölle tai työn toteuttajalle. Opinnäytetyöprosessin tuloksena on konkreettinen tuotos, esimerkiksi opas, esite tai uusi toimintatapa. Kehittämistoiminta sisältää kehittämisen ideologiset lähtökohdat, säännöt ja sitoumukset ja luo yksilöidylle, käytännön kehittämishankkeelle käsitteellisen kehyksen. Käsitteellinen kehys ohjaa eteenpäin prosessin eri vaiheissa mukana olevia dialogisessa vuorovaikutussuhteessa. Toiminnallinen opinnäytetyö esitetään metodikirjallisuutta hyödyntämällä selkeästi, huolellisesti, luotettavasti, arviointia ja tuotosta palvellen. (Salonen 2013, 5–7.) Opinnäytetyössä käydään läpi keinot, joilla konkreettinen tuotos on tehty. Viestinnällisillä ja visuaalisilla keinoilla luodaan kokonaisilme, josta tunnistetaan tuotoksen päämäärät.

Lähdekritiikkiä pohditaan kriittisesti, mistä lähteistä voi ja saa ottaa tietoja. Poimitaanko tuotoksen lähteet kirjallisuudesta, internetistä, tutkimuksista vai lakipykälistä. Tuotoksen sisältöön ja hankintamenetelmiin vaikuttavat tekijöiden resurssit, kuten henkiset, taloudelliset ja ajalliset resurssit sekä osaaminen. (Vilkka & Airaksinen 2003, 51, 53, 56.)

Toiminnallinen opinnäytetyö valikoitui toteuttamistavaksi, koska se mahdollisti prosessin etenemisen dialogisessa vuorovaikutuksessa ja luovan muistelutyön, Green Care ja ääni-itku -menetelmien yhdistelmäkäytön ikäihmisten ryhmätoiminnassa. Toimeksiantaja kiinnostui menetelmien yhdistelmäkäytöstä ja ääni-itkusta, sillä se oli sisällöllisesti uutta, heidän ja asiakkaiden ryhmätoiminnalle hyödyllistä. Toiminnallisessa osuudessa järjestimme ryhmän kokoontumiset.

7.2 Tiedonhankintamenetelmät

Tiedonhankinta- ja kehittämismenetelmien, dokumentoinnin sekä analyysin avulla muodostuu toiminnallisesta opinnäytetyöstä yhtenäinen kokonaisuus. Tiedonhankintamenetelmiä ovat materiaalit ja aineistot. (Salonen 2013, 24.) Menetelmien valinta perustuu siihen, mitä tietoa haetaan, keneltä ja mistä sitä saadaan. Perehtyminen aiheen kirjallisuuteen aloitetaan jo suunnittelun alkuvaiheessa ja sitä jatketaan loppuun asti. Näin saadaan käsitys aiheeseen liittyvästä kirjallisuudesta ja keskeisimmistä aiheen tutkijoista ja teoksista. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 105–107, 179.)

Opinnäytetyössämme perehdyimme kirjallisuuteen ja keskityimme kuvaamaan keskeisiä käsitteitä selkeästi ja monipuolisesti. Olennaisimmat opinnäytetyön käsitteet koskivat ikääntymistä, mielen hyvinvointia ja ryhmätoiminnassa käyttämiämme toiminnallisia menetelmiä. Haimme teoreettista tietoa ja perehdyimme aihealueisiin saadaksemme mahdollisimman laajan käsityksen valitsemistamme käsitteistä sekä tärkeimmistä teoksista ja tutkijoista. Keräsimme ryhmätoiminnassa tietoa tehdyillä kyselyillä ja osallistavilla menetelmillä sekä käytimme opinnäytetyöpäiväkirjaa ja reflektiota.

Kysely on sellaisen haastattelun, kyselyn ja havainnoinnin muoto, jossa kohdehenkilöt muodostavat otoksen tai näytteen jostakin perusjoukosta. Aineisto kerätään kysymällä kaikilta vastaajilta täsmälleen samalla tavalla. Kyselylomakkeet jaetaan ja kyselystä kerrotaan suoraan tutkittaville siellä, missä he ovat, esimerkiksi harrasteryhmässä. Kysely voi sisältää useita asioita. Kyselyn onnistumiseen vaikuttavat kyselyn vastausvaihtoehdot ja aiheeseen perehtyminen vastaajien näkökulmasta, sekä kyselyn laatiminen. Kysely voi olla avoin kysely, sen tulee olla helposti täytettävä, ulkoasultaan virheetön ja kysymyksille tulee varata riittävästi vastaustilaa. (Hirsjärvi ym. 2007, 188, 190, 192–193, 199.)

Käytimme ryhmätoiminnassa avointa kyselyä saadaksemme tietoa käyttämisestämme menetelmistä ja ryhmätoiminnan toteutumisesta opasta varten. Ensimmäisellä kerralla kysyimme ryhmätoimintaan osallistujien taustatiedot, käsitykset mielen hyvinvoinnista sekä odotukset ryhmätoiminnasta. Ryhmätoiminnan jälkeen kysyimme kokemukset ryhmätoiminnasta ja harjoituksista. Viimeisellä kerralla kysyimme kokemukset harjoituksista, kehittämisideat, halua osallistua uudelleen vastaavanlaiseen ryhmätoimintaan sekä risut ja ruusut.

Opinnäytetyöpäiväkirja on opinnäytetyöprosessin kirjallinen tuotos muistin tueksi tutkimuksen edistymisestä, sen seuraamisesta ja arvioinnista. Systemaattisesti koko opinnäytetyön aikana pidetty päiväkirja auttaa pysymään kiinni työnteossa ja kirjoittamisessa sekä tutkimusprosessin edistymisen hahmottamisessa. (Hirsjärvi ym. 2007, 45.) Kirjoitimme opinnäytetyön päiväkirjaa koko opinnäytetyön prosessin ajan. Muistiinpanot tukivat meitä oppaan ja opinnäytetyön raportin tekemisessä.

Reflektio on ajattelua, pohtimista ja kriittistä arviointia suhteessa tavoitteisiin. Ajatustyön lisäksi reflektointia on toiminta, kokemus, oppiminen ja oivallus, että on mahdollista toimia myös toisin. Reflektioprosessi etenee vaiheittaisesti, koostuen kokemuksesta, mieleen palauttamisesta, kokemuksen tutkiskelemisesta, uudelleen arvioinnista ja arvioivasta reflektiosta. (Karvinen 1993, 28–30.) Reflektointi on itsenäistä tai toisten kanssa toiminnan tarkastelua (Vilen, Leppämäki & Ekström 2008, 108). Reflektointimme mahdollisti ryhmäprosessin ja oman

toiminnan arvioinnin, minkä perusteella muutimme ryhmätoimintaa, opasta ja opinnäytetyöraporttia.

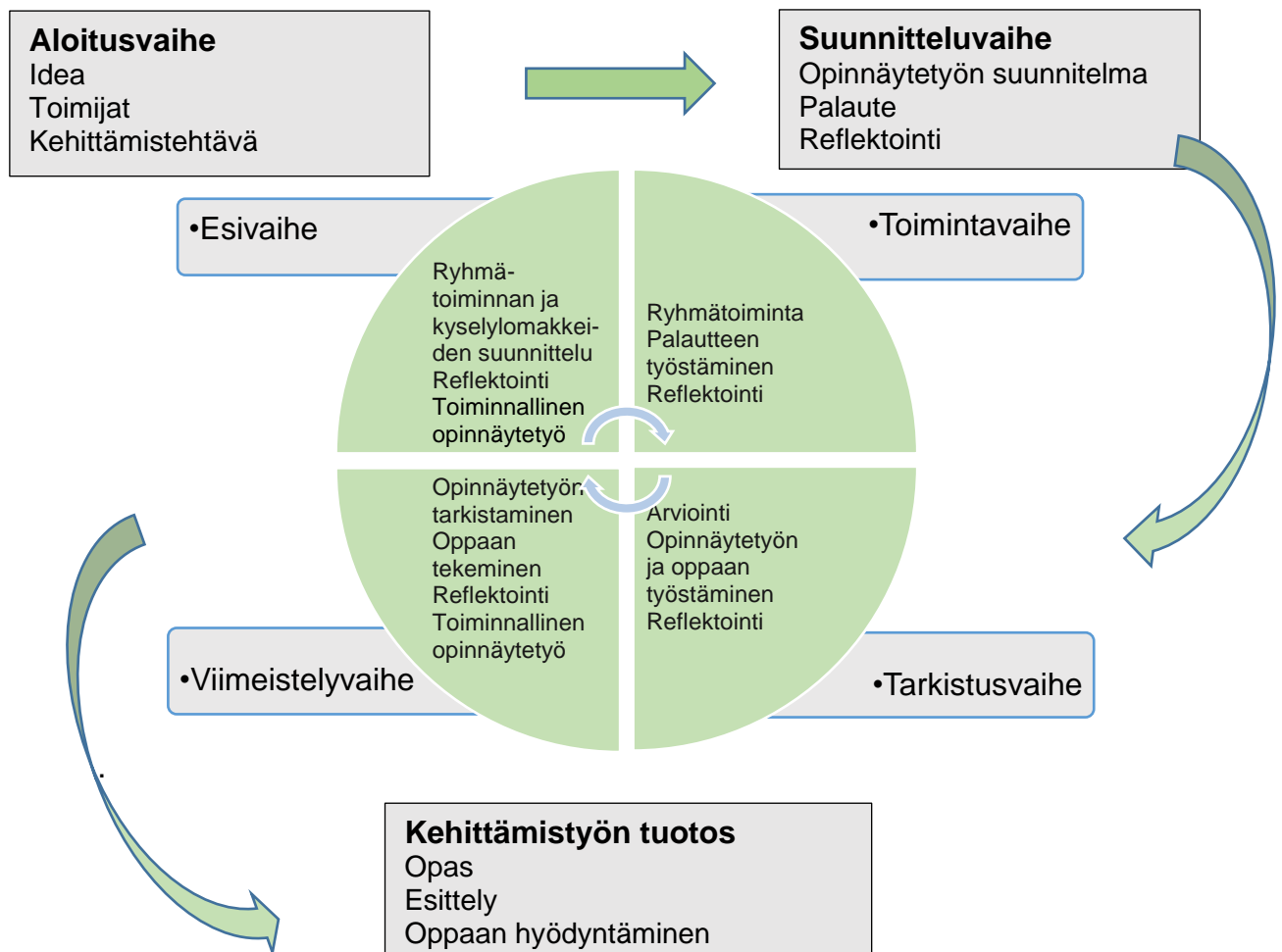
7.3 Osallistamisen menetelmät

Osallistaminen on mahdollisuuksien tarjoamista, kun taas osallistuminen on mahdollisuuksien hyödyntämistä. Osallisuus näyttäytyy oman elämän päätösvaltana sekä mahdollisuutena vaikuttaa omaan toimintaan elinympäristössä, ryhmissä, palveluissa ja yhteiskunnassa. Osallisuus ilmenee myös vastavuoroisissa sosiaalisissa suhteissa mahdollisuutena panostaa yhteiseen hyvään ja kokemalla, että on merkityksellinen osa yhteisöä. (Isola, Kaartinen, Leemann, Lääperi, Schneider, Valtari & Keto-Tokoi 2017, 4–5.) Kehittämistyössä toimeksiantaja otetaan mukaan suunnitteluun ja päätöksentekoon kehittämistoiminnan alusta lähtien. Kehittämistyön tekijät osallistuvat käytännön toimintaan, mutta myös toimeksiantaja ja muut mukana olijat osallistuvat kehittämiseen dialogisella asenteella. Dialogisessa vuorovaikutuksessa prosessia viedään eteenpäin rinnakkain koko kehittämisprosessin ajan toisilta oppien. (Toikko & Rantanen 2019, 89–93.)

Ikäihmisen arkipäivästä keskustellaan, ymmärretään toiminnan ja ryhmän merkitys. Ryhmän ohjaajien ja ikäihmisten suhde on dialoginen, luottamuksellinen ja refleктоiva. Ikäihmisten tukemisessa on kyse persoonan lujittumisesta, empaattisuudesta, kommunikoinnista, nykyisyyden ja tulevaisuuden rakentamisesta. (Kurki 2008, 65–67.) Osallistamisen menetelminä dialogi ja ryhmätoiminta olivat tiedonkeruumenetelmiä toimeksiantajan tarpeista ja toiveista. Lisäksi koimme erityisen merkitykselliseksi saada tietoa, miten ryhmän jäsenet kokivat harjoitukset. Ryhmätoiminnan toteutuksessa kävimme dialogia MIEHyvin-ryhmän jäsenten kanssa. Keräämämme tiedon perusteella teimme tuotoksen eli oppaan ja opinnäytetyön raportin.

7.4 Konstruktivistinen malli opinnäytetyötä ohjaamassa

Toiminnalliseen tutkimukseen sisältyy tutkimuksen lisäksi myös kehittämistoiminnan näkökulma. Konstruktivistisessa mallissa otetaan huomioon kehittämistoiminnan inhimilliset, kulttuuriset ja sosiaaliset piirteet, jotka ovat aina läsnä ja osana työskentelyä. Malli sisältää arviointia, paluuta takaisin ja pysähtymistä sekä kehittämistehtävien, sisältöjen ja toimenpiteiden uudelleensuuntaamista ja tarkentamista. Työskentelyn kuluessa asiat tarkentuvat ja muuttuvat. Konstruktivistinen malli (kuvio 1) on kehä, joka sisältää kehittämishankkeen huolellisen suunnittelun, hankkeen vaiheistuksen, toiminnassa oppimisen, osallisuuden, tutkimuksellisen kehittämisoitteiden ja monipuolisen menetelmäosaamisen. Osatekijöitä mallissa ovat aloitus-, suunnittelu-, esi-, toiminta-, tarkistus- ja viimeistelyvaihe sekä valmis tuotos. (Salonen 2013, 10, 13–14, 16–20.)



Kuvio 1. Kehittämistoiminnan konstruktivistinen malli Salosta (2013, 20) mukailen.

Aloitusvaihe sisältää idean, kehittämistarpeen, alustavan kehittämistehtävän, toimintaympäristön ja toimijat. Suunnitelmaan kirjataan tavoitteet, ympäristö, vaiheet, ydin- tai avainhenkilöt tehtävineen ja vastuineen, materiaalit, tiedonhankintamenetelmät, dokumentointitavat ja tuotettujen dokumenttien käsittely. Osatekijät tarkentuvat myöhemmin toiminnan aikana. Toimintaympäristöön siirrytään suunnitteluvaiheen jälkeen. Suunnitelmaa hiotaan, muutetaan ja organisoidaan yhdessä ja hyväksymisen jälkeen siirrytään toimintavaiheeseen. (Salonen 2013, 17.)

Toimintavaiheessa yhdessä sovitaan, miten tehdään, mitä tietoa tarvitaan kehittämisen tueksi ja kuvaamiseksi sekä miten tuotetut materiaalit kirjoitetaan, talletetaan ja kuvataan. Arviointivaihe sisältyy kaikkiin vaiheisiin. Tarkistusvaiheessa arvioidaan yhdessä syntynyttä tuotosta, palautetaan se takaisin työstövaiheeseen tai siirretään se viimeistelyvaiheeseen. Viimeistelyvaiheessa hiotaan sekä tuotosta että opinnäytetyöraporttia. Toiminnallisessa opinnäytetyössä valmis tuotos esitetään ja levitetään. (Salonen 2013, 18–19.)

Valitsimme konstruktivistisen mallin ryhmätoiminnan kehittämiseksi, jossa niin toimeksiantaja kuin ryhmän jäsenet osallistuivat toimintaan. Malli antoi meille mahdollisuuden suunnata ja muuttaa toimintaa ja opinnäytetyön raportointia prosessin aikana. Toiminnan aikana arviointi, toimeksiantajan ja ryhmän jäsenten kanssa käydyt keskustelut sekä keskinäinen reflektointimme auttoivat tekemään muutoksia ryhmätoimintaan, oppaan tekemiseen ja opinnäytetyöraporttiin.

8 Opinnäytetyön ja oppaan tekemisen prosessikuvaus

8.1 Aloitusvaihe ja idea

Opinnäytetyön idea syntyi keväällä 2019, kun pohdimme miten ääni-itku-menetelmää voi käyttää sosiaalisella alalla. Äänellä itkua harrasti, opiskeli ja esitti toinen opinnäytetyön tekijöistä. Idean kehittäminen jatkui talvella 2020, kun kohderyhmäksi valikoitui ikäihmiset, sillä toinen opinnäytetyöntekijä työskenteli ikäihmisten

kanssa ja opiskeli Green Care -menetelmää. Molempia tekijöitä kiinnosti yhdistää oma menetelmäkokemus luovaan muistelutyöhön, ja miten niitä voidaan käyttää toiminnallisessa opinnäytetyössä ikäihmisten kanssa mielen hyvinvoinnin tukemiseksi arjessa.

Haimme teoriatietoa ja lähdekirjallisuutta menetelmien käyttämisestä kehittämissä ja ryhmätoiminnassa oman kokemustietomme lisäksi. Sovimme kehittämistyöstä ja siihen liittyvästä ryhmätoiminnan järjestämisestä ToriKievarissa toimeksiantajan kanssa. Toimeksiantaja kiinnostui menetelmien käyttämisestä ikäihmisten mielen hyvinvoinnin arjen tukemisessa. Opinnäytetyön kirjoitelman teimme kesäkuussa 2020.

8.2 Suunnittelu- ja esivaiheet

Suunnitteluvaiheessa toimeksiantajan kanssa keskusteluissa täsmentyivät tarpeet, tavoitteet, toivottu toiminnallisen tutkimuksen tuotos, varasuunnitelma COVID-19-tilanteessa, ryhmäkoko ja aikataulu. Suunnittelimme MIEHyvin-ryhmätoiminnan sisältöä, kysely- ja suostumuslomakkeet sekä esitteen. Suunnittelimme ryhmätoiminnan sisällön (liite 1) toimeksiantajan tavoitteiden mukaisesti tuomaan sisältöä ja merkityksellisyyttä arkeen sekä mahdollisuuden olla yhdessä ja jakaa ajatuksia toisten kanssa.

Keräsimme tietoa ja käytimme aiempaa kokemusta ja koulutusta Green Caresta, ääni-itkusta ja luovasta muistelutyöstä. Käytimme menetelmiä ryhmätoiminnassa aikaikkunalla: mennyt, nyt ja tulevaisuus. Käytimme aikaikkunaa, sillä se rytmitti kokoontumiskertojen sisällöllistä rakennetta ja saimme tietoa käyttämiimme menetelmiin. Aikaikkuna mahdollisti menneen muistelun, nykyisten voimavarojen tunnistamisen ja tulevaisuuden toiveet. Esitteeseen (liite 2) suunnittelimme ryhmän kokoontumisen aikataulun, paikan ja toimijoiden nimet sekä ryhmän nimen. Laadimme kyselylomakkeet. Hahmottelimme opinnäytetyössä tarvittavan MIEHyvin-ryhmän jäsenten allekirjoitettavan suostumuksen (liite 3). Tarvitsimme suostumuksen kyselylomakkeitten käyttämiseen opinnäytetyön raportissa ja

Theseus-tietokannan julkaisussa sekä oppaan käyttämiseen ToriKievarin toiminnassa.

Marraskuun alussa 2020 allekirjoitetun toimeksiantosopimuksen ja opinnäytetyön suunnitelman hyväksymisen jälkeen ToriKievari markkinoi MIEHyvin-ryhmää Facebook-sivuilla ja omissa tiloissaan. Suunnittelimme ryhmätoiminnan toteutumista ja teimme varasuunnitelman COVID-19-pandemian takia: MIEHyvin-ryhmä toteutettaisiin virtuaalisesti Joen Severi ry:n teknisellä tuella tai toiminnan täyskiellossa kirjallisten lähteiden avulla. Joen Severi ry on sitoutumaton senioreiden tietotekniikkayhdistys, joka perustuu vapaaehtoistoimintaan. Yhdistys auttaa ja opastaa vertaistuen avulla ikäihmisiä tietoteknisissä perustaidoissa ja ongelmissa Pohjois-Karjalassa. (Joen Severi Ry 2020.)

8.3 Toimintavaihe

Joulukuun 2020 alussa toimeksiantaja varmisti, että MIEHyvin-ryhmään ilmoitautuneita oli neljä, kaksi miestä ja kaksi naista. Sovimme, että jokaisesta ryhmätapaamisesta pidämme päiväkirjaa. Keskustelemme kokemuksistamme ja ajatuksistamme myös toimeksiantajan kanssa.

Päätimme, että täytettyjen kyselylomakkeiden vastaukset ja keskustelut kirjoitettaisiin muistiin opinnäytetyömme kansioon. Kokoontumiskertoja oli tarkoitus pitää yhteensä viisi kertaa joulukuun 2020 ja tammikuun 2021 aikana. Kokoontumiskerroista sovittaisiin yhdessä ryhmän kanssa.

8.3.1 Tullaan tutuiksi -toimintavaihe

Tullaan tutuiksi -toimintavaiheeseen osallistui kolme miestä ja yksi nainen. Tutustuimme toisiimme Green Caren ja luovan muistelutyön harjoituksella, kerroimme opinnäytetyöstämme, kokoontumiskerroista, käytettävistä menetelmistä ja teimme yhdessä ryhmän säännöt tiimikukkaseen (liite 4) (Ruokolainen 2020). Säännöiksi sovittiin luottamus, avoimuus, kuunteleminen, toisten päälle ei

puhuta, kaikki saavat puhua, sopiva kriittisyys ja myönteisyys. Käytimme äänen meri -harjoitusta taukojumppana. Green Care -harjoituksessa käytimme luontomateriaaleja (kuva 1), joita ryhmän jäsenet katselivat, hypistelivät ja valitsivat sen, joka herätti muiston.



Kuva 1. Green Care -harjoituksen luontomateriaaleja (Kuva: Aila Ruokolainen 2021a).

Suostumuslomakkeet (liite 3) allekirjoitettiin ja alussa tehtävä kyselylomake (liite 5) täytettiin. Nuorin osallistuja oli 64-vuotias ja vanhin 83-vuotias, muut osallistujat olivat 70–80-vuoden välillä. Mielen hyvinvoinnin -käsite määriteltiin elämän ja oman itsensä kanssa tasapainossa pysymisenä. Mielen hyvinvointi nähtiin asioiden näkemisenä myönteisessä valossa ja toisten kanssa toimeen tulemisena. Mielen hyvinvoinnin lähteiksi mainittiin luonnonelementit (vesi, tuli, metsä) ja liikuminen luonnossa sekä kiitollisuus. Ihmiskontakteja, mukavaa ja rentoa seuraa pidettiin tärkeänä ja esille nousi puolison sekä arkipäivän auttajien merkitys. Ryhmätoiminnalta odotettiin, että aikaan saadaan hyvää ja mielenkiintoista keskustelua ja tarinoita, eriävien mielipiteiden vaihtamista ja erilaisia katsontakantoja sekä omien ajatusten avartamista.

Ryhmätapaamisen harjoitukset koettiin uusiksi, hyväksi, rakentavaksi ja muistoja herättäviksi. Ensimmäisellä kerralla ryhmä koettiin avoimena ja kivana. Ryhmätapaamisen jälkeen tehdyn kyselyn (liite 6) kokemukset on koottu taulukkoon 1.

Taulukko 1. Ensimmäisen ryhmätapaamisen jälkeen tehdyn kyselyn vastaukset.

Mikä oli kokemuksesi MIEHyvin-ryhmän toiminnasta?	Hyvin mielenkiintoinen, nopea ajankulu ja porukka oli avoin.
Miten koit Green Care -harjoituksen?	Aivan uusi asia minulle. Toi mieleen vanhan muiston, vaikka se ei liittynyt varsinaisesti luontoon (kuusenkäpy). Olimme samassa ”junassa”.
Miten koit luovan muistelutyön -harjoituksen?	Hyväksi ja rakentavaksi. Toi minulle todella vanhan muiston mieleen
Miten koit äänellä itkemisen -harjoituksen?	Hyvä ja uusi kokemus, lisää.
Miten koit ryhmässä olemisen?	Olin kuin kotonani. Upea ja hyvä koko porukka.
Muuta, mitä?	Kiva ryhmä. Jatketaan. Odotan mielenkiinnolla.

Keskusteluaiheina olivat metsä, itkuvirrentaitaja, huumori, käpymuistot ja ilkeät sanomiset nuoruudessa, jotka muistui aikuisena mieleen luovan muistelutyön menetelmällä. Esittäydettiin ilman virallista esittelykierrosta. Ilmapiiiri oli alusta asti rento ja avoin. Harjoitusten aikana kerrottiin monia elämäntarinoita. Puhe rönsyili ja erätarinoista muistelu oli luontevaa.

8.3.2 Mennyttä muistellen -toimintavaihe

Mennyttä muistellen -toimintavaiheessa teimme harjoituksia mennyt-aikaikkunalla: sanoitimme menneisyydestä esiin tulevia muistoja. Ryhmän kaksi uutta jäsentä esittäytyivät, kerroimme kuulumiset ja kertosimme ryhmän säännöt (liite 4). Uudet jäsenet täyttivät suostumus- (liite 3) ja alkukyselylomakkeet (liite 5), jotka ovat kuvattu Tullaan tutuksi -toimintavaiheessa.

Green Care -harjoituksessa kuuntelimme erilaisia luonnosta kuuluvia ääniä, jotka oli nauhoitettu Papunetistä ja luonnosta. Nauhoitus kesti kuusi minuuttia ja se kuunneltiin hiljaa, silmät suljettuina. Päällimmäisenä mieleen nousseista luontokokemuksista keskusteltiin. Taukojumppana oli Äänten meri -harjoitus. Ääni-itkuharjoituksessa kirjoitettiin muistoa menneisyydestä, josta alleviivattiin kaksi merkityksellistä sanaa. Parityönä haettiin synonyymeja alleviivatuille sanoille. Synonyymisanat koottiin yhteen ja niistä esitettiin ääni-itku. Seuraavan kerran tapaaminen ja kyytijärjestelyt sovittiin Kukkolan maatilan kodalle. Harjoitukset

herättivät paljon muistoja, yllättäviä ja uusia asioita. Ryhmätapaamisen jälkeen tehdyn kyselyn (liite 6) kokemukset on koottu taulukkoon 2.

Taulukko 2. Toisen ryhmätapaamisen jälkeen tehdyn kyselyn vastaukset.

Mikä oli kokemuksesi MIEHyvin-ryhmän toiminnasta?	Mielenkiintoinen, hauska, opettava ja aika kului nopeasti. Sain mielihyvää, kun pääsin toisten seuraan.
Miten koit Green Care -harjoituksen?	Kuikka jäi mieleen mökiltä. Paljon on ääniä ja katseltavaa, kun osaisi olla avoimin silmin, herätti paljon muistoja. Luonnon äänet upeita, olin metsässä.
Miten koit luovan muistelutyön -harjoituksen?	On hyvä muistella, muistaa yllättäviäkin asioita, aluksi oli vaikeaa, mutta löytyi siltä jotakin.
Miten koit äänellä itkemisen -harjoituksen?	Jännä, mielenkiintoinen, uusi ja kiinnostava. Joikuaminen.
Miten koit ryhmässä olemisen?	Hyvä, odotan innolla seuraava kertaa. Antoisaa, rattoisaa, turvallista, vapaata, tosi mahtavaa, hyvältä.
Muuta, mitä?	Mielenkiintoista osallistua. Antoi paljon uutta, jatketaan, tietenkin tulen seuraavalla kerralla.

Kotipaikoista, kulttuurista, maalla asumisesta, eläkkeellä olemisesta ja luonnon merkityksen ymmärtämisestä keskusteltiin. Ryhmän jäsenten väsymys, aisti- ja liikuntarajoitteet vaikuttivat ryhmätoimintaan osallistumiseen. Ryhmätoiminnan kehitysvaiheessa edettiin suoraan yhteistyövaiheeseen, sillä ryhmän jäsenet keskustelivat luottamuksellisesti ja avoimesti asioistaan. Kuulimme arkaluontoisia henkilökohtaisia tarinoita.

8.3.3 Nykyisyyttä nuotiolla -toimintavaihe

Nykyisyyttä nuotiolla -toimintavaiheessa työstimme nyt-aikaikkunaa ja kokoonnuimme tammikuussa Kukkolan kodalla. Oli pakkaspäivä ja ryhmään osallistujia oli kolme, yksi mies ja kaksi naista. Kodan nuotiotulilla Green Care -harjoituksena luettiin tarina metsästä ja tehtiin Aistiin virrassa -harjoitus. Yhteen aistiin keskityttiin ja kerrottiin, mitä muistoja aistiharjoitus herätti. Kaikki valitsivat näköaistin nuotion takia, joka herätti paljon muistoja.

Ääni-itkun harjoituksessa harjoittelimme äänen käyttöä. Suunnitelmissa oli kirjoitusharjoitus, mutta olosuhteiden takia se muuttui äänenkäyttöharjoitukseksi. Ohjeistimme oman itkun tekemiseen. Taukojumppana oli Äänten meri -harjoitus. Ryhmätöiminnassa käytetyt harjoitukset koettiin rauhallisiksi ja mielenkiintoiseksi. Ryhmätapaamisen jälkeen tehdyn kyselyn (liite 6) kokemukset on koottu taulukkoon 3.

Taulukko 3. Kolmannen ryhmätapaamisen jälkeen tehdyn kyselyn vastaukset.

Mikä oli kokemuksesi MIEHYVIN-ryhmän toiminnasta?	Mielenkiintoinen, hauska ja mukava.
Miten koit Green Care -harjoituksen?	Tuntui mukavalta, ihan hyvältä, valaisevalta, ei saa fiilistä, varpaita paleltaa.
Miten koit luovan muistelutyön -harjoituksen?	Virkistävä matka menneisyyteen, hyvä ja hyvin tärkeä.
Miten koit äänellä itkemisen -harjoituksen?	Rentouttava, yllättävä, ei päässyt oikein mukaan.
Miten koit ryhmässä olemisen?	Ei mitään jännitteitä, mielenkiintoinen, hyvä, hyvin rauhalliseksi ja läheiseksi.
Muuta, mitä?	Tällaisiin ryhmiin pitäisi päästä toistekkii.

Nuotiotuli herätti paljon muistoja armeijasta ja leireistä. Nuotiolla lauloimme ja lausuimme runoja. Muistelimme kesää ja linnunlaulua. Kota oli tunnelmallinen ja savuinen, joka vaikeutti näkemistä ja liikkumista. Kylmyys vaivasi, vaikka olimme varautuneet viltein, lämpimin vaattein ja juomin. Aistiharjoituksessa tuijottelimme tulta. Ääniharjoituksessa äänen ja liikkeen yhdistäminen toi vaihtelua tulen ääressä istumiseen ja liikkuminen lämmitti. Totesimme, että loput ryhmäkokoontumiset järjestäisimme sisätiloissa talven kylmyyden vuoksi.

8.3.4 Tulevaisuutta ajatellen -toimintavaihe

Tulevaisuus -aihetta käsiteltiin tammikuussa. Mukana oli kolme miestä ja kolme naista. Toinen opinnäytetyöntekijä oli poissa henkilökohtaisen menetyksen takia, mistä keskustelimme. Green Care -luontoharjoituksessa jokainen valitsi yhden itselle mieleisen luontokuvan. Luontokuvat olivat Miina Sillanpään säätiön, Nautitaan luonnosta -kortit (kuva 2). Jokainen kertoi vuorollaan, mitä kuva toi mieleen. Toisena luontoharjoituksena jokainen kertoi: Jos olisin puu, mikä puu olisin ja Jos olisin eläin, mikä eläin haluaisin olla.



Kuva 2. Nautitaan luonnossa -kortit (Kuva: Aila Ruokolainen 2021b).

Luontoharjoitusten jälkeen kuuntelimme runoitku Emosen. Esityksen jälkeen ohjeistettiin Äänellä itkun kirjoitusharjoitus. Keskustelu oli vilkasta ja rönsyilevää. Sovimme ryhmän toiveesta, että seuraavalla kerralla pidämme luontotietovisan. Muistelemista auttoivat käytetyt harjoitukset, jotka koettiin kiinnostavina ja vaikuttavina. Ryhmätapaamisen jälkeen tehdyn kyselyn (liite 6) kokemukset on koottu taulukkoon 4.

Taulukko 4. Neljännen ryhmätapaamisen jälkeen tehdyn kyselyn vastaukset.

Mikä oli kokemuksesi MIEHyvin-ryhmän toiminnasta?	Erittäin mukava ja miellyttävä yhdessäolo, päivän piristys, tosi mahtava, mielenkiintoinen. Taas on kiinnostava ryhmä. Pohdimme monia asioita.
Miten koit Green Care -harjoituksen?	Ihania luontokortteja, upea, mielenkiintoinen. Luonto on aina hyvä, Kiva on kuvitella. Oleminen, joka toimii. Kiinnostavia asioita luonnosta, maisemista ja linnuista. Oppia ikä kaikki.
Miten koit luovan muistelutyön -harjoituksen?	Olipa kiva muistella luontoa ja eläimiä. Hieno matka menneisyyteen. Luoviminen hyvä. Ihan virkistävänä ja kiinnostavana. Kiva.
Miten koit äänellä itkemisen -harjoituksen?	Itkeminen taide hyvästä ja pahasta mielestä. Miellyttävä kuunnella. Toi muistoja Kalevalasta, jota lueskelin lapsena. Uusi kokemus, pitäisi kuulla muutama kerta, vaikuttavaa. Kaikki oli uutta, en koskaan ole kuullut.
Miten koit ryhmässä olemisen?	Ryhmä oli leppoinen ja hauska ja välitön, päivän piristys, ei jännitteitä, hyvä, mukavaa, on hienoa kuulua ryhmään ja oli hauskaa.
Muuta, mitä?	Jatketaan.

Keskusteluissa muistelimme edellisen kerran nuotiolla oloa. Savun haju herätti muistoja lehmisavusta ja variksensaappaista. Emonen-itkuvideo herätti ajatuksia, itku oli kaunista ja taitavaa. Oman itkulauseen tekeminen koettiin hankalaksi. Ryhmän jäsenten palaute Green Care -sanasta muutti jatkossa Green Care -käsitteen luontoharjoituksesi. Ryhmän jäsenet olivat mukavia ja avoimia, myös tunnelma oli leppoisa ja rauhallinen.

8.3.5 Nykyhetkestä nautiskellen -toimintavaihe

Nykyhetki-teemalla paikalla oli kaksi naista, kaksi miestä ja toinen opinnäytetyön tekijä. Aluksi keskustelimme kuulumiset ja luontoharjoituksissa pelattiin pelejä. Toisessa luontoharjoituksessa Arvaa mikä kädessäsi on? -koskettelupussissa oli erilaisia luontomateriaaleja ja jokainen vuorollaan valitsi pussista materiaalin, josta kertoi tuntomerkkejä. Toiset arvuuttelivat, mikä materiaali oli kyseessä. Kolmannessa luontoharjoituksessa luettiin Suomen maantietoon liittyvän

tietokilpailun kysymykset ja vastausvaihtoehdot. Kysymykset olivat visaisia ja niistä keskusteltiin vilkkaasti.

Ääni-itku-harjoituksena kuuntelimme Armokaizeni ainoo -runoitkun hääparille. Esiytyksen jälkeen mietimme yhdessä kahden lauseen kirjoittamistehtävää. Osa oli kirjoittanut lauseet kotona ja esitti ne. Jokainen auttoi ja kannusti toisiaan ja lauseet syntyivät kuin itsestään. Lisäksi pelasimme Talvilotto-peliä. Ylimääräisen tapaamiskerran sovimme helmikuulle 2021. Harjoitukset olivat hauskoja ja piristäviä. Ryhmätapaamisen jälkeen tehdyn kyselyn (liite 6) kokemukset on koottu taulukkoon 5.

Taulukko 5. Viidennen ryhmätapaamisen jälkeen tehdyn kyselyn vastaukset.

Mikä oli kokemuksesi MIEHyvin-ryhmän toiminnasta?	Oikein mukava ryhmä, hieno, mukava hetki, hyvä ja kiinnostava. Harmi kun loppuu. erinomainen vetäjä.
Miten koit Green Care -harjoituksen?	Valaisevat, upea, aika kului mukavasta. Aivan hauska ja mukava.
Miten koit luovan muistelutyön -harjoituksen?	Mielenkiintoinen, kiinnostava, aina oppii uutta.
Miten koit äänellä itkemisen -harjoituksen?	Hauska, aina eksoottinen, uutta, En ole ennen kuullut.
Miten koit ryhmässä olemisen?	Piristävä, hyvänä, hauska, kiintoisaa, aika meni mukavasti.
Muuta, mitä?	Jatketaan, tällaista saisi olla jatkossakin, hyvä meininki.

Ryhmässä keskustelu oli tasapuolista, avointa ja luottamuksellista. Ääni-itku-harjoitukset herättivät kysymyksiä suruprosessista ja miten se lisää mielen hyvinvointia. Ryhmässä totesimme, että jokainen käsittelee suruprosessin eri tavalla.

8.3.6 Haikeat jäähyväiset -toimintavaihe

Helmikuussa kokoonnuimme haikeisiin jäähyväisiin ääni-itkun teemalla. Ryhmässä oli kaksi naista ja kolme miestä. Ryhmän jäsen oli kirjoittanut tarinan vanhemmistaan runomuodossa (liite 7). Hän luki sen ääneen ja lahjoitti tarinan MIEHyvin-oppaaseen. Myös toinen ryhmän jäsen lahjoitti kirjoittamiaan tekstejä, joita laulettiin ryhmälle tekijän pyynnöstä. Avasimme ääntämme Äänten meri -harjoituksella ja teimme edellisellä kerralla tehdyistä lauseista yhteisen ääni-itkun,

joiden laulamiseen kaikki osallistuivat esilaulettuna. Luontoharjoituksessa luimme talvisen luontoretkitarinan Riisitunturista. Ryhmätapaamiset ja harjoitukset koettiin hyvänä kokemuksena, jotka vapauttivat mielikuvituksen lentämään. Ryhmä koettiin kiinnostavana ja sitä haluttiin suositella muille. Ryhmätapaamisen jälkeen tehdyn loppukyselyn (liite 8) kokemukset on koottu taulukkoon 6.

Taulukko 6. Ryhmätapaamisen jälkeen tehdyn loppukyselyn vastaukset.

Miten koit Green Care -harjoituksen?	Mukaansa tempaavia, upea kokemus. Erittäin mieleenpainuvia menetelmiä. Paljon uutta, mielenkiintoista asiaa. Hyvä kokemus.
Miten koit luovan muistelutyön -harjoituksen?	Vapauttivat mielikuvituksen lentämään, kiva on muistella. Ihmiset muistavat eri asioita, luovina.
Miten koit äänellä itkemisen -harjoituksen?	Tosi mielenkiintoinen, uusi kokemus. Itkuharjoitukset oikein antoisia.
Jos vastaavanlainen ryhmätoiminta järjestetään uudelleen, oletko halukas osallistumaan?	Ilman muuta, kyllä, Ei se tuhmenna, haluan ehdottomasti.
Suosittelisitko ryhmää muille?	Kyllä niille, joita uskon kiinnostavan. Suosittelen, totta kai.
Kehittämisasiat, risut ja ruusut?	Ei ole. Hyvä tapahtuma. En osaa sanoa, mutta suuret kiitokset, että sain olla mukana. Ainoastaan ruusuja.

Taide koettiin merkitykselliseksi, se on enemmän kuin ajankulua, eikä se ole si-doksissa ikään. Keskustelimme myös surusta. Ryhmässä oli hyvä henki, ryhmän päättyminen oli haikeaa ja lisätapaamista toivottiin keväälle.

MIEHyvin-ryhmätoiminnan jälkeen teimme taulukot kyselyjen vastauksista. Koostimme tiivistelmät opinnäytetyöpäiväkirjasta, reflektoinnista ja ryhmätoiminnan aikana käydystä dialogista ryhmän jäsenten ja toimeksiantajan kanssa.

8.4 Tarkistus- ja viimeistelyvaihe

Opinnäytetyön raportin kirjoittaminen ja kehittämistyön tuotos konkretisoitui tarkistus- ja viimeistelyvaiheessa, kun pohdimme johtopäätöksiä ja keskustelimme toimeksiantajan kanssa. Tuotoksemme oli MIEHyvin-oppaan tekeminen. Oppaan tekemisen yhteydessä huomasimme, että mikäli toimeksiantaja toteuttaa

vastaavanlaisen ryhmän tulevaisuudessa, he tarvitsevat ohjeistuksen ryhmäprosessin ohjaamiseen ja ohjeet ohjaajalle. Koimme, että käyttämämme menetelmät eivät ole yleisesti käytettyjä ja ne ovat aloittelijalle haastavia toteuttaa. Oppaaseen kuvasimme aiheeseen liittyvää teoriaa ja MIEHyvin -ryhmätoiminnassa käyttämämme menetelmät ja harjoitukset selkeästi.

Tarkistus- ja viimeistelyvaiheessa lisäsimme opinnäytetyöhömmme ryhmätoimintojen kuvaukset, havainnollistavat taulukot ja kuvat sekä muokkasimme tekstiä. Pysähdyimme pohtimaan oppaan sisältöä ja rakennetta sekä mallin ja opinnäytetyön prosessin eri vaiheita. Tarkensimme oppaan ja opinnäytetyön teoriaa toimeksiantajan lähtökohdista ja ryhmätoiminnasta saamistamme kokemuksista, jotka koostimme oppaaseen ohjeiksi ohjaajille.

9 Kehittämistyön tuotoksen esittely ja arviointi

Toiminnallisessa tutkimuksessa korostuu tuotos (Jääskeläinen 2005, 63). Tekijän tulee raportoida luotettavasti ja konkreettisesti lukijaystävällisellä tavalla. Raportti toimii kirjallisena esityksenä toiminnasta, josta on syntynyt itsenäinen tuotos. (Salonen 2013, 25.) Oppaassa ohjeistuksen tulee löytyä muusta tekstistä helposti. Monivaiheinen ja pitkä ohjeteksti pilkotaan pienempiin osiin, jotka välitsikoidaan. Tekemisen järjestys määrää tekstijärjestyksen vastaten kysymykseen, miten ja miksi, kun opasta taustoitetaan ja perustellaan. Visuaalinen materiaali kuvateksteineen, kuten kuvat ja piirroksot, havainnollistavat tekemistä. Oleellista on ymmärrettävä ja selkeä kielen käyttö, sanatoistoinen. (Torppa 2014, 182–187.)

Tuotoksena teimme toimeksiantajalle oppaan, jonka tekoa ohjasi teoria, toimeksiantajan palaute ja keskustelut sekä saamamme materiaali. Opas sisältää teorian, menetelmät ja harjoitukset MIEHyvin-ryhmäohjauksesta ikäihmisten mielen hyvinvoinnin tukemiseksi arjessa. Selkeys, ymmärrettävyys ja helppokäyttöisyys ohjasivat oppaan tekoa. Keskustelimme toimeksiantajan kanssa MIEHyvin-ryhmätoiminnan toteuttamisesta ja oppaan tekemisestä kehittämistyöprosessin aikana. Ryhmän jäsenten kanssa käyty keskustelut ja palautekyselyt sekä

opinnäytetyöpäiväkirja ja reflektio muokkasivat myös ryhmäprosessia ja oppaan tekemistä.

Teimme oppaan PowerPoint -esityksenä, joka on toimeksiantajan helposti käytävissä. Oppaan ulkoasu ja värimaailma valittiin samanhenkiseksi kuin ryhmätoiminnan esite (liite 2). Sisältö syntyi teorian ja toteutuksen yhdistelmästä sekä tekijöiden ja toimeksiantajan yhteisestä reflektoinnista. Oppaassa on sisällysluettelo, johdanto, määritelmät mielen hyvinvoinnista ja ikääntymisestä, kuvattu menetelmät, ryhmätoiminnan perusteet, toimintavaihe, lähteet ja liitteet. Menetelmissä kerrotaan Green Care -luontomenetelmästä, ääni-itkusta ja luovasta muistelutyöstä. Ryhmätoiminnan perusteissa kuvataan ryhmän perustaminen, osallistaminen ja ohjeet ohjaajalle. Oppaassa kuvataan toimintavaiheen harjoitukset ”Tullaan tutuiksi, mennyttä muistellen, nykyisyyttä nuotiolla, tulevaisuutta ajatellen, nykyhetkestä nautiskellen ja haikeat jäähyväiset” otsikoiden alla. Lopussa ovat lähteet. Liitteissä ovat tarkat selostukset harjoituksista ja kahden MIEHyvinryhmän jäsenen kirjoittamat tekstit.

Oppaassa on yhteensä 45 diaa. Diassa kaksi on sisällysluettelo, dioissa 3–22 ovat tiedot määritelmästä, käytetyistä menetelmistä, ryhmätoiminnan perusteista ja toimintavaiheesta. Käytetyt lähteet ovat dioissa 22–23 ja harjoitukset ovat liitteiden dioissa 24–43. Liitteissä on kuvattu harjoitukset Äänten meri -harjoitusten vokaalit, tarina metsästä, kiertäjähermon rentoutus, tietokilpailu Suomenmaa, talvilotto kuvineen ja Riisitunturit talviyössä -tarina. Dioissa 44–45 ovat MIEHyvinryhmän jäsenten kirjoittamat Elvi ja Heikki, Linnut ja Majakka -tekstit, jotka on julkaistu heidän suostumuksellaan. Aila Ruokolaisen ottamat yhdeksän valokuvaa ovat dioissa 14–20, 23–27 ja 40–44.

Lähetimme oppaan toimeksiantajalle sähköpostitse ja pyysimme siitä palautetta. Toimeksiantaja totesi opaspalautteessa, että olimme ottaneet hyvin huomioon heidän toivomuksensa. Aiheena ikäihmisen mielen hyvinvointi oli erittäin tärkeä ja kohdistui tähän aikaan. Opas on johdonmukainen ja hyvin ryhmitelty. Kuvat ja työn ulkoasu herättävät mielenkiintoa. Ohjausmenodit ovat oikeat toimeksiantajan asiakaskunnalle. Lisäksi olimme käyttäneet paljon uusia lähteitä, joita toiminnassa voidaan hyödyntää. (Kananen 2021.)

10 Johtopäätökset

10.1 Ikääntyminen, mielen hyvinvointi ja ryhmäprosessi

Mielen hyvinvoinnin tuen tavoitteena on turvan tunteen lisääminen, kehon ja mielen rauhoittuminen, tunne siitä, että yksilöt ja yhteisöt selviävät, yhteenkuuluvuuden vahvistaminen ja toivon ylläpito (Hobfoll ym. 2007, 283). Ikääntyneellä arvostetuksi ja tarpeelliseksi tunteminen ovat olennaisia elämän mielekkyyden kokemiseksi. Ikääntyneillä henkisyys ja tunnetilojen kokeminen nousevat aineellisia asioita tärkeämmäksi, kuten arkipäivän asiat ja unelmat, joita voi tavoitella. (Räsänen 2019, 25.) Kokosimme oppaaseen ryhmätoiminnassa käytettyjä harjoituksia, jotka MIEHyvin-ryhmässä koettiin tuottavan mielihyvää ja positiivisia tunteita. Harjoitusten avulla voi saada turvan tunnetta, kehon ja mielen rauhoittumista, yhteenkuuluvuutta ja toivoa, jotka lisäävät mielen hyvinvointia arjessa. Arvostus ja tarpeellisuuden tunteet vahvistuvat omien tarinoiden ja niiden sanoittamisen myötä.

Ryhmätoiminnan tavoitteellinen ohjaus on dialogista vuorovaikutusta. Ryhmäprosessissa tieto rakentuu ja elää erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. Ohjaaja on aidosti läsnä, kuuntelee ohjattavia ja varmistaa, että ohjattavat kokevat tullessaan kuulluksi. Sosiaalialalla korostuu luottamus, vuorovaikutus, voimaantuminen, osallisuus ja kunnioitus. Puhuminen, puhumattomuus, kysyminen ja kysymättä jättäminen olivat keinoja vaikuttaa ryhmän toimintaan. (Raatikainen ym. 2019, 116, 131, 126, 146.) Ryhmässä harjoitusten tekeminen toi yhteenkuuluvuutta ja auttoi tunnetilojen sanoittamista. Ryhmätoiminnalla saadaan mielekästä tekemistä, joka rytmittää arkea ja lisää sosiaalisia kontakteja. Ohjaajina meitä auttoi oma elämäkokemuksemme ja menetelmätietämyksemme. Kokosimme oppaaseen tietoa ohjaajalle ikäihmisten ohjaamisesta, innostamisesta, ryhmätoiminnan tarkoituksesta ja tavoitteista sekä ympäristötekijöistä. Ikäihmisten ohjaamisessa on otettava huomioon tilan sopivuus, aisti- ja liikuntarajoitukset sekä luonnossa liikkumisessa sääolosuhteet.

10.2 Green Care, ääni-itku ja luova muistelutyö menetelmät

Toiminnalliset menetelmät tukevat ja lisäävät osallisuutta, toimintakykyä ja hyvinvointia sekä lisäävät yhteisöllisyyttä ja osallisuutta (Karkkulainen ym. 2019, 10, 16). Oppaaseen koottujen harjoitusten avulla mahdollistuu luova toiminta, yhdessä oleminen ja keskustelut. Oppaan harjoitukset ovat aikuisille suunnattuja harjoituksia ja esimerkkejä, miten ryhmätoiminnan voi toteuttaa.

Käytimme Green Care -harjoituksia oppaassa, koska saamamme materiaali osoitti luonnon olevan yksi merkittävä mielen hyvinvoinnin lähde arjessa. Jokainen ihminen on ollut kosketuksissa luontoon (Salonen 2005, 47). Kokonaisvaltaisen luontokokemuksen kokevat ihmiset tunsivat vahvaa luontoyhteyttä, hyväksyvää läsnäoloa ja tervehtymistä luonnossa (Salonen 2020, 45–46). Luontokokemus voi olla mieluisa paikka, luonnon aistiminen näkemällä kuulemalla tai koskettamalla, jopa maistamalla (Salonen 2010, 68). Luontoelementtejä voidaan tuoda sisätiloihin, mikä koettiin tärkeäksi ikäihmisille, jotka eivät pääse ulos metsässä liikkumaan (Korhonen & Liski-Markkanen 2013, 28). Oppaaseen kuvatuissa harjoituksissa hyödynnetään luontoelementtejä ikäihmisten parissa, tuomalla niitä sisätiloihin, kuuntelemalla luontoääniä ja lukemalla tarinoita. Sisälle tuotujen luontoelementtien avulla luontokokemus saadaan tuotua ikäihmisten lähelle. Luontoon liittyvillä harjoituksilla on positiivisia vaikutuksia mielen hyvinvointiin ja luontokokemus mahdollistaa luontoyhteyden myös sisätiloissa.

Green Care -toiminnalla pyritään edistämään ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Luonnon elvyttävyyden, osallisuuden ja kokemuksellisuuden lisääminen vaikuttaa mielen hyvinvointiin. Luontokokemuksessa tunteet ovat etusijalla, luonnossa koetaan asioita, ei niinkään ajatella tai järkeillä. (Salonen 2010, 68, 77–78.) Elvyttävän luontokokemuksen psyykkisiä elementtejä ovat lumoutuminen ja arkipäivästä irtautuminen, jotka koetaan emotionaalisina kokemuksina (Salonen 2005, 66–67). Mieleen nousee tärkeitä asioita entisaikojen ympäristöjä muistellessa (Tuomela 2012, 70). Luontolähtöiset menetelmät auttavat tunteiden ja asioiden kokemiseen sekä mahdollistavat osallisuuden. Luonto yhdistää ryhmän jäseniä ja lisää vuorovaikutusta. Luontoharjoitukset herättävät muistoja tärkeistä asioista, joita voi jakaa ryhmässä. Luonnon elementit sekä liikkuminen luonnossa ovat mielen

hyvinvoinnin lähteenä, ja ne koetaan elvyttävinä voimavaroina arjessa. Oppaassa kuvatuilla harjoituksilla tuetaan arjessa ikäihmisten mielen hyvinvointia.

Nykyaikaisessa itkuvirressä, ääni-itkussa oman elämän kipeät ja koskettavat tilanteet, traumat, nykyiset murheet ja elämä yleensä valikoituvat itkun aiheiksi. Prosessissa virittäydytään ja keskitytään tunnetilaan sekä haetaan omaa ääntä. Itku syntyy hapuillen tai spontaanisti. Itkeminen ja tunteiden ilmaiseminen auttavat mielen hyvinvointia. (Tenhusen 2006, 318–319.) Oppaaseen on kuvattu, miten ryhmässä voidaan löytää ääni-itkun aiheita muistoista ja luontokokemuksista. Yhdessä virittäydytään äänellä itkemisen prosessiin, jossa keskitytään tunnetilaan, haetaan kuvailevia sanoja ja omaa ääntä sekä kuulostellaan kehoreaktioita. Ryhmätoiminnassa ääni-itku koetaan elämyksenä, joka voi ilmetä kehollisena tunteena ja nostattaa mielialaa, mikä tuo mielekkyyttä arkeen. Oman äänen hakemisen työvälineenä toimii Äänten meri -harjoitus. Vaikka tunteiden kuvaileminen omin sanoin tuottaa vaikeuksia, niin vaikeudet voidaan voittaa. Omat sekä ryhmän jäsenten sanoittamat yhteiset itkut voivat syntyä hapuillen, autettuna tai esilaulettuna. Itkujen kuunteleminen herättää tunteita, ajatuksia ja keskustelua, jotka voi jakaa toisten kanssa. Nämä ajatukset olivat myös Tenhusen (2006), Rounakaran (2005) ja Vaaran (2012) tutkimuksissa.

Hohenthal-Antinia (2009, 23–32, 137, 140–141) mukaillen luovan muistelutyön, Green Care ja ääni-itku -menetelmien ohjaamisessa syntyy avoin, kannustava ja turvallinen toimintaympäristö, jossa jokainen uskaltaa olla oma persoonansa pelkäämättä. Jokainen pääsee kokemaan, että arkoja ja herkkiä aiheita voi käsitellä esteettömästi arvostavassa ja kuuntelevassa ympäristössä. Muistelemisessa verrataan ja suhteutetaan omia kokemuksia ja tarinoita aiemmin koettuun, sillä eletty aika yhdistää jokaista. Ohjaajat voivat kannustaa tunteenilmaisua rentoudella ja huumorilla sekä madaltaa henkisiä esteitä ja luovuuden lukkoja, kuten itsekritiikkiä ja -kontrollia.

Luovuuden mahdollisuutta tuetaan ryhmätoiminnassa (Hohenthal-Antin 2009, 17–18). Luonto on yksi elämysten lähde, samoin taide, musiikki, ystävyys, rakkaus tai hengellisyys (Laine 2013, 27). Menneisyyden tapahtunut eivät ole tärkeintä vaan se, kuinka ne näyttäytyvät elämässä tänään. Hyvän mielen taitoja ovat

huumori ja leikkisyys sekä eläminen tässä ja nyt. Hyvää mieltä tuovat ihmissuhteet, armollisuus ja arvostus, toivo ja uteliaisuus, liikkeelle lähteminen ja liikkeellä pysyminen, ystävällisyyden harjoittaminen sekä hyvää mieltä tuovien asioiden oivaltaminen. (Erlund 2020, 9–10.)

MIEHyvin-ryhmätoiminnassa tehdyt kyselyt ja keskustelut tukivat luovan muistelutyön, Green Care ja ääni-itku-menetelmävalintaa oppaassamme. Oppaassa kuvatuilla harjoituksilla voi päästä luovaan tilaan, jossa voi heittäytyä spontaanisti muistelemaan kokemuksia, jotka liittyvät luontoon, luovuuteen ja tunteisiin. Spontaanisti luova toiminta tuo huumorin ja ilon elämään tässä ja nyt, joka lisää mielen hyvinvointia arjessa. Opasta toimeksiantaja voi käyttää ja hyödyntää toiminnossaan. Esimerkiksi luontovisaa, lottopeliä ja tarinoita voi pelata ja lukea myös Torikievarin yhteisessä tilassa paikallaolijoiden kanssa. Ryhmäohjaamiskokemuksemme perusteella lisäsimme ääni-itkuun rentoutusharjoituksena kiertäjähermo-harjoituksen, joka vahvisti ääni-itkun ohjaamista. Toimeksiantajalta ja ryhmätoiminnasta saamamme palaute tuki valintaamme käyttää eri menetelmiin liittyviä harjoituksia oppaassa. Harjoituksia voi käyttää sisällä ja ulkona. Ne ovat muunneltavissa asiakasryhmän ja vuodenajan mukaan.

11 Pohdinta

11.1 Prosessin arviointia

Konstruktivistisen mallin mukaan peilasimme raporttia kehittämistehtävämme tarkoitukseen, tavoitteeseen ja tuotokseen. Lopuksi pohdimme opinnäytetyön prosessia kokonaisuudessaan ja omaa ammatillista kasvua ja kehittymistä prosessin aikana. Kehittämistoiminnan prosessimainen työskentely oli molemmille tekijöille uusi kokemus. Perehdyimme Salosen (2013) konstruktivistiseen malliin ja totesimme sen sopivan kehittämistoimintaamme vaiheineen, jossa toimintaa tarkastellaan ja muutetaan kehittämistyön edetessä. Opinnäytetyöprosessi eteni suunnitelmallisesti ja opinnäytetyö valmistui elokuussa 2021. Kehittämistyön tavoite ja tehtävä konkretisoituivat ja tutkimusmenetelmät ja välineet tarkentuivat

suunnitelman edetessä. Konstruktivistisen mallin mukaan muokkasimme ja karsimme suunnitelmaa edeten kohti toimintavaihetta.

Toimintavaiheessa toteutimme ryhmätoiminnan suunnitelman mukaisesti kaksi ensimmäistä tapaamiskertaa. Loput neljä tapaamiskertaa muuttuivat olosuhteiden ja tekijöiden elämäntilanteiden takia. Toiminta-, tarkistus- ja viimeistelyvaiheessa työ eteni vaiheittain tekijöiden elämäntilanteisiin ja kirjoitusprosessiin liittyvien haasteiden takia, kuten tekijöiden välillä olleen pitkän välimatkan takia. Malli rytmitti työskentelyä ja antoi mahdollisuuden tarkennuksiin ja teoreettisen viitekehyksen muokkaamiseen prosessin eri vaiheissa. Jokaisen ohjauksen jälkeen pysähdyimme tarkastelemaan kehittämistyön prosessia ja opinnäytetyötämme.

Toimeksiantaja arvioi ryhmätoimintaamme tärkeäksi sekä asiakkaille että toimeksiantajalle, koska he eivät olisi pystyneet järjestämään tällaista ryhmää. Aikuinen lähestymistapamme asioihin ja ihmisiin oli miellyttävää ja aiheet olivat MIEHyvin-ryhmän mukaisia. Ryhmän jäsenet olivat erittäin tyytyväisiä aiheisiin ja meihin ohjaajiin. He odottivat seuraavaa tapaamiskertaa ja tulivat hyvissä ajoin paikalle. Toimeksiantajan mielestä yhteistyömme oli sujuvaa ja tiedottaminen toimi hyvin koko ryhmätoiminnan ajan. MIEHyvin-ryhmätoimintaa toimeksiantaja piti tarpeellisena poikkeusajassa, jossa elimme. (Kananen 2021.)

Työstimme opinnäytetyöraporttia tuotoksen kuvaamiseen ohjauksessa saamamme palautteen perusteella toukokuussa 2021. Käyttämämme menetelmät olivat meille ryhmän ohjaamisessa luontevia, mutta ryhmän jäsenille ne olivat uusia ja kiinnostavia. Menetelmät voivat olla vieraita muille ohjaajille, minkä takia selostimme menetelmät ja harjoitukset helposti toteuttaviksi. Totesimme tiedonkeruumenetelmien tukevan kehittämistyön, oppaan ja opinnäytetyön loppuun työstämistä. Ryhmätoiminnan kehittämiseen tehtyä opasta voi hyödyntää Torikievarin toiminnassa, erilaisissa ryhmissä joko yksittäisinä harjoituksina tai kuu-den ryhmätapaamisen ohjelmarunkona. Green Care -menetelmä, luova muistelutyö ja ääni-itku olivat yhteensopivia ja käyttökelpoisia ryhmätoiminnassa.

Kehittämistyömme ja opinnäytetyömme prosessin yhteenvetona pohdimme, miten ja millaisin työvälinein ikäihmisten mielen hyvinvointia arjessa voidaan tukea. Miten tuetaan ikäihmisten yhteyttä omaan elämään, osallisuutta, kekokemuksia, yhteisöllisyyttä ja merkityksellisyyden kokemuksia? Miten ryhmätoiminnan jälkeen mielen hyvinvointi toteutuu arjessa? Miten teoriakäsitykset ikäihmisistä, ikääntymisestä ja mielen hyvinvoinnista ylläpitävät stereotyyppioita? Vahvistavatko opinnäytetyössä käytettävät teoreettiset mallit ja menetelmät eriarvoisuutta ja valtarakenteita tekijöiden ja osallistujien välillä? Miten lopulta todennamme sen, että saavutimme kehittämistyössämme työmme tarkoituksen, tavoitteen ja tuotoksen?

11.2 Luotettavuus ja eettisyys

Kehittämistoiminnassa tiedon luotettavuutta on, että se on todenmukaisuuden lisäksi hyödyllistä. Luotettavuuteen vaikuttaa tiedon pätevyys ja luotettavuus, vakuuttavuus sekä käyttökelpoisuus ja siirrettävyys. Siihen sisältyy käsitteiden määrittelyä ja johdonmukaisuutta, valintojen ja tulkintojen näkyviksi tekemistä sekä kehittämisprosessissa syntyneiden asioiden hyödynnettävyyttä. (Toikko ym. 2009, 121–125.) Sosiaalialan ammattilaisen eettisissä ohjeissa kerrotaan, että ammattietiikka ohjaa ammatillista toimintaa ja ammattiin liittyviä ratkaisuja lakia laajemmin. Keskeisiä periaatteita ovat ihmisarvo, ihmisoikeudet, sosiaalinen oikeudenmukaisuus ja yksityisyyden suoja. Se on keino hyvän elämän edistämiseen. (Talentia 2018, 6–9.) Raportointiin kuuluu kriittinen lähdekritiikki, jossa tarkastetaan kirjoittajan tunnettavuus, lähteen ikä ja alkuperä, lähteen uskottavuus sekä lähteen puolueettomuus. (Hirsjärvi ym. 2007, 109–110, 113–114.)

Opinnäytetyössämme haimme lähdemateriaalia laajasti ja rajaten sen ajallisesti, lähteiden ikään, tunnettavuuteen ja uskottavuuteen nojaten. Lähdekritiikissä ja käsitelmäärittelyssä keskityimme opinnäytetyömme tarkoitukseen, tavoitteeseen ja tuotokseen eri näkökulmista. Käyttämämme lähteet on tarkoin dokumentoitu, toiminta on prosessin mukaisesti selkeästi kuvattu ja tuotos on tehty kohderyhmälle ja sen toimintaympäristöön. Käytimme dialogia, pysähdyimme pohtimaan ja arvioimaan toimintaamme, saimme palautetta ja vertaistukea, jonka

perusteella suuntasimme toimintaa uudelleen. Tutkimuslupaa ei tarvittu. Toimek-siantosopimus allekirjoitettiin asianmukaisesti. Pyysimme suostumuksen (liite 3) MIEHyvin-ryhmään osallistuvilta. Suostumus sisälsi kyselylomakkeitten ja ryh-mässä syntyneiden tuotosten käyttämisen opinnäytetyön raportissa ja Theseus-tietokannan julkaisussa, raportin tietojen käyttämisen ToriKievarin toiminnassa ja syntyneessä oppaassa.

Arviointikyselyt (liite 6) teimme anonyyminä jokaisen toimintakerran jälkeen. Al-kukyselyn (liite 5) teimme ryhmätoiminnan aloituskerralla ja loppukyselyn (liite 8) viimeisellä kerralla. Pohdimme, että kyselyt olisimme voineet toteuttaa moniva-lintakysymyksinä, koska avoimiin kysymyksiin saamaamme vastaukset olivat pit-kälti toistensa kaltaisia. Lisäksi ryhmä oli pieni ja tutustuimme toisiimme hyvin, joka voi vaikuttaa vastauksiin. Kohdensimme harjoitukset ikäihmisille heidän toi-mintakykynsä mukaan. Ryhmän jäsenet saivat osallistua ja vaikuttaa ryhmätoi-mintaan sekä valita, osallistuivatko mukaan toimintaan. Teimme yhdessä ryhmän säännöt tiimikukkaseen (liite 4). Hyvän tieteellisen käytännön (Tieteellinen neu-vottelukunta 2020) mukaan noudatimme opinnäytetyössämme rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta kaikissa tutkimuksen vaiheissa.

11.3 Ammatillinen kasvu

Sosiaalialalla koulutuksen saaneiden osaamista kuvataan kompetenssein, joita ovat eettinen, asiakastyön, palvelujärjestelmän, kriittinen ja osallistava yhteiskun-taosaaminen, tutkimuksellinen ja innovaatio-osaaminen sekä työyhteisö-, johta-mis- ja yrittäjäosaaminen (Sosiaalialan tutkinnot ja kompetenssit 2021). Opinnäy-tetyössämme saimme harjoitella laaja-alaisesti sosiaalialan osaamistamme. Koimme, että opinnäytetyössämme vahvistuivat eettinen, kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaamisemme sekä tutkimus- ja innovaatio-osaamisemme.

Kolmannen sektorin merkityksellinen toiminta palvelujärjestelmässä konkretisoi-tui, kun teimme yhteistyötä ToriKievarin henkilökunnan kanssa. Tapasimme siellä ikäihmisiä, jotka kokivat toiminnan tuovan sisältöä arkeensa. Koimme, että kol-mannen sektorin toimijat ovat tärkeitä yhteistyökumppaneita oppilaitoksille.

Opiskelijat saavat kokemusta työelämästä ja oppivat aidossa ympäristössä sosiaalialaa.

Sosiaalialan eettinen osaamisemme vahvistui opinnäytetyön prosessin aikana. Koimme, että jokaisen ikäihmisten elämäntarina on arvokas ja jokainen ansaitsee tulla kuulluksi ja nähdyksi omana itsenään. Opimme, että ikäihmisten kanssa kannattaa antaa aikaa vuorovaikutukselle ja kohtaamiselle, dialogille ja kuuntelemiselle enemmän kuin harjoitusten määrälle ja niiden suorittamiselle. Pohdimme, että mielen hyvinvoinnin vahvistaminen sisältää myös uuden oppimisen, kokeilemisen ja kokemisen, vaikka se koettaisiin vaikeaksi tai vaikeaselkoiseksi.

Opinnäytetyön tekeminen yhdessä opetti reflektointia, dialogia, vuorovaikutustaitoja ja ajankäyttöä. Työskentelyn eri vaiheissa teimme yhteistyötä toimeksiantajan ja ryhmän jäsenten kanssa sekä työstimme opinnäytetyötä tahoillamme. Itsenäinen työskentely kasvatti meitä ammatillisesti kohtaamaan yllättäviä tilanteita ja ikäihmisiä. Ikäihmisten erilaiset käsitykset ja käyttäytyminen tulivat ilmi ennalta arvaamattomissa tilanteissa ja harjoituksissa. Osasimme luovia näissä tilanteissa rakentavasti ja suvaitsevaisuutta lisäten. Siedätyimme henkilökohtaisten menestysten kohtaamisessa ohjaustyössä ja pystyimme jakamaan omat voimavaramme viedäksemme kehittämistyön prosessin loppuun asti. MIEHyvin-ryhmän antama palaute ja aktiivisuus auttoivat meitä arvioimaan toimintaamme, ajatteluamme ja tunteitamme koko prosessin ajan.

Haasteita ja onnistumisia koimme kriittisessä ja osallistavassa yhteiskuntaosaamisessamme. Haasteemme oli COVID-19-pandemia-aika ryhmätoiminnan ohjaamisen toteuttamisen aikana. Jokaisen tapaamiskerran yllä oli epävarmuus, voimmeko kokoontua ToriKievarin tiloihin ja millä ehdoilla. Pohdimme, miten riittäviä keinoimme suojautua pandemialta maskein ja turvaväleihin olivat riskiryhmään kuuluvien ikäihmisten kanssa toimiessamme. Mikäli kokoontumisille tulisi täyskielto, pystyisimmekö toteuttamaan varasuunnitelmamme nopealla aikataululla ja ketkä ikäihmisistä kykenisivät olemaan etäyhteyden välityksellä kokoontumisissa. Yllättävät tilanteet ja epävarmuus toiminnan jatkuvuudesta myös kasvattivat joustavuuttamme ja ajatteluamme.

Opinnäytetyömme aihe ikäihmisten mielen hyvinvoinnin tukeminen tuli toimeksi-antajalta, joten koko prosessin ajan aihetta työstäessämme ajattelimme tuotoksesta olevan hyötyä ToriKievarin ryhmätoiminnassa. Meillä oli aiempaa kokemusta ryhmäohjauksesta, luontoharjoitusten, luovan muistelutyön ja ääni-itkun ohjauksesta, joten koimme niiden palvelevan ikäihmisten kanssa työskentelyä. Onnistuimme yhdistämään nämä kolme erilaista menetelmää ja koimme ryhmätoiminnan lisäävän sosiaalista osallisuutta ja hyvinvointia sekä yhdessä olemisen ehkäisevän syrjäytymistä. Yhdessä olemisen merkitys korostui COVID-19-pandemia-aikana. Selkeä päämäärä ja tahto tehdä toimiva ja monipuolinen opas ja ryhmäohjaukokonaisuus kannusti meitä opinnäytetyössämme.

Tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaamisemme vahvistui merkittävästi, sillä opinnäytetyön prosessissa saimme syvennettyä ymmärrystämme teoria- ja kehittämistyöosaamisesta. Olimme prosessin alusta alkaen kiinnostuneita aiheesta, teoreettisesta viitekehyksestä ja menetelmien soveltamisesta ikäihmisten kanssa. Yhdistimme uudella, ennen kokemattomalla tavalla luovaa muistelutyötä, Green Care ja ääni-itkun -menetelmiä toiminnallisessa tutkimuksessamme sosiaalialalla. Menetelmistä on olemassa perusteellista teoreettista tietoa, joka auttoi meitä soveltamistyössämme. Opinnäytetyön prosessin ja saamamme palautteen perusteella katsomme, että tällä opinnäytetyöllä on merkitystä työelämässä. Koemme vastaavanlaisen ryhmäohjauksen sopivan myös muihin työympäristöihin ja muiden asiakasryhmien kanssa. Koemme, että opinnäytetyöstämme on hyötyä toimeksiantajalle ja ohjaajille ryhmäohjauksen suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa.

Sosionomina hyödyimme opinnäytetyöstämme ikäihmisten mielen hyvinvoinnin tukemisen menetelmistä ja välineistä sekä kehittämistyön toteuttamisesta parityönä. Kehittämistyössämme saimme kokemusta pitkäjänteisestä ja tavoitteellisesta toiminnasta. Lisäksi käsityksemme toiminnallisten ja luovien menetelmien käytön hyödyllisyydestä tasa-arvoiseen, dialogiseen ja vuorovaikutteiseen kohtaamiseen sosionomin ammatissa vahvistui entisestään.

11.4 Hyödynnettävyys ja jatkokehittäminen

Kehittämistyön tuotoksena syntynyt mielen hyvinvoinnin MIEHyvin-opas edisti ToriKievarin toimintaa ikäihmisten mielen hyvinvoinnin tukemisessa arjessa. Opinnäytetyömme tavoite oli perusteltu ja poikkeusaikaan sopiva. ToriKievarin toimintaan oppaamme voisi tuoda uutta sisältöä. Opasta voi hyödyntää ToriKievarin erilaisissa ryhmissä joko yksittäisinä harjoituksina tai kuuden ryhmätaapaamisen ohjelmarunkona sekä yhteisissä tiloissa pelaten, visailen tai tarinoita lukien. Green Care, luova muistelutyö sekä ääni-itku -menetelmä olivat yhteensopivia ja käytettävissä ryhmätoiminnassa. Menetelmiä voi myös käyttää yksinään, jolloin voi syventyä valitun menetelmän harjoituksiin ajan kanssa.

Ryhmätoiminnan aikana totesimme, että kokoontumistilan olisi oltava riittävän suuri myös apuvälineiden kanssa liikkumiseen. Tilan esteettömyys, muunneltava valaistus ja esteettisyys tukevat ryhmätoiminnan järjestämistä. Ryhmäohjauksessa käytetyt menetelmät on hyvä avata ja käyttää ohjauksessa suomenkielisiä käsitteitä. MIEHyvin-ryhmän jäsenet totesivat, että Green Care -sana oli vieras. Palautteen jälkeen käytimme luontoharjoitus -sanaa korvaavana käsitteenä. Asiakasryhmän ja sään mukaan harjoitukset olisi ihanteellista tehdä ulkona puistossa tai luonnossa, jolloin luonnon läsnäolo korostuisi. Huomasimme, että sääolosuhteet ja vuodenaika on otettava huomioon, kun ohjataan ikäihmisiä. Liikuntarajoitteet, kylmyys, sade ja alttius huonon kelin vaikutukselle vaikuttivat osallistumiseen ulkona luonnossa.

Ryhmätoimintaa voitaisiin jatkokehittää lisäämällä ryhmän kokoontumiskertoja, jotta ääni-itku -menetelmää voitaisiin työstää asteittain helpommista harjoituksista omaan itkusanoitukseen. Luovan muistelutyön menetelmässä voisi käyttää enemmän taidetta ja teatteria omien tunteiden käsittelyyn ja niiden sanoittamiseen ja kuvaamiseen. Jokaisen ryhmäkokoontumisen lopussa voisi olla rentoutusharjoitus, joka lopettaa luontevasti ryhmätoiminnan. Luontosanoja voisi hyödyntää enemmän harjoitusten sanoituksissa ja käyttää olemassa olevaa kirjallisuutta aiheita yhdessä käsitellessä. Ryhmätoiminnan tuotoksista, materiaaleista kuten runoista, tarinoista ja luontomateriaaleista voisi koota näyttelyn sekä tehdä esityksen tai tapahtuman.

Toiminnallisena opinnäytetyönä voisi tehdä itkupiirin ääni-itku-menetelmällä. Itkupiirissä voisi hyödyntää luovaa muistelutyötä ja luontosanastoa. Green Care -menetelmän avulla voisi toteuttaa kevät-, kesä- tai syksyaikaan toiminnallisen päivän. Tutkimuksella voisi syventää menetelmien vaikuttavuutta mielen hyvinvoinnin tukemiseen arjessa. Tutkimuksella voisi myös tarkentaa mielen hyvinvoinnin käsitettä ja ylläpitoa. Lisäksi tutkimuksella voisi saada tietoa keinoista osallisuuden ja tasa-arvon lisäämiseksi aisti- ja liikuntarajoitteisten ikäihmisten mielen hyvinvoinnin tukemiseksi.

Lähteet

- Erlund, M. 2020. Hyvä Mieli – pohdintoja mielen hyvinvointiin. Suomen mielen-terveysseura ry. https://mieli.fi/sites/default/files/inline/Hankkeet/Mirakle/hyvamieli_nettiin.pdf. 28.8.2020.
- Fågel, S. & Heimonen, S. 2017. Myötämieltä. Mielen hyvinvoinnin taskukirja ikäihmisille. Ikäinstituutti. Helsinki: Trinket Oy.
- Haarni, I. & Fried, S. Mielen hyvinvointia miettimässä. Opas varttuneiden vertaisryhmille. Ikäinstituutti. 2. painos. Helsinki: Trinket Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. osin uudistettu painos. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Hobfoll, S.E., Watson P., Bell, C.C., Bryant, R.A., Brymer, M.J., Friedman, M.J., Friedman, M., Berthold P.R. Gersons, B.P.R., de Jong, J.T.V.M, Layne, C.M., Maguen, S., Neria, Y., Norwood, A.E., Pynoos, R.S., Reissman, D., Ruzek, J.I., Shalev, A.Y., Solomon, Z., Steinberg, A.M. & Ursula, R.J. 2007. Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence. *Psychiatry* 70(4). Guilford Press. 283-301. <https://guilfordjournals.com/doi/pdf/10.1521/psyc.2007.70.4.283>. 1.9.2020.
- Hohenthal-Antin, L. 2009. Muistot näkyviksi. Muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä. Juva: PS-Kustannus.
- Huhtinen-Hildén, L. 2019. Elämän ja arjen musiikkia – musiikillisen ilmaisun monia mahdollisuuksia. Teoksessa Karjalainen A.L. (toim.) Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. Keuruu: PS-kustannus. 21–56.
- Hyväpäivä. 2021. Mielen hyvinvointi. <https://hyvapva.fi/mielen-hyvinvointi/>. 12.4.2021.
- Isola, A.-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S., Keto-Tokoi, A. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=. 13.3.2021.
- Juntunen, V. 2016. Vahvistu. Sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoiminnan käsikirja. <https://www.innokyla.fi/documents/1489422/58468335-4578-4455-9bc3-952a973a06a6>. 20.3.2021.
- Joen Severi Ry. 2020. Etusivu. <https://sites.google.com/site/joenseveriyhdistys/>. 19.8.2020.
- Jääskeläinen, P. 2005. Toiminnallisen opinnäytetyön tekstilajityypeistä. Teoksessa Vanhanen-Nuutinen, L. & Lambert, P. (toim.) Hankkeesta julkaisuksi. Kirjoittaminen ammattikorkeakoulun ja työelämän kehityshankkeissa. Helsinki: Edita Prima, 62–80.
- Kaaro, J. 2004. Kun tunteet kuohuvat, itku rauhoittaa. *Tiede* 2004 (3). 38–39.
- Kahilaniemi, E. & Löf, L. 2018. Green Care -menetelmäopas. Tampere: Neka-paino.
- Kananen, M.-L. 2020. Vastaava ohjaaja. ToriKievari. Suullinen haastattelu. 12.5.2020.
- Kananen, M.-L. 2021. Vastaava ohjaaja. ToriKievari. Sähköposti. 29.4.2021.
- Karkkulainen, M., Ala-Vannesuoma, T., Airaksinen, R., Varonen, H., Kastu, R. & Sipi, S. 2019. TOIMIII! Hoitajan opas toiminnallisiin menetelmiin. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

- Karvinen, S. 1993. Reflektiivinen ammatillisuus sosiaalityössä. Teoksessa Granfelt, R., Jokiranta, H., Karvinen, S., Matthies, A-L. & Pohjola, A. Monisärmäinen sosiaalityö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. 15–51.
- Kivelä, S.-L. 2012. Hyviä vuosia. Arvokas ja turvallinen ikääntyminen. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy.
- Korhonen, A. & Liski-Markkanen, S. 2013. Metsä ikäihmisen hyvinvoinnin lähteenä – ”Metsä on turvallinen, rauhoittava, voimaannuttava elementti”. Työteho-seura. Rajamäki. Tutkimus. <https://www.tts.fi/files/317/tj418.pdf>. 17.9.2020.
- Kurki, L. 2007. Innostava vanhuus. Helsinki: Oy FINN LECTURA Ab.
- Kurki, L. 2008. Innostava vanhuus. 2. painos. Helsinki: Tampereen Yliopistopaino Oy.
- Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäitten sosiaali- ja terveystalvuluista 980/2012.
- Laine, M. 2013. Mielen voimaa. Logoterapeuttisia näkökulmia mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Opas ikääntyville ihmisille. Ikäinstituutti. Helsinki: Painotalo Kyriiri Oy.
- Matveinen, L. 2015. Äänellä itkun opas. Jämsä: Pasicopy Oy.
- Mielenterveystalo.fi. 2021. Arjen perusteet. https://www.mielenterveystalo.fi/ai-kuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/arjenperusteet.aspx. 30.5.2021.
- Nivala, E. & Rynnänen, S. 2019. Sosiaalipedagogiikka. Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. 2. painos. Tallinna: Printon Trükikoda.
- Phillipson, C. 2013. The Challenge of Later Life. Teoksessa Davies, M. (toim.) The Blackwell Companion to Social Work. USA: Blackwell Publishing, 175–182. <https://ebookcentral-proquest-com.tietopalvelu.karelia.fi/lib/pkamk-ebooks/reader.action?docID=1127123&ppg=21>. 30.3.2020.
- Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki Ry. 2020. Torikieväri. <http://www.pkmie- lenterveydentuki.fi/torikieväri>. 15.8.2020.
- Portin, P. 2013. Vanheneminen biologisena ilmiönä. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy, 113–124.
- Raatikainen, E., Rahikka, A., Saarnio, T. & Vepsä, P. 2019. Ammattina sosio- nomi. 3. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Rantakokko, M. 2019. Elinympäristö aktiivisen arjen ja hyvinvoinnin tukena. Teoksessa Kulmala, J. (toim.) Hyvä vanhuus. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 259–276.
- Rounakari, T. 2005. Kyynelten laulu – tunne itkuvirsien luomisprosessissa ja musiikillisissa rakenteissa. Helsingin yliopisto. Taiteiden tutkimuksen laitos. Musiikkitiede. Pro gradu -tutkimus. <https://itkuvirsi.net/oneweb-media/Kyynelten%20lailulu.pdf>. 27.9.2020.
- Ruokolainen, A. 2020. Tiimikukkanen. Ryhmän sääntötyökalu. Julkaisematon lähde.
- Ruokolainen, A. 2021a. Luontoharjoituskuva.
- Ruokolainen, A. 2021b. Luontoharjoituskuva.
- Rynnänen, S. & Rannikko, A. 2021. Johdanto. Teoksessa Rynnänen, S. & Rannikko, A. (toim.) Tutkiva mielikuviitus. Luovat, osallistuvat ja toiminnalliset tutkimusmenetelmät yhteiskuntatieteissä. Tallinna: Tallinna Raamatutrükikoda OÜ, 11–41.

- Räsänen, R. 2019. Elämänlaadun monipuolinen huomiointi ja tukeminen käytännön vanhustyössä. Teoksessa Kulmala, J. (toim.) Hyvä vanhuus. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 18–40.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Tampere: Suomen yliopistopaino. Juvenes Print Oy.
- Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Salonen, K. 2010. Mielen Luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Pakett AS.
- Salonen, K. 2020. Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena. Tampereen yliopisto. Yhteiskunnallinen tiedekunta. Akateeminen väitöskirja. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/121602/978-952-03-1563-4.pdf?sequence=2&isAllowed=y>. 16.9.2020.
- Sosiaalialan tutkinnot ja kompetenssit. 2021. Sosionomi (AMK) kompetenssit. <https://www.sosiaalialanamkverkosto.fi/sosiaalialan-tutkinnot-ja-kompetenssit/>. 13.8.2021.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2017. LAATUSUOSITUS hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017–2019. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80132/06_2017_Laatusuositusjulkaisu_fi_kansilla.pdf. 18.8.2020.
- Stepanova, E. 2014. Seesjärveläisten itkijöiden rekisterit. Tutkimus äänellä itkemisen käytänteistä, teemoista ja käsitteistä. Kultaneito XIV. Suomen Kansantietouden Tutkijain Seura. Tampere: Tammerprint.
- Talentia. 2018. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. 2.painos. PunaMusta Oy.
- Tenhunen, A.-L. 2006. Itkuvirren kolme elämää. Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran Toimituksia 1051. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Tieteellinen neuvottelukunta (TENK). 2020. <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta>. 3.10.2020.
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2019. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.
- Torppa, T. 2014. Työssään kirjoittavan opas. Viro: Print Best.
- Tuomela, M. 2012. Elvyttävä elämyspuutarha, Viherympäristöstä hyvinvointia vanhuksille. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/44352/Tuomela_Minna.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 17.9.2020.
- Vaara, S. 2012. ITKU – itkuvirsiperinne kohtaa nykykulttuurin. Metropolia ammattikorkeakoulu. Teatteri-ilmaisun ohjaaja. Esittävä taide. Opinnäytetyö. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/143992/Theseus%20Metropolia%20Sinikka%20Vaara%20opinnaytetyo%202012.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 27.9.2020.
- Vallejo Medina, A., Vehviläinen, S., Haukka, U.-M., Pyykkö, V. & Kivelä, S.-L. 2006. Vanhustenhoito. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Viitana, M. L. 2016. Elämänsiivous. Ikääntymisen viisaus. Helsinki: Viisas Elämä Oy.
- Vilen, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. 3. uudistettu painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Vilko-Riihelä, A. & Laine, V. 2012. Mielen maailma. 2 kehityspsykologia. 5. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Virolainen, H. & Virolainen, I. 2016. Mielen voima. Mielen vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin. Helsinki: Viisas Elämä Oy.
- VoiMaa!-hanke. 2013. Luonto hyvinvoinnin lähteenä – suomalainen Green Care. <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/greencare.pdf>. 27.12.2020.

Ryhmätoiminnan sisältö

Ensimmäinen tapaaminen

Aloitus:

Tutustumme ryhmäläisiin

Ryhmän säännöt ja tavoitteet yhdessä pohtimalla, jotka kirjataan, esimerkiksi tiimikukkaseen. Mitä ryhmäläiset haluavat ryhmätoiminnalta

Kerromme ryhmän toiminnasta, Alkukysely kaavakkeitten täyttäminen

Toiminta:

Green Care menetelmä- luonnon elementtien kautta virittelyä teemaan. Olemme tuoneet mukamme luonnon elementtejä, kuten käpyjä, oksia, lehtiä, kuorta ynnä muuta luonnon materiaalia.

Luova muistelutyö- Ryhmäläiset saavat kierrellä ja katsoa ja hypistellä tuomiamme luonnon materiaaleja. He valitsevat niistä yhden, joka tuo mieleen muistoja. Jokainen saa kertoa oman muistonsa.

Äänellä itkeminen- tiivis katsaus äänellä itkemiseen ja itkuvirsiperinteeseen. Kuuntelemme nykyitkun. Teemme äänten meri –harjoituksen.

Lopetus: Kokoonnumme piiriin, jokainen ryhmään osallistuva kertoo omia ajatuksiaan, miltä harjoitukset tuntuivat ja mitä ne herättivät, toiset eivät kommentoi.

Arviointia: Kyselylomake ja reflektointi

Toinen tapaaminen

Aloitus:

Kuulumisien vaihtamista

Toiminta: Teemana Menneisyys aikaikkuna

Green Care menetelmä- luonnon elementtien kautta virittelyä tapaamiseen. Olemme koonneet erilaisia luonnon ääniä, kuten lumella kävelyä, nuotion ääntä, veden solinaa, linnun laulua ynnä muita ääniä. Ryhmäläiset ovat rennossa asennossa, mahdollisesti silmät kiinni kuuntelemassa luonnon ääniä.

Luova muistelutyö- Äänet kuultuaan jokainen valitsee itselleen menneisyydestä herättävän äänimuiston ja kertoo siitä ryhmälle, mitä haluaa.

Äänellä itkeminen- teemme ääniä maisemassa -harjoituksen. Kirjoitamme menneisyydestä aloituksella Minä muistan.... Kirjoituskokemuksesta keskustellaan parin kanssa ja yhdessä ryhmän kanssa.

Ryhmätoiminnan sisältö

Lopetus: Kokoonnumme piiriin, jokainen ryhmään osallistuva kertoo omia ajatuksiaan miltä tuntui, mitä harjoitukset herättivät, toiset eivät kommentoi toisten sanomisia.

Arviointia: Kyselylomake ja reflektointi

Kolmas tapaaminen

Aloitus:

Kuulumisien vaihtaminen

Toiminta:

Teemana nykyisyys aikaikkuna

Green Care menetelmä- luonnon elementtien kautta virittelyä tapaamiseen.

Lähdemme kirkkopuistoon, jos sää sallii. Teemme kirkkopuistossa joko aisti- tai kiikarointiharjoituksen. Aistiharjoituksessa jokainen asettuu mielipaikalleen, sulkee silmänsä ja keskittyy yhteen aistiin parin minuutin ajan. Kiikarointiharjoituksessa jokainen ryhmäläinen tekee käsistään kiikarin ja tarkkailee sillä valitsemaansa kohtaa luonnossa.

Luova muistelutyö- Ryhmäläiset kertovat valitsemastaan aistin käyttämisestä tai maisemasta, mitä se heille kertoo ja miksi he valitsivat kyseisen aistin/maiseman juuri sinä päivänä.

Äänellä itkeminen- Mitä sinulle kuuluu? -korttien sanoittaminen, huokailuharjoitus

Lopetus: Kokoonnumme piiriin, jokainen ryhmään osallistuva kertoo omia ajatuksiaan, toiset eivät kommentoi.

Arviointia Kyselylomake ja reflektointi

Neljäs tapaaminen

Aloitus:

Kuulumisien vaihtaminen

Toiminta:

Tulevaisuus aikaikkuna.

Green Care menetelmä- luonnon elementtien kautta virittelyä tapaamiseen.

Ryhmätoiminnan sisältö

Olemme tuoneet tapaamiseen mukaan kuvia erilaisista maisemista. Ryhmäläiset katsovat kuvia teemana tulevaisuuden kuva. ja valitsevat sieltä yhden kuvan., mitä he ajattelevat kuvasta ja mitä se heille viestittää tulevaisuudesta.

Luova muistelutyö- Ryhmäläiset valitsevat sieltä yhden kuvan, mitä he ajattelevat kuvasta ja mitä se heille viestittää tulevaisuudesta. Jokainen kertoo vuorollaan, mitä haluaa.

Äänellä itkeminen- Minulle kirje tulevaisuuteen -harjoitus, vokaaliharjoitus

Lopetus: Kokoonnumme piiriin, jokainen ryhmään osallistuva kertoo omia ajatuksiaan, toiset eivät kommentoi.

Arviointia Kyselylomake ja reflektointia

Viides tapaaminen

Aloitus:

Lähdemme puistoon, olemme varanneet mukaan makkaranpaisto- ja kahvitarvikkeet. Kuulumisien vaihtaminen.

Toiminta:

Green Care menetelmä- luonnon elementtien kautta virittelyä tapaamiseen. Puun-halaus harjoitus. Jokainen ryhmäläinen valitsee mieleisen puun, kerromme harjoituksesta ja jokainen tekee harjoituksen ohjeen mukaan.

Luova muistelutyö- Ryhmäläiset kertovat kokemuksesta, mitä harjoitus heissä herätti ja miltä se tuntui.

Äänellä itkeminen- oma itku, joka koostuu menneet, nyt ja tuleva harjoitusteksteistä kuvakielisin lisäyksiin

Lopetus: Kokoonnumme piiriin, jokainen ryhmään osallistuva kertoo omia ajatuksiaan, toiset eivät kommentoi.

Arviointia: Kyselylomake ja reflektointia

TERVETULOA
MIEHYVIN
RYHMÄÄN
TORIKIEVÄRIIN
TIISTAISIN KLO13-15
22.12.2020-26.1.2021

Toteutus Torikievari ja Karelia-ammattikorkeakoulun sosionomipiskelijät
Lisätietoja Torikievarista

- MieHYVin -ryhmä on
Mielen hyvinvointi ryhmä
- Luovaa muistelua
 - Green Carea
 - Äänellä itkua

Suostumus

Suostumus

MIHYVin-ryhmään osallistuvilta kyselylomakkeitten käyttämiseen opinnäytetyön raportissa ja Theseus-tietokannan julkaisussa, raportin tietojen käyttämiseen ToriKievarin toiminnassa ja toiminnan tuotoksena syntyneessä oppaassa.

Opinnäytetyön aiheena on IKÄIHMISTEN MIELEN HYVINVOINTI - Muistelutyö, Green Care menetelmät ja äänellä itku tunnetyön apuna sosiaalialalla. Toimekiantajana on ToriKievari ja opinnäytetyön toteuttajana ovat Karelia ammattikorkeakoulun Sosiaalialan koulutusohjelman sosionomiopiskelijat Aila Ruokolainen ja Riitta Talvio. Saatuja tietoja käsitellään anonymisti, eikä tietojen antaja ole tunnistettavissa. Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää ToriKievarin ryhmätöimintää. Ryhmätöiminnassa kokeilemme luovaa muistelutyötä, Green Care-menetelmää ja äänellä itkemistä ikäihmisten muistojen ja merkityksellisten asioiden työstämiseen. Tavoitteenamme on tukea ikäihmisten mielen hyvinvoinnin vahvistamista.

Olen saanut riittävästi tietoa ryhmätöiminnan toteuttamisesta ja siinä käytettävistä tiedonhankintamenetelmistä ja niiden käyttämisestä. Suostun MIEHYVin-ryhmätöiminnassa esille tulleiden asioiden ja täytettyjen kyselylomakkeiden käyttämiseen opinnäytetyön loppuun työstämisessä. Toiminnan aikana tekemiäni tuotoksia saa käyttää esimerkkinä oppaassa tarvittaessa.

Suostun tietojeni käyttämiseen

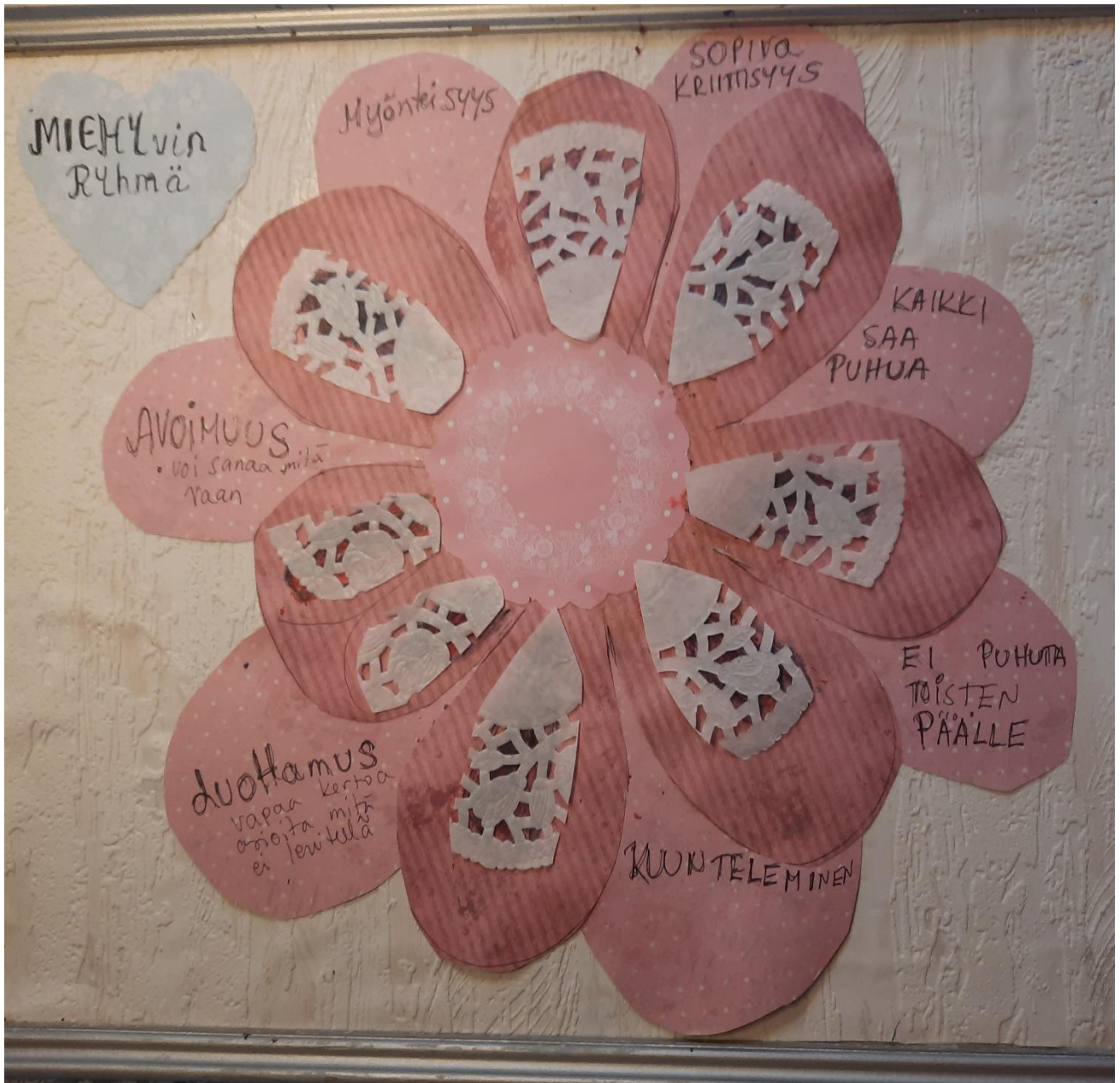


Päivämäärä ja paikka

Allekirjoitus

Nimen selvennys

Tiimikukkanen ryhmän säännöt



Kyselylomake ryhmän aloitusvaiheessa

Taustatiedot

Ikä:

Sukupuoli:

Mitä käsität mielen hyvinvoinnilla?

Mikä saa sinun mielesi voimaan hyvin?

Mitä odotuksia sinulla on ryhmän toiminnasta sisällöstä?

Ryhmätapaamisten jälkeiset kysymykset

Mikä oli kokemuksesi MIEHYVin ryhmän toiminnasta?

Miten koit Green Care harjoituksen?

Miten koit luovan muistelutyön harjoituksen?

Miten koit äänellä itkemisen harjoituksen?

Ryhmätapaamisten jälkeiset kysymykset

Miten koit ryhmässä olemisen?

Muuta, mitä?

Elvi ja Heikki tarina

Keisarin aikaan näitte maailman. Olitte lapsia aikana kapinan, raaimman. Oli Elvistä komea tuo naapurin Heikki, oli Luojalta saatu Elvillä meikki. Katseenne koh-tasi kelkkamäessä, rakastuitte riehassa nuorten, äitini Elvi ja Heikki. Siihen päät-tyi se leikki, kun menitte vihille, Elvi ja Heikki. Nyt on Heikillä tuhtia tunnetta mu-kana, kun hällä on appena Rantalan Juhana. Elon myrskyt Heikin sotaan vie, oli Elvillä edessä evakkotie. Meni sota, meni toinenkin vielä. Kului vuosia Heikiltä jossakin siellä. Ei kaikki niin huonoa olla saata, oli rintamamiehille luvattu maata. Uutinen tämä ei ollutkaan pilaa, kun aloitte rakentaa omaa tilaa. Nousi Pielisen tuntumaan koti uusi. Kaatui korvesta eräskin kuusi. Kuokitte peltoa kahdeksan alaa, oli pöydässä lisänä Pielisen kalaa. Kasvoi lapsia kaksitoista, ei ollut kaikille omaa sänkyä, moista. Oli lehmiä, hevonen, muutakin karjaa. Metsästä poimittiin talveksi marjaa. Teki Elvi ja lapset työt navetassa, raatoivat Heikki ja hevonen savotassa. Rakastitte, raadoitte, myös riitelitte silloin, kun olitte töistänne väsy-neet milloin. Kun ahdistus painoi Elviä sisältä, hän pyysi voimia Taivaan Isältä. Siellä he viettävät tähtien takana elämää somaa, Elvi ja Heikki, ikuista lomaa.

Viimeisen kerran kyselylomake

Miten koit Green Care menetelmän harjoitukset?

Miten koit luovan muistelutyön menetelmien harjoitukset?

Miten koit äänellä itkemisen harjoitukset?

Jos vastaavanlainen ryhmätoiminta järjestetään uudelleen oletko halukas osallistumaan?

Viimeisen kerran kyselylomake

Suosittelisitko ryhmää muille?

Kehittämisiä, risut ja ruusut

Kiitos osallistumisestasi