

NARRATIIVISTEN TYÖTAPOJEN VAIKUTUS MIELIALAAN PSYKOSOSIAALISESSA RYHMÄSSÄ

Pia Hakala

Opinnäytetyö
Toukokuu 2013

Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala





Tekijä(t) HAKALA Pia	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 16.05.2013
	Sivumäärä 87	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty (X)
Työn nimi NARRATIIVISTEN TYÖTAPOJEN VAIKUTUS MIELIALAAN PSYKOSOSIAALISISSA RYHMISSÄ		
Koulutusohjelma SOSIAALIALAN KOULUTUSOHJELMA		
Työn ohjaaja(t) KETOLA Tuija, SUOMI Asta		
Toimeksiantaja(t) Jyväskylän hoivapalveluyhdistys ry, Seniorinuotta		
Tiivistelmä Tiivistelmä Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia mitä ovat narratiiviset menetelmät ja miten narratiiviset työtavat vaikuttavat mielialaan psykososiaalisessa ryhmässä sekä kehittää narratiivisten työmenetelmien käyttöä niissä. Opinnäytetyö oli toiminnallinen ja se toteutettiin soveltaen toiminnallisia menetelmiä ja narratiivisia asiakastyön tapoja erityisesti muistelua musiikin, kuvan ja narratiivisten karttojen avulla. Tutkimusaineisto kerättiin ryhmätoimintojen aikana. Aineistonkeruumenetelminä käytettiin mielialatestejä, havaintopäiväkirjaa ja ryhmähaastattelua. Ryhmä kokoontui 10 kertaa kolmen kuukauden aikana ja sen lisäksi heillä oli kolme jatkotapaamista. Tutkimus toteutettiin yhteistyössä Seniorinuotan kanssa, joka kuuluu osaksi Jyväskylän hoivapalveluyhdistystä. Tutkimukseen osallistui kuusi naista joiden ikä vaihteli 66- 85 vuoden välillä. Aineistoa analysoitiin sisälönanalyysillä. Tutkimustulokset osoittivat, että mieliala kohentui ryhmäintervention aikana. Aineistosta syntyi kolme tarinaa. tarinat kertoivat identiteetistä, selviytymisestä ja siitä mitä prosessi tuotti. Palautteista selvisi, että ryhmätoiminta koettiin kokonaisuudessaan hyväksi. Vertaistuki ja lämmin ryhmähenki koettiin tärkeäksi. Ryhmäläiset sitoutuivat hyvin toimintoihin ja ryhmätapaamisiin. Tuloksia voidaan hyödyntää soveltamalla erilaisia narratiivisia työtapoja psykososiaalisiin ryhmiin. Menetelmiä voisi kehittää enemmän yksilöille sopiviksi. Ryhmäintervention alussa tulisi olla haastattelu, jonka aikana voisi kysyä tarkemmin ryhmäläisten tavoitteita ja toiveita, jotta kokonaisuus voitaisiin räätälöidä enemmän yksilöä palvelevaksi. Jatkotutkimuksia voisi tehdä narratiivisten työtapojen pitkäaikaisista vaikutuksista tai voimauttavan valokuvan käytöstä		
Avainsanat (asiasanat) narratiivisuus, elämäntapa, identiteetti, psykososiaalinen, mieliala		
Muut tiedot		



Author(s) HAKALA,Pia	Type of publication Bachelor's Thesis	Date 16.05.2013
	Pages 87	Language Finish
		Permission for web publication (X)
Title THE EFFECT OF NARRATIVE WORKING METHODS ON THE MOOD IN A PSYCHOSOCIAL GROUP		
Degree Programme Degree Programme in Social Services		
Tutor(s) KETOLA,Tuija SUOMI,Asta		
Assigned by Jyväskylä's Care Services Association, Seniorinuotta		
Abstract <p>The purpose of this study was to investigate the effect of narrative working methods on the mood in a psychosocial group, as well as to develop narrative ways of working in those groups. The thesis was carried out as a functional thesis and it was carried out by applying the operational methods and narrative ways to work with clients, in particular reminiscence with the help of music, image and narrative maps.</p> <p>The data was collected during the group activities. The methods of data collection were affective tests, an observation diary and group interviews. The group met 10 times during a period of three months, and in addition, they had three follow-up meetings. The study was conducted in cooperation with the Seniorinuotta, which is part of the Jyväskylä Care Services Association. The study involved six women ranging in age from 66 to 85 years. The data were analyzed by using content analysis.</p> <p>The results showed that mood improved in the group during the intervention. The data gave rise to three stories. The stories told about identity, survival and what the process produced. The feedback showed that the group activities were considered good altogether. Peer support and the warm atmosphere were seen important. The group members committed themselves well to the activities and meetings.</p> <p>The results can be used in the application of a variety of narrative ways of working in psycho-social groups. The methods could be developed so as to be more individually suitable. The group intervention should start with an interview asking the group members about their goals and wishes in order to for the methods to be more tailored to each individual. Further research could focus on the long-term effects of narrative work practices or on the use of empowering photographs.</p>		
Keywords narrative, the course of one's life, identity, psycho-social, mood		
Miscellaneous		

SISÄLTÖ

JOHDANTO.....	7
1.TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT	8
2.TUTKIMUKSEN TEOREETTINEN TAUSTA.....	10
2.1 Ikääntyneen psykososiaalinen tuki ja ryhmäinterventiot	11
2.2 Mieliala ja sen mittaaminen	13
2.3 Ihmisen elämänkaari	15
3. NARRATIIVISUUDESTA.....	18
3.1. Historia ja juuret.....	18
3.2 Narratiivisuudesta tutkimuksissa	21
4 NARRATIIVISUUS OSANA TOIMINNALLISIA MENETELMIÄ.....	22
4.1 Muistelu	23
4.1.2 Muistelutyön menetelmät.....	25
4.2 Valokuvaus	27
4.3 Musiikki.....	28
4.4 Narratiiviset kartat, aikajana.....	29
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	31
5.1 Tutkimuksen menetelmistä	34
5.2 Seniorinuotan esittely	35
5.3 Ryhmään osallistujat	37
6 TOIVON LÄHTEELLÄ- RYHMÄN TOIMINNAN KUVAUS	38
6.1 Toiminnan lähtökohdat ja tavoitteet	38
6.2 Ryhmätoiminnan arviointimenetelmät.....	38
6.2.1 Havainnointi ja palautteet	39

6.2.2 BDI II- testit	40
6.2.3 Ryhmähaastattelu	41
6.3 Ryhmän toiminnan toteutus	42
7 AINEISTON ANALYYSI.....	52
8 TUTKIMUSTULOKSET	54
8.1 Tarinoita identiteetistä	54
8.2 Tarinoita selviytymisestä	56
8.3 Mitä prosessi tuotti?	57
9 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	58
10 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS.....	60
11 POHDINTA.....	62
12 LÄHTEET	64
LIITTEET	70
Liite 1 BDI II-lomake	70
Liite 2 OHJELMISTO	74
LIITE 3 TOIVON LÄHTEELLÄ RYHMÄN PELISÄÄNNÖT.....	75
Liite 4 TOIVON LÄHTEELLÄ RYHMÄN OHJELMIEN RUNGOT	76

JOHDANTO

*” Hän on vanha ihminen,
tehnyt työtä,
kasvattanut lapset,
kokenut elämän.*

*Hän tietää vastauksia moniin kysymyksiin.
Kukaan vaan ei kysy häneltä,
yksikään ei kuuntele hänen puhettaan.*

*Oliko hänen syntymänsä virhe,
elämänsä tarpeetonta?
Ne tuhannet itkemättömät kyyneleet,
tai valvotut yöt,
minkä takia hän ne eli? ”*

Jokaisella meistä on tarina kerrottavanaan. Jokainen meistä on tarina. Tarinoita on niin tieteellisiä kuin omaan kokemukseen perustuvia. Tarinat kertovat meistä, eletystä elämästämme, kokemuksistamme, vuosien tuomasta viisaudesta ja haaksirikkoutuneista unelmista, kriiseistä sekä traumaista. Jokaisen ihmisen tarina on kuin tilkkutäkki. Se rakentuu erilaisista ja erivärisistä palasista. Se on kertojalleen aina yhtä arvokas.

Opinnäytetyöni narratiivisten työtapojen käytöstä psykososiaalisissa ryhmissä saattaa lukijansa elämysmatkalle, jonka aikana voi tehdä havaintoja, kuinka tarinaansa kertova ryhmän jäsen pystyy muistelun avulla saamaan merkityksiä eletylle elämälleen sekä kokemuksilleen. Ja kuinka juuri tämän tarinan uudelleen elämisellä voi olla ihmiselle eheyttävä vaikutus. Kun oma tarina jaetaan ryhmän kanssa, voi samaistua toisen tarinaan ja löytää siitä uutta voimaa elämälleen.

Valitsin opinnäytetyöni aiheeksi narratiivisuuden, koska se on kiinnostanut minua työmenetelmänä ja olen käyttänyt aikaisemmin lähihoitajana työskennellessä narratiivista lähestymistapaa huomaamattani. Tämän lisäksi luova toiminta on ollut lähellä sydäntäni. Tässä työssäni pystyin yhdistämään nämä kaksi asiaa. Aiheeni on ajasta riippumaton, koska aina on tärkeää käsitellä menneisyyttä. Ben Furmanin sanojen mukaan ” *koskaan ei ole liian myöhäistä saada onnellinen lapsuus*”. Myös traumaattisista muistoista voi ammentaa voimaa. (Furman 1997,1.)

Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää narratiivisten työtapojen käytön vaikutusta mielialaan psykososiaalisissa ryhmissä. Tutkimus on tehty yhteistyössä Seniorinuotan kanssa. Siihen osallistui 6 henkilöä, jotka kiinnostuivat ryhmästäni esittelykirjeen perusteella.

Tutkimusmenetelmässä sovelsin narratiivista lähestymistapaa luovimien menetelmien joka mahdollistaa kertojalleen täyden vapauden valita sen, mitä haluaa kertoa. Opinnäytetyöni on eräänlainen narratiivi eli kertomus, siksi käytän puhekielisyyttä raportoinnissa ja välikommentteja teorian välissä.

Mielialan mittareina käytin BDI II-mittaristoa ryhmäkokonaisuuden alussa ja lopussa. Näiden lisäksi pidin havainnointipäiväkirjaa, pyysin ryhmän jäseniltä suullista palautetta ja jatkotapaamisella tein lyhyen ryhmähaastattelun. Lähtöoletuksena eli hypoteesinä oli, että narratiivisten työtapojen käyttö vaikuttaa positiivisesti ryhmän jäsenten mielialaan.

1.TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli selvittää narratiivisten työtapojen vaikutusta mielialaan psykososiaalisissa ryhmissä sekä kehittää narratiivisten työmenetelmien käyttöä niissä. Opinnäytetyöni on toiminnallinen ja se toteutettiin ryhmäläisten näkökulmasta terapeuttisella otteella. Siinä sovellettiin narratiivisen terapian mallia.

Opinnäytetyön tavoitteena oli saada vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

- 1) Mitä ovat narratiiviset menetelmät?
- 2) Millaisia narratiivisia menetelmiä voidaan käyttää psykososiaalisissa ryhmissä?
- 3) Miten narratiivisen työtapojen käyttö vaikuttaa mielialaan?

Lähtiessäni pohtimaan kerronnallisuutta minulle tuli heti mieleen elämän kriisit ja elämänkaaripsykologia. Dunderfelt on kuvannut kirjassaan ihmisen kehitysvaiheita ja kriisejä. Voiko ihmisestä kasvaa eheä ilman, että hän kohtaa kriisejä? Tähän kysymykseen lähdin myös hakemaan vastausta. (Dunderfelt 2006)

Narratiivisuudesta löytyy paljon teoriaa, mutta ne liittyvät lähinnä narratiivisten menetelmien käyttöön psykoterapiassa ja terapiassa. Vaikeinta oli karsia lähdemateriaalista tutkimukselleni tärkeät tiedot. Narratiivisuuden käyttöä on kuitenkin tutkittu mm. varhaiskasvatuksessa, josta Elstola on tehnyt narratiiviselämäkerrallisen tutkimuksen vuonna 1999. Marianne Männistö taas on tehnyt opinnäytetyön virittävien tarinoiden käytöstä iäkkäiden ihmisten muistelussa vuonna 2009, mutta suoranaisesti samanlaista tutkimusta en löytänyt, joten se luo omat haasteensa opinnäytetyöni toteutumiselle. Samalla kumminkin olen iloinen siitä, että saan tuoda esille jotain erilaista, koska siitähän tutkimuksissa yleensä on kysymys.

Tutkittaessa narratiivisten työtapojen vaikutusta mielialaan, oli myös eriteltävä mitä tarkoittaa sana mieliala. Teoriaa etsin internetistä ja kirjastosta. Tietokantoja käytin monipuolisesti mm. BTJ Aleksia, Google Scholaria, kirjaston aineistohakua, Janettia, Nelliä ja Artoa. Koko tutkimukseen käytin seuraavia hakusanoja: mieliala, narratiivisuus, narratiivinen, narratiivinen tutkimus vanhuustyössä, kerronnallisuus, psykososiaalinen, tarinat, kuvat, elämäkari, voimauttava valokuvaus, musiikki+ narratiivisuus, muistelutyö, laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi.

Työn edetessä oli vaikeaa lähteä karsimaan teoriaa, koska ikääntymiseen, psykososiaaliseen ja mielialaan liittyy paljon muutakin.

Ikääntymiseen liittyy arvot, fyysiset sairaudet, ympäristön muutokset. Mieli-alasta taas voi kirjoittaa monella eri tavalla. Miten voi erotella sanan mieliala ja masennus toisistaan? Puhun työssäni mieluummin alentuneesta tai masentuneesta mielialasta kuin masennuksesta, koska en voi lähteä diagnosoimaan ryhmäläisiä.

Päätin myös rajata aiheen pelkästään psyykkiseen ja sosiaaliseen, vaikka nämä eivät sulkisi fyysistä puolta ihmisestä pois. Sosiaaliseen taas liittyy ympäristö ja yhteiskunta, mutta työssäni sana sosiaalinen tarkoittaa lähinnä ryhmän keskinäistä sosiaalista toimintaa ja siihen liittyvää toimintakykyä. Tähän toimintakykyyn liittyy ihmisen kyky huolehtia suhteista ja lähimmäisistä, sekä tulla toimeen muiden kanssa.

Hypoteesini eli oletukseni työn lopputuloksesta on, että narratiivisten menetelmien käyttö psykososiaalisissa ryhmissä vaikuttaa positiivisella tavalla ryhmän jäsenten mielialaan. Lopputulokseen kuitenkin vaikuttaa tutkimuksen lyhyt kesto, muuttuvat elämäntilanteet ja ryhmäläisten sitoutuminen.

Tutkimuksen vaaroina voin pitää sen kuormittavuutta. Teen tutkimuksen yksin ja näin ollen suunnittelen ja vedän tuokiot ryhmille, kerään aineiston ja kirjoitan teorian yksin. Vaarana tutkimuksessa on myös se, että siitä tulee liian terapeutin enkä näin ollen hallitse ryhmätilanteita, koska minulla ei ole siihen vaadittavia työkaluja vielä.

2.TUTKIMUKSEN TEOREETTINEN TAUSTA

Tutkimuksen teoreettisen taustan etsimiseen käytin edellä mainittuja sanoja kuten mieliala, muistelutyö, narratiivisuus, kerronnallisuus, elämänkaari, psykososiaalinen, psykososiaalinen kuntoutus, laadullinen tutkimus ja näiden lisäksi internetistä etsiessäni voimauttava valokuvaus, narratiivisuus vanhuustyössä, narratiivisten menetelmien käyttö ja sisällönanalyysi.

Tärkeimpinä asiantuntijoina pidin alusta saakka psykoterapeutti Michael Whitea, joka on kehittänyt narratiivisia menetelmiä terapiaan sekä oman koulun jo eläkkeellä olevaa opettajaa Sinikka Hakosta.

Opinnäytetyön tuottamat käytännölliset hyödyt ovat oman tietämyksen syventäminen, menetelmien harjoittelu seniorinuotassa ja näiden sivutuotteena uusia ideoita seniorinuotan käyttöön. Kuten aiemmin mainitsin, en löytänyt mistään ihan samanlaista tutkimusta, joka olisi toteutettu psykososiaalisissa ryhmissä. Tämä tuo lisäarvoa jo olemassa olevaan tietoon narratiivisten menetelmien käytöstä ja vaikutuksesta mielialaan.

2.1 Ikääntyneen psykososiaalinen tuki ja ryhmäinterventiot

Sivistyssanakirjan mukaan psykososiaalinen tarkoittaa sekä psyykkisiin että sosiaalisiin liittyviä tekijöitä. Ihmisellä voi olla ongelmia psyyken tai sosiaalisten taitojen sekä itsestä huolehtimisen kanssa. Syy näihin ongelmiin voi löytyä erilaisista menetyksistä. Ikääntymiseen liittyy vahvasti menettäminen: eläkkeelle jäädessä (työn menettäminen), puolison kuoleman kautta, roolien muuttuessa ja toimintakyvyn myötä (itsenäisyyden menettäminen). Menettäminen voi olla joskus helpotus, mutta useimmiten se vaatii henkilöä muokkaamaan elämäntyyliään. Arjessa nämä voivat näkyä esim. lähtemisen vaikeutena, harrastusten jättämisenä sekä mielialassa. (Suomalainen 2011,9.)

Psykososiaalista tukea voidaan järjestää ryhmätoimintona tai se voi olla iäkkään ja häntä tukevan ihmisen kahdenkeskistä keskustelua. Näistä ryhmistä esimerkkeinä voidaan pitää seurakunnan sururyhmiä, muistisairaiden tukiryhmiä ja muiden järjestöjen sopeutumisvalmennustoimintaa. Dementoitunutta tai muuta huonokuntoista omaistaan hoitavien iäkkäiden ihmisten psykososiaalisen tuen on todettu ehkäisevän lievien ja keskivaikeiden masennustilojen syntymistä. (Kivelä 2009,132.)

Mielenterveystyössä psykososiaalisilla työmuodoilla ja interventioilla tarkoitetaan yleensä ei-lääketieteellistä hoitoa, jonka tavoite on vähentää oireita, ehkäistä ongelmien negatiivisia vaikutuksia ja edistää psykososiaalista toiminta-

kykyä sekä parantaa elämänlaatua. Psykososiaalinen mielenterveystyö kattaa erilaisia terapioiden, neuvonta- ja ohjauspalveluita, itsehoito- ja vertaistukiryhmiä, perhetyötä, tuettua asumista jne. Siinä voidaan käyttää yksilö-, ryhmä- tai yhteisöpainotteista työmuotoa tai voidaan keskittyä ympäristön ja tai olosuhteiden parantamiseen. (Saarenheimo 2011, 73.)

Ikääntyneiden ihmisten yksinäisyys on yleinen ongelma. Yksinäisyys voi ikääntyneillä johtaa heikentyneeseen elämänlaatuun, dementoitumiseen, lisääntyneeseen terveyspalveluiden ja laitoshoidon tarpeeseen sekä kuolemanvaaraan. Interventioita ikääntyneiden yksinäisyyden lievittämiseksi ja sosiaalisesti aktivoimiseksi on pystytty kehittämään, mutta niiden vaikuttavuus on saattanut jäädä heikoksi. Muutamia tutkimuksia ovat kuitenkin osoittaneet, että interventio lievittää yksinäisyyttä tai parantaa hyvinvointia. (Psykososiaalisen ryhmäkuntoutuksen vaikuttavuus 2009.)

Hyvä esimerkki tällaisesta tutkimuksesta on Geriatriinen tutkimus- ja kehittämishanke. Hankkeen tuotoksena on kehitetty kolme erilaista psykososiaalisen kuntoutuksen muotoa, jossa kaikissa ajatuksena on ryhmän antaman tuen ja sosiaalisen kanssa käymisen yksinäisyyttä lievittävä vaikutus. Kuntoutusmuotojen sisältöinä ovat olleet senioritanssi, ryhmäliikunta, taide-elämykset, virike-toiminta ja terapeuttinen kirjoittaminen sekä ryhmäterapia. (Pitkälä 2004, 5.)

Edellä mainittuihin sisältöihin mahtuvat ikääntyneiden ihmisten yksinäisyysryhmät, joissa tavoitteena on ryhmäläisten ystävystyminen interventioiden aikana. Aikaisemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että tämän kaltaisten ryhmien ongelmana on ryhmäläisten sitoutuminen. Myös uudet ystävyys-suhteet pelottavat menettämisen riskin kasvaessa. (Pitkälä 2004, 44.) Kuitenkin kehittämishankkeesta saatujen tulosten varjossa tultiin siihen johtopäätökseen, että psykososiaalinen ryhmäkuntoutus paransi yksinäisyydestä kärsivien ihmisten psykososiaalista hyvinvointia, kognitioita ja terveyttä. Tämä näkyi sosiaali- ja terveyspalvelujen vähentyneenä käyttönä ja kustannuksina interventioon osallistuneiden kesken. (Pitkälä 2004, 60.)

Yhteistyökumppani Seniorinuotta on toteuttanut suljettuja psykososiaalisia ryhmiä. Ryhmissä keskitytään oman elämäntilanteen tarkasteluun ja muuttamiseen tasapainoisemmaksi. Seniorinuotan toiminnassa on toteutettu kaikkiaan kymmenen erilaista ryhmäkokonaisuutta. Ryhmiin ohjataan asiakkaita heidän elämäntilanteensa mukaan. Ryhmissä käsitellään esimerkiksi leskeytymistä, parisuhdeongelmia, omaishoitajana toimimista, asuinympäristön muutosta, parisuhdeongelmia, yksinäisyyttä ja masentuneisuutta.

Osallistujien arkielämän toiminnan ongelmia, mielialaa ja elämänlaatua on arvioitu ennen ryhmään liittymistä, ryhmän päätyttyä sekä puoli vuotta päättymisen jälkeen. Tulokset ovat olleet merkittävän positiivisia. Mitä varhaisemmassa vaiheessa ongelmiin puututaan, sitä enemmän osallistujat hyötyvät ryhmämuotoisesta tuesta. (Seniorinuotan palvelut 2012.)

2.2 Mieliala ja sen mittaaminen

Neuropsykologian käsitteet -sanakirjassa mieliala määritellään ”pitkään jatkunut tunnetila... kestoltaan tunteja tai päiviä”. Mielialan voisi määritellä myös ”arvioivaksi tilaksi, joka tilapäisesti altistaa yksilön tulkitsemaan ja toimimaan tietyissä tapahtumissa niiden emotionaalisen sisällön mukaan” (Parkinson 1996,10.)

Mielialaan vaikuttaa persoonallisuuden rakenne. Ihmiset reagoivat eri tavoilla ympäristön ärsykkeisiin. Toisilla on peruspositiivinen suhtautuminen elämään kun toisilla mielialaa varjostaa pessimismi ja varovaisuus. Osa ihmisistä reagoi herkemmin mielialan vaihtelulla ympäristön ärsykkeisiin. Rikkautta ovat tietenkin erilaiset persoonallisuudet. Jokaisen persoonallisuuteen ja mielialaan liittyy aina tarina, jonka voimme ymmärtää vain kuuntelemalla ja kertomalla. Samalla opimme elämästä ja pystymme paremmin kunnioittamaan ja ymmärtämään toisiamme. (Mieliala 2012.)

Ihmisen mieliala kuvastaa hänen sen hetkisiä tunnetilojaan. Normaaliin mielialan vaihteluun kuuluvat kaikki tunteet hilpeydestä toivottomuuteen. Tunnetilojen vaihtelu on ominaista tasapainoiselle tunne-elämälle. Kielteisen tunnetilan tai mielialan pitkittyminen voi kuitenkin jatkuessaan olla ei-toivottua.

Tietty mieliala pitkittyessään saattaa aiheuttaa haittoja ja voi johtaa oireisiin ja sairastumiseen. (Mieliala 2012.)

Kun ihminen sitten sairastuu, puhutaan mielialahäiriöistä. Psykiatrisen tautiluokituksen mukaan mielialahäiriöissä on kyse sairauksista, joissa ihmisen mieliala on madaltunut tai kohonnut poikkeavalla tavalla. Tunnetuin mielialahäiriö on masennus eli debressio. Masennustiloja on erilaisia lievästä masennuksesta vakavaan masennukseen. (Furman & Valtonen 2000, 17.)

Toisenlaisissa mielialahäiriöissä mieliala on poikkeavasti kohonnut, jolloin voidaan puhua ns. maniasta. Yleensä masennus ja maniakaudet vuorottelevat sairastuneen ihmisen elämässä. (Furman & Valtonen 2000, 17.)

En tutkimuksessani tee diagnooseja, mutta puhun madaltuneesta tai poikkeavasti kohonneesta mielialasta. Madaltunut mieliala haittaa keskittymiskykyä, tarkkaavaisuutta ja aiheuttaa mm. unettomuutta. Poikkeavasti kohonneessa mielialasta kärsivällä on runsaasti energiaa ja ideoita.

Jos madaltunut mieliala muuttuu, pitkäkestoisemmaksi puhutaan masentuneesta mielialasta. Se voi kestää viikkoja, kuukausia tai jopa vuosia. Siihen liittyy usein muitakin oireita kuin mielialan lasku kuten kyvyttömyys tuntea mielihyvää, itsetunnon ja omanarvon tunnon heikkeneminen, syyllisyyden ja arvottomuuden tunteita sekä väsymystä. (Toivio & Nordling 2009, 104-105.)

Mania (maanisuus) on mielialahäiriö, jossa mieliala on epänormaalisti ja pysyvästi kohonneena ja kiihtyneenä mielialana, jota jatkuu vähintään viikon. Manian oireisiin kuuluu tyypillisesti ylikorostunut itsetunto, vähentynyt unen tarve, puheliaisuus, kokemus ajatuksen kulun lennokkuudesta, huomiokyvyn häiriintyminen, lisääntynyt päämäärätietoinen toiminta ja taipumus sellaiseen mielihyvää tuottavaan toimintaan, jolla on suuri mahdollisuus johtaa kärsimystä aiheuttaviin seuraamuksiin. Jos näitä oireita esiintyy merkittävässä määrin yhdessä kohonneen mielialan kanssa, voidaan epäillä maniaa. (Toivio & Nordling 2009, 128.)

Mielialan mittaamiseen on kehitetty erilaisia välineitä kuten depressioseula DEPS, joka on alun perin kehitetty yleislääkärien avuksi depression diagnosointiin. Muita välineitä ovat keskustelut, mielialakyselyt, itsetuntokartoitukset, tunnetilojen havainnointi ja lapsilla esimerkiksi tunnekortit. (Pohjalaiset masennustalkoot 2012.)

Käytän omassa tutkimuksessani mielialakyselyä, koska se on Seniorinuotassa hyväksi todettu ja jo olemassa oleva työväline. Mielialakyselyllä kartoitetaan ihmisen kokemaa itse tunnistamaa ja ilmaisemaa masentuneisuutta, itsetuntoa ja lyhyesti myös ahdistuneisuutta. Kysely ei mittaa debressiota vaan masennusoireilun vaikeusastetta. Kyselyn kysymykset pisteytetään ja niistä lasketaan masennusta ja itsetuntoa osoittavat pistemäärät. (Raitasalo 2007, 61.)

Käyttämästäni BDI II- mielialakyselystä kerron lisää myöhemmin luvussa 6.2.2.

2.3 Ihmisen elämänkaari

Sosiaalialan työmenetelmänä tutkimani narratiivisuus sidotaan elämänkaari-teoreettiseen ihmisen elämänseläntymän ymmärtämiseen. Siksi on hyvä eritellä ihmisen elämänkaareen liittyviä perusolettamuksia ja sitä miten ihmisen identiteetti kehittyy.

Ihmisen kehitys voi jatkua koko elämänkaaren ajan. Jokainen ihminen muodostaa yksilöllisen kokonaisuuden, oman tarinan. Kuitenkin yksilöllisistä eroista huolimatta ihmisen elämänkaaresta voidaan löytää tiettyä kehityksen lainmukaisuuksia, kriisejä ja kehitysvaiheita. (Dunderfelt 2006,16–18.)

Eriksonin psykososiaalista kehitysteoriaa voidaan pitää tieteellisenä narratiivinä eli kertomuksena ihmisen elämästä. Sen mukaan ihmisen elämän voidaan ajatella muodostuvan kausista, joita kutsutaan ikäkausiksi ja joita edeltää kehitystehtävä. Kehitystehtävä ilmenee kriisinä ja jokaista ikäkautta edeltävä kriisi on ratkaistava oikein. Oikein ratkaistu kriisi eli kehitystehtävä tuottaa uudenlaisia käsityksiä itsestä ja kuva maailmasta laajenee, muokkaantuu ja ehkä vaihtuu.

Kehitystehtävän ratkaisun epäonnistuminen jättää persoonallisuuden kehityksen keskeneräiseksi ja aiheuttaa ongelmia myöhemmissä kehitysvaiheissa. (Eriksonin psykososiaalinen kehitysteoria 2006.)

Eriksonin mukaan vauvaiän kehitystehtävä on perusluottamuksen syntyminen vs. epäluottamus. Onnistuessaan kehitystehtävä antaa toivoa ja epäonnituksaan ihminen käpertyy itseensä. Vauvaiässä on äärettömän tärkeää, että hän kokee olevansa turvassa. (Dunderfelt 2006, 248–249.)

Varhaislapsuudessa taas kehitystehtävänä on itsenäisyys vs. häpeä. Voimaksi tulee tahto ja vastakohtaksi pakonomaisuus. Varhaislapsuuden aikaa on ihmisen elämän toinen ja kolmas elinvuosi. Näinä vuosina muodostuu itsenäisyyden tunteen perusta ja siinä samalla häpeä ja epäily omasta pahuudesta tai huonoudesta. Lapsen pitää saada kokeilla kaikenlaista, mutta vanhempien tulee varoa vaatimasta lapselta liikaa. Toiminta muuttuu pakonomaiseksi jos siihen liittyy pelko rankaisusta (Dunderfelt 2006, 248–249.)

Leikki-iässä kehitystehtäväksi jää aloitteellisuus vs. syyllisyys. Voimaksi tulee määrätietoisuus jonka vastakohtaksi estoisuus. Leikki-ikä kestää 3-6 vuoden ikään saakka. Ilo ja mielikuvitus leikeissä saa suuren roolin tässä iässä. Lapsi pystyy leikkimielisesti kuvittelemaan sekä tahtonsa avulla toteuttamaan suunnitelmia ilman rankaisun ja syyllisyyden pelkoa. Jos tämä kehitysvaihe menee pieleen, kokee lapsi syyllisyyttä. (Dunderfelt 2006, 248– 249.)

Kouluiässä kehitystehtävä on ahkeruus, pystyvyys vs. alemmuuden tunne. Voimana osaavuus ja vastakohtana tylsistyminen. Koulu ja ystävyysuhteet ovat todella tärkeitä tässä iässä. Kouluikäisenä Eriksonin mukaan syntyy myös perussuhtautuminen työhön. Tässä vaiheessa lapsen tulee saada positiivista ja rakentavaa palautetta toiminnastaan. Tylsistyminen tulee, jos lapsen omaehtoinen toiminta tyrehdytetään liian usein ja voimakkaasti. (Dunderfelt 2006, 246–247.)

Nuoruuden kehitystehtävänä on identiteetti vs. roolihajaannus. Näistä voimana syntyy uskollisuus ja vastakohtana syrjäyttäminen.

Nuoruudessa kokeillaan erilaisia rooleja. Jonkinasteinen epävarmuus hallitsee tämän ikäkauden kehitystä. Kumminkin tästä kunniakkaasti selviytyneen nuoren identiteetti muotoutuu ja jos kehitystehtävä epäonnistuu niin roolihajaus, jolloin nuori ei kykene olemaan lojaali ristiriidan uhatessa. (Dunderfelt 2006,246–247.)

Varhaisen aikuisuuden kehitystehtävänä on läheisyys ja solidaarisuus vs. eristäytyminen. Varhaisaikuisuuden voimana on rakkaus ja sen vastakohtana poissulkeminen. Tämän kehitysvaiheen aikana ihminen kokee voimakasta yhteenkuuluvuuden tunnetta, joko seurustelusuhteen tai jonkun aatteen puolesta. Mikäli hän joutuu eritetyksi, hänestä voi kasvaa vihamielinen jolloin hän kohdistaa tämän asenteen todelliseen tai luuloteltuun viholliseen. (Dunderfelt 2006,246–247.)

Varhaisen aikuisuuden jälkeen tulee keski-ikä. Tämä kehityksen vaihe on suhteellisen pitkä eli tapahtuisi noin 35- 65 vuoden välillä. Kehitystehtävänä on luovuus vs. lamaantuminen. Voimana tulee huolenpito sekä sen vastakohtana hylkääminen. Oma yksilöllisyys uudistuu ja huolenpito niin luonnosta, ihmisistä ja itsestä kasvaa. Jos tämä luovuus lamaantuu niin ihminen suuntaa halveksuntansa kokonaisesti ryhmiin ja kansakuntiin. Huolenpito taas syntyy siitä, että ihminen on hyväksynyt oman itsensä ja itsetunto on rakentunut aikaisempien kehitysvaiheiden onnistuneesta läpikäymisestä johtuen. (Dunderfelt 2006,244–245.)

Viimeinen kehitysvaihe on vanhuus. Tämän ikävaiheen kehitystehtäviin kuuluu minän eheys vs. epätoivo ja katkeruus. Tästä syntyvä voima on viisaus ja vastakohta siihen luonnollisesti elämän halveksunta. Vanhuutta pidetään eletyn elämän arviointina, mutta omasta mielestäni sitä tapahtuu pitkin ihmisen elämänkaarta. Toisaalta se on eteenpäin katsomista ja pohtimista mitä kuoleman jälkeen tai mitä vielä voisin tehdä? Jos aikaisempien kehitysvaiheiden läpi kulkiessa, on ihminen jossain vaiheessa epäonnistunut käsittelemään kriisejä, saattaa olla niin, että vanhuudessa ihmisestä tulee katkera ja elämää halveksiva yksilö. (Dunderfelt 2006,244–245.)

Elämänmuutokset voivat olla elämänkulkuun selvästi kuuluvia siirtymiä kuten edellä mainitut Eriksonin teorian mukaiset kehitystehtävät tai esimerkiksi työtömyyden ja sairauden merkitseviä yllättäviä käännteitä. Nämä siirtymät ja käännteet vaikuttavat identiteettimme muodostumiseen. Elämän murrosten kertominen välittää tapahtumat elämästä identiteetiksi. Kertomalla tarinaamme me muutamme tai pysymme samanlaisina. (Löyttyniemi2004, 48–49.)

Erityisesti naisen elämänkaarta viitoittaa voimakas tarve pitää koossa perhetä, kotia, sukua tai yhteisöä. Naisella on tarve vaalia, hoitaa, kasvattaa ja rakastaa. Tämä ilmenee tyttöjen kotileikeissä ja naisten suuntautumisessa hoito- ja kasvatustalalan ammatteihin. (Junkkari 2000,16.)

3. NARRATIIVISUUDESTA

3.1. Historia ja juuret

*”On matkalla maailmaan kaks tutkimusmatkaajaa
ja kumpikin karttoina on nyt toisilleen
ei kaikkea kuitenkaan saa kerralla paljastaa
on oltava kartoilla tie myös salaiseen”
-Laura Voutilainen-*

Narratiivi -käsite on peräisin latinan kielestä, jonka verbi ”narrate” tarkoittaa kertomista ja substantiivi ”narratio” kertomusta. Englannin kielessä kantasanat ovat muuttuneet verbiksi ”narrate” substantiiviksi ”narrative”. Narratiivista on suomen kieleen jäsenyneet käsitteet kertomus (narrative) ja tarina (story). (Vuokila-Oikkonen 2002, 38–39.)

Narratiivisuuden ”juuret” ovat filosofiassa, kirjallisuudessa ja kielitieteessä. Viime aikoina useat muutkin tieteenalat ovat kiinnostuneet tarinallisesta lähestymistavasta. Merkkejä narratiivisuuden yleistymisestä on ollut havaittavissa jo 1980-luvulta lähtien. Nykypäivänä narratiivinen tutkimus on kasvattamassa suosiotaan, ainakin Heikkinen, Huttunen ja Kakkori (2001) havainnollistavat kasvua luettelolla Suomessa julkaistuista väitöskirjoista, joissa narratiivisuus

on keskeisellä sijalla. Väitöskirjojen määrä on kasvanut tasaisesti koko 1990-luvun ajan. 1990 – luvun alkupuolella kyseisiä väitöskirjoja oli vain yksi kappaale, mutta vuonna 1999 niitä oli jo kymmenen nimekkeen verran.

Eri tieteenalojen narratiivisen tutkimuksen tutkijoita on myös verkottunut Kertonetverkostoksi, joka organisoii tieteenvälistä yhteistyötä narratiivisuuden viitekehityksessä, toimii keskustelufoorumina ja järjestää tutkijatapaamisia. (Heikkinen, Huttunen & Kakkori 2001, 186.)

Narratiivisuudella on omat juurensa myös kvalitatiivisessa tutkimusperinteessä, ja usein narratiivisuus yhdistetään kulttuuriperspektiiviin.

Narratiivisuus tutkimuksen lähestymistapana on eräänlainen vastaisku ”modernille tiedolle”. Tarinallinen, narratiivinen lähestymistapa tarkoittaa näkökulmaa, jossa nähdään ihminen ajallisena olentona, jonka kulloinkin nykyhetki on ladattu sekä henkilöhistoriallisella menneisyydellä että ennakoidulla tulevaisuudella. Ihmisen elämäntarina tai ”sisäinen tarina” sijoittaa ihmisen laajempaan sosiaaliseen todellisuuteen ja määrittelee ihmiselle hänen identiteetinsä. (Liikka 2003, 19–20.)

Narratiivinen työtapaa alkoi kehittyä 1980-luvun alussa. Whiten mukaan narratiivisella työtavalla ei ole yhtenäistä teoriaa, vaan puhetta erilaisista ajatuksista. Hän ei pitänyt sitä kiinteänä suuntauksena vaan kehittyvänä ideana joka muuntuu kokoajan. (Malinen 2008, 129.)

Michael White oli yksi narratiivisten menetelmien kehittäjistä. Hän käytti työssään niin sanottuja narratiivisia kartoja. Ideana on muuttaa asiakkaiden tarinat visuaaliseksi kartoiksi, joista on helpompi ymmärtää ja tulkita tarinoita paremmin. Tuloksena on joukko erilaisia mahdollisuuksia opastaa asiakasta tämän matkalla elämäänsä liittyvistä tutuista näkökulmista kohti sitä mikä voi parantua. Terapian edetessä ihmiset muotoilevat tavoitteitaan uudestaan ja lopulta päämäärä elämälle voi olla ihan joku muu kuin aluksi. Esimerkiksi pariskunta on voinut ottaa ensimmäiseksi tavoitteekseen ratkoa keskinäisiä erimielisyyksiä, mutta lopullinen päämäärä onkin erilaisuuden arvostaminen. (White 2007,9–10.)

Ensimmäinen kartta eli asemakartta luotiin ulkoistavien keskusteluiden pohjal-
le, joissa ongelmalle annetaan nimi ja se esim. maalataan paperille.

Puhutaan millainen ongelma on, miten se vaikuttaa elämään ja mitä kaikkea
se pistää asiakkaan tekemään? Ja miten ongelmaa pystyisi hallitsemaan?

Asiakas itse voi ehdottaa keinoja. Ulkoistavissa keskusteluissa ongelmasta
tulee ongelma, ei ihmisestä. Näin ollen hän pystyy kohtaamaan paremmin
identiteettinsä ja näkemään mahdollisuudet muutokseen.

Keskusteluissa käytetään metaforia eli vertauskuvia esim. ongelman pois tai-
kominen tai ongelman nujertaminen (voimaannuttamisen näkökulma). (White
2007, 15–42.)

Asemakartassa on neljä haastatteluluokkaa, jotka määrittelevät tilanteet, jois-
sa ihminen on. Ensimmäiseksi määritellään hankaluudet/ongelma, toiseksi
kartoitetaan ongelman vaikutukset, kolmanneksi ongelman vaikutusten arvi-
oiminen ja viimeiseksi perustellaan arviointi. (White 2007,42–51.)

Toinen kartta on tarinan uudelleen rakentaminen. Terapeutti kiinnittää tässä
ihmisen huomion hänen elämänsä aukkoihin ja pyytää täyttämään ne laajen-
tamalla ajatteluaan ja näkökulmiaan. Samalla terapeutti huolehtii, etteivät nä-
mä uudet tarinat ole liian suuria ja voimia vieviä asiakkaalle. (White 2007, 82.)

Kolmas kartta on uudistava jäsentely. Sitä muokkaa käsitys, jonka mukaan
identiteetti perustuu ”elämän kerhon” käsitteeseen ei niinkään identiteetin yti-
meen. Toisin sanoen elämän kerhon jäsenistöön kuuluu merkittäviä ihmisiä
asiakkaan menneisyydestä, joilla on ollut vaikutusta hänen identiteetin raken-
tumiseen. Uudistavassa jäsentelyssä voidaan ylentää, alentaa tai erottaa tiet-
tyjä elämän kerhon jäseniä ja siten muodostaa oman identiteettinsä uudelleen.
(White 2007, 131 ja 138.)

Näiden kolmen kartan lisäksi ovat määrittelyseremoniat, jossa ihmiselle anne-
taan mahdollisuus kertoa tai esittää tarinansa reflektoryhmälle, jotka sitten
antavat vastineensa tarinalle kertomalla tarinan uudelleen. Ainutkertaisia
avautumia korostavat keskustelut taas tukevat terapeutin osallistumista tari-
nan kerrontaan vain sivustakatsojan roolissa. Näin autetaan ihmistä antamaan

merkityksiä elämäkokemuksille. Viimeinen kartoista on opastavat keskustelut. Näissä keskusteluissa autetaan ihmistä siirtymään tuntemattoman läpi riittävän lyhyissä etapeissa. (White 2007, 167,222,263.)

Olen opinnäytetyössäni soveltanut Whiten asemakarttoja sosiaalialan työmenetelmien mukaan esimerkiksi käyttämällä aikajanaa ja aarrekarttaa.

3.2 Narratiivisuudesta tutkimuksissa

Narratiivisuus on ammatillinen ja tutkimuksellinen lähestymistapa, jonka kiinnostus kohdistuu kertomuksiin tiedon välittäjänä ja rakentajana. Tavallisinta tutkimusaineistoa ovat ihmisten haastatteluissa, ryhmätilanteissa ja kirjoituksista saadut kertomukset eli tarinat. Narratiivisuutta voidaan käyttää sosiaalityössä, lapsi- ja nuorisotyössä, vanhustyössä, kuntoutuksessa tai melkein pämissä vaan. (Kuukasjärvi, Linnonsuo & Sutinen 2011, 11.)

Tarinallisuus ei ole vain metodi, koulukunta tai ajattelumalli. Voidaan ajatella, että osassa tutkimuksista käytetään tarinallisuutta aineiston nimenä ja sitä pidetään yleisenä näkökulmana tutkimuksen tekoon. Toisaalta taas tulee huomata, että narratiivinen tutkimus on osa omaa luomustaan: tarinallisella tutkimuksella luodaan tarinaa maailmasta. (What ever is narrative research 2012.) Tarinallisen näkökulman omaksuminen tutkimuksen lähtökohdaksi edellyttää sitä, että määrittelee oman kantansa tarinallisuuteen: Mitä kyseisessä tutkimuksessa on tarinallisuus? Miten se rajataan ja miksi? (Saarenheimo 2002, 2–4.)

Käytän tässä opinnäytetyössäni tarinallisuutta työtapani lähtökohtana asiakkaiden kanssa. Jokaiseen suunnittelemaani ryhmä tapaamiseen tarinallisuus liittyy muistelun ja luovien menetelmien kautta.

Erilaiset psykoterapiat pitävät kokemuksellisia perusyksiköjä työtapansa lähtökohtana. Kognitiiviset terapiat keskittyvät ajatteluun, systemaattiset perheen sisäiseen vuorovaikutukseen jne. Narratiivisen työtavan kokemuksellisena perusyksikkönä voidaan pitää tarinaa. (Malinen 2008,128.)

Ihmiset ovat tarinankertoja ja tarinan kuuntelijoita. Me ajattelemme, havainnoimme, tunnemme ja toimimme tarinoiden pohjalta.

Me emme ainoastaan kerro tarinoita vaan olemme itse tarina. Olemme elämäkerrallisia olentoja, emme pelkästään fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kokonaisuus.

(Hakonen 2011, 2.)

4 NARRATIIVISUUS OSANA TOIMINNALLISIA MENETELMIÄ

Eila Elstolan mukaan narratiiveja ovat niin suulliset kuin kirjoitetutkin tarinat ja tekstit sekä erilaiset havainnoinnit ja tulkinnat, joissa välittyvät yksilön elämähistoria ja kokemusmaailma sekä yksilön merkitys osana sosiaalista ympäristöä. Kerronnassa voi käyttää piirtämistä, valokuvausta, liikuntaa, draamaa, päiväkirjoja ja muuta luovaa toimintaa.

(Elämäntarinallisuus 2012.)

Narratiiviselle kerronnalle on ominaista tarinan henkilökohtaisuus, vuorovaikutuksellisuus, sosiokulttuurisuus ja rakenteellisuus. Tarinat muodostuvat faktoista ja tarjoavat mahdollisuuksia kertoa eletystä elämästä eri näkökulmista. Ihminen myös luo itseään tarinoiden avulla. Kuuntelijan tehtäviin ei kuulu kyseenalaistaa tarinaa. Tarinan kertoja saa kuulijoilta tukea ja rohkaisua omiin elämänsuunnitelmiin samalla kun tulee tietoiseksi omasta elämästään. (Hakonen 2011, 2–4.)

Hakosen mukaan narratiiviset menetelmät auttamistyössä auttavat ratkaisujen ja voimavarojen luomisessa. Samalla mahdollistetaan tunteiden läpi käyminen. Erilaiset kartat auttavat ratkaisujen hakemisessa, eivätkä suinkaan kangista auttajaa tiettyihin kaavoihin vaan antavat visuaalista tukea työlle ja asiakkaan toipumiselle. (Hakonen 2011.) Edellisessä kappaleessa kerroin Whiten kehittämistä kartoista.

4.1 Muistelu

*” Mummo onkin käynyt siellä
suuren sadun valtatiellä,
kuullut kuiskeet sadun lehdon,
nähnyt satulapsen kehdon!”*

(http://koti.phnet.fi/polkkyy/runoja_ja_toivotuksia.htm)

Muistelu on mieleen palauttamista menneistä, ehkä jo unohduksissakin olleista, kokemuksista. Sen avulla tuotetaan kerronnallisesti, omaa elämäntarinaa, jossa tulkitaan menneiden tapahtumia ja luodaan niille merkityksiä. Oman elämäntarinan tuottaminen tuo hyvin esille muistelun luovan rakennusprosessin. Tarina muokkautuu sen mukaan, missä ja kenelle tarinaa kerrotaan. Muistelun avulla pystytään myös luomaan kuvitelmia tulevaisuuden tapahtumista. Muistelu on kognitiivinen prosessi; sen avulla voi ylläpitää muistin toimimista, vaikka muistaminen ei tapahtuisikaan oikein muistamisena. (Gibson 2006, 6; Vallejo Medina, Vehviläinen, Haukka, Pyykkö & Kivelä 2006, 82.)

Muistelu tarkoittaa siis menneisyyden mieleen palauttamista (life review, Butler 1963). Se on ajattelun ja puhumisen prosessi, joka kohdistuu menneisyyden kokemuksiin. Muistelu voi olla spontaania arkitilanteissa tapahtuvaa tai ammatillinen työmuoto. Muistelutyön teoreettisina taustoina voidaan pitää kehitys- ja elämänkaariteorioita sekä ekstentiaalisia ja elämänfilosofisia perusteita. (Hakonen 2011, 2.)

Muistelutyön erilaisia muotoja ovat eheyttävä muistelu, joka tukee itsetuntoa sekä lisää ymmärrystä omien valintojen tekemisestä. Välineellinen muistelu on tavoitesuuntautunut ja pyrkii ongelman ratkaisuun. Näiden lisäksi on siirtävää muistelua, mikä perustuu kulttuurin ja persoonallisen tiedon siirtämiseen jälkipolville. Ryhmässä muisteltaessa voi sen jäsenillä olla erilaisia rooleja. Toiset nauttivat muistelusta tuottaen tietoa siitä, millaista elämä oli ennen. Jotkut tykkäävät, että heiltä kysytään neuvoa ja tuntevat mielihyvää saadessaan opastaa. Sitten ovat vielä sivusta seuraajat, jotka nauttivat kuuntelemisesta. (Hakonen 2011,2.)

Hyvin helposti ajatellaan, että muistelua ilmenee vain ikääntyneillä. Tosiasia kuitenkin on, että muisteleminen kuuluu elämän kaikkiin ikävaiheisiin ja että se on osa jokaisen ihmisen arki ajattelua. Muistojen pohjautuminen yksilön elämäkokemuksiin tuo esille sen, että kaikenikäisillä on muistoja, joita voidaan jakaa. (Hohenthal-Antin 2009, 23 ja 27.)

Muistelu rakentaa siis siltaa menneisyyden ja nykyisyyden välille, rohkaisee luomaan ja ylläpitämään sosiaalisia suhteita sekä antaa aktiivisen roolin ikäihmiselle. Hoitotyössä muistelu auttaa ammattilaisia tuntemaan paremmin asiakkaitaan, heidän tapojaan ja ymmärtämään heidän käyttäytymistään tietyissä tilanteissa. (Hakonen 2011,2.)

Muistelemista on perusteltu myös aikaisemmin läpi käydylle Eriksonin teorialla, jonka mukaan iäkkään ihmisen tulisi kyetä hyväksymään elämänsä ja olemaan sellainen kuin on ja jolle ei ole vaihtoehtoa. Erikson korostaa teoriasaan, että kukaan ei voi käydä kehitysvaiheita täydellisesti läpi. Kehitysvaiheisiin kuuluvat myös negatiiviset kokemukset ja tapahtumat, sillä juuri ne tekijät vaikuttavat yksilön kehitykseen. (Dunderfelt 2011, 234.) Tulee kuitenkin muistaa, että kehitysvaiheet nivoutuvat toisiinsa. Kehitysvaiheita ei siis voida täysin erotella toisistaan, sillä niiden rajakohdat ovat häilyviä ja kehitysvaiheet käydään läpi yksilöllisesti. Eriksonin kehitysvaiheteorian mukaan vanhuuden kehitystehtäviin kuuluu merkittävästi minän eheyden tunne (Dunderfelt 2011, 234.)

Eriksonin kehitysteoriaan kuuluu minän eheyden kokemuksen lisäksi kokemuksia myös epätoivosta ja katkeruudesta. Kehitystehtävien myötä syntyvä voima nähdään viisautena. Eriksonin mukaan kiinnostus ja avoimuus elämään kohtaan elämän viimeisillä hetkillä ovat viisautta. Tämän saavuttamiseksi vaaditaan minän eheyden tuntemista niin fyysisellä, psyykkisellä kuin sosiaalisellakin tasolla. Vanhuuden kehitysvaiheessa on tärkeää löytää tasapainoinen itsensä tunteminen sekä toimivat sosiaaliset verkostot, ja usein näiden löytämiseen tarvitaan myös ympäristön tukea. (Dunderfelt 2011, 234–235.)

Muistoista saa voimaa ja itsetuntoa, mutta niihin voi myös jäädä kiinni ja ne voivat viedä voimia. Menneisyyteen pakenevan muistelun vaarana on oman elämän mielekkyyden tunteen heikkeneminen.

Sellaiselle muistelulle on ominaista menneen elämän täydellinen ihannoiti ja tämän hetkisen elämän väheksyminen. (Järvinen 2009,28.)

Menneisyyteen lukkiutuvalla muistelijalla on sen sijaan kokemukset oman elämänhistorian epäonnistumisesta, katkeruudesta tai epätoivosta. Muistelijaa voidaan tukea avartamaan näkökulmaansa enemmän. Menneisyyden ongelmakohtiin ei jäädä, vaan niitä lähestytään ratkaisukeskeisesti. Oleellista eheytymiselle ei ole virheettömän menneisyyden rakentaminen, vaan riittää, että yksilö kokee tehneensä olosuhteisiin nähden parhaansa ja voi tuntea elämän jatkuneen eteenpäin menetyksistä huolimatta. (Järvinen 2009, 28.)

Usein ihmiset ajattelevat, että jos ihmisellä on ollut rankka lapsuus niin heistä kasvaa aikuisena rikoksen tekijöitä, väkivaltaisia ja onnettomia. Ben Furman korostaa kirjassaan: Ei koskaan ole myöhäistä saada onnellinen lapsuus 1997, että ne ihmiset joiden lapsuus on ollut vaikea, ei välttämättä vaikuta heidän käyttäytymiseensä aikuisena. Jos lapselta esimerkiksi jää puuttumaan jokin kokemus suhteessa vanhempiinsa, niin hän on voinut paikata sen jollain muulla turvallisella ihmissuhteella. Tai jos lapsena on jäänyt paitsi kaikesta niin aikuisena voi löytää lapsuuden ilon omien lasten kanssa puuhatessa. Positiivinen ajattelu auttaa selviämään niistä muistoista jotka painavat. (Furman 1997, 13 ja 23.)

4.1.2 Muistelutyön menetelmät

Muistoja voidaan herättää esiin monin eri menetelmin. Oikeata tapaa valittaessa huomiota tulee kiinnittää muun muassa siihen, minkä keinon muistelija tai ryhmä kokee parhaiten omaksi tavakseen. Osalle maailma hahmottuu parhaiten näköaistin kautta, jolloin esimerkiksi esineet, piirtäminen, kirjoittaminen, kirjallisuus, valokuvat ja elokuvat tai näytelmät nostavat helposti muistoja esiin. Toisille taas kuuloaistin kautta muistoihin reagoiminen voi olla voimakkaampaa. (Mäki & Stenberg 1998, 51.) Tällöin musiikilla voi olla vahva vaikutus muistojen herättäjänä.

Fyysisellä liikkeellä voi olla myös muistoja herättävä vaikutus. Esimerkiksi leivomisen yhteydessä vanhuksella saattaa syntyä muistoja menneiltä ajoilta, kuinka ennen kotona aina leivottiin. Mäki ja Stenberg (1998, 51) muistuttavat myös hajujen ja makujen tuovan muistoja esiin. Erilaisten tuoksujen avulla, kuten mausteet, saunavihta ja terva, vanhus saattaa uppoutua muistoihinsa ja kertoa omaa tarinaansa, johon tuoksut hänet herättivät. Näiden lisäksi luova liikunta ja tanssi sekä toiminnalliset ryhmät voivat toimia muistojen herättelyssä. Joillekin toimivat muistelumatkat sekä retket. (Hakonen 2011 3–5.)

Erilaisen ja vaativamman muistelumenetelmän luo elämänkaarikirjoitus, jonka on kehittänyt Pepi Reinikainen. Elämänkaarikirjoituksen ajatuksena on auttaa kirjoittajaansa tuottamaan ”tähänastisen elämän tarina”, joka on tämänhetkinen tulkinta menneestä. Kirjoittaminen auttaa löytämään elettyyn elämään uusia näkökulmia, jotka kuitenkin edelleen muuttuvat ja saavat uusia tulkintoja iän ja uusien kokemusten myötä. Elämänkaarikirjoitus luo kuitenkin loistavat mahdollisuudet tulkita oman elämän ainutkertaisuutta ja siitä kertynyttä kokemustietoa, minkä haluaisi jättää jäljelle jäävän sukupolvenkin tietoon. (Reinikainen 2007, 17–20.) Sovellan tätä tutkimuksessani elämän janan muodossa, johon merkitään oman elämän merkitykselliset tapahtumat.

Hohenthal-Antin painottaa kirjassaan, että muistelutyö jakautuisi neljään kivi-jalkaan, joista taide on ensimmäinen. Taide helpottaa vaikeiden asioiden esille tuomista ja vapauttaa muistelun mukavaksi oman itsensä näköiseksi. Taide toimii siis apuvälineenä. Toinen kivistä hänen kirjassaan on elämyksellisyys ja yksilölliset elämän tarinat. Kaikkien tarinat ovat yhtä arvokkaita kerrottavaksi. Kolmanneksi tulee toiminnallisuus. Vanhustyön keskusliiton (Pitkälä ym. 2004) teettämässä tutkimuksessa kävi ilmi, että yhdessä tekeminen on todella tärkeää. Neljänneksi on yhteisöllisyys ja jaettavat kokemukset. Kun muistot puetaan esimerkiksi esitykseksi tai muistorasiaksi, niiden jakaminen tulee mahdolliseksi. (Hohenthal-Antin 2009, 23–3.)

4.2 Valokuvaus

Tänä päivänä kuvat ovat osa ihmisten arkea ja niillä on sanottu olevan hallitseva asema kulttuurissamme. Valokuvien rakentama todellisuus määrittyy sosiaalisesti todellisuudeksi, joka välittyy meille kuviin liitettävien kertomusten ja käyttötarkoitusten mukaan. (Mäkiranta 2008, 24)

Kun kuvaa lähestytään narratiivisesta kehyksestä, kuvasta kertova ja niitä tulkitseva hahmottaa tapahtumaketjua, johon kuva liittyy.

Valokuva on osa oman elämäntarinan kertomista, mutta se on myös tapa hahmottaa itseään uudelleen. Kuva käy näin ollen analyttisestä välineestä, kun sillä avataan muutoksen ja eron merkityksiä. Valokuvaan liittyy myös elämänkaari ajattelu. Eryyisesti vanhemmat ihmiset haluavat jättää muiston itseltään jälkipolville. (Mäkiranta 2008,39.)

Valokuvan terapeuttinen voima perustuu sen todistusvoimaan ja elämyksellisyteen. Valokuvalla voi tehdä näkyväksi arjessa näkymättömiin jääneitä asioita kuten esimerkiksi luonnon kauneus ja voima. Arkikäytössä valokuva halutaan kokea todisteena olemassa olevasta tapahtumasta, vaikka se olisikin valokuvaajan lavastama. Se myös pelkistää. Pelkistäminen tekee valokuvan näyttämät asiat selkeämmiksi. (Valokuvan terapeuttisuus 2012.)

Valokuvat antavat mahdollisuuden palata tunnetasolla tuoreesti myös kauan aikaa sitten tapahtuneisiin tilanteisiin ja käsitellä niitä uudelleen. Joskus ihmisen mieli saattaa olla liian lähellä tutkittavaksi. Valokuvat toimivat tällöin peilinä, josta voi nähdä erilaisia asioita itsestään. Kuvilla voidaan kertoa sellaista, mitä ei voi sanoilla ilmaista. Valokuvaa ei oikeastaan vain katsota, se koetaan tunnetasolla ja useilla aisteilla. Kuvien kautta päästään nopeammin syvemmälle, kuvien kokeminen tuo tarkasteluun mukaan tunnetason, mielikuvamaailman ja muistikuvat. Näin menetelmä antaa paljon myös ihmisille, joille verballinen analysointi ei ole luontevin tapa jäsentää omaa elämää. (Valokuvan terapeuttisuus 2012)

Taide- ja sosiaalikasvattaja Miina Savolainen on kehittänyt valokuvan ympärille palkitun sosiaalipedagogisen menetelmän, jota kutsutaan nimellä voimauttava valokuvaus. Voimautumisen käsitteen sisältämät ehdot ovat itsemäärityksen oikeus, valta-asetelmien purkaminen ja vastavuoroisuus.

Nämä ehdot määrittelevät eettiset raamit, joiden sisällä valokuvaa voidaan käyttää turvallisesti terapeuttiseen identiteettityöhön ja vuorovaikutustaitojen parantamiseen perheessä, vertaisryhmässä, työyhteisössä tai ammattilaisen ja asiakkaan välillä. Asiakas itse valitsee kohteet joita kuvaa ja miten itse esiintyy kuvassa, jos esiintyy. (Voimauttavan valokuvan menetelmä 2012.)

Vaikka kyseessä on valokuvamenetelmä, ei voimauttavan valokuvan työväline oikeastaan ole valokuvaus, vaan katse ja näkemisen tapa – se, miten voimme tietoisesti valita katsoa toisin ja nostaa kuormittavien asioiden sijasta näkyväksi sellaisenkin ehjyyden, joka on niin haurasta, ettei se vielä ole oikeastaan edes olemassa. (Voimauttavan valokuvan menetelmä 2012.)

4.3 Musiikki

Kautta aikojen musiikki on ollut merkittävässä osassa hyvänolon tuottamisessa ja ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Platon toi kasvatusta koskevissa kirjoituksissaan esille musiikin merkittävän aseman kasvun edistäjänä ja tunte-elämän kehittäjänä. Arsitoteles vuorostaan lähestyi musiikkia katharsisopissaan todeten musiikin ihmisessä herättävän tunnetilan auttavan ihmistä purkautumaan. Musiikki myös rentouttaa, auttaa käsittelemään tunteita ja toimii välineenä muistikuvien löytymiselle menneisyydestä. Musiikin on todettu voivan nostaa ihmisen masennuksen suosta ja jopa parantaa. (Kuukasjärvi, Linnosuo & Sutinen 2011, 38–39.)

Musiikkiterapiassa käytetään musiikillisen elämänkerran tekniikkaa, jossa asiakkaita pyydetään tuomaan omaa mielimusiikkiaan tai kertomaan oman elämän varrelta tärkeäksi tulleesta musiikista. On huomattu, että näin toimiesseen ihmiset kertovat kohta itsestään, huolistaan ja murheistaan. Elämänkerta tekniikassa musiikki toimii asiakkaiden tunteiden, ajatusten, muistojen ja elämäntarinan sanoittajana. (Kuukasjärvi ym. 2011, 40.)

Musiikista on todettu olevan hyötyä myös dementoituneen ihmisen hoidossa. Hoidettavan kokonaisvaltainen aktivoiminen musiikin käytön avulla on ollut hämmästyttävän voimakasta. Yhdessä laulettu tuttu laulu saa hoidettavan taapaillemaan tuttuja sanoja ja kertomaan musiikin herättämistä kokemuksista. Musiikki muodostaa näin ollen laajennetun nykyhetken, jossa välittömästi havaittu muistuttaa usein jo unohtuneista samankaltaisista kokemuksista. Musiikki mahdollistaa omalta osaltaan vuorovaikutuksessa yhteisten kokemusten jakamisen. (Heimonen & Voutilainen, 71–76.)

4.4 Narratiiviset kartat, aikajana

Aikaisemmin kerroin Whiten 2008, kehittäneen narratiivisiin menetelmiin karttoja, joissa asiakkaan kertomus visualisoitiin. Samaan periaatteeseen perustuvat suomalaisessa sosiaalityössäkin käytetyt aikajana ja aarrekartta.

Elämänhistoriaa ja elämäntarinoita tutkiva narratiivinen gerontologia ovat pohjalla sekä biografisissa että muistelumenetelmissä. Elämäkertomusta voidaan käyttää sosiaalityön menetelmänä, jonka avulla tutustutaan lähemmin asiakkaan elämänhistoriaan ja nykytilaan vaikuttaneisiin tapahtumiin. Asiakkaan identiteetti ja paikka sosiaalisten suhteiden kentässä tarkentuu elämäkertomusten myötä. Auttamistyö etenee keskustelujen, kertomusten tai tarinoiden kautta. (Liikanen & Kaisla 2007,8–9.)

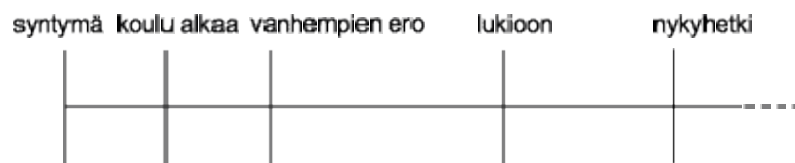
Henkilökohtaisen elämän jäsentämiseksi voidaan piirtää elämäkerrallinen aikajana tai elämänkaari. Aikajanan tarkastelu tuo esille elämän käännekohtat, riippuvuussuhteet, tunteet ja muistot. Työstämällä näitä, elämänvaiheet selkiytyvät ja niiden usein tiedostamatonkin merkitys nykyisyyteen voi muuttua.

Tämän jälkeen pystytään rakentamaan elämää eteenpäin vapautuneiden resurssien voimin. Ihmisen hyvinvointiin vaikuttaa se, miten todellista tarinaa hän kertoo itsestään.

Kertomus itsestä on kuitenkin aina subjektiivisesti tosi ja sitä sepitettäessä syntyy uudenlaista tulkintaa, jota kokemuksellisuus värittää. (Liikanen & Kaisla 2007,8–9.)

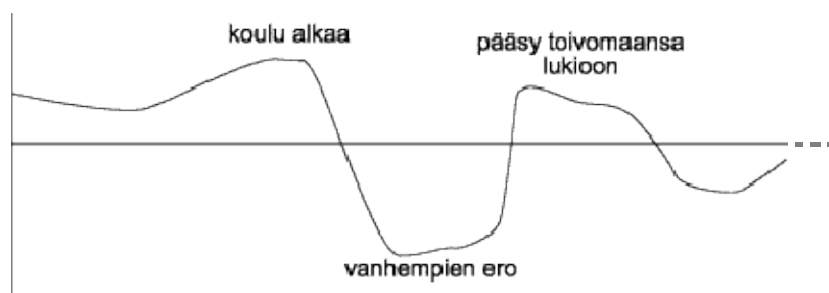
Elämäkerrallisessa työskentelyssä etsitään ilmaisuja eletylle elämälle sanoin ja kuvin. Tarinoilla voi myös manipuloida, peittää ja satuttaa. Siksi on tärkeää, että etukäteen sovitaan eettisistä pelisäännöistä tarinoiden tuottamisessa ja käytössä sosiaalityön asiakastyössä. Elämäkertatyöskentely pohjaa vapaaehtoisuuteen, ketään ei saa siihen pakottaa (Liikanen & Kaisla 2007,8–9.)

Ihminen tarvitsee oman tarinansa rakentamiseen myös jotain visuaalista. Aikajana palvelee tätä tarkoitusta. Aikajanan voi rakentaa eri tavoilla. Tässä esimerkkejä:



Elämänkaari:

Elämänkaarella huomioidaan jo piirtäessä elämän ylä- ja alamäet. Se aloitetaan sovitusta ajankohdasta ja päätetään nykyhetkeen.



(<http://www.helsinki.fi/sosiaalityo/tietoa/sosweb/sivut/aikajana.htm>)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Taulukkoon 1 on koostettu ryhmätoiminnan suunnitteluprosessi, josta selviää toiminnan suunnittelu- ja toteutusprosessi kokonaisuudessaan. Idea ryhmätoiminnan toteutuksesta Seniorinuotassa syntyi tutustumiskäynnin aikana keväällä 2012. Kiinnostuin silloin psykososiaalisesta ryhmätoiminnasta ja kysyin yhteistyökumppanilta voisinko tehdä opinnäytetyöni siellä. Idea narratiivisten työtapojen käyttämisestä opinnäytetyössäni syntyi omasta mielenkiinnosta ko. menetelmiä kohtaan.

Kävimme yhteistyökumppanin kanssa sähköpostilla alustavat asiat läpi kuten kuinka monta henkilöä ryhmään haluaisin, millainen esittelykirje tulisi olla ja mitä ryhmätoiminnoissa tulisi ottaa huomioon. Esittelykirjeet lähetettiin kesäkuussa ja niiden perusteella ryhmiin ilmoitautui 6 asiakasta.

Narratiivisistä menetelmistä keräsin teoretietoa kesäkuusta lähtien eri lähteistä mm. internetistä, kirjastoista, aiemmista tutkimuksista ja lehdistä. Kokosin yhteen kaikki saamani teoretietoni sekä yhdistelin myös aikaisemmin opittua tietoa uuteen. Ensimmäiseen tutkimuskysymykseeni sain jo vastauksen katsessani näitä tietoja.

Minun oli myös saatava käytännön tietoa siitä, miten narratiiviset työtavat vaikuttavat mielialaan. Valitsin tutkimusmenetelmäksi tähän BDI II- mielialamittarin, koska se oli jo valmiiksi käytössä Seniorinuotassa. Sen lisäksi päätin havainnoida ryhmäläisiä ja pyytää niin suullista kuin kirjallista palautetta ryhmän toimivuudesta ja siitä mitä tunteita se herättää. Aineistoa aion kerätä 10. ryhmätoimintatuokiolla syksyn 2012 aikana. Toiminnallisessa osuudessa sovelan narratiivisen terapian otetta.

Ryhmätoiminnan suunnittelu alkoi heinäkuussa. Aluksi minun oli päätettävä kaksi asiaa: Saarenheimon mukaan tutkijan on päätettävä mitä pitää tarinallisuutena ja perusteltava miten se rajataan. (Saarenheimo 2002, 2-4.) Millaisia narratiivisia menetelmiä voisin käyttää psykososiaalisissa ryhmissä? Pohtiesani kysymystä, tulin siihen tulokseen, että kaikki narratiiviset menetelmät olisivat sovellettavissa psykososiaalisiin ryhmiin ja juuri nämä menetelmät sopisivat sinne hyvin.

Narratiiviset menetelmät tukevat ihmisen psykososiaalista kuntoutusta. Niiden sanoma on, että jokainen meistä on arvokas ja niiden päämääränä on voimaannuttaminen. Rakensin 10 ohjauskerran kokonaisuuden tarkasti pohtien, että mistä ryhmäläisille saattaisi olla hyötyä ja mitä menetelmiä siinä voisi käyttää. Halusin tuoda esille mahdollisemman monta näkökulmaa tarinaan ja käytin erilaisia menetelmiä suunnitellessani kokonaisuutta kuten musiikkia, taidetta, visualisointia ja eri aisteja. Näiden avulla pyrin saamaan esiin muistoja ja rakentamaan jokaisen ryhmäläisen omaa tarinaa. Menetelmiä valitessani halusin käyttää hyödyksi jo oppimaani ja oppia uutta sekä rakentaa kokonaisuutta oman mielenkiintonikin pohjalta.

Yhteisessä palaverissa elokuussa sovimme ryhmätoiminnan rungosta ohjaajan kanssa sen mukaan mistä ryhmäläisille olisi eniten hyötyä. Alusta asti oli selvää, että ryhmät kokoontuisivat maanantaisin, se sopi parhaiten Seniorinuotan aikatauluihin. Kertojen pituus olisi kaksi tuntia ja sen lisäksi käytin valmisteluihin aikaa 30 tuntia. Rakensin tarkasti jokaiselle kerralle toimintamallin ja varasuunnitelman. Aiheiksi valitsin mm. voimauttavan valokuvauksen, musiikin, aikajanan ja toivon lähteen, joka oli kokonaisuuden nimikin. Kerron käyttämästäni menetelmistä myöhemmin lisää.

Ensimmäisellä tapaamiskerralla ryhmäläiset saivat Toivon lähteellä-ryhmäkokonaisuuden ohjelman. Korostin kuitenkin ryhmäläisille, että runkoa voitaisiin muokata heidän toivomustensa mukaan. Havainnoin ja kirjoitin ylös ryhmäläisten kommentteja ja tunnetiloja. Kertojen jälkeen kysyin suullista palautetta ryhmäläisiltä ja ohjaajani antoi minulle palautteen toimintakerran sujumisesta. Kokonaisuuden ollessa lopussa sovimme vielä jatkotapaamisen tammikuulle 2013, jolloin kysyisimme ryhmäläisten kuulumisia. Jatkotapaamiseen en itse päässyt mukaan, mutta sieltä oli noussut toive vielä 2 muun tapaamiskerran järjestämisestä, jotka toteutuivat keväällä 2013.

TAULUKKO 1. Ryhmätoiminnon suunnittelu- ja toteutusprosessi

	KEHITTÄMISPROSESSI
Maaliskuu	Tutustuminen Seniorinuottaan seniorityön syventävissä opinnoissa ja alustava sopimus opinnäytetyön teosta sekä aiheen ideointia
Huhtikuu	Opinnäytetyön aiheen varmistuminen oman ehdotuksen mukaan
Toukokuu	Opinnäytetyön aihe-seminaari
Kesäkuu	Aineiston keruuta kirjastoista, internetistä ym. lähteistä.
Heinäkuu	Aineiston keruuta, teorian kirjoittamista ja ryhmätoiminnan rungon hiomista sekä toiminnan suunnittelua
Elokuu	Palaveri yhteistyökumppanin kanssa: ryhmätoiminnan järjestelyistä sopiminen ja suunnittelemani rungon hiominen ryhmään sopivaksi sekä toiminnan suunnittelua kohta kohdalta, varasuunnitelmien hiomista
Syyskuu	Ryhmätoiminta alkaa, ensimmäisellä kerralla teemana ryhmäytyminen. Ryhmä kokoontuu 4 kertaa. Aiheina oli musiikki ja valokuva. Lähdeaineisto kirjastosta ja internetistä. Samalla suunnittelin ja hioin menetelmiä asiakasryhmälle sopiviksi, ryhmän havainnointia ja kokoontumisen jälkeen palautekysely suullisesti sekä ohjaajan palaute.
Lokakuu	Ryhmä kokoontuu 3 kertaa joka kerralla havainnointia ja palauteosio ryhmältä ja ohjaajalta. Tuokioiden aiheina olivat harrastukset, aikajana ja tulevaisuuskirje. Suunnittelun apuna Whiten teoria, sosiaalialan työmenetelmät ja Yvonne Dolanin Pieni askel- kirja.
Marraskuu	Ryhmä kokoontuu 3 kertaa joka kerralla havainnointia ja palauteosio ryhmältä ja ohjaajalta. Aiheena toivon lähde, jossa toisella kerralla päiväkirjan purkua. Toivon lähde oli itse soveltamani kokonaisuus onnen etsimisestä. Siihen teoria tuli aikoinaan vanhustyön opinnoista. Päiväkirja-

	tekniikka oli Yvonne Dolanin Pieni askel-kirjasta. Viimeisellä kerralla oli pikkujoulut. Avoin palaute ryhmästä.
Tammikuu 2013	Ryhmän kuulumisia jatkotapaamisella
Helmikuu 2013	Ryhmän kuulumisia toisella jatkotapaamisella
Maaliskuu 2013	19.3. Ryhmän kuulumisia ja voimavarapuu oli kolmannella jatkotapaamisella. Voimavarapuuhun teoriapohja sosiaalialan työmenetelmistä. Aineiston litterointia.
Huhtikuu 2013	Aineiston analyysiä, teorian etsintää tutkimusmenetelmien raportointiin, pohdintaa ja tarinan palaset loksahavat kohdalleen.

5.1 Tutkimuksen menetelmistä

Tässä luvussa kuvaan, miten toimin sekä tutkijana että toiminnallisen ryhmän vetäjänä sekä miten keräsin aineistoa vetämästäni ryhmätoiminnasta. Opin- näytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö, jossa vedin ryhmää, jota samalla tutkin.

Vilkan mukaan toiminnallisessa opinnäytetyössä opiskelija tuottaa fyysisen tuotoksen tai kehittää jotakin toiminnallista osa-aluetta. Tavoitteena on oman alan ammatillisen taidon ja tiedon kehittäminen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä käytetään tutkimuksellista asennetta ja tarvittaessa erilaisia tutkimusmetodeja. (Vilkka 2006,76.)

Fyysinen tuotos opinnäytetyössäni oli Toivon lähteellä ryhmäkokonaisuuden suunnittelu teoriakirjallisuuteen sekä narratiivisiin työtapoihin pohjautuen. Tavoitteena oli oman tietämyksen lisääminen ja uusien ideoiden kehittäminen yhteistyökumppanin käyttöön. Suunnittelun jälkeen toteutin ryhmäkokonaisuuden itse toimimalla ohjaajana toiminnallisessa osuudessa. Tein jokaisesta ryhmäkokouksesta valmiin rungon, jonka pohjalta etenin ohjaajana. Tämä helpotti toimimista ohjaajana ja tutkijana samaan aikaan. Toiminnallisen osuu-

den edetessä kirjasin samalla ylös havaintojani ryhmäläisten toiminnasta ja mielialasta.

Tutkimukseni ote on laadullinen. Laadullinen tutkimus nojaa narratiiviseen ajatteluun, mikä tarkoittaa johdonmukaisen ja vakuuttavan kuvan luomista kohteena olevasta prosessista. (Kohonen 2013.) Tähän sisältyy ajatus, jonka mukaan todellisuus voi olla monenlainen. On otettava huomioon kuitenkin, että todellisuutta ei voi pilkkoa mielivaltaisesti osiin. Siksi laadullisessa tutkimuksessa pyritään kohdetta tutkimaan kokonaisvaltaisesti. (Hirsjärvi ym. 1997, 161.)

Tutkimusosuuteni rakentui aineiston keräämisestä ja sen analysoimisesta. Aineistoa keräsin kokonaisvaltaisesti toiminnallisen osuuden yhteydessä pitämällä havainnointipäiväkirjaa jokaisesta kerrasta, kysymällä palautetta ryhmäkerran päätteeksi, tekemällä kolme kertaa mielialatestit sekä haastatteleamalla ryhmäläisiä toimintakokonaisuuden päätteeksi.

Havainnointipäiväkirjaan kirjasin havainnot kesken ryhmätoimintojen ja niiden jälkeen. Ryhmäläisille kerroin heti aluksi, että tulen pitämään tapaamisistamme päiväkirjaa ja kirjoittamaan niihin ylös asioita joista puhumme. Palautteet kysyin ryhmäläisiltä jokaisen kerran päätteeksi ja kirjoitin ne samalla ylös. Mielialatestit tehtiin asiakkaiden kanssa ensimmäisellä ja yhdeksännellä tapaamisella sekä kolmannella jatkotapaamisella. Haastattelin ryhmää kolmannella jatkotapaamisella ja kirjoitin ryhmäläisten vastaukset sanasanalta ylös.

Toiminnallisen osuuden päätyttyä tutkin aineistoa sisällönanalyysillä, josta kerron lisää luvussa 7.

5.2 Seniorinuotan esittely

Kävin tutustumassa seniorinuottaan jo keväällä 2012 seniori ja vanhustyön syventävien opintojen kurssilla. Vastassani oli psykiatrinen sairaanhoitaja/toimintaterapeutti. Hän toimii ohjaajana seniorinuotan ryhmissä.

Ohjaaja kertoi, että yleensä asiakkaaksi nuottaan tullaan debressiohoitajien kautta, SHP: n psykiatrisen konsultaatioryhmän kautta tai seurakunnan ja näkövammaisten liiton kautta. Aikaisemmin asiakkaat olivat tulleet lähinnä ennaltaehkäisevien kotikäyntien kautta, tänä päivänä niitä ei enää tehdä.

Seniorinuotan toiminta on suunnattu lähinnä yli 60- vuotiaille asiakkaille, jotka tarvitsevat psykososiaalista tukea joko keskustelun tai ryhmätoiminnan avulla elämän haastaviin tilanteisiin. Tilanteita voivat olla esimerkiksi oma tai läheisen sairastuminen, kuoleman kohtaaminen, muutto uudelle paikkakunnalle, masennus, kaksisuuntainen mielialahäiriö, persoonallisuushäiriö tai vaikka omaishoitajana väsähtäminen. Ongelmat kuulostivat ihan samoilta kuin vaikkapa minun ikäryhmän ihmisillä saattaisi olla. Asiakkaat eivät ole halunneet käydä päiväkeskuksissa, koska he eivät saa sieltä heidän elämänsä tarvittavaa yksilöllistä tukea.(Altti 2012.)

Asiakkaina käy miehiä ja naisia ja ikähaarukka on 58–96. vuotta. Ryhmissä on sekaryhmiä ja myös pelkästään tietylle asiakaskunnalle suunnattuja ryhmiä. Itse halusin lähteä tekemään opinnäytetyöni seniorinuottaan ja ajattelin markkinoida ryhmääni narratiivisuuden ja muistelemisen pohjalta. Yleensä ryhmät kokoontuvat 3–4 kk ajan noin 2–3 tuntia viikossa. Ohjelma suunnitellaan asiakkaita kuunnellen ja pohjana toiminnalle on lifestyle redesign- ohjelma. Pohjana ohjelmalle on se, että ikääntyvät ihmiset tasapainottelevat kykyjen ja rajojen välillä. He voivat alistua kun voimavarat eivät riitä. He tarvitsevat apua kyetäkseen arvioimaan elämänsä uudelleen ja osallistumaan jokapäiväiseen elämänsä omien kykyjensä mukaan. He tarvitsevat välineitä, jolla suunnitella elämän kulkua niin, että elämänlaatu paranee. interventiot perustuvat toiminnan tieteen teorioihin. Tasapainolla toimintojen välillä on yhteys hyvään elämään. Toimintoihin kuuluvat vapaa-aika, itsestä huolehtiminen, elämän merkitys, valinnat, haasteellisuus ja FLOW eli onnistumisen kokemukset. (Altti 2012.)

Ohjelma aloitetaan asiakkaan kanssa käytävällä arvioinnilla ennen ja myös jälkeen ryhmien. Arviointi tapahtuu haastattelemalla asiakasta. myös BDI-kaavake on käytössä.

Arviointien perusteella suunnitellaan asiakkaalle sopiva kokonaisuus. Seniorinuotassa on yksilötapaamisia (terapeuttinen työskentely) tai ryhmää sekä molempia. Yksilö ja ryhmätapaamisilla voidaan käsitellä henkistä ja fyysistä hyvinvointia, turvallisuuteen liittyviä asioita, raha-asioiden ja talouden hoitoa. Käydään läpi sitä, miten asiakas pärjää omasta mielestään. Kaikissa asioissa toimitaan asiakaslähtöisesti. Näiden lisäksi on matalan kynnyksen seniorikahvilat, kotikäynnit ja puhelinohjeistus. Avoimiin kahviloihin jotka sijaitsevat Kuokkalassa ja Kilpisenkadulla ovat kaikki seniorit tervetulleita. Teemat suunnitellaan yhdessä asiakkaiden kanssa. (Altti 2012.)

Altin mukaan (2012) Seniorinuotan työntekijät antavat myös mentorointia kotihoidon työntekijöille haastavien asiakastilanteiden suhteen. Tällaiselle olisi varmasti enemmänkin kysyntää kun maksaja löytyisi. Allekirjoittanutkin on työskennellyt kotihoidossa erittäin vaikeiden tilanteiden ja haastavien asiakkaiden ja omaisten kanssa. Apua tällaisiin tilanteisiin toivottiin joka päivä.

5.3 Ryhmään osallistujat

Sain seniorinuotalta vapaat kädet kehittää toiminnallisen kokonaisuuden oppinäytetyöni pohjaksi. Valitsemani aiheen jälkeen ryhmän jäsenet valikoituivat esittelykirjeen kautta. Ryhmästä kiinnostui kuusi naista joiden ikä vaihteli 66- 85välillä. Tutustuin naisiin vasta ensimmäisessä yhteisessä kokoontumisessa.

Ryhmään valikoitui eri elämäntilanteessa olevia naisia. Yksilöllisyys korostui, mutta jokaista yhdistivät menetykset. Taustalla olevia asioita olivat omaishoitajuus ja leskeytyminen, sairaudet sekä vaikeat ihmissuhteet. Ihmissuhteisiin vaikuttavia asioita olivat narsismi ja henkinen sekä fyysinen väkivalta.

Mielenkiinto ryhmää kohtaan oli noussut esittelykirjeen kautta. Ryhmän jäsenet kertoivat, etteivät olleet aikaisemmin osallistuneet vastaavaan kokonaisuuteen. Myös uudet haasteet ja halu tavata uusia ihmisiä olivat saaneet liikkeenle.

Jotkut ryhmäläisistä olivat osallistuneet muihin Seniorinuotan ryhmiin ja todenneet motivaatioksi lämpimän ilmapiirin ja matalan kynnyksen osallistumiseen.

6 TOIVON LÄHTEELLÄ- RYHMÄN TOIMINNAN KUVAUS

6.1 Toiminnan lähtökohdat ja tavoitteet

Yksinäisyys on yleinen ongelma. Ikääntyville se on vieläkin suurempi ongelma, koska heidän läheisensä asuvat monesti kaukana tai ovat kuolleet jo aikaa sitten. Yksinäisyys voi ikääntyneillä johtaa heikentyneeseen elämänlaatuun, dementoitumiseen, lisääntyneeseen terveyspalveluiden ja laitoshoidon tarpeeseen sekä kuolemanvaaraan. Interventioita ikääntyneiden yksinäisyyden lievittämiseksi ja sosiaalisesti aktivoimiseksi on pystytty kehittämään, mutta niiden vaikuttavuus on saattanut jäädä heikoksi. (Psykososiaalisen ryhmäkuntoutuksen vaikuttavuus 2009.)

Halusin luoda ryhmäkokonaisuuden narratiivisen viitekehyksen sisälle ja tutkia sen vaikutusta mielialaan. Auttaisivatko nämä menetelmät myös ryhmäytymään ja lieventämään yksinäisyyden tunnetta? Pitempiaikaista seurantaani minulla ei ole mahdollista järjestää, joten ryhmäkokonaisuuden lopulliset vaikutukset jäävät näkemättä. Tavoitteena on silti vaikuttaa ryhmäläisten elämänlaatuun jo lyhyellä tähtämellä. Näin voidaan välttää lisääntyneitä terveyspalveluiden käyttöä ja kehittää ryhmätoimintoja Seniorinuotassa.

6.2 Ryhmätoiminnan arviointimenetelmät

Halusin mahdollisemman monipuoliset arviointimenetelmät ryhmätoiminnan vaikuttavuuden mittaamiseksi. Mielialatestit mittaisivat ryhmäläisten mielialaa alussa ja lopussa sekä jatkotapaamisella.

Palautteesta ja havainnoista voisin tehdä johtopäätöksiä ja viimeisellä kerralla toteutettu kahden avoimen kysymyksen ryhmähaastattelu toisi esille ryhmäläisten omia ajatuksia ryhmäintervention vaikutuksista.

6.2.1 Havainnointi ja palautteet

Kyselyn avulla saadaan selville, mitä henkilöt ajattelet ja tuntevat. Se ei kuitenkaan kerro, mitä todella tapahtuu. Havainnoinnin avulla saadaan tietoa siitä, että toimivatko ihmiset todella niin kun kertovat. (Hirsjärvi ym. 1997, 212.)

Havainnointi on työläs menetelmä. Siksi se on osaltaan syrjäytetty kyselyllä ja haastattelulla. Sen etuna kumminkin on, että sen avulla saadaan suoraa palautetta ryhmien toiminnasta. Havainnoinnin avulla päästään tutkimaan luonnollisiin ympäristöihin. Menetelmiä on useita. Ne voidaan jakaa kahteen eri lajiin systemaattiseen ja osallistuvaan havainnointiin. Systemaattinen havainnointi tapahtuu tarkasti rajatuissa tiloissa esimerkiksi laboratoriossa tai luonnollisissa tilanteissa kuten luokkahuoneessa. Havainnoija on ulkopuolinen toimija. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija osallistuu tutkittavien ehdoilla heidän toimintaansa. Tutkittaville kerrotaan heti alussa, että havainnoija on ryhmässä havaintojen tekijänä (Hirsjärvi ym. 1997, 213–217.)

Toivon lähteellä ryhmäkokonaisuuden toimintavaiheessa käytin havaintopäiväkirjaa kuvaamaan toiminnan tapahtumia. Havainnoinnissa kiinnitin huomiota ryhmän sisäiseen toimintaan, ilmapiiriin, ryhmäläisten mielialoihin, erilaisten toimintakokonaisuuksien toimivuuteen ja omaan kasvuun ohjaajana.

Muistiinpanoja tein heti toiminnan jälkeen. Kirjoitin ne myöhemmin raakadatkaksi, josta niitä analysoitiin. Havainnointipäiväkirjaan merkitsin ryhmäläiset kirjaimilla. Kerroin heti alussa ryhmäläisille, että toiminnasta ja palautteista kirjoitetaan muistiinpanoja. Myöhemmin pyysin valokuvan – ja videonkayttöluvan ryhmäläisiltä. Näitä aion hyödyntää opinnäytetyöni esityksessä. Toiminnasta kirjoitettua havainnointiaineistoa kertyi 28 sivua. Päiväkirjaan oli kirjattu tapahtumia, omia mietteitä ja ryhmäläisten suoria kommentteja sellaisenaan.

Siihen oli kirjattu myös, jos joku toiminta oli sellainen mihin kaikki eivät halunneet osallistua ja olin käyttänyt b-suunnitelmaa.

6.2.2 BDI II- testit

Beck depressiokyselyn (BDI, BDI-II) kehitti tri Aaron T. Beck . Siinä on 21-kysymystä. Se on eräs eniten käytetty väline, jolla mitataan masennuksen astetta. Sen kehittäminen merkitsi muutosta terveydenhuollon ammattilaisille, jotka olivat siihen saakka katsoneet masennusta psykodynaamisesta näkökulmasta. Beckin kysely on kehitetty asiakkaan näkökulmasta käsin, kuvailemaan asiakkaan tuntemuksia.

Nykyinen versio on kehitetty yli 13-vuotialle henkilöille. Se koostuu osioista jotka kuvaavat masennusoireita kuten toivottomuutta, syyllisyyttä ja ärtyneisyyttä sekä fyysisiä oireita kuten väsymys, laihtuminen ja kiinnostuksen puute seksiä kohtaan. BDII- testistä on olemassa kolme versiota. Ensimmäisen keran testi julkaistiin vuonna 1961 ja tarkistettiin myöhemmin vuonna 1978 BDI-1A, ja BDI-II, joka julkaistiin vuonna 1996. Terveystieteiden ammattilaiset ja tutkijat ovat käyttäneet BDI:tä laajalti arvioinnon apuvälineenä erilaisissa ympäristöissä kuten kouluissa, työpaikoilla, sairaaloissa, iäkkäiden ja nuorten kanssa työskennellessä. (Raitasalo 2007, 16–26.)

BDI II testissä kysymysten vastaukset pisteytetään ja saadut tulokset diagnosoidaan seuraavanlaisesti:

0–10 pistettä = normaali mieliala

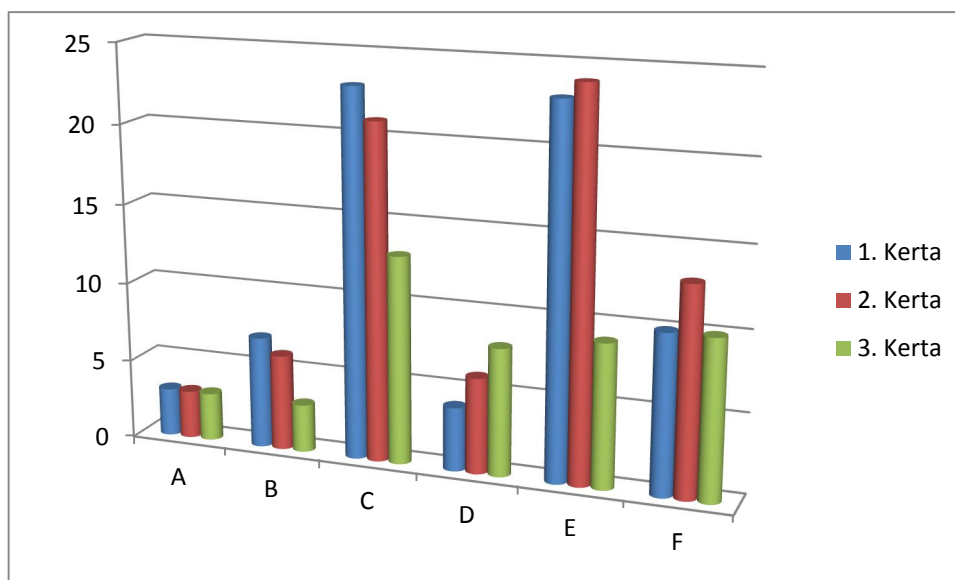
10–20 pistettä = lievä masennus

20–30 pistettä = keskivaikea masennus

yli 30 pistettä vaikea-asteinen masennus.

Tulokset ovat kuitenkin suuntaa antavia ja voivat vaihdella kausittain esimerkiksi jonkun traumaattisen tai iloisen tapahtuman johdosta sama ihminen voi vastata kysymyksiin eri tavalla pienelläkin aika välillä. (BDI II-lomake liitteenä 1)

Seuraavaan kaavioon olen merkinnyt ryhmäläisten BDI II- testien kyselykerrat ja tulokset. Vasemmalle puolelle olen merkinnyt mielialatestistä saadun pistemäärän. Ryhmän jäsenet merkitsin aakkosten ensimmäisillä kirjaimilla. Näin heistä ei voida tunnistaa ketään.



Kaaviosta voimme nähdä, että kolmella ryhmän jäsenellä BDI II- testien tulokset paranivat huomattavasti pidemmällä aikavälillä, josta voimme päätellä, että heidän mielialansa kohosivat ryhmäintervention aikana. Ryhmän jäsen D:llä testien pistemäärät olivat kohonneet, mutta pisteet ovat kokoajan olleet normaalin mielialan rajoissa. F:llä pisteet olivat samat alku- ja lopputilanteessa. Välillä pisteet olivat käyneet lievän masennuksen rajoissa. A:n pisteet olivat kokoajan pysyneet samassa normaalin mielialan pisteissä.

6.2.3 Ryhmähaastattelu

Haastattelu on keskustelua haastateltavien kanssa. Tutkimustarkoituksia varten haastattelu on ymmärrettävää systemaattisena tiedonkeruun tapana. Sillä on tavoitteet ja sen avulla saadaan mahdollisemman luotettavia tietoja. Haastatteluja on monenlaisia. Käytin ryhmäkokonaisuuden lopussa lyhyttä ryhmähaastattelua. Se on tehokas tiedonkeruu muoto, koska siinä saadaan tietoa monelta eri henkilöltä yhtä aikaa. (Hirsjärvi ym. 2007, 210–211.)

Haastattelu koostui kahdesta avoimesta kysymyksestä: onko elämänlaatu parantunut ja onko joku käyttämästäni menetelmästä jäänyt arkeesi elämään? Haastattelu kesti puoli tuntia.

6.3 Ryhmän toiminnan toteutus

Toivon lähteellä ryhmäkokonaisuus muodostuu 10 erilaisesta kerronnallisesta menetelmästä. Tärkein asia oli luottamuksen luominen ryhmäläisten kesken.

Tähän vaikutin monella eri tavalla:

1. Tunnelman luominen (äänet, hajuaisti, kosketus ja visuaalisointi)
2. Motivointi toimintojen osallistumiseen ja vaihtoehtoisten menetelmien esittäminen
3. Sääntöjen luominen ryhmän jäsenten kanssa yhdessä
4. Huumori
5. Paritehtävät

Menin aina hyvissä ajoin valmistelemaan ryhmätoimintaa. Säädin useammalla kerralla valaistusta, laitoin tuikkuja vesikippoon, jossa oli koristeina kiviä, lehtiä ja kukkia aiheen mukaan.

Joillakin kerroilla laitoin taustalle soimaan romanttista pianomusiikkia tai veden ääniä. Nämä auttavat rentoutumisessa, mikä on hyvä asia turvallisuuden tunteen luomisessa.

Ryhmäläiset saama ohjelmisto ja heidän kanssaan pohditut pelisäännöt ovat liitteenä 2. ja 3. Jokaisesta kerrasta tekemäni rungot löytyvät liitteestä 4.

Ensimmäisellä kerralla esittelin ryhmän toiminta-ajatusta ja sen sisältöä.

Esittelimme itsemme toisillemme sekä luotiin yhteiset pelisäännöt. Paikalla olivat 5 ryhmäläistä, minä ja ohjaajani. Ryhmäkerran tavoitteena oli toisiintutustuminen ja turvallisen ilmapiirin luominen. Kyselin ryhmäläisiltä, mikä heidät sai tulemaan Toivon lähteelle. Selvisi, että mielenkiinto oli herännyt esittelykir-

jeen pohjalta. Ryhmäläiset rakastivat uusia haasteita ja halusivat tavata uusia ihmisiä. Sen lisäksi ryhmään tulemistä oli helpottanut matala kynnys.

Kävimme myös läpi tunteita ja odotuksia kuvatyöskentelyn avulla. Kuvia olin itse tulostanut ja laminoinut sekä saanut lahjoituksena Facebook- ilmoituksen kautta. Kysyin ryhmäläisten mielipiteitä toiminnan sisällöstä ja muutosehdotuksia. Sovimme, että viimeinen kerta olisi vapaamuotoinen ja silloin pidettäisiin pikkujoulut.

Reflektioni ensimmäisestä kerrasta oli, että itsellä on vielä vaikeaa saada ryhmä hallintaa ja toimia puheenjohtajana. Ryhmäläiset olivat erittäin kiinnostuneita kaikista tulevista kokoontumisista ja niissä käytettävistä narratiivisista menetelmistä. Tällä kerralla olevaan kuvatyöskentelyyn he osallistuivat innolla ja yllättävän paljon uskalsivat kertoa tuntemuksistaan.

Ensimmäisen kerran palautteessa he kertoivat, että ryhmässä tuli rauhallinen olo ja he odottavat mielenkiinnolla tulevaa ohjelmaa. Ryhmässä oli tullut kotoinen olo sekä voimauttava valokuvaus oli ruvennut jännittämään ja kutkuttamaan.

Toisella kerralla kuuntelimme musiikkia menneiltä ajoilta. Aluksi kyselin ryhmäläisiltä musiikin vaikutuksista ja kerroin teoretietoa siitä.

Ryhmäläisillä ei ollut cd- levyjä, joten he olivat kotona miettineet kappaleet valmiiksi ja minä soitin ne youtubesta, jonka jälkeen niistä keskusteltiin. Toiminnan lopuksi soitin myös oman valintani, jonka olin varta vasten miettinyt voimauttavien sanojen kautta. Olin suunnitellut, että jos aikaa niin maalaamme vesiväreillä ravelin boleron tahtiin. Musiikista ja niiden herättämistä muistoista kehkeytyi kuitenkin pitkät keskustelut ja aika kului siihen.

Ryhmäläiset olivat valinneet aika surumielisiä kappaleita. Toinen yhteneväinen piirre löytyi kommentteista, joissa kerrottiin musiikkivalinnan kuvainnollisista piirteistä kuten elämänkaaresta ja elämän myrskyistä.

”Kaunis kappale ja kuvaa mun elämänkaarta..ihmisen elämä on tyyntä ja myrskyä ja nyt on sitten se seesteinen aika”

Reflektioissani pohdin musiikin ihmeellistä voimaa. Musiikki herätti kaikissa jonkinlaisia tunteita ja muistoja. Ryhmän jäsenten välillä on alkanut huokua ymmärrys, turva ja välittäminen. Suru, ilo ,viha ja rakkaus kaikki tunteet ovat olleet sallittuja.

Aika on ollut rajallinen ja sitä olisi tarvittu enemmän muistojen läpi käymiseen. Edelleen minusta tuntuu, että ohjaajana toimiminen on taitolaji jota en vielä täysin hallitse.

Kolmannella kerralla meillä oli voimauttavaa valokuvausta. Aiheeseen viritäydettiin kertomalla itselle rakkaasta valokuvasta. Sen jälkeen jakaannuimme pareittain. Menimme kuvaamaan kirkkopuistoon, koska se oli lähinnä seniorinuottaa ja sinne kulkeminen oli esteetöntä. Minulla oli ainakin todella hauskaa parini kanssa ja palautteesta sain selville, että niin oli ollut muilla myös. Parit olivat lähentyneet kuvauksien aikana ja hullutelleet puiston maisemissa. Ryhmän jäsenet kertoivat, miten eri tavalla olivat katselleet kaunista luontoa ja mitä muistoja se oli heissä herättänyt.

Lopuksi latasin kuvat omalle koneelleni ja sieltä niitä hiukan jo katseltiin, mutta ensi kerralla enemmän. Kaksi ryhmän jäsentä eivät päässeet paikalle kuvauskertaan ja olivat siitä harmissaan.

Neljännellä kerralla voimauttava valokuvaus jatkui Seniorinuotassa. Olin ryhmäläisten yllätykseksi käsitellyt kotonani elokuvaohjelmalla heidän kuvansa ja lisännyt mielestäni heille sopivan runon voimarunot sivuilta sekä musiikin tähän lyhytelokuvaan. Katsoimme ensin kuvat kuvina ja lopuksi koostamani lyhytelokuvat. Vaikuttavuutta lisäsi valkokangas ja videotykki. Kuviin sai kommentoida, mutta ei ollut pakko. Kuva kertoo enemmän kuin tuhat sanaa, koska se näyttää sellaisia asioita, joita ei voi pukea sanoiksi.

*”Kuinka kaunista onkaan päällä maan,
miten kauniina näenkään maailman tään,
tämän kaiken kauniin, jos tallentaa saisin,
sen sydämeni sopukkaan sijoittaisin.
Ja hetkenä päivän murheisen, sen sinulle kaivaisin iloiten.
Siitä täyttyisi silloin valoa monta,
se auttaisi sydäntä lohdutonta.”*

- Ryhmäläisen kirjoittama runo-

Kuvien kommentoinnista ja palautteesta paistoi läpi ihmetys luonnon kauneudesta ja siitä miten me ihmiset vaan kuljemme ohitse kiinnittämättä siihen sen enempää huomiota.

” Kyllä kertakaikkiaan jää ihan sanattomaksi. Ihminen kulkee vaan eikä pysähdy katsomaan. Nyt aion pysähtyä. ”, sanoi eräs ryhmäläinen palautteessaan.

Ryhmäläisille nousi kirkosta paljon muistoja. Muistoja nousi esille naimisiinmenosta, suruista ja entisistä ajoista.

Voimauttavan valokuvauksen kerrat vaativat minulta ohjaajana tosi paljon. Vaikka meillä oli hauskaa, niin kuvat herättivät suuria tunteita. Valitsemistani runoista ryhmäläiset pitivät ja sanoivat, että miten osaitkaan valita juuri sellaisen runon, mikä kuvaa minua ja elämääni.

Voimauttavaan valokuvaukseen palattiin vielä monissa keskusteluissa ja jatkokotapaamisillakin, joten tämä jäi mieleen elämään ja varmasti siksi, että kuva kertoo enemmän kuin tuhat sanaa. Kuvalla on maaginen voima.

Viidennellä kerralla teimme aikajanan ja aarrekarttaa.

Osa ryhmän jäsenistä ei halunneet tehdä aikajanaa, heistä se tuntui vaikealta. Olin varannut sellaista tilannetta varten mahdollisuuden tehdä aarrekartan, jossa ryhmän jäsen saisi leikata lehdistä ”aarteita” eli tulevaisuuden toiveita ja liimata niitä paperille.

Kolme ryhmän jäsentä tekivät aikajanat. Heillä oli ollut todella paljon haastavia tilanteita elämässään: väkivaltaa, alistamista, narsismia ja huonoja ihmissuhteita. He merkitsivät aikajanaan heidän elämänsä vaikuttaneita henkilöitä. Nämä henkilöt olivat vaikuttaneet hyvällä tai huonolla tavalla heidän elämäänsä. Hyvällä tavalla heidän elämäänsä olivat vaikuttaneet lapset ja lapsenlapset. Heidän palautteensa kertoo oman tarinansa:

”Ihmisillä ollut rohkeutta kertoa. En yleensä puhu ongelmista. Täällä on ollut helppo puhua. Aikajanan teko oli vaikeaa..”

Toinen puoli ryhmästä laati aarrekartan. Heiltä kaikilta löytyi samoja toiveita tulevaisuudelle. Ryhmäläiset toivoivat lapsenlapsille hyvää, harrastuksia haluttiin jatkaa ja löytää ystävä rinnalle kulkemaan, lenkkeilemään ja soutelemaan.

Aikajanan tekemiseen olisi pitänyt varata enemmän aikaa ja olisin mielelläni nähnyt kaikkien tekevän sen, mutta vaihtoehtokortti oli hyvä olla olemassa. Erään ryhmäläisen surullisuus oli sydäntä särkevää katsottavaa, mutta ryhmän lämmin henki ja ymmärrys selkeästi helpottivat häntä. Ohjattuna hän löysi elämästään vielä asioita, joita haluaisi toteuttaa.

Ryhmässä on tullut luottamuksen henki ja ryhmäläiset ovat avoimia, empaattisia ja kaikille tunteet sallivia. Lämmin henki. Minulle on ohjaajana tullut varmuutta ohjaamiseen ja ammattimaisempaa otetta. Olen mielissäni, että ryhmäni on oppinut luottamaan myös minuun.

Kuudennella kerralla kokoonnuimme harrastusten ympärille. Ryhmäläisten tehtävänä oli tuoda tullessaan jotain omaan harrastukseensa liittyvää: valokuvia, neulomis- ja ompeluharrastusten tuotteita tai muistoja sekä kertomuksia liittyen harrastuksiin.

Kaikki olivat sitä mieltä, että harrastukset piristävät mieltä ja auttavat jaksamaan. Kaikilla ryhmäläisillä oli jossain vaiheessa elämää ollut liikuntaharrastus. Sen lisäksi neulomisharrastus, matkailu ja runojen kirjoitus olivat olleet rakkaita harrastuksia ja niihin liittyi paljon muistoja. Useampikin ryhmäläinen oli kaupannut tekemiään tuotteita torilla.

En tiedä oliko se tälle päivää osunut ihana aurinkoinen keli, mutta kokoontuminen muutoinkin oli vapautuneempaa ja ryhmäläiset hyväntuulisia.

”Ilo se on kuin kevään seuralainen,

ilo se näkyy silmistä,

ilo olit äsken luonani, asuit asunnossa,

minne olet mennyt?

Olin niin onnellinen kun sinä

loistit silmistäni.

Ilo sinä voit asua vain onnellisten luona, tiedän sen.

Siksi varmaan haluankin olla onnellinen, kun pidän sinusta ja tahdon että asut luonani”

– Ryhmän jäsenen oma runo

Seitsemännellä kerralla en itse ollut mukana lapseni sairastelun takia. Olin tehnyt kerrasta rungon valmiiksi ja lähettänyt sen ohjaajalleni Seniorinuottaan liitteineen. Kerran tarkoituksena oli kirjoittaa tulevaisuus kirje Yvonne Dolanin Pieni askel- nimisen kirjan pohjalta. Ryhmän jäsenistä kaksi puuttui tältä kerralta.

Ryhmäläiset olivat kirjoittaneet kirjeitä tulevaisuuteen rakkaalle ystävälleen. Kirjeeseen he olivat kirjoittaneet asioita, joita heille oli siihen mennessä tapahtunut. Osa kirjeistä oli ollut humoristisia, toiset vakavampia. Toiveet olivat jakautuneet materiaallisiin toiveisiin ja lähimmäisen rakkauteen. Kirjeissä oli käsitelty myös mm. läheisen kuoleman hyväksymistä.

Ryhmän jäsenet olivat palautteessaan pohtineet, että tunnelma vaikutti kirjeen kirjoittamiseen ja huomenna olisi syntynyt toisenlainen kirje. Kirjeen kirjoittaminen oli kuitenkin tuntunut mukavalta ja kirjeet olivat syntyneet nopeasti.

Kahdeksannella kerralla aloitimme kaksi kertaa sisältävän suuremman toiminnallisen osuuden, joka kantoi koko ryhmäkokonaisuuden Toivon lähteellä nimeä. Tarkoituksena oli tunnelman ja kysymyslomakkeen avulla käydä läpi onnellisia muistoja elämän varrelta. Tänäun unohdetaan surut ja murheet.

Olin luonut tunnelmaa tuikuilla, koristeilla, tuoksuilla, hämyvalaistuksella, veden äänillä ja rentouttavalla musiikilla. Olin jo huomannut kuinka läheiseksi ryhmän jäsenet olivat toisilleen tulleet ja odotin siksi jännityksen vallassa tämänkertaista tapaamista. Minkälaisia asioita sieltä tulisi esille? Päästäänkö onnen etsinnässä pitkälle? Paikalla olivat kaikki ryhmän jäsenet+ minä.

Alustin tuokiota näyttämällä kuvaa vanhasta riihestä ja kärrynpyöristä ja kysyin mitä kuvista tulee mieleen ja luin runon vanhasta riihestä. Ensimmäinen kysymys koski ryhmän jäsenten käsitystä onnesta. Mitä onni on? Mikä ihmisen tekee onnelliseksi? Vastauksista ilmeni, että onneen tarvitaan hyvin vähän.

”Onnellisuuden tunne. Vaikka kadulla kun kävelee ja vastaan tulee nuori äiti lapsineen.”

Seuraavaksi ryhmäläisten piti kuvailla joku juhlapäivä lapsuudesta. Useimpien mieleen tuli jouluku.

”Meillä oli hirveesti porukkaa aina jouluna. Iso tupa, joulukuusen haku. Tulin ison puurokattilan kanssa ja kaaduimme rappusiin (naurua) siitä tuli vitsi. Muistan myös miten meni usko joulupukkiin.. Äiti teki lankakeristä pallon ja isä suksen sauvat teki itse...”

Jokainen ryhmän jäsen muisti, että lapsena joulujuhlissa oli saanut pipareita ja omenan. Ryhmän jäsenten silmät loistivat kertoessaan tarinoita entisajan jouluista.

Keskustelimme myös heidän haaveistaan nuorena ja aikuisiällä. Kävi ilmi, että osa haaveista oli toteutunut, tosin viiveellä ja osa vieläkin toteutumatta. Yksi ryhmäläisistä oli haaveillut opinnoista ja suorittaa nyt reilu 70-vuotiaana ylioppilaslakkia.

Osa haaveista liittyi avioliittoon ja lapsiin sekä työpaikkaan. Yksi toive oli ollut uskaltaa lähteä väkivaltaisen puolison luota. Se haave toteutuikin myöhemmin aikuisiällä.

Viimeiseen kysymykseen ryhmäläiset saivat vastata kirjoittamalla tähden viisi toivomusta tulevaisuudelle. Kaikkia toiveita en tiedä, koska tähdet jäivät heille itselleen sen jälkeen kun ne oli kastettu Toivon lähteeseen. Eihän toiveet toteudu, jos niistä toiset tietävät. Muistan kuitenkin, että kahdella ryhmän jäsenellä sakaroissa luki ystävän tai miesystävän löytyminen. Muistan sen, koska yhden ryhmän jäsenen tähden sakarat eivät meinanneet aueta vedessä vaan se viimeinen miesystävä-sakara avautui vasta kun autoin toivetta lähtemään.

Palautteesta voi päätellä tämän kerran sujuneen hyvin. Lopuksi kehoitin ryhmäläisiä pitämään päiväkirjaa tuntemuksista jotka tuokioista nousi ja tuomaan sen seuraavalle kerralle mukaan.

Yhdeksännellä kerralla heti kuulumisten ja kahvien jälkeen käytiin suoraan asiaan eli purkamaan viime kerrasta syntyneitä tunteja. Alkuun eräs ryhmäläinen totesi ”perhe on koossa taas”, tämä kertoo mielestäni ryhmän läheisyydestä ja luottamuksesta. Ryhmä on kuin perhe. Perhe kirjoitti päiväkirjaansa miten odottaa näitä tapaamisia ja osa jäsenistä muisteli toiveita joita oli tähden kirjoittanut. Osa toiveista herätti naurua ja huumori pilkisti monen ryhmäläisen silmistä. Kaikkien mielestä oli mukavaa kun asioita sai jakaa toisten kanssa.

Osalle ryhmäläisistä oli noussut esiin uusia muistoja esimerkiksi jostakin matkailuun liittyvästä asiasta. Päiväkirjoista tuli esille kuinka ryhmäläiset odottivat näitä yhteisiä hetkiä ja sitä, että yhdessä kahlataan elämää lävitse.

Lopuksi kävimme tämänhetkisiä tunteja läpi kuva- ja korttityöskentelyllä pareittain. Olin laittanut pöydälle erilaisia kuvia luonnosta, esineistä, ihmisistä ja sen lisäksi runo- ja aforismikortteja. Ryhmäläiset valitsivat symbolisia kortteja, jotka korostivat sen hetkistä mielialaa hyvin.

”Muista että kovin vähän tarvitaan onnelliseen elämään”- kortti

”Enkeli-kortti, rauhallinen, ihana olo...”

”Yksinäinen puu-kortti: minä olen tällainen..kuvaa vuodenaikaa ja kai minäkin olen jollain tapaa riisuttu.”

Palautteesta kävi ilmi vertaistuen merkitys ja ihmetys siitä kuinka läheisiksi ryhmäläiset ovat tulleet. Minusta tuo yksinäinen puu-korttivalinta ja ryhmäläisen sanat: - Kai minäkin olen jollain tapaa riisuttu , kuvaa hyvin tämän hetkistä tilannetta. Kaikki ovat uskaltaneet riisua naamionsa ja puhua heille kipeistä asioista. Heitä on kuunneltu, ymmärretty ja kannustettu. Haikealla mielellä jäätiin odottamaan viimeistä pikkujoulu kertaa.

Ohjaajalla itsellään alkaa olla myös haikea mieli, mutta kaikki hyvä loppuu aikaan. Varmuus ohjaamiseen on kotiutunut minuun. Olen tyytyväinen tähän mennessä ryhmässä saavuttamiini asioihin.

Kymmenes kerta sujui pikkujoulujen merkeissä. Tunnelma oli iloinen ja samaan aikaan haikea. Jokainen oli leiponut ja tuonut pikkujoululahjankin tullessaan. Nuorin poikani oli tonttuna juhlissa ja häntä siellä myös ryhmäläiset ihailivat. Jouluinen bumtsibum vedettiin ja lopuksi annoin palautetta ryhmäläisille ja kysyin heiltä kirjallista palautetta. Sovimme myös jatkotapaamisen tammi-kuulle 2013.

Sain palautetta toivon lähteellä 10 kerran ryhmäkokonaisuudesta kirjallisena ja nimettömänä.

Palautteissa selvisi, että ryhmäläiset olivat olleet tyytyväisiä tapaamisiin. Tapaamisissa oli ollut leppoisa ja hyvä tunnelma. Ryhmäläiset odottivat näitä tapaamisia ja vertaistuki on ollut tärkeä asia.

** Ryhmä oli leppoisa ja kilttejä ihmisiä täynnä. Olen kiitollinen tästä suuresta tuesta mitä olen täällä saanut..”*

Jatkotapaamiset 1 ja 2 tapahtuivat ohjaajani johdolla ja niihin en päässyt mukaan opintojeni takia. Kaksi ryhmän jäsentä eivät olleet päässeet ensimmäiseen jatkotapaamiseen. Sain ryhmäläisiltä lämpöisiä terveisiä sähköpostitse. Sain kuulla, että ryhmän jäsenet olivat tyytyväisiä sallivaan ja leppoisaan tunnelmaan. Ryhmän jäsenet olivat olleet mielessä yhdellä jos toisella ryhmäläisellä.

Palautteista välittyi minulle ohjaajana ryhmän tärkeys ja tarpeellisuus ryhmäläisille. Ryhmäläisten mielialat olivat selkeästi piristyneet kun aikaa tapaamisista oli kulunut.

"Mielialani on paljon parempi kuin syksyllä, olen saanut etäisyyttä asiaan. Ryhmä oli tukenani tosi paljon, kiitos teille kaikille siitä.."

Selvisi myös, että kaikki ryhmän jäsenet toivoivat tapaamisten jatkuvan. Vielä kumminkin toivottiin, että joku ohjaisi näitä tapaamisia.

Jatkotapaaminen 3 sujui kuulumisten ja voimauttavan puun merkeissä. Tälle kerralle pääsin itse mukaan. Odotin innolla tapaamista ryhmäläisten kanssa ja heidän kuulumisiaan. Lämpöinen tunnelma välittyi jo ulko-ovella kun vastaanotin ryhmäläisiä. He olivat mielissään, että olin päässyt paikalle.

Kuulumiskierroksella sain kuulla, että toiveita joita oli toivottu tähden avulla, oli ruvennut tapahtumaan oikeasti. Ystäviä oli löytynyt ja elämän tosiasioita oli nyt helpompi hyväksyä sellaisenaan kun ne ovat.

Kysyin heiltä kaksi avointa kysymystä liittyen tutkimukseeni. Ensimmäinen niistä oli: Onko elämässäsi parantunut jokin asia ja jos on niin mikä? Ryhmäläiset kertoivat ystävien ilmestymisen elämään parantaneen elämän laatua. Eräs ryhmäläinen sanoi, ettei mikään niinkään ole parantunut, mutta olen oppinut tulemaan toimeen asioiden kanssa, joita minun on vaikea hyväksyä. Ryhmäläiset olivat oppineet nauttimaan pienistä asioista.

Toinen kysymykseni oli: Onko jokin käyttämästäni menetelmästä jäänyt elämään arkeesi? Ryhmäläiset kertoivat, että ohjaajan "päätötodistukseen" kirjoittamat voimarunot, voimauttava valokuvaus ja ryhmä itsessään, oli jäänyt elämään heidän elämäänsä. Ryhmäläiset tuntuivat olevan tyytyväisiä kokonaisuuteen ja toisiltaan saamaansa tukeen.

7 AINEISTON ANALYYSI

Tein aineiston analyysiä sisällönanalyysillä, jolla tarkoitetaan kerätyn aineiston tiivistämistä niin, että tutkittavia ilmiöitä voidaan lyhyesti ja yleistävästi kuvata. Sisällönanalyysin avulla voidaan havainnoida dokumentteja tai analysoida niitä systemaattisesti. Dokumenttien sisältöä kuvataan tai selitetään. Sisällön analyysiä voidaan toteuttaa aineisto- tai teorialähtöisesti. Teorialähtöisessä sisällön analyysissä aineiston luokittelu perustuu teoreettiseen viitekehykseen. Tällöin analyysiä ohjaa malli, teemat tai käsitekartta. (Janhonen & Nikkonen 2001, 23– 30.)

Lähtötilanteessa minulla oli neljä erilaista aineistoa: Havainnointipäiväkirja, ryhmäläisten palautteet toimintakerroista, BDI II- testien tulokset ja lyhyen ryhmähaastattelun pohjalta saatu loppuyhteenveto. Aloitin aineiston analyysin litteroinnilla eli kirjoittamalla puhtaaksi havainnointipäiväkirjan, palautekeskustelut ja lyhyen loppuhaastattelun word- ohjelmalla. Kirjoitin aineiston sanasta sanaan myös ilmeet ja naurahdukset, jotka olin havaintopäiväkirjaan merkinnyt. Raakadataa syntyi 28 sivua ja sen lisäksi vielä BDI II testien tulokset.

Litteroinnin jälkeen tein BDI II testien tuloksista kaavion Excel-taulukko-ohjelmalla. Näin sain havainnollistettua taulukon avulla ryhmäläisten mielialaan liittyviä muutoksia intervention aikana. Tämän jälkeen aloin lukemaan aineistoa läpi.

Ensimmäisellä lukukerralla luin ajatuksella läpi keräämäni aineiston.

Käsittelin saamaani aineistoa sisällönanalyysitekniikalla, jossa tarkastelin aineistoa ikään kuin pieninä tarinoina, jotka olivat keskustelujen pohjalta muodostuneet. Ensimmäisellä lukukerralla pyrin löytämään yhtäläisyyksiä ryhmäläisten tarinoista ja heidän henkilökohtaisesta historiastaan. Sisällönanalyysissä etsitään samankaltaisuuksia.

Toisella lukukerralla erittelin toimintojen sisältöä ja niistä saatua palautetta. Pelkistin ryhmäkokonaisuuden pieneksi tiivistelmäksi. Hain palautteista ja tunnelmasta vastauksia tutkimuskysymyksiin.

Olin hahmotellut mielessäni oikeaa vastausta näihin. Aineiston analysointi osoittautui kuitenkin vaikeaksi tällä tavalla, joten päätin vaihtaa tekniikkaa.

Kolmannella lukukerralla kokeilin aineiston analysointiohjelmaa ATLAS-ta. Se on laadullisen tutkimuksen työkaluohjelma. Sen avulla voidaan hallita tutkimuksessa kertyvä aineisto, mutta vieläkin keskeisempää on sen käyttäminen aineiston analyysissä. Se tarjoaa kehyksen, johon tutkija voi kiinnittää tulkintansa ja tekemänsä löydökset. Ohjelmalla voi tutkia, vertailla, laajentaa ja koota aineistoa uudelleen. Aineisto voi sisältää monipuolista materiaalia haastattelujen ja havaintopäiväkirjan lisäksi kuten videoita, karttoja ja valokuvia. Ohjelma on tarkoitettu sellaisen tiedon käsittelyyn, jota ei voida tilastollisesti analysoida järkevillä tavoilla. ATLAS:in peruserätykset voi tiivistää neljään asiaan: visualisointiin, integrointiin, arvokkaiden löytöjen tekemiseen ja ohjelman avulla voi aineistossa kulkea ristiin rastiin datan ja muistioiden välillä. Ohjelman käytöstä on hyötyä kun aineistoa on paljon ja tutkijan on mahdoton pitää kokonaisuutta käsissään sekä muistaa missä oli mitään. (Yleistä ATLAS:in-ohjelmasta 2013.)

Atlas ei kuitenkaan auttanut minua hahmottamaan sisältöjä. Sen miinuspuoli onkin, että se ei analysoi puolestasi vaan sinä analysoit ohjelmalla. Atlaksesta oli kumminkin hyötyä, kun lähdin erittelemään ohjaajani ehdotuksesta ryhmäläisistä kolmea eri tarinaa eli teemaa mukaillen Michael Whitea.

Neljännellä lukukerralla erittelin ryhmäläisten tarinoita teemoittain. Ensimmäiseen teemaan erittelin ryhmäläisten identiteettiä, taustaa ja lähtötilannetta koskien tutkimuskysymystäni narratiivisen viitekehyksen vaikutuksesta mieli-alaan. Toinen teema rakentui identiteettiä koskevista matkoista. Se oli ryhmäläisten kertomus suruista ja niistä selviytymisestä. Kirjasin siihen ylös myös pienet edistysaskeleet, jos niitä oli. Kolmas teema kertoo siitä, mitä koko prosessi tuotti. Mitä muutoksia ryhmäläisten elämään oli tullut?

Koodasin teemat Atlas-ohjelmalla esimerkiksi koodatessani sanan identiteetti mietin, mitkä sanat voisivat liittyä identiteetin muodostumiseen. Erottelin identiteetin alle perheeseen, avioliittoon ja työhön liittyviä asioita teoriapohjan perusteella. Tein sanoihin liittyvistä lauseista tiivistelmän koodien alle.

Ensimmäiseen teemaan sain vastauksia havainnointipäiväkirjasta. Ryhmäläiset olivat jo ensimmäisestä kerrasta lähtien kertoneet perhesuhteistaan jotka sitten keräsin ensimmäisen teeman alle. Toisen teeman alle etsin sanoja, jotka kertoivat luopumisesta ja selviytymisestä kuten omaishoitajuus, narsismi ja puolison kuolema sekä yksinäisyys ja keinoista, jotka olivat auttaneet jaksamaan kuten harrastukset. Näihin sain vastauksia havainnointipäiväkirjasta, palautteista ja loppuhaastattelusta. Kolmanteen teemaan kirjoitin koodin alle sanoja ja lauseita, jotka kuvasivat ryhmäläisten mielialan ja elämän muutoksia. Vertailin BDI-testien tuloksia ryhmäläisten kertomuksiin ja omiin havaintoihin sekä palautekeskusteluihin. Näiden erittelyjen avulla sain kokonais kuvan kolmesta eri teemasta. Kirjoitin teemoista syntyneet tiivistelmät puhtaaksi ja etsin niihin liittyvää teoretietoa lähdeaineistosta, jonka liitin sen jälkeen yhteen tiivistelmien kanssa.

8 TUTKIMUSTULOKSET

8.1 Tarinoita identiteetistä

Ihmisellä on lukuisia mahdollisuuksia määritellä kuka minä olen. Hän voi määritellä itsensä tietyn ammattiryhmän edustajana, vanhempiansa jälkeläisenä, jälkeläistensä vanhempana, jonkin harrastajaryhmän jäsenenä, tietyn sukupuolen edustajana, jonkin maantieteellisen alueen asukkaana, perheensä jäsenenä, työyhteisönsä osana - listaa voisi jatkaa kai loputtomiin. Kaikki määreet, joiden kautta ihminen muodostaa käsityksen itsestään yhdessä muodostavat ihmisen yksilöllisen identiteetin. Identiteetillä ei tarkoiteta kuitenkaan mitään pysyvää tilaa, koska identiteetti voi vaihdella elämänkaaren eri osassa. Olet ensin jonkun lapsi ja kohta jonkun äiti.
(Identiteetti 2013.)

Luvussa 2.3 kerroin lyhyesti naisten elämänkaareen liittyvistä asioista. Karkeasti yleistettynä naiselle tärkeitä ja hänen identiteettiään määritteleviä asioita ovat avioliiton solmiminen ja äitiys.

Tämän lisäksi naisen elämän käännekohtia ovat opiskelujen ja työn aloittaminen. Ammatillinen identiteetti on naiselle tärkeää jo varhain. (Junkkari 2000, 18–20.)

Ryhmäläisten kertomukset vahvistivat Junkkarin (2000) tutkimia asioita. Ryhmän jäsenten identiteetti näyttäisi määrittyvän heidän sosiaalisen roolinsa kautta äitinä, puolisona ja mummona sekä toisaalta myös opiskelijana ja työntekijänä. Erityisen tärkeäksi rooliksi puheissa muodostui äidin ja mummon roolit. Työntekoa arvostettiin kovasti, mutta eniten elämän aikana oli haaveiltu opiskeluista, joista osa oli jäänyt toteutumatta.

Puolison roolin osa ryhmäläisistä koki tärkeänä ja onnellisena asiana. Toisaalta toiset olivat kärsineet lähisuhdeväkivallasta ja haaveilleet elämästä yksin. Vastoinkäymisistään huolimatta puolisoonsa pettyneillä ryhmäläisillä oli valoisa ja optimistinen luonne. Olennaista kaikissa kriiseissä on niiden kohtaaminen tunnetasolla. Kun ihminen pystyy myöntämään, että elämönhallinta on rajallista, menneisyyden menetykset ja kivut lakkaavat vammauttamasta. (Junkkari 2000, 160.)

Lähtötilanteessa kahdella ryhmäläisistä oli BDI II- testin mukaan masentunut mieliala. Toisella testauskerralla myös kahden muun ryhmän jäsenen pistemäärä oli noussut, joista toinen ylitti lievän masennuksen rajan. Viimeisellä testaus kerralla viidellä ryhmäläisellä pisteet osoittivat normaalia mielialaa ja kuudennellakin pistemäärä oli laskenut huomasti.

Ryhmäläisten identiteettiin ja mielialaan intervention aikana vaikuttivat sen hetkinen elämäntilanne kuten uudet menetykset ja löytyneet läheiset ihmiset. Sen lisäksi identiteetti näytti riippuvan aiheesta, josta kulloinkin puhuttiin ja mitä muistoja tuokiot herättivät. Joidenkin kohdalla selkeästi mielialaan ja omaan rooliin vaikuttivat erilaisten kriisien selviytymisvaihe.

8.2 Tarinoita selviytymisestä

Kaikki ryhmän jäsenet asuivat yksin. He olivat joko eronneet tai jääneet leskeksi. Suruja oli elämässä ryhmäläisillä ollut paljon. He olivat joutuneet luopumaan puolisoistaan kuoleman tai avioeron kautta. Joskus ero oli ollut vapauttava asia. Leskeksi jääneet ryhmäläiset olivat huolehtineet puolisoistaan kuolemaan saakka.

Naisille ominaista on hoivavietti, se määrittää heidän identiteettiään. Omaishoitajuus oli ollut osalle ryhmäläisistä todella rankka kokemus, mutta sellainen ettei sitä vaihtaisi pois. Musiikkimatkaa tehdessämme, tuli monelle muistoja mieleen omaishoitajuudesta.

” Muistoja mieheni omaishoitajuudesta..viimeinen kesä oli kuuma ja Halssilasta kävelin katsomaan miestäni.. se oli raskasta aikaa. Viimeisenä yönä mieleeni tuli kaikki virret jotka tiesin..” (kappale jota kuunneltiin: Oi muistatko vielä sen virren)

Musiikki oli auttanut jaksamaan silloin ja nyt. Ryhmäläisten palautteista selvisi, että musiikin avulla saadaan rentoutunut ja hyvä ilmapiiri aikaan. Musiikki herättää paljon muistoja .

”Oli kaunista musiikkia..mieleen tuli äidin sanat: jokaiselle päivälle annetaan voima..” (kappale jota kuunneltiin: Myrskyluodon Maija)

Leskeksi jääminen on ollut kovaa aikaa, mutta kaikille ei ole jäänyt aikaa selviytyä surusta, koska lasten takia piti jaksaa pyörittää arkea ja työtä. Eräs ryhmäläinen kirjoitti tulevaisuuskirjeen kuolleelle puolisolalle. Kirje käsitteli kuoleman hyväksymistä, hyviä muistoja ja ikävää.

Osa ryhmäläisistä kertoi, että oli elänyt narsistisen ja väkivaltaisen miehen kanssa. Asia tuli esille jo ensimmäisillä tapaamisilla, mutta aikajanan teon aikana varsinkin sitä käsiteltiin. Aikajana oli muutenkin merkittävä, koska ryhmän jäsenet selvästi avautuivat puhumaan enemmän asioista. Lähisuhdeväkivallasta selviämiseen olivat vaikuttaneet ryhmäläisten positiivinen luonne ja liikuntaharrastukset.

Palautteista huomaa ryhmäläisten helpotuksen kun narsismi- asiasta sai puhua. Väkivalta oli osaltaan muokannut naisten identiteettiä. He olivat kasvanut vahvemmiksi ihmisiksi.

”Tosi miellyttävä olla täällä. En ole yksin narsistin kanssa”

”Hyvät tunnelmat, mutta kerroin surkean kohtaloni, nyt helpottaa”

Harrastukset olivat ryhmäläisille todella tärkeitä. Ne olivat auttaneet ryhmäläisiä jaksamaan arjessa. Tässä kiteytyy harrastamisen tärkeys:

”Elämä olisi synkkää ja yksinäisyys olisi kova jos ei olisi puuhaa”

”Pitää mielen virkeänä, mielenterveys ja sosiaalisuus. Lenkkeilen, paha mielikin häviää ulkona. Rakkain harrastus on lenkkeily. Tanssin bailatinoa..avioerosta 20.vuotta, siitä lähtien harrastin lenkkeilyä.”

Kun puhuimme harrastuksista enemmän, näin selkeän muutoksen ryhmäläisten mielialassa. En tiedä johtuiko se ihanasta aurinkoisesta päivästä vai mukavasta aiheesta. Harrastukset selkeästi muokkasivat ryhmäläisten identiteettiä ja he olivat osaksi valinneet ne sosiaalisten suhteiden mukaan. Käsitöitä oli alettu harrastamaan silloin kun oli ollut lapsia ja lenkkeilyä oli ruvettu harrastamaan avioeron myötä.

Viimeiset tapaamiset sujuivat iloisemmissa merkeissä kaikkien osalta. Aiheetkin olivat toiveikkaita. Katseita suunnattiin tulevaisuuteen: unelmia, kirjeitä ja toiveita. Uskon aiheiden vaikuttaneen mielialaan myös.

8.3 Mitä prosessi tuotti?

Mielialatestien mukaan ryhmän jäsenten B & C tulokset parantuivat ryhmäintervention loppuvaiheessa vain hiukan ja E:n tulos jopa huonontui välietapilla. Joskus kuitenkin käy niin, että kun asioita ruvetaan käsittelemään niin ihmisen tilanne saattaa aluksi heikentyä.

Jatkotapaamisella tehty BDI II-testi paljasti edellä mainittujen ryhmän jäsenten kohdalla tulosten parantuneen huomattavasti.

E & C löysivät matkan varrelta elämäniloa. G sai uusia näkökulmia elämään. A & B kokivat vertaistuen hyväksi ja se oli auttanut heitä jaksamaan. Kummallekaan heistä ei lähtöpisteissä eikä viimeisessä testauksessa tullut hälyttäviä testituloksia vaan mieliala oli normaalin rajoissa. B:n mieliala oli jopa parempi. D:n mieliala oli hieman laskenut, mutta pysynyt kuitenkin normaalin mielialan rajoissa. Ryhmäläisten mielialan muutoksiin oli saattaneet vaikuttaa elämäntilanteet kuten sairastuminen, läheisen kuolema, uudet ihmissuhteet ja muut muutokset elämässä.

Kaikki ryhmäläiset kokivat ryhmän hyväksi ja kokonaisuuden toimivaksi. He olivat saaneet tukea ja ymmärrystä. Jokainen oli saanut äänensä kuuluville ja kokenut turvallisen, lämpimän ilmapiirin. Toiminnallisista menetelmistä heidän elämäänsä oli jäänyt elämään voimauttava valokuvaus ja toivon lähde. Lähde oli toiminut kahden ryhmäläisen kohdalla niin, että he olivat löytäneet toivomansa ystävän. Toinen heistä toimii SPR:n ystävänä itse. Ryhmäläiset toivat myös esille voimauttavien runojen aikaansaaman voiman heidän elämässään. Sen lisäksi aikajantyoöskentely oli auttanut näkemään asioita selvemmin.

Tämä oli kuitenkin tapaustutkimus, jonka tuloksien perusteella ei voida tehdä laajempia johtopäätöksiä. Tämän ryhmän kanssa narratiiviset työtavat näyttäsivät toimivan ja mieliala parani ryhmäintervention myötä.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimukseni tarkoitus oli selvittää millaisia menetelmiä voitaisiin käyttää psykososiaalisissa ryhmissä ja miten ne vaikuttaisivat mielialaan. Sen lisäksi halusin kehittää Seniorinuotan toimintaa siten, että heille jäisi uusia työkaluja ryhmäinterventioihin.

Ryhmäläisten palautteiden ja omien huomioiden perusteella voin tehdä tiettyjä päätelmiä. Kuva ja korttityöskentelyä oli ensimmäisellä ja toiseksi viimeisellä kerralla. Se auttoi ryhmäläisiä tuomaan esille tunteitaan ja odotuksiaan eri tavalla. Kuvan avulla oli helpompi puhua tunteistaan.

”Yksinäinen puu-kortti: minä olen tälläinen..kuvaa vuodenaikaa ja kai minäkin olen jollain tapaa riisuttu”

Eniten voimauttavia narratiivisia menetelmiä olivat tämän ryhmän kohdalla olleet voimauttava valokuvaus, harrastukset ja toivon lähde. Voimauttavassa valokuvauksessa ryhmän jäsenet oppivat katsomaan luontoa eri tavalla ja löysivät kuvista symboliikkaa. Kuvien avulla oli helppo puhua tunteistaan kuten yksinäisyydestä. Harrastuksista ja toiveista puhuttaessa luotiin katseita hyviin asioihin ja siihen miten vähän tarvitaan onnelliseen elämään. Toivon lähteessä oli tärkeää luoda ryhmäläisille turvallinen ilmapiiri. Lähteen toisessa osassa ryhmäläisten piti kirjoittaa päiväkirja esiin tulevista muistoista ja mietteistä. Tämä menetelmä toimi joidenkin, mutta ei kaikkien kohdalla.

Parhaiten tunteita saivat esille musiikkimatka ja aikajanatyöskentely. Tulevaisuuskirje jäi vähemmälle huomiolle. Ohjaajaltani saadun palautteen mukaan ryhmäläiset toimivat eri tavalla kun olin itse ohjaajana läsnä. Tulevaisuuskirjeen kirjoittamiseen en päässyt mukaan. Olisiko tämä vaikuttanut siihen ettei kirje jäänyt ryhmäläisten mieleen? Kuitenkin kirjeen kirjoittaminen oli onnistunut hyvin ja nopeassa ajassa.

Kaikki ryhmään tuomani menetelmät olivat perustuneet pohjateoriaani narratiivisuudesta. Menetelmistä kaikki toimivat jollakin tapaa tässä ryhmässä. Siitä voin vetää sellaisen johtopäätöksen, juuri nämä menetelmät soveltuvat käytettäväksi psykososiaalisissa ryhmissä. Menetelmissä oli sovellettu narratiivisen terapian otetta. Uskon, että tietyn menetelmän toimivuuteen vaikuttaa myös ryhmäläisten identiteetti ja persoona.

Mielialatestien tulokset ja omat havaintoni ryhmän edistymisestä antavat viitteitä siitä, että tämän kaltaiset menetelmät vaikuttavat ryhmän jäsenten mielialaan positiivisella tavalla pitkällä tähtäimellä. Toki on muistettava, että ryhmä-

läisten elämäntilanteet vaihtuivat nopeasti intervention aikana. Erilaiset elämäntilanteet vaikuttavat mielialaan eri tavalla. Mielialatestin tulokseen vaikuttaa sen hetkinen tilanne.

Ryhmäläisten palautteista sain kuvan siitä, että olin onnistunut luomaan turvallisen ja lämpimän ilmapiirin ryhmäläisten välille. Uskon, että tässä ohjaajan rooli oli todella tärkeä. Vertaistuki ja avoimuus tekivät ryhmästä toimivan.

Ryhmäläiset olivat halukkaita jatkamaan työskentelyä edelleen ohjaajan johdolla. Voimauttava valokuvaus kiinnosti heitä. Tässä onkin kehittämisisidea tai kenties jonkun muun opiskelijan tuleva opinnäytetyön aihe. Kehitellä ryhmäkokonaisuus voimauttavan valokuvauksen ympärille. Luovia menetelmiä voisi kehitellä enemmän ryhmäinterventioon soveltuviksi.

Toivon lähteellä kokonaisuutta voisi hioa ja kehitellä sillä tavalla, että ryhmäläisille räätälöitäisiin oma ohjelma kiinnostuksen mukaan. Näin jokainen pääsisi käsittelemään asioita omaksi tuntemallaan menetelmällä. Voisi kokeilla myös intensiivisempää interventiota ja lisätä ryhmän kokoontumisaikaa. Näin jäisi enemmän aikaa asioiden läpi käymiseen.

10 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan tarkastella koko tutkimusta koskevana tai mittarikohtaisena. Tutkimuksen luotettavuuden tarkastelu liittyy siihen, kuinka pätevää, yleisluontoista ja käyttökelpoista tietoa on saatu. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta edistää tutkijan tarkka kuvaus tutkimuksen toteuttamisesta sekä tutkimuksen tarkentaminen useammilla menetelmillä. (Hirsjärvi 2009, 232–233.)

Luotettavuuden lisäämiseksi olen pyrkinyt tutkimukseni raportoinnissa mahdollisimman selkeään ja yksityiskohtaiseen kuvaukseen, jotta tutkimus olisi toistettavissa.

Tutkimukseni aineistokeruussa käytin kolmea eri aineistonkeruumenetelmää: BDI-testejä, havainnointia ja haastattelua, saadakseni mahdollisimman kattavan kuvan tutkimukseni kohteena olevasta ilmiöstä. Toistin mielialamittauksen tutkimukseni aikana 3 kertaa, jotta voisin vertailla tuloksia kattavasti ja pidemmälläkin aikavälillä. Aineiston analyysissä olen puolestani pyrkinyt tuomaan esille mahdollisimman tarkasti analyysini etenemisen eri vaiheet.

Tutkimuksen luotettavuutta mietittäessä tutkijan on syytä tarkastella omaa asemaansa, aineiston laatua, analyysiä ja tulosten esittämistä. Eskolan & Suorannan mukaan (1998) osallistuva havainnointi on aina valikoivaa, subjektiivista toimintaa. Tutkijan oma psyyke, mieltymykset, ennakkoluulot sekä käsitys tutkimuksen tuloksista voivat vaikuttaa havaintojen rekisteröintiin. Havaintoja havainnoi valikoivasti ja kaikkea ei edes huomata. Havainnoitsija vaikuttaa itse havainnoitavaan ilmiöön ja sen toimintaan havainnoinnin aikana. (Eskola & Suoranta 1998, 103.)

Tutkimusta tehdessäni olen voinut havainnoida ryhmää hypoteesini mukaisesti ja valikoida havaittuja asioita. Tutkimuksen aikana olen ollut täysin kuormitettu henkilökohtaisen elämän ja opintojen takia. Näiden vuoksi on saattanut jäädä jotain huomioimatta. Olen saattanut omalla toiminnallani ohjaajana vaikuttaa tuloksiin haluamalla tavalla itse sitä huomaamatta. Sisällönanalyysiä tehdessäni olen voinut pelkistää tekstiä niin, että se on vääristänyt totuutta.

Näihin asioihin olen etsinyt ratkaisua tuomalla tutkimuksen raportointiin ja analysointiin suoria otteita ryhmäläisten palautteista ja keskusteluistamme. Sen lisäksi olen tutkimuksessani käyttänyt monta eri tutkimusmenetelmää ja koettanut katsoa tuloksia objektiivisesti. Olen painottanut ryhmäläisille rehellisyyttä BDI II testien ja palautteiden suhteen. Nämä asiat puhuvat tutkimuksen luotettavuuden puolesta.

Laadullisen tutkimuksen tärkeitä eettisiä periaatteita ovat tiedonantajien vapaaehtoisuus, henkilöllisyyden suojaaminen ja luottamuksellisuus. Sen lisäksi tutkijan on tärkeä pohtia omaa rooliaan suhteessa tiedonantajiin. (Janhonen & Nikkonen 2001, 39.)

Tutkimukseeni osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen ja olen kaikissa tutkimukseni vaiheissa suojannut ryhmäläisten henkilöllisyyttä säilyttäen havainnointipäiväkirjaa, haastattelun ja BDI- testien tuloksia turvallisesti luokitellussa paikassa. Aineistoanalyysissä käytin kirjaimia, jotka eivät paljasta ryhmäläisten henkilöllisyyttä.

Olen kaikin tavoin pyrkinyt vahvistamaan tutkimuksen luotettavuutta. Kyseessä on kumminkin yksi tapausesimerkki ja sen pohjalta voi tehdä vain varovaisia päätelmiä, ei niinkään yleistyksiä.

11 POHDINTA

Narratiivinen näkökulma on tullut jäädäkseen. Sitä käytetään tutkimuksissa, psykologiassa, työnohjauksessa ja jopa yrityksen kehittämistyössä. Tarinoiden avulla yritykset voivat lisätä tehokkuutta, tuottavuutta ja jopa henkilöstön hyvinvointia. Oman tutkimukseni tarkoitus oli selvittää narratiivisten työtapojen vaikutusta mielialaan psykososiaalisessa ryhmässä. Valitsin aiheen mielenkiintoni mukaan ja sen lisäksi vastaavaa tutkimusta ei tullut vastaan teoriassa etsiessäni. Tämä lisää tutkimukseni arvoa.

Aluksi selvitin mitkä ovat narratiivisia menetelmiä ja millaisia menetelmiä voitaisiin käyttää tämän tyyppisessä ryhmäinterventiossa. Ensin oli todella vaikeaa löytää oikeanlaista tietoa ja hahmottaa tutkimuksen tekoa. Työ muuttuikin moneen eri otteeseen tutkimuksen edistyessä. Pohdinkin useasti sitä, että jäikö joku oleellinen tieto esittämättä. Luki- ja hahmotusongelmani vaikeuttivat myös tutkimuksen edistymistä. Sen lisäksi haastava elämäntilanne oli koko ajan rasitteena.

Ryhmäintervention ohjelman suunnittelu oli antoisaa ja Toivon Lähteellä- kokonaisuus oli minulle itselleni voimauttava kokemus. Aluksi ohjaajana toimiminen oli epävarmaa, mutta kokonaisuuden edetessä varmuutta ohjaamiseen tuli lisää ja pohdin ammatillista kasvuani moneen otteeseen. Täydellisyyteen pyrkivänä löysin aina jotakin parantamisen varaa. Aikaa ei koskaan ollut riittä-

västi. Ryhmäläiset olivat sitoutuneita ja innostuneita, tämä lisäsi omaa motivaatiota vaikeiden asioiden keskellä.

Sain itselleni työkaluja tulevaan ammattiini ja opin uutta luovista ja narratiivisista menetelmistä sen lisäksi Seniorinuottaan jäi uusia ideoita tulevia ryhmätoimintoja varten. Osa tavoitteistani toteutui tässä.

Ohjaajan suuri vaikutus ja rooli tulivat minulle yllätyksenä. Ennen kaikkea se, että minuun opiskelijana luotettiin niin paljon ja sain luotua turvallisen ilmapiirin ryhmään. Minulle kerrottiin, että ryhmäläiset ovat avoimempia minun ollessa läsnä. Uskon, että tunnelman luonti, suunnitelmallisuus ja oma motivaatio vaikuttivat tähän. Tutkimuksen kannalta omalla roolillani oli vaikutusta tutkittaviin, koska olen ollut osallisena prosessin tuottamisessa. Roolini vaikutusta tutkimuksen tuloksiin on mahdotonta määritellä.

Itse tutkimuksen tekeminen ja analysointi olivat minulle todella vaikeita asioita. En ymmärtänyt tehdä minkäänlaista kehystä niille asioille, joita minun tulisi havainnoida. Jälkiviisaana uskon, että jos olisin luonut tietyt sanaluokat tai ryhmittelyt valmiiksi, minun olisi ollut helpompi jäsentää ja tutkia aineistoa. Pohdin myös BDI- testien tuloksia ja ryhmäläisten elämäntilanteiden vaikutusta niihin. Onko kohonnut mieliala narratiivisten menetelmien ansiota vai ryhmäytymisen, ystävyuden löytymisen ja elämäntilanteen parantumisen vaikutusta? Tämä jää osaltaan lukijan pääteltäväksi. Tutkimuksen loppua kohden oli kuitenkin hienoa huomata, kuinka vähitellen tarinan palaset loksahdivat paikoilleen ja antoivat pohjaa etsimälleni teorialle.

Kyseessä on tapaustutkimus, mistä ei voi tehdä yleistyksiä, mutta siinä olevia teemoja voi hyödyntää jatkossa. Narratiiviset työtavat näyttäisivät soveltuvan hyvin psykososiaalisiin ryhmiin. Menetelmiä voisi kehittää enemmän yksilöille sopiviksi. Ryhmäintervention alussa tulisi olla yksilöhaastattelu, jossa jäsenten omia tavoitteita ja toiveita voitaisiin käydä läpi. Näin interventio voitaisiin räätälöidä enemmän yksilöä palvelevaksi. Jatkotutkimuksia voisi tehdä narratiivisten työtapojen pitkäaikaisista vaikutuksista tai voimauttavan valokuvauksen käytöstä ja sen vaikutuksista ryhmäinterventioissa.

12 LÄHTEET

Altti,P., Psykiatrinen sairaanhoitaja ja toimintaterapeutti. Seniorinuotta.Jyväskylän hoivapalveluyhdistys ry. Opintokäynti 03/2013.

Dolan,Y.,1998. Pieni askel, tie hyvään elämään traumaattisen kokemuksen jälkeen.Lyhytterapiainstituutti Oy.

Dunderfelt,T.,2006. Elämänkaaripsykologia. Helsinki: WSOY.

Elämäntarinallisuus. Narratiivisuus elämäntarinallisissa kertomuksissa ja kuvissa. Viitattu 1.7.2012.

<http://elamantarinallisuus.wikispaces.com/Narratiivisuus>

Eriksonin psykososiaalinen kehitysteoria.2006. Viitattu

11.4.2013.<http://fi.shvoong.com/social-sciences/psychology/152485-eriksonin-psykososiaalinen-kehitysteoria/#ixzz20rKkpoXf>

Eskola Jari & Suoranta,J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 3.painos. Tampere: Vastapaino

Eskola, J. & Suoranta, J. 1999. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere:Vastapaino.

Furman,B., 1997. Ei koskaan ole liian myöhäistä saada onnellinen lapsuus.Juva: WSOY

Furman,B., 2000. Jossakin on ilo. Juva:WSOY

Gibson, F. 2006. Reminiscence and recall : a practical guide to reminiscence work. London : Age Concer.

Hakonen, S., 2011.Narratiivisuus teoriana ja käytäntönä.Luentomuistiinpanot.JAMK

Hakonen, S., 2011. Muistelutyö seniori- ja vanhustyössä. Luentomuistiinpanot. JAMK.

Heikkinen, H., Huttunen, R. & Kakkori, L. 2001. This is My Truth Tell Me Yours: Some Aspects of Action Research Quality in the Light of Truth Theories. Teoksessa Heikkinen, H. 2001. Toimintatutkimus, tarinat ja opettajaksi tulemisen taito: Narratiivisen identiteettityön kehittäminen opettajankoulutuksessa toimintatutkimuksen avulla. Jyväskylän Yliopisto: Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research 175.

Heimonen, S., Voutilainen, P. 1998. Kuntouttava työote dementoituvien hoitotyössä. Tampere. Tammer-paino Oy.

Helsinki: Kirjapaja. Saarenheimo, M. 1997. Jos etsit kadonnutta aikaa. Tampereen yliopiston väitöskirja. Tampere: Vastapaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Hohenthal-Antin, L. 2009. Muistot näkyviksi : muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä. Jyväskylä. PS-kustannus.

Janhonen, S. & Nikkonen, M. 2001. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Juva: WSOY.

Junkkari, K. 2000. Naiseksi joka olet. Jyväskylä. Gummerus kirjapaino Oy. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Järvinen, S. 2009. Voisin olla tässä aina, muistelutyön luovat menetelmät osana muistisairaana sosiaalisen toimintakyvyn tukemista.

Kivelä, S-L., 2009. Depressiosta tasapainoon, hyvä elämä iäkkäänä. Sastamala: Vammalan kirjapaino Oy

Kohonen, E. Laadulliset tutkimusmenetelmät. Viitattu 18.4.2013. <http://www.joensuu.fi/taloustieteet/opiskelu/EKohonen/Johdanto.pdf>

Kuukasjärvi, A., Linnossuo O. & Sutinen . (toim.) 2011. Taidetyöskentelyä arjen näyttämöillä. Teoriaa, menetelmiä ja sovelluksia. Tampere. Tampereen yliopistopaino.

Kähäri-Wiik, K, Niemi, A. & Rantanen, A. 2007. Kuntoutuksella toimintakykyä. Helsinki: WSOY

Liikanen, H., Kaisla, S. 2007. Gerontologisen sosiaalityön menetelmistä. Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus SOCCA. Heikki Waris – instituutti.

http://www.socca.fi/files/95/Gerontologisen_sosiaalityon_menetelmista.pdf
Identiteetti. Viitattu 18.4.2013.

Liikka, M. 2003. Tarinallinen lähestymistapa yksilön ja yhteisön suhteen tutkimiseen - Yksilöiden identiteetti- ja organisaation kollektiiviseen narratiiviseen identiteettiin. Pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Löyttyniemi, V. 2004. Kerrottu identiteetti, neuvoteltu sukupuoli. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.

Malinen, T., 2008. Luova tila, ratkaisukeskeisestä ja narratiivisesta työtavasta. Helsinki. Lyhytterapiainstituutti Oy.

Mieliala. 2012. Viitattu 20.6.2012.
<http://www.hoitonetti.fi/terveysarvot/mieliala/>

Morgan, A., 2004. Johdatus narratiiviseen terapiaan. Porvoo: Oy formato Ab.
Mäki, O. & Stenberg, M. 1997. Meidän kodin muisteluhetki: periaatteita ja ideoita. Vanhustyön keskusliitto: Alzheimer-keskusliitto. Sopimusvuorisäätiö. Tampere.

Mäkiranta, M. 2008. Kerrotut kuvat, omaelämäkerralliset valokuvat yksilön, yhteisön ja kulttuurin kohtaamispaikkoina. Rovaniemi. Lapin yliopistokustannus.

Opinnäytetyö. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu, vanhustyön koulutusohjelma. Viitattu 17.4.2013.

Parkinson B., Totterdell P., Briner R. B. & Reynolds S. (1996). Changing moods: The psychology of mood & mood regulation. New York: Addison Wesley Longman Limited.

Pitkälä, K., 2003 (toim.) Ikääntyneiden yksinäisyys. Ryhmäkuntoutuksen kehittäminen ja koulutus. Saarijärvi. Gummerus kirjapaino Oy

Pohjalaiset masennustalkoot. 2012. Viitattu 20.6.2012.
<http://www.masennustalkoot.fi/>

Psykososiaalisen ryhmäkuntoutuksen vaikuttavuus. 2009. Viitattu 5.6.2012.
http://www.vanhustyonkeskusliitto.fi/fin/hankkeet/geriatrinen_kuntoutus/
Punamäki, R-L., Nieminen, P. & Kiviaho, M. (toim.) 2008. Mieli ja terveys, ilon ja muutoksen psykologiaa. Tampere: Tampereen yliopistopaino.

Raitasalo, R., 2007. Mielialakysely Suomen oloihin Beckin lyhyen depressoikyselyn pohjalta kehitetty masennusoireilun ja itsetunnon kysely. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy.

Reinikainen, P. 2007. Elämänkaarikirjoitus ja ihmisen vuodenaajat. Helsinki: Kirjapaja.

Saarenheimo, M. 1997. Jos etsit kadonnutta aikaa. Tampereen yliopiston väitöskirja. Tampere: Vastapaino.

Saarenheimo, M. 2002. Narrative Approaches in Counseling and Supervision. A Paper presented in the Second International Symposium on Narrative Research: Bridging Reality and Fiction. Oulun Eden 21.-22.3.2002.

Saarenheimo, M. 2011. Mielen muutos masennuksen hoidossa. Mielialaongelmista kärsivien iäkkäiden ihmisten psykososiaalinen tukeminen. Vanhustyön keskusliitto. Raisio: Newprint Oy.

Seniorinuotan Palvelut.2012. Viitattu
5.6.2012.<http://www.seniorinuotta.com/palvelut/>

Suomalainen, J. Ikääntyneiden kokemuksia osallistumisesta keväällä 2010 toteutuneeseen tasapainoisen elämän ohjelmaan.2011.Opinnäytetyö.Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Toivio, T., Nordling, E. Mielenterveyden psykologia.2009.Tampere.Esa Print.

Valkonen, J., 2007. Psykoterapia, masennus ja sisäinen tarina. Helsinki: Yliopistopaino

Vallejo Medina, A., Vehviläinen, S., Haukka, U-M, Pyykkö, V. & Kivelä, S-L. 2006. Vanhustenhoito. Porvoo: WSOY.

Valokuvan terapeuttisuus.2012. Viitattu 9.12.2012.
<http://www.voimauttavavalokuva.net/terapeuttisuus.htm>

Vilka, H., 2006. Tutki ja havainnoi. Vaajakoski: Gummerus kirjapaino Oy
Voimauttavan valokuvan menetelmä.2012. Viitattu 9.12.2012.
<http://www.voimauttavavalokuva.net/menetelma.htm>

Vuokila-Oikkonen, Päivi 2002: Akuutin psykiatrisen osastohoidon yhteistyöneuvottelun keskustelussa rakentuvat kertomukset. Oulu. Oulun yliopisto.

What ever is narrative research. Viitattu 1.7.2012.
<https://www.jyu.fi/hum/aineistot/tutkijakoulu/Narrative.pdf>

White, M. 2008. Karttoja narratiiviseen työskentelyyn. Jyväskylä: Gummeruksen kirjapaino.

Yleistä ATLAS.TI-ohjelmasta. Viitattu 29.4.2013.
<http://www.cs.uta.fi/ipoppla/www/ipoppla01/ru/010.htm>

LIITTEET**Liite 1 BDI II-lomake****BDI 21 –MASENNUSKYSELY**

Valitse vaihtoehdoista se, joka kuvastaa oloasi tai tunnettasi parhaiten.
Vastaa kaikkiin kysymyksiin. Tarkista vielä lopuksi vastauksesi.

1. 0 En ole surullinen.
1 Olen surullinen.
2 Olen aina alakuloinen ja surullinen.
3 Olen niin onneton, että en enää kestä.

2. 0 Tulevaisuus ei erityisesti pelota minua.
1 Tulevaisuus pelottaa minua.
2 Tulevaisuudella ei ole minulle mitään tarjottavaa.
3 Tunnen että tulevaisuus on toivoton.

3. 0 En tunne epäonnistuneeni.
1 Olen epäonnistunut useammin kuin muut ihmiset.
2 Menneisyyteni on sarja epäonnistumisia.
3 Olen täysin epäonnistunut ihmisenä.

4. 0 Asiat tuottavat minulle edelleen tyydytystä.
1 En osaa nauttia asioista kuten ennen.
2 En saa tyydytystä mistään.
3 Olen tyytymätön ja kyllästynyt kaikkeen.

5. 0 Minulla ei ole erityisiä syyllisyydentunteita.
1 Minulla on usein syyllinen olo.
2 Tunnen jatkuvasti syyllisyyttä.
3 Tunnen syyllisyyttä suurimman osan ajasta.

6. 0 En koe, että minua rangaistaan.

1 Uskon, että minua saatetaan rangaista.

2 Odotan, että minua rangaistaan.

3 Tunnen, että minua rangaistaan.

7. 0 En ole pettynyt itseeni.

1 Olen pettynyt itseeni.

2 Inhoan itseäni.

3 Vihaan itseäni.

8. 0 Olen yhtä hyvä kuin kuka tahansa.

1 Arvostelen heikkouksiani ja virheitäni.

2 Moitin itseäni virheistä.

3 Moitin itseäni kaikesta, mikä menee pieleen.

9. 0 En ole ajatellut tappaa itseäni.

1 Olen ajatellut itseni tappamista, mutta en tee sitä.

2 Haluaisin tappaa itseni.

3 Tappaisin itseni, jos siihen olisi mahdollisuus.

10. 0 En itke tavallista enempää.

1 En pysty itkemään, vaikka haluaisin.

2 Itken nykyisin enemmän kuin ennen.

3 Itken nykyisin aina.

11. 0 En ole sen ärtyneempi kuin tavallisesti.

1 Ärsyyntynyt nykyään helpommin kuin ennen.

2 Tunnen itseni ärtyneeksi koko ajan.

3 Aiemmin raivostuttaneet asiat eivät liikuta minua.

12. 0 Olen kiinnostunut muista ihmisistä.

1 Muut ihmiset kiinnostavat minua enää vähän.

2 En ole kiinnostunut muista juuri lainkaan.

3 Muut ihmiset eivät kiinnosta minua.

13. 0 Pystyn tekemään päätöksiä kuten ennen.

1 Lykkään usein päätöksiä tekemistä.

2 Minun on vaikea tehdä päätöksiä.

3 En pysty tekemään päätöksiä.

14. 0 Mielestäni ulkonäköni ei ole muuttunut.

1 Näytän vanhalta ja vähemmän viehättävältä.

2 Ulkonäköni on muuttunut epämiellyttäväksi.

3 Uskon olevani ruma.

15. 0 Työkykyäni on suunnilleen ennallaan.

1 Työn aloittaminen tuntuu vaikealta.

2 Minun on pakotettava itseni työhön.

3 En pysty tekemään työtä.

16. 0 Nukun yhtä hyvin kuin ennen.

1 En nuku yhtä hyvin kuin ennen.

2 Herään nykyisin 1–2 tuntia liian aikaisin enkä saa unta.

3 Herään useita tunteja liian aikaisin enkä saa unta.

17. 0 En väsy sen nopeammin kuin ennen.

1 Väsyn nopeammin kuin aikaisemmin.

2 Väsyn lähes tyhjästä.

3 Olen liian väsynyt tehdäkseni mitään.

18. 0 Ruokahaluni on ennallaan.

1 Ruokahaluni ei ole niin hyvä kuin ennen.

2 Minulla ei ole enää lainkaan ruokahalua.

3 Ruokahaluni on paljon huonompi kuin ennen.

19. 0 Painoni on pysynyt suunnilleen ennallaan.

1 Olen laihtunut yli 3 kiloa.

2 Olen laihtunut yli 5 kiloa.

3 Olen laihtunut yli 8 kiloa.

20. 0 En ole juuri huolissani terveydestäni.

1 En pysty ajattelemaan kuin ruumiillisia vaivojani.

2 Olen huolissani vaivoistani, särystä jne.

3 Olen huolissani terveydestäni lähes koko ajan.

21. 0 Kiinnostukseni seksiin on pysynyt ennallaan.

1 Kiinnostukseni seksiin on vähentynyt.

2 Kiinnostukseni seksiin on vähäistä.

3 En ole lainkaan kiinnostunut seksistä.

Pisteet yhteensä: _____

Testin tulkinnessa voi käyttää seuraavia, suuntaa antavia pisterajoja:

alle 10 pistettä = ei masennusoireita, 10–16 pistettä = lieviä masennusoireita,

17–29 pistettä = kohtalaisia masennusoireita, 30–63 pistettä = vakavia masennusoireita.

Lähde: Aalto ym. Mielenterveys- ja päihdeongelmien varhainen tunnistaminen.

Opas ennaltaehkäisevän työn ammattilaisille.

THL 2010.

Liite 2 OHJELMISTO

TOIVON LÄHTEELLÄ SYKSYLLÄ 2012

Narratiivisesta näkökulmasta katsottuna olemme yhdessä matkalla.

Jokainen meistä ihmisistä on tarina, jonka elämän parhain asiantuntija olet sinä itse. Lähde kanssani tutkimaan, millainen tarina sinä olet.

Uskallaudu mukaan seikkailuun, matkallasi sinun tarinaasi sinua ohjaa opiskelija PIA.

Tervetuloa!

Aikataulutusta:

3.9. Kello 13-15.00: Tullaan tuttaviks (BDI-lomakkeet kotiin)

10.9 Kello 13-15.00: Musiikkia menneiltä ajoilta. (BDI-lomakkeet Pialle)

Tuo tälle kerralle kotoasi lempimusiikkiasi lapsuudesta tai nuoruudesta.

17.9 Kello 13-15.00: Voimauttava valokuvaus. Otathan mukaan digikameranasi.

24.9 Kello 13- 15.00: Voimauttava valokuvaus jatkuu...

1. 10. EI KOKOONTUMISTA-> Seniorimessut samaan aikaan

8.10 Kello 12- 14.00 AIKAJANA, aikamatka menneisyyteen.

15.10 EI KOKOONTUMISTA -> syysloma

22.10 Kello 13- 15.00: Harrastuksia

29.10 Kello 11.30- 13.30: Aarrekartta tai tulevaisuuskirje.HUOM! kellon-aika!

5.11. Kello 13-15.00 : Toivon lähteellä, onnen ja ilon etsimistä. Kirjoita tästä kerrasta päiväkirjan muotoon tuntemuksia. (BDI-lomakkeet kotiin)

12.11. Kello 13- 15.00 : Päiväkirjan purkua

19.11 Kello 13-15.00 : Pikkujoulut , Muistathan palauttaa BDI-lomakkeen.

LIITE 3 TOIVON LÄHTEELLÄ RYHMÄN PELISÄÄNNÖT

- **HUUMORIA!**
- **Hajusteeton ryhmä**
- **Kunnioitetaan toisia**
- **Annetaan toiselle tilaa puhua (ei puhuta päälle)**
- **Ole oma itsesi**
- **Puhemies oltava (ohjaaja)**
- **Vaitiolovelvollisuus**
- **Kaikki tunteet sallittuja**
- **Jokainen puhuu sen verran kuin haluaa**

Liite 4 TOIVON LÄHTEELLÄ RYHMÄN OHJELMIEN RUNGOT

1. Tullaan tuttaviksi

Tarvikkeet: muistiinpanovälineet, kuvia ja kortteja, monistettuina kuviin liittyvät kysymykset, ohjelmisto ja wc-paperia.

- Esittely

* oma esittely, opinnäytetyön esittely

- Vaitiolovelvollisuuden painottaminen + sinä itse valitset mitä meille kerrot.

- WC-paperi kiertämään: ota niin monta palaa kun haluat

* kerro nimesi, ikäsi ja itsestäsi yhtä monta hyvää asiaa kun otit wc-paperin paloja

- Ohjelmiston esittely, toiveet..

- Ryhmän sääntöjen luominen

KUVIEN KÄYTTÖ:

1) Valitse kuvista sellainen mikä kuvailee tunteitasi ja odotuksiasi tätä ryhmää kohtaan?

2) Valitse kuvista se, mikä ensimmäisenä kiinnittää huomiosi?

- Miksi valitsit ko. kuvan? Mitä siinä tapahtuu?
- Tuleeko kuvasta mieleen aikaisempia muistoja?

3) Roolinvaihto kuvan kanssa pareittain

- Valitse kuva : Jos olisit kuvassa, niin missä kohtaa tai kuka olisit. Pari kertoo: Kun katson kuvaasi näen...mieleen tulevat muistot jne.

- Palaute ja lopetus tältä kerralta

b) suunnitelmana on vielä muutama muu kuvankäytön harjoitus, jos aikaa olisi riittänyt...

2 MUSIIKKIA MENNEILTÄ AJOILTA

Tarvikkeet: oma tietokone, kaiuttimet ja muistiinpanovälineitä

- Kahvit ja kuulumiset
- Uuden jäsenen esittely
- Musiikkia menneiltä ajoilta
- Mihin musiikki vaikuttaa? (fyysinen, psyykinen, sosiaalinen vaikutus)
- Musiikin kuuntelu
- Keskustelua kappaleesta
- Mitä tunteita tai muistoja se sinussa herätti?
- Oma voimauttava kappaleeni: Samuli Edelman, ei mitään hätää
- Jos jää aikaa vesivärit
- Palautteet
- Hyvää kotimatkaa

3. VOIMAUTTAVA VALOKUVAUS 1/2 KERTA

Tarvikkeet: muistiinpanovälineet, kamerat, oma tietokone johon kuvat tallennetaan ja kameroiden piuhat.

- Kahvit ja kuulumiset
 - Palautteet musiikinkuuntelukerrasta ja tunteukset viikon aikana
 - Alustus voimauttavaan valokuvaukseen
 - miksi ihmiset ottavat valokuvia?
 - Onko sinulla joku sinulle tärkeä ja rakas valokuva?
 - ➔ millainen se on ja mistä se kertoo, mitä tunteita välittää
- Meissä on ihmisiä, jotka eivät tykkää että kuvataan ja se tuntuu luonnottomalta. Parhaat kuvat saatetaankin saada salaa ottamalla. Yleensä valokuvaaja sanoo missä ja miten kuva otetaan. Tänään te saatte itse päättää, missä kuvia otetaan ja miten.. voitte kuvata teille rakkaita asioita, paikkoja tai sinus itseäsi niissä paikoissa ja ihan mistä kuvakulmasta tahansa. Lähdetään yhdessä kuvaamaan..
- Jaetaan parit – kuvaaminen tapahtuu pareittain
 - Kuvat koneelle
 - Palautteet kerrasta

4 VOIMAUTTAVA VALOKUVAUS KERTA 2/2

Tarvikkeet: muistiinpanovälineet, oma tietokone, videotykki, valkokangas ja kaiuttimet

- Kahvit ja kuulumiset
- Kuvien katsominen pelkästään kuvina:
 - * puhutaan väreistä, tunteista
 - * kun katson kuvaasi minusta tuntuu- työskentelyä..
- Katsotaan kuvat lyhytelokuvana
 - keskustelua elokuvista
 - Vallokkuvien ja elokuvien käyttöluvapaperit
 - Palautetta ja kotiin..

VALOKUVAUS- JA VIDEONKÄYTTÖLUPA

Annan suostumukseni valokuvata Toivon lähteellä tuokiossa 5.11.2012 sekä annan luvan käyttää kuvattua materiaalia ja aikaisempaa voimauttavan valokuvauksen lyhytelokuvaa Jyväskylän ammattikorkeakoulun opiskelija Pia Hakalan opinnäytetyön sisältöön ja esitykseen.

Laita rasti ruutuun:

Annan luvan kuvata ja käyttää valokuvia []

Annan luvan käyttää lyhytelokuvaani opinnäytetyön esityksessä []

Aika ja paikka:

Allekirjoitus:

5 AIKAJANA/AARREKARTTA

Tarvikkeet: muistinpanovälineitä, kyniä, kartonkia, lehtiä, saksia ja pyyhekumi

- Kahvit ja kuulumiset
- Aikajanamenetelmän esittely
- Kenelle tuttu?
- Aloituspiste: syntymä, lopetuspiste: tämä hetki.

Merkitse janalle sinun elämän ylä- ja alamäkiin positiivisesti ja negatiivisesti vaikuttaneet asiat. Voit myös merkitä tähdillä henkilöt joilla on ollut elämääsi suuri vaikutus.

Materiaalina: Kynät, kartonki ja lehdistä voi leikata kuvia

- Aikajanan läpikäyminen yhdessä:
 - positiiviset/negatiiviset asiat
 - onko elämässäsi ollut merkittäviä henkilöitä ja miten he ovat elämääsi vaikuttaneet?
 - mitä tunteita janassa olevat asiat sinussa herättävät?
 - Jos aikaa jää askartele paperista itsellesi aarrekartta, asioita, joita haluat elämässäsi tapahtuvan.
 - Aikajanan/aarrekartan saat kotiisi
- Palutetta ja hyvää kotimatkaa
- HUOM! Ensi viikolla on syysloma!

6 HARRASTUKSIA

Tarvikkeet: muistiinpanovälineet, runot eli minun oma harrastus

-Kahvit ja kuulumiset

- Miksi harrastaminen on tärkeää?

- Omien harrastusten esittely:

* Mitä harrastan ja kauanko sitä olen harrastanut?

* Mitä välineitä ko. harrastus vaatii?

* Harrastukseeni liittyviä muistoja?

Bonus- kysymyksiä:

- Mitä harrastin lapsena, nuorena, aikuis-iällä?
- Jos jää aikaa kirjoittakaa lapulle nimettömänä hyviä asioita ryhmäläisistänne...
- Palaute ja hyvää kotimatkaa...

7 TULEVAISUUSKIRJE

Tarvikkeet: paperia (mieluiten kirjepaperia), kyniä, pyyhekumi ja rentouttavaa musiikkia.

- Kahvit ja kuulumiset
- Keskustelua tulevaisuudesta:
 - Mikä pelottaa, mitä odotat, mitä haluaisit saavuttaa?
- Kirje rakkaalle ystävälle tai itsellesi 1,5v- 5v päähän, saat itse päättää ajankohdan. Lue kirjasta (Yvonne Dolan: pieni askel) tulevaisuuskirjeen ohjeistus, suosittele kirjaa ryhmälle.
- Jos jää aikaa Yvonne Dolan: symbolinen luominen itsesi ko-koamiseksi

8 TOIVON LÄHTEELLÄ ½

Tarvikkeet: rentouttavia veden ääniä CD, Onni-runo, Kuva-kortti esim. riihestä ja kärrynpyöristä tmv. iso kulho, tuoksu-tuikkuja, hiekkaa, kiviä, simpukoita ja muita koristeita, 5-sakaraiset tähdet, kysymyskortit ja muistiinpanovälineet.

- Kahvit ja kuulumiset
- Alustusta Toivon lähteelle:
 - * Riihi-kortti ja runo, jolla johdatetaan muistoihin
- Keskustelua suunnittelemani kysymyslomakkeen pohjalta
- Tähdet: kirjoita sakaroihin, mitä vielä haluaisit elämässäsi tapahtuvan..tähdet suljetaan ja laitetaan tuikkujen sekaan ve-teen, jolloin sakarat aukeaa ja toiveet lähtee.
- Loppuruno Onnesta
- Muistutus päiväkirjan pidosta
- Palaute ja hyvää kotimatkaa..

Kysymyslomake Toivon lähteelle:

1. Kerro mitä mielestäsi on onni?
2. Kerro jokin hyvä muisto lapsuudestasi?
3. Kuvaile lapsuutesi leikkejä ja leikkikaluja?
4. Kuvaile jokin juhlapäivä lapsuudestasi
5. Kuvaile vanhempiasi, perhettäsi ja sinulle tärkeitä ihmisiä
6. Mistä haaveilit kun olit nuori?
7. Mikä sai sinut onnelliseksi kun olit keski-ikäinen?
8. Millaisia haaveita ja toiveita sinulla oli aikuisiässä. Kerro jokin hyvä muisto aikuisiältäsi.
9. Mikä sinua auttaa jaksamaan vaikeina päivinä?
10. Millaisia haaveita/toiveita sinulla on nyt

Näistä valikoimme ohjaajani kanssa kysymykset 1, 4, 6 ja 8.
Kohta 10 tehtiin tähdille.

9 TOIVON LÄHTEELLÄ 2/2

Tarvikkeet: Muistiinpanovälineet, jokaisella omat päiväkirjat, kuvia ja kortteja kuvatyöskentelyä varten

- Kahvit ja kuulumiset
 - Toiveet viimeiselle kerralle, BDI- lomakkeiden palautus
 - Päiväkirjan purkoa:
 - Jokainen kuka haluaa lukee päiväkirjaansa kirjoittamat asiat
 - Millaisia tunteita Toivon lähde herätti? Tuliko mieleen uusia muistoja ja jos niin minälaisia?
 - Tuliko jälkeenpäin mieleen uusia unelmia ja toiveita, joita olisit halunnut tähteen kirjoittaa?
 - Jos aikaa jää kuvatyöskentelyä:
 - valitse pari
 - valitse kyvista se, joka kuvaa tuntemuksiasi tänään
 - käykää kuvaa pareittain läpi.. Pari kertoo sinun kuvastasi aloittaen lauseen: kun katson kuvaasi minusta tuntuu...
- B- suunnitelma: Tähtihetkiharjoitus
- Palautteet ja hyvää kotimatkaa..

10 PIKKUJOULUT

Tarvikkeet: muistiinpanovälineet, tietokone, kaiuttimet, tuikkuja, joulukoristeita, runot ryhmäläisille, pieni joulutonttu ja ryhmän jäsenet tuo sovitut leivonnaiset.

- Kahvit ja kuulumiset
- Ohjaajani palaute BDI II –testistä jokaiselle ryhmäläiselle henkilökohtaisesti
- Joulu bumtsibum, arvaa oikea laulu:
 - Vesku: Varpunen jouluaamuna
 - Katri Helena: Taivas sylissäni
 - Suvi Teräsniska: Tonttu
 - Jari Sillanpää: Oi jouluyö
 - Tarja Turunen: En etsi valtaa loistoa
 - Anna Erikson: Sylvian joululaulu
 - Arja Koriseva: Sydämeeni joulun teen
 - Lastenkuoro: Joulumaa
 - Juulia: Lumienkeleitä
 - Laura Voutilainen: Kun joulupukki suukon sai
 - ➔ voittajalle piparipaketti
 - + Lauletaan joululauluja ja kerrotaan jouluisia muistoja
 - + Tonttu (allekirjoittaneen 5.vuotias poika) jakaa lahjat
 - + Annan ryhmäläisille palautteet
- Avoin ryhmä
- Lämmin henkinen
- Kaikille tunteille annettu tilaa
- Uusia ystäviä saatu

- Opiskelijana ihmettelen, kuinka avoin ryhmästä on tullut ja miten paljon olette minuun ja toisiinne uskaltaneet luottaa
- Omat loppurunot kotiin vietäviksi
 - Palaute ryhmäläisiltä suullisesti/paperille
 - Hyvää kotimatkaa..

1 & 2 JATKOTAPAAMINEN

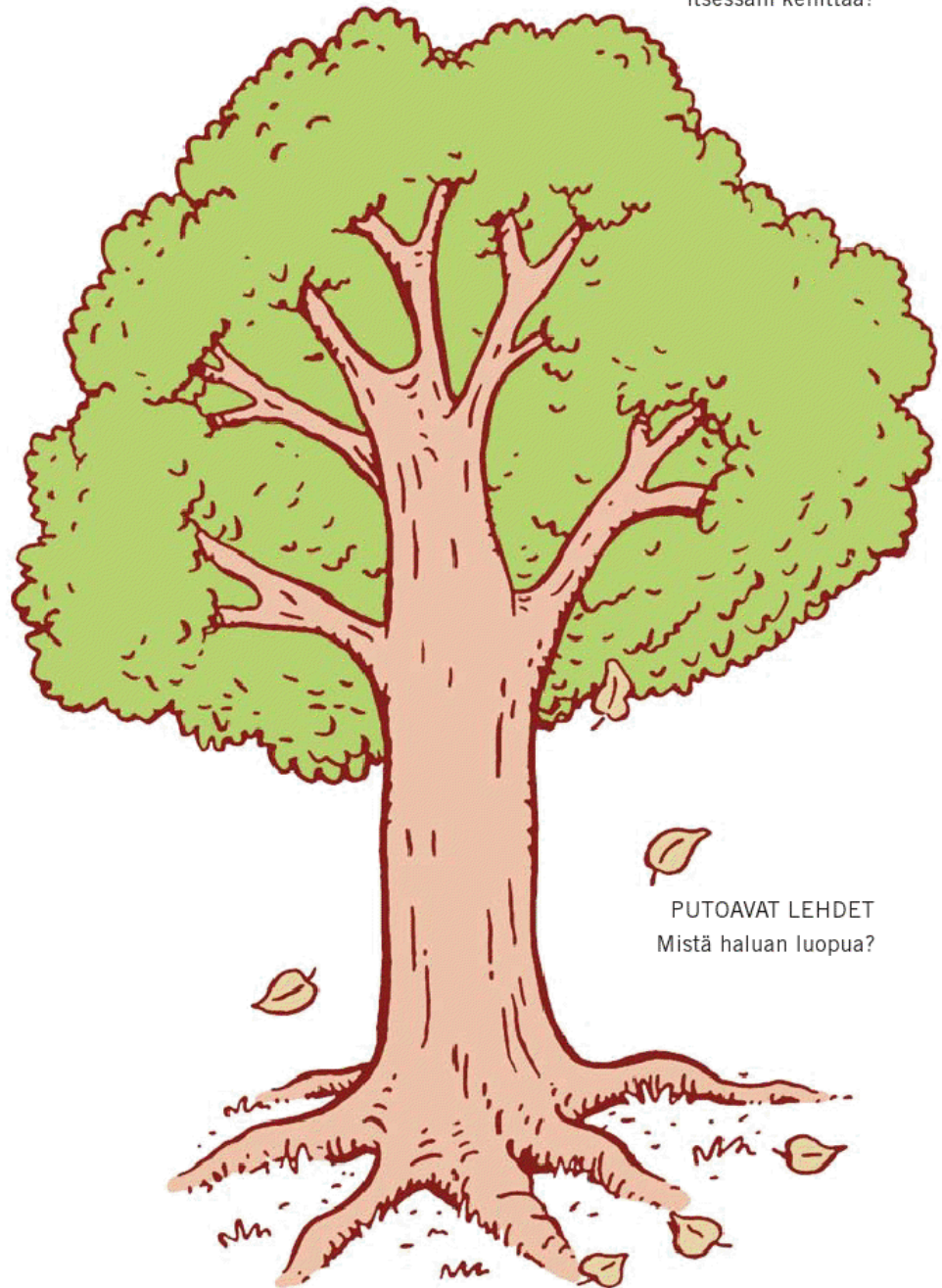
Ohjaajani hoiti nämä

3 JATKOTAPAAMINEN

- Kahvit ja kuulumiset
- Avoimet kysymykset:
- Onko elämässäsi jokin asia parantunut, jos on niin mikä?
- Onko jokin käyttämästäni menetelmästä jäänyt elämään arkeesi?
- Voimavarapuu
- BDI II testit vielä kerran
- Palautteet ja hyvää kotimatkaa

VOIMAVARAPUU**LEHVÄT**

Minkälaisia puolia haluan
itsessäni kehittää?



PUTOAVAT LEHDET
Mistä haluan luopua?

JUURET
Mistä saan voimaa?

Lähde: <http://www.porttivapauteen.fi/filebank/523-Voimavarapuu-tekstit.pdf>