

LUOVAA TOIMINTAA JA TUNTEITA OMAIS- HOITAJIEN VERTAISTUKIRYHMÄSSÄ

Pirkko Avaluoma
Opinnäytetyö
Syyskuu 2013
Sosiaalialan koulutusohjelma

TAMPEREEN AMMATTIKORKEAKOULU
Tampere University of Applied Sciences

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Palveluohjauksen ja sosiaalityön vaihtoehtoiset ammattiopinnot

AAVALUOMA PIRKKO: Luovaa toimintaa ja tunteita omaishoitajien vertaistukiryhmässä.

Opinnäytetyö, 54 sivua, 7 liitesivua
Syyskuu 2013

Opinnäytetyön tavoite on tutkia luovien ja toiminnallisten menetelmien merkitystä ryhmänohjauksen välineenä muistisairasta läheistään hoitavien omaisten vertaistukiryhmässä. Opinnäytetyössä tutkin, millaisia kokemuksia luovat ja toiminnalliset menetelmät omaishoitajissa herättävät ja millaisia taitoja ja valmiuksia ryhmänohjaaja tarvitsee ohjaustyössään. Opinnäytetyö on laadullisiin tutkimusmenetelmiin kuuluva toimintatutkimus ja sen tarkoituksena on kehittää ryhmänohjaustaitojani sekä tarjota käyttökelpoisia työvälineitä Pirkanmaan Muistiyhdistyksen käyttöön. Ryhmätuokiot toteutin Pirkanmaan Muistiyhdistyksen tiloissa ohjaten muistisairasta läheistään hoitavien omaisten vertaistukiryhmää alkuvuodesta 2013. Teoriataustakseni olen valinnut R. Vance Peavyn (2006) lähtökohtia sosiodynaamisesta ohjauksesta. Näkökulma on ohjattavan omia voimavaroja painottava korostaen ihmisyyteen kuuluvaa luovuutta kykynä ratkaista ongelmia vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa.

Opinnäytetyön aineisto koostuu ryhmätoiminnan aikana kootuista palautteista, prosessipäiväkirjaani tekemistäni merkinnöistä sekä havainnoistani ryhmätuokioiden aikana. Tutkimukseen osallistui viisi omaishoitajaa, kuudes oli Pirkanmaan Muistiyhdistyksen ohjaaja. Omaishoitajia yhdisti kokemus muistisairaasta läheisen hoitamisesta, vaikka viralliselta statukseltaan kaikki eivät omaishoitajia olleetkaan. Heidän kokemuksensa omaishoitajuudesta vaihteli, vaikka samankaltaisuuttakin oli löydettävissä. Omaishoitajia yhdistivät tarve ja valmiudet jakaa vertaiskokemuksiaan sekä kiinnostus luovia ja toiminnallisia menetelmiä kohtaan uudenaikaisena ryhmätoiminnan tapana.

Tutkimuksen perusteella voin todeta, että luovat ja toiminnalliset menetelmät tukevat ohjattavien voimavaraistumista tarjoamalla heille välineitä oman elämänsä jäsenyyteen. Menetelmät eivät korvaa vertaiskeskustelua vaan niiden tehtävänä on toimia uusien näkökulmien ja keskustelun herättäjänä erilaisissa elämänmuutos-, tai kriisitilanteissa. Tämä edellyttää ohjaajalta kykyä tunnetyöhön, mikä on edellytyksenä ohjattavan elämäntilanteen kokonaisvaltaiselle ja hyväksyvälle kohtaamiselle ja siten vaikeidenkin tunteiden vastaanottamiselle. Lopuksi pohdin luovuutta osana ihmisyyttä osoittaen, että luova toiminta on jokaisen oikeus. Tällöin menetelmät sopivat kaikenlaisten asiakasryhmien ohjaamiseen, koska niiden käyttö ei edellytä osaamista eikä taiteellista lahjakkuutta.

Asiasanat: omaishoitaja, vertaistuki, luovat ja toiminnalliset menetelmät, ryhmän ohjaaminen, tunnetyö

ABSTRACT

Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services
Option of Case Management and Social Work

AAVALUOMA PIRKKO

Creative Activity and Emotions within a Peer Group of Care Givers

Bachelor's thesis 54 pages, appendices 7 pages
September 2013

The aims of this thesis were to examine the meaning of creative methods within the peer group of care givers whose next of kin has memory disease; experiences produced by the creative methods as well as the skills and prerequisites required from the professional group instruction. This thesis was accomplished as action research and the purpose was to produce renewed practices for the Pirkanmaa Memory Association.

The data consisted of the process diary, the reflective observation during the activity and the feedback after every meeting. The group consisted of peer members who shared the similar position as the care givers and one counsellor from Pirkanmaa Memory Association. Positions of the group members varied: everyone did not have the status of an official care giver so that the main point was not to emphasize one's position, but just to share experiences of care giving. In the group everyone showed peer support to share their experiences and emotions. Creative methods offered an interesting new way to be in social interaction.

The findings indicated that creative methods empowered and strengthened a person's own resources producing tools for analysing one's life from different aspects. However, the creative methods never substitute a therapeutic discussion in the peer group with members in crises or in a difficult life situation. The role of creative methods was to provoke discussion and enable group members to share their experiences. Dealing with one's difficulties also evoked hard emotions that were shown during an interaction. An instructor was required the ability to work with his or her emotions in order to enable respectful attitude.

The creativity should be seen as an equal opportunity for all kind of people because it is essential part of humanity. Thus creative methods could be applicable for the group instruction of any kind of client groups because no skills or artistic talent would be needed.

Keywords: care givers, peer support, creative methods, group instruction, working with emotions

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	7
2.1 Opinnäytetyön teoreettiset lähtökohdat	7
2.2. Tutkimusmenetelmä ja tutkimuskysymykset	7
2.3 Aineiston käsittely ja analyysi	9
2.4 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys	11
4 VERTAISTUEN MERKITS	12
4.1 Yhteisöt ja vertaistuki	12
4.2 Pirkanmaan Muistiyhdistys muistisairaana ja hänen omaisensa tukena	13
5 LUOVAT JA TOIMINNALLISET MENETELMÄT	14
5.1 Luovuus kaikkien ominaisuutena	14
5.2 Kuvalliset menetelmät	15
5.3 Musiikki ja runo	16
6 RYHMÄN TOIMINTA JA OHJAUS	18
6.1 Ryhmä ja sen muodostuminen	18
6.3 Ryhmätoiminnan ohjaaminen	19
6.4 Ohjaaminen tunnetyönä	21
6.5 Tunnetyön psykodynaaminen tausta	21
7 RYHMÄTOIMINNAN TOTEUTUS	24
7.1 Ensimmäinen ryhmätuokio - Teemakortteja elämän eri aloilta	24
7.2 Toinen ryhmätuokio – Toiveiden kartta	26
7.3 Kolmas ja neljäs ryhmätuokio – Elämän esteiden ja voimavarojen äärellä	29
7.4 Viimeinen ryhmätuokio – Musiikkia ja maalausta	37
8 RYHMÄTOIMINNAN TULOKSET	39
8.1 Luovien ja toiminnallisten menetelmien merkitys	39
8.2 Ryhmänohjaajan taidot ja valmiudet	40
9 POHDINTA	42
LÄHTEET	45
LIITTEET	47
Liite 1: Tutkimuslupa	Error! Bookmark not defined.
Liite 2: Teemakortit	49
Liite 3: Toiveiden kartta	50
Liite 4: Elämäni hotelli	51
Liite 5: Runon käyttö	52
Liite 6: Musiikkia ryhmätuokioihin	53

1 JOHDANTO

Omaishoitaja on henkilö, joka pitää huolta perheenjäsenestään tai muusta läheisestään, joka sairaudesta, vammaisuudesta tai muusta erityisestä hoivan tarpeesta johtuen ei selviydy arjestaan omatoimisesti. Valtaosa auttamisesta tapahtuu omaisten ja läheisten avulla eivätkä suinkaan kaikki saa siihen yhteiskunnan tukea. Suuri osa omaishoitajan työstä on näkymätöntä vailla yhteiskunnallista tunnustusta, sillä viralliseksi omaishoitajaksi voidaan kutsua vain sellaista henkilöä, joka nauttii omaishoidon tukea ja korvaa työpanoksellaan kotihoidon apuja. (Mitä on omaishoitajuus? Omaiset ja läheiset liitto ry.) Työnä omaishoito on vaativaa, sillä toimintakyvyltään heikentyneen vanhan ihmisen kotona asuminen edellyttää useimmiten ainakin yhden omaisen sitoutumista hoitotehtävään. Mitä enemmän hoitoa hän vaatii, sitä sitovampaa hoito on. (Saarenheimo, 2006, 21).

Tarve omaishoidon tukemiseen kasvaa, koska laitoshoidon osuus ikäihmisten palveluissa vähenee. Taustalla on ajatus paitsi hyvinvointipalvelujen rahoituspohjan supistumisesta myös yksilöllisen ja omaa kulttuuria vaalivan elämän jatkuvuudesta toimintakyvyn heikentymisestä huolimatta. Palveluja ei enää tarjotakaan valmiina vaan perheet neuvottelevat yhdessä ammattilaisten kanssa, millaista palvelua sairastunut läheinen tarvitsee, ja millaisia vastuita hänen lähiverkostonsa on valmis ottamaan? (Saarenheimo 2006, 21.).

Omaishoitajien tuen tarve ei voi olla pelkästään taloudellista, koska omaishoitaja ei ole ammattilainen: toisinaan hän on itsekin tuen ja hoivan tarpeessa. Työtä tehdään usein oman jaksamisen kustannuksella siitäkin huolimatta, että palvelujen tarpeet muuttuvat puolison kunnon muututtua huonommaksi. Pahimmillaan omaishoitaja jää ongelmallisen elämäntilanteensa kanssa yksin, parhaimmillaan hän kohtaa ongelmansa ammattilaisen tai muiden samankaltaisessa elämäntilanteessa olevan kanssa. (Saarenheimo 2006, 32).

Suoritettuani ensimmäistä työharjoitteluani Pirkanmaan Muistiyhdistyksellä olen saanut tutustua vertaistuen merkitykseen omaishoitajien ryhmissä. Ryhmätapaamisilla huomasin, kuinka suuresti omaishoitajat arvostivat vertaistuellista keskustelua hengähdystaukona arjen hoitotilanteista. Aloin miettiä, miten voisin hyödyntää luovia ja toiminnallisia menetelmiä heidän tukemisessaan. Samalla mietin, miten koota yhteen kolmen vuo-

den aikana oppimiani tietoja ja taitoja siten, että voisin soveltaa opittuani jossakin käytännön työtilanteessa. Aihetta mietteissäni kävin läpi omaa työhistoriaani sekä kokemuksiani työharjoittelujaksoilta. Muistisairaiden ja heidän omaistensa kohtaamisesta minulla on kokemusta eniten, joten tuntui luontevalta sitoa tämä opinnäytetyö osaksi yhdistyksen toimintaa muistisairaiden ja heidän omaistensa tukijana. Tämä helpotti myös tutkimusryhmän muodostamista, sillä monelle tutkimukseen osallistuvalla ryhmäläiselle Muistiyhdistyksen toiminta oli ennestään tuttua.

Opinnäytetyön tavoitteena on tutkia, millainen on luovien ja toiminnallisten menetelmien merkitys ryhmänohjauksen välineenä omaishoitajien vertaistukiryhmässä. Työssäni tutkin, millaisia kokemuksia luovat ja toiminnalliset menetelmät omaishoitajien vertaistukiryhmässä herättävät ja millaisia valmiuksia niiden ohjaaminen ryhmänohjaajalta vaatii. Työ on laadullinen toimintatutkimus ja sen tarkoituksena on kehittää ryhmänohjaustaitojani sekä tarjota käyttökelpoisia ryhmänohjauksen välineitä Pirkanmaan Muistiyhdistyksen käyttöön. Työni teoreettiseksi taustaksi olen valinnut R. Vance Peavyn (2006) lähtökohdista sosiodynaamisesta ohjauksesta. Näkökulma on voimavaraistava, sillä se vahvistaa uskoa tulevaisuuteen painottamalla ihmisyyteen kuuluvaa luovuutta ja kykyä ratkaista elämän ongelmia. Luovat ja toiminnalliset menetelmät olen valinnut sen mukaan, miten hyvin ne tukisivat ohjattavia oman elämänsä jäsenyydessä henkilökohtaisten toiveidensa ja mahdollisuuksiensa näkökulmista. Ohjauksessani olen pyrkinyt kunnioittavaan kohtaamiseen ja tunteiden huomioimiseen niin itsessä kuin ohjattavissakin. Tunnetyöni tarkoituksena on ollut erottaa omat tunteeni ja elämäkokemukseni ohjattavien tilanteista, sillä omaishoitoon liittyvät tilanteet tuttuja myös omassa elämämpiirissäni. Tavoitteenani on ollut kunnioittaa kunkin ohjattavan omia ainutlaatuisia kokemuksia ja tulkintoja omasta elämäntilanteestaan ilman, että ohjaajana tulisin vääristäneeksi niitä omasta taustastani käsin.

Lähtökohdiltaan tämä opinnäytetyö nivoutuu osaksi Pirkanmaan Muistiyhdistyksen toimintaperiaatetta tarjota vertaistukea omaishoitajille heidän arjessaan. Pidän vertaistuen mahdollistamista koko ryhmätoiminnan perustana, jonka puitteisiin olen luovia ja toiminnallisia menetelmiä sovittanut. Samalla tämä työ on myös ohjaajan oma oppimisprosessi, joka on vaatinut minulta heittäytymistä ja rohkeutta kohdata omat haasteeni löytääkseni uusia näkökulmia ohjaajana toimimiseen. Työni lopuksi pohdin luovuuden merkitystä arjen ongelmanratkaisutaitona ja kykynä oppia uusia toimintatapoja ilman, että kyseessä olisi vain harvojen ominaisuudeksi langetettu erityislahjakkuus.

2 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

2.1 Opinnäytetyön teoreettiset lähtökohdat

Tämä opinnäytetyö pohjautuu R. Vance Peavyn (2006) luomaan teoriaan sosiodynaamisesta ohjauksesta, jonka mukaan ihminen luo itse oman todellisuutensa yhteistyössä toisten ihmisten kanssa. (Peavy 2006, 26). Sosiodynaaminen ohjaus on yksi konstruktivistisista suuntauksista, joka korostaa sosiaalisuuden ja sosiaalisten suhteiden merkitystä ongelmien käsittelyssä. (Peavy 2006, 25). Tällöin ongelmat eivät sijaitse ihmisten mielissä vaan ne todentuvat ja täydentyvät uusilla merkityksillä, kun vuorovaikutuksen eri osapuolet ryhtyvät niitä käsittelemään. (Peavy, 2006, 40–41). Vuorovaikutuksessa tärkein merkityksiä ja uusia oivalluksia avaava tekijä on kieli. (Peavy 2006, 22). Tässä tutkimuksessa hyödynnän myös luovia ja toiminnallisia menetelmiä mielikuvien, kokemusten ja ajatusten virittäjinä, joiden tarkoituksena on synnyttää voimaantumisen kokemuksia omaishoitajuuteen liittyvistä raskaistakin tilanteista huolimatta.

Sosiodynaamisessa prosessissa vuorovaikutus muiden kanssa voimauttaa, kun mahdollisuuksien kirkastuminen luo toivoa ja uuden oppimisen mahdollisuuksia. Ratkaisut moniin ongelmiin ovat nykyhetkeen sidottuja ja tilapäisiä. Parhaimmillaan ne ovat silloin, kun ne perustuvat avunhakijan omiin voimavaroihin ja ovat ratkaistavissa. (Peavy, 2006, 40–41.). Sosiodynaamisen ajattelun mukaan toinen ihminen ei voi asettua kenenkään elämän asiantuntijaksi. Näkemys korostaa ihmisen omaa luovuutta ja kykyä ratkaista elämänsä ongelmat. Näkemys painottaa asiakkaan subjektiivista ja kykyä ottaa vastuuta itsestään ja elämänsä muutoksista. Sosiodynaamisessa prosessissa uudet oivallukset ja kokemukset vahvistavat sisäistä voimantunnetta, jota ei kukaan muu voi synnyttää. Sosiodynaamisessa ohjauksessa häntä autetaan tunnistamaan voimavarojaan, mahdollisuuksiaan ja saavutuksiaan. Ohjaajan tulee uskoa ohjattavan kykyyn valita itselleen päämääriä sekä vahvistaa niitä taitoja, joita hän tarvitsee päästäkseen arvostamiinsa tavoitteisiin. (Peavy 2006, 26.).

2.2. Tutkimusmenetelmä ja tutkimuskysymykset

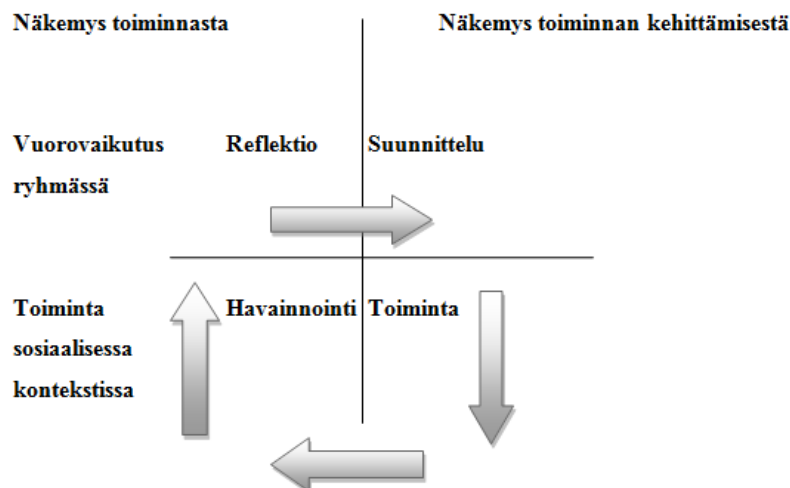
Tämä opinnäytetyö on laadullinen toimintatutkimus, joka yhteisöllisenä prosessina tähtää toiminnan arviointiin ja kehittämiseen. (Kolehmainen 2011, luento.). Laadullisessa

tutkimuksessa ihminen on tiedon keruun lähde, jolloin tutkija luottaa omiin havaintoihinsa ja keskusteluihinsa enemmän kuin mittausvälineisiin. (Hirsijärvi, Remes, Saja-vaara 2000, 155). Prosessin kulku on vuorovaikutteista, sillä toimintatutkimuksessa tutkittavilla on tasavertainen mahdollisuus vaikuttaa toiminnan kulkuun. (Kolehmainen 2011, luento).

Toimintatutkimuksessa lähtökohtana on reflektiivinen ajattelu. Reflektoidessaan omaa toimintaansa ihminen tarkastelee itseään, omia ajatustapojaan ja kokemuksiaan ikään kuin ”ylimääräisellä silmällä”. Tarkoituksena on tulla tietoiseksi omista näkökulmista ja toimintatavoista: miksi ajattelen niin kuin ajattelen tai miksi toimin niin kuin toimin. (Heikkinen 2007, 201–202.).

Raportissa reflektoin toimintaani ohjaajana sekä kuvailen tutkimusryhmäläisten kokemuksia valitsemistani menetelmistä. Ohjaustyötä tarkastelen muuttuvana ja kehittyvänä prosessina, jossa toiminnan suunnittelu, toteutus ja arviointi seuraavat toisiaan. Reflektion ansiosta valitsemani menetelmät eivät olleet sattumanvaraisia vaan perustuivat ryhmässä esiin nousseisiin tarpeisiin, toiveisiin ja palautteisiin, joiden pohjalta tuokiot suunnittelin. Koska toiminta ei ole paikallaan pysyvää, tutkimus etenee suunnittelun, toiminnan, havainnoinnin ja reflektion vuorovaikutteisena kehänä. Tämä edellyttää tutkijalta toiminnan ja tavoitteiden jatkuvaa kriittistä pohdintaa tutkimusprosessin kaikissa vaiheissa. (Heikkinen, Jyrkämä 1999, 44–50.).

Oheinen kaavio kuvaa tutkimusprosessiani kehänä, jossa tutkija suunnittelee ja kehittää toimintaa saamansa palautteen, omien havaintojensa sekä reflektionsa pohjalta.



Kuvio: Toimintatutkimuksen vaiheet Carr & Kemmis (1986) mukaan, Aaltola, Valli 2007.)

Toimintaa olen pyrkinyt kehittämään pohtimalla, millainen ohjaus edistää ryhmän tavoitteiden saavuttamista, mikä taas ei toimi ja mitä voisi tehdä toisin. Palautekyselyn ryhmätuokioiden sisällöstä olin laatinut siten, että se vastaa toimintatutkimuksen tavoitetta kehittää toimintaa ohjattavien tarpeet ja toiveet huomioiden. Kysymykset ovat avoimia ja antoivat ohjattaville mahdollisuuden kokemustensa kuvaamiseen ilman, että tutkijana pyrkisin ohjaamaan niiden sisältöjä.

”Tänään minusta tuntui, että_____

”Tämä ryhmätuokio tuntui mukavalta, kun_____

”Tällä kertaa olisin kuitenkin toivonut, että_____

”Ensi kerralla haluaisin, että_____

Luovien ja toiminnallisten menetelmien merkitystä olen tutkinut seuraavin tutkimuskysymyksin:

- Millaisia kokemuksia erilaiset toiminnalliset harjoituskerrat omaishoitajissa herättivät?
- Millaisia valmiuksia ohjaaja tarvitsee ryhmätuokioiden ohjaamiseen?

2.3 Aineiston käsittely ja analyysi

Tilat työn tekemiselle sain Muistiyhdistykseltä, jossa suhtautuminen työhöni on ollut alun alkaen omaa prosessiani tukevaa. Yhdistyksen ohjaajat ovat olleet halukkaita yhteistyöhön, ja heillä on myös runsaasti kokemusta eri sairauden vaiheissa elävien ihmisten ja omaisten ohjaamisesta. Muistiyhdistys pyrkii myös itse kehittämään ryhmätuomintaansa. Koko ryhmäprosessin ajan yhdistyksen yksi ohjaajista oli mukana ryhmätoiminnassa. Hänen tehtävänä oli osallistua ryhmän toimintaan tasavertaisena jäsenenä sekä antaa toisten ryhmäläisten tavoin palautetta toiminnasta. Havainnoimalla ryh-

män toimintaa hänen tavoitteenaan oli saada ideoita Muistiyhdistyksen ryhmätoiminnan kehittämiseksi sekä antaa henkilökohtaista palautetta toiminnastani.

Tutkimusryhmä koostui kuudesta henkilöstä, joista yksi oli Muistiyhdistyksen ohjaaja. Kaikkia ohjattavia yhdisti kokemus omaishoitajuudesta, vaikka virallisesti kaikki eivät omaishoitajia olleetkaan. Myös elämäntilanteet poikkesivat toisistaan: yksi oli vastikään jäänyt leskeksi, toiset hoitivat puolisoaan tai muuta läheistään. Osa oli tavannut toisensa muussa Muistiyhdistyksen ryhmässä, loput olivat tavalla tai toisella olleet mukana yhdistyksen toiminnassa. Koska omaishoitotilanteet kotona saattavat vaihdella, en edellyttänyt ohjattavilta läsnäoloa jokaisella kerralla. Kaikki eivät voineet osallistua ryhmään kaikkina sovittuina ajankohtina, joten aineisto perustuu vain läsnä olleiden palautteisiin.

Suunnittelin ryhmätuokioiden sisällöt havainnoimalla ryhmätoimintaa sekä keräämällä kirjallista palautetta jokaisen tuokion lopuksi. Roolini oli toimia sekä tutkijana että ohjaajana, joka asettuu osaksi ryhmätoiminnan kulkua ja tavoitteita. Ohjaajana tein muistiinpanoja merkityksellisinä pitämistäni keskustelutuokioista, joita ryhmäläiset kävivät niin alkupiirissä, harjoitusten lomassa kuin niiden jälkeen. Ryhmäprosessin aikana peilasin niitä ryhmäläisille. Aineistoa syntyi valtavasti sekä keskustelujen että toiminnallisten menetelmien avulla. Työni tueksi pidin myös prosessipäiväkirjaa, jossa pohdin ohjauskäytäntöjäni, menetelmien käyttökelpoisuutta sekä ammatillisen vuorovaikutuksen onnistumisia ja kehittämishaasteita.

Ryhmätuokiot rakensin siten, että jokaisen harjoituksen jälkeen ryhmäläisillä oli mahdollisuus halutessaan kertoa, miltä harjoitus tuntui, millaisia ajatuksia se herätti, mitä jäi puuttumaan ja mitä haluaisi käsitellä seuraavalla kerralla. Tutkijan roolissani toimin subjektina, jolloin tapani tulkita ei näin ollen ole vapaa omista tavoitteistani. Tieto rakentuu ainutlaatuisessa sosiaalisessa kontekstissa eivätkä johtopäätökset anna oikeutta olettaa samojen menetelmien pätevän kaikissa muissakin omaishoitajien vertaistukiryhmissä. Konstruktivistisen viitekehyksen mukaisesti en toiminut asiantuntijana: kullakin ryhmäläisellä oli tasavertainen mahdollisuus kyseenalaistaa tai kommentoida kokemuksiani ja näkemyksiäni kustakin ryhmätuokiosta. (Heikkinen L.T. 1999, 64–65.).

2.4 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Tutkimusetiikassa korostuvat tutkimukseen osallistuvien ihmisten yksityisyyden ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen sekä luottamus tutkijan ja tutkittavan välillä. (Talentia ry 2012, Eettiset ohjeet, 5-6). Ryhmätuokioiden aikana esiin nousseissa asioissa noudatan vaitiolovelvollisuutta: en julkista kenenkään ikää, sukupuolta enkä myöskään sitä, onko hoitajana puoliso, tytär, sisar vai joku muu. Poikkeuksena on vastikään leskeksi jäänyt ryhmäläinen, joka antoi selkeästi luvan kertoa itsestään puolisona ja leskenä.

Tutkimusetiikkani on sosiaalialan arvojen mukaista. Sosiaalialan arvot perustuvat humanistiseen ihmiskäsitykseen, joka korostaa ihmisen arvoa ainutlaatuisena yksilönä. (Kalliola ym. 2010, 17). Arvot sisältävät käsityksen, jonka mukaan jokainen on oman elämänsä subjekti ja jokaisella on luovuttamaton ihmisarvo, jota on kunnioitettava. (Talentia ry 2012, Eettiset ohjeet, 9-19). Työssäni olen pyrkinyt kunnioittavaan kohtamiseen, jonka tavoitteena on edistää luottamusta, turvallisuutta sekä itseilmaisun vapautta tilanteessa, jossa omaishoitaja ei useinkaan pääse irrottautumaan hoidettavastaan. Olen halunnut rohkaista ryhmäläisiä omien yksilöllisten kokemustensa esille nostamiseen, niitä sellaisenaan arvostamalla ja niille oikeutusta antamalla.

Ryhmänohjaukseni aikana olen pyrkinyt ottamaan huomioon ohjattavien elämäalueet kokonaisvaltaisesti sekä auttamaan heitä omien vahvuuksiensa tunnistamisessa ja kehittämisessä. Harjoitukset ryhmään olen valinnut sen mukaan, miten hyvin ne tarjoaisivat mahdollisuuden kuulluksi tulemiseen sekä auttaisivat ohjattavia oman elämänsä haltuun otossa. Kaikissa tutkimusprosessin vaiheissa olen halunnut korostaa osallistumisen vapaaehtoisuutta. Palautteiden hyödyntämiseen sekä kaikkiin puheenvuoroihin, jotka olen vertaiskeskusteluista raporttiini siirtänyt, olen hankkinut luvan ohjattavilta.

4 VERTAISTUEN MERKITS

4.1 Yhteisöt ja vertaistuki

Useimmat ihmiset kuuluvat erilaisiin ryhmiin (Kopakkala 2011, 36). Jäsenyys yhteisössä on kiinteä osa ihmisyyttä ja toteutuu vuorovaikutuksessa toisten yhteisön jäsenten kanssa. Yhteisön perustana oli aluksi perhe ja naapuruus. Myöhemmin suvun merkityksen vähennyttyä yhteisöillä alettiin tarkoittaa säädeltyjä ja rajattuja julkisoikeudellisia toimijoita, kuten terveydenhuoltojärjestelmää, koulua, yrityksiä ja yhdistyksiä (Kopakkala 2011, 30–31.).

Suvun ja perheen merkityksen väheneminen ei ole vähentänyt yhteisöllisyyden tarvetta. Elämäntilanteiden vaihtelevuuden keskellä ihminen kaipaa itselleen sopivan kehyksen, johon ankkuroida elämänsä. Yhtenä ankkureista on vertaisryhmä, jossa samankaltaisessa elämäntilanteessa olevat ihmiset kokoontuvat yhteen pohtiakseen turvallisesti esimerkiksi sairauksiaan, menetyksiään tai elämänhallintaan liittyviä ongelmiaan. (Saarenheimo 2003, 46–49.).

Vertaistukiryhmät voivat olla joko suljettuja tai avoimia. Suljetut ryhmät ovat luonteeltaan tavoitteellisia ja niillä on määritelty elinkaari. Ohjattava ryhmäni oli suljettu, koska toiminnalla oli selkeät tavoitteet ja tarkoin määritelty viiden toimintakerran elinkaari. Keskeisenä terapeuttisena välineenä on puhe, koska sen varassa kokemuksia on mahdollista jäsentää ja jakaa. Kokemus, että muutkin käyvät läpi samankaltaisia asioita ja tunteita, koetaan yleensä helpottavana, sillä jaettaessa kokemukset normalisoituvat ja tulevat paremmin hyväksytyiksi. Yhteisyyden kokemukset voimaannuttavat, helpottavat ryhmäläisiä määrittelemään itseään suhteessa toisiin sekä estävät heitä vetäytymästä sosiaalisista suhteista. (Pietilä 2006, 34–35.)

Vertaistukiryhmissä asioiden käsittely voi liikkua erilaisilla tasoilla. Ohjaustyössä ongelmia käsitellään aina nykyhetkessä ja ryhmänjäsenten tietoisella tasolla. Pääpaino on asiakkaan päivittäisissä ongelmissa, joiden ratkaisemisen tavoitteena on synnyttää voimaantumisen kokemuksia. (Vilen ym. 2002, 23.). Oman menneisyyden ja persoonallisuuden syvällinen käsittely vaatii terapiaosaamista, jonka tarve korostuu erityisesti esimerkiksi alkoholiongelmasta tai elämänhallinnan vaikeuksista kärsivien ryhmässä. (Vi-

len ym. 2002, 208). Tällöin kyseessä on terapiaryhmä, joka tähtää asiakkaan persoonallisuuden muuttumiseen. (Vilen ym. 2002, 205).

4.2 Pirkanmaan Muistiyhdistys muistisairaana ja hänen omaisensa tukena

Muistisairauksiin liitetään yhä kielteinen stigma. Sairastuneet joutuvat kantamaan häpeää omasta sairaudesta ja sairastamisestaan, jolloin kielteiset asenteet saattavat jopa viivästyttää hoitoon hakeutumisessa. Tiedon ja ymmärryksen lisääminen sairaudesta on nähty tärkeimpänä toimenpiteenä stigman vähentämisessä. Tässä Pirkanmaan Muistiyhdistyksellä on tärkeä rooli. (Toiminnanjohtajan katsaus, Pirkanmaan Muistiyhdistyksen toimintakertomus, 4.).

Pirkanmaan Muistiyhdistys on paikallisyhdistys ja kuuluu valtakunnalliseen Muistiliittoon, joka koordinoi paikallisten yhdistysten välistä toimintaa ja tekee erilaisia selvityksiä muistityön nykytilasta. Keskusliiton tehtävänä on vaikuttaa lainsäädäntöön ja vaikuttaa muistisairaiden ja heidän omaistensa aseman parantamiseen valtakunnan tasolla. (Pirkanmaan Muistiyhdistyksen toimintakertomus 2012, 6.). Omilla alueillaan yhdistykset kehittävät muistisairaiden palveluja sekä pyrkivät lisäämään yleistä tietoutta muistisairauksista heidän keskuudessaan yhteistyössä sosiaali- ja terveydenhuoltoviranomaisten kanssa (Muistiliitto ry 2011.).

Yhdistyksen toiminta-ajatuksena on muistisairaana ja hänen omaisensa tukeminen sairauden kaikissa vaiheissa. Toiminta on tavoitteellista ja suunnitelmallista ja sitä seurataan säännöllisesti (Toimintakertomus 2012, 6). Vapaaehtoistyön merkitys yhdistyksessä on suuri. Vapaaehtoisten toiminta on laajentanut yhdistyksen toimialuetta ja monipuolistanut yhdistyksen palveluja. Eri alaosastot Pirkanmaan alueella ovat organisoineet vapaaehtoisten avulla. Vapaaehtoisten joukossa on sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia, omaisia sekä molemmissa rooleissa olevia. Toiminta perustuu omaehtoisuuteen ja se suunnitellaan yhteistyössä kuntakoordinaattorin, kuntien muistihoitajien tai muun vastaavia tehtäviä hoitavan kanssa. Toiminnan eettiset kulmakivet ovat asiakaslähtöisyys, osallisuus ja vertaisuus. Toimintaa koordinoi paikallisesti Pirkanmaan Muistiliitos, jonka päätavoitteena on edelleen vahvistaa Muistiyhdistyksen roolia osana muistisairaana ja hänen läheisensä sosiaalista tukiverkostoa. (Toimintakertomus 2012, 7-11.).

Yhdistyksessä omaisten sekä heidän läheistensä tukeminen näyttäytyy monipuolisena toimintana. Yhdistys tarjoaa ryhmätoimintaa, vertaistukea, ohjausta ja neuvontaa sairastuneille, heidän omaisilleen sekä yksinjääneille puolisoille. Yhdistyksellä toimii myös hoivapysäkki omaisen tueksi silloin, kun hän tarvitsee itselleen hengähdystaukoa tai mahdollisuutta osallistua vertaisryhmän tapaamiseen. Yhdistyksen kautta on myös mahdollista hakeutua sopeutumisvalmennukseen, jonka tarkoituksena on auttaa sairastunutta ja hänen läheisiään elämän mielekkyyden ja hallinnan kokemisessa sairaudesta huolimatta. (Palvelut 2013, Pirkanmaan Muistiyhdistys ry.). Tämä opinnäytetyö vastaa lähtökohdiltaan Pirkanmaan Muistiyhdistyksen toimintaperiaatetta mahdollistaa vertaiskokemusten jakaminen osana omaishoitajien jaksamista ja elämäntilanteensa tukemista.

5 LUOVAT JA TOIMINNALLISET MENETELMÄT

5.1 Luovuus kaikkien ominaisuutena

Käsite luovuus viittaa uudelleenymmärrykseen ja toiminnallisuus sen näkyväksi tekemiseen. Abraham Maslowin (1908–1970) mukaan jokaisella yksilöllä on mahdollisuus luovaan itsensä toteuttamiseen jo senkin tähden, että hän on ainutlaatuinen eikä kukaan muu pysty elämään elämäänsä hänen tavoin. (Uusikylä 2012, 41.). Kysymys on luovasta prosessista, asiakkaan löytöretkestä itse ohjaajan tukiessa prosessia ja auttaessa asiakasta näkemään uusia vaihtoehtoja sekä elämäntilanteensa hallintatapoja. (Ahonen-Eerikäinen 1994, 12–13).

Itseään toteuttavassa luovuudessa tuotoksen laatu ei ole tärkeää vaan ehtona on avoimuus omille tunteille. Olennaista on, että ihminen päästää todellisen, aidon minuutensa esiin ja uskaltautuu tarkastelemaan itseään ja ympäristöään uusista näkökulmista itsekriittikin unohtaen. Itseään toteuttavassa luovuudessa luovuus näyttäytyy parhaimmillaan lapsenomaisena leikkinä ilman minkäänlaisia ponnistuksia. Maslowin (1908–1970) mukaan luova itsensä toteuttaminen on ihmisyyteen kuuluva synnynnäinen piirre, jonka kulttuuri on onnistunut tukahduttamaan erilaisin kasvatusmetodein, säännöin ja rajoituksin. Itseään aidosti toteuttava ihminen ei kuitenkaan alistu muiden odotusten vangiksi vaan hän on samanaikaisesti sekä rationaalisesti ajatteleva aikuinen että leikkivä lapsi. (Uusikylä 2012, 41–42.)

Luovien ja toiminnallisten menetelmien käyttö ei vaadi terapiaosaamista. Niitä voi hyödyntää kaikenlaisessa ohjaustyössä. Parhaimmillaan ne toimivat tunnelukkojen aukaisijoina avaamalla uusia näkökulmia ja ongelmanratkaisukeinoja vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa (Peavy 2006, 25–26). Taiteena kuvat, musiikki tai runous on esimerkki luovuuden ja itseilmaisun kanavista, jonka avulla ihminen tulkitsee tunteitaan sekä jäsentää itseään ja ympäristöään uudella tavalla. Ohjaajan tehtävänä on tukea asiakasta ja pyrkiä yhdessä hänen kanssaan ymmärtämään hänen elämäntilannettaan. (Ahonen-Eerikäinen 1994, 12–13.). Ohjausprosessissa asiakkaan kuvallista, musiikillista tai draamallista tuotostaan ei tulkita eikä arvioida vaan hänen kokemuksensa saa olla olemassa sellaisenaan. (Ahonen-Eerikäinen 1994, 19). Erotuksena terapiasta vuorovaikutus on asiakasta tukevaa ja siinä liikutaan aina asiakkaan tietoisella tai esitietoisella tasolla, jolloin asiakas saa itse määritellä vuorovaikutuksensa sisältöjä. (Vilen ym. 2002, 83).

Taiteen avulla ihminen voi olla vuorovaikutuksessa itsensä ja ympäristönsä kanssa ilman sanoja. Taide on turvallinen väline käsitellä ihmisten välisiä suhteita sekä omaa sisintään, koska taiteen avulla ihminen saa tunteisiinsa etäisyyttä: ne voidaan saattaa symboliseen muotoon. (Ahonen-Eerikäinen 1994, 13.). Symboleina ne ilmentävät vertauskuvallisesti kaikkea sisimmässä liikkuvaa. Kun tunteet näyttäytyvät vertauskuvina, niiden merkitys laajenee. Niihin saadaan uusia näkökulmia, vaikka ne taiteelliseen muotoon puettuna näyttäisivät näennäisesti yhteensopivilta tuotettuun tulokseen nähden.

Taide tarjoaa välineen kuvata tilanteita, tapahtumia ja ajatuksia puhutun kielen sijasta tai sen lisänä. (Tolska 2002, 111). Siksi luovuutta ei tule yksipuolistaa pelkäsi tekniseksi taituruudeksi, terapeutisessa toiminnassa sen ehdoksi riittää avoimuus omille tunteille ja kokemuksille. Avoimuus merkitsee kykyä ja mahdollisuutta käsitellä myös vaikeita tunteita ja kokemuksia, mikä auttaa ihmistä oman persoonallisuutensa kypsymisessä ja eheytyemisessä. (Uusikylä 2012, 44.).

5.2 Kuvalliset menetelmät

Rankasen ym. (2009) mukaan kuvataide on visuaalista ajattelua, ilmaisua ja vuorovaikutusta. Terapeutisessa käytössä se tukee henkilökohtaista kasvua ja voimaantumista, kun ihminen visuaalisin keinoin pyrkii ratkaisemaan omia yksilöllisiä ja sosiaalisia ongelmia sekä jäsentämään omaa elämäänsä. (Kivilähde, Lindeberg, Penttilä 2012, 78.).

Kuva tuottaa kokemuksia ja merkityksiä, joiden avulla on mahdollista tuottaa omia tarinoita, käydä läpi erilaisia tunnetiloja sekä ihmissuhteita (Mäki, Linnainmaa 2005, 46). Työskentelyä tapahtuu aivojen useilla eri alueilla. Mukana ovat käden liike, mielikuvat, tunteet ja muisti, joita hyödyntämällä luovaa muutosta voidaan tavoitella. Myös traumaattisia muistoja voidaan kokea, käsitellä ja muokata uudelleen, koska kuva tarjoaa niihin turvallisen etäisyyden. (Honkanen, ym. 2012, 30.).

Kuvien käyttö luo myös yhteisöllisyyttä. Robbinsin (1999) mukaan kuvat kirvoittavat esiin tarinoita, aistimuksia, tunteita ja erilaisia mielikuvia, joista keskusteleminen ryhmän muiden jäsenten kanssa luo yhteenkuuluvuutta ja uusintaa voimavaroja. (Pulkinen 2003, 155.). Terapeuttisessa ryhmätyöskentelyssä kaikki kuvat hyväksytään, jolloin tekijä on vapaa aitoon itseilmaisuun. Aitous puolestaan edellyttää turvallista ja sallivaa ilmapiiriä, mikä edistää luovuuden käyttöönottoa sekä oman toiminnan ohjausta. Työ on usein vuorovaikutteista työskentelyä asiakkaan taideprosessin äärellä. Tavoitteina voivat olla esimerkiksi elämäntarinan kertominen, kokemusten ja tunteiden jäsentäminen, oman luovuuden elvyttäminen, aistielämykset tai yhdessä olemisen kokemus. (Kivilähde ym. 2012, 78–79.).

Kuvaa voi käyttää myös oman elämäntarinan rakentamiseen. Elämäntarina koostuu pienistä osista, jotka toisiinsa liitettynä muodostavat kokonaisuuksia. Erilaisten palasten hyödyntäminen tarkoittaa niiden asettamista paikoilleen esimerkiksi kuvakollaasiksi, esinekoosteeksi tai henkilökohtaiseksi kirjaksi. (Pulkinen 2003, 155–158.). Työskentelyn virittämisessä apuna voidaan käyttää esimerkiksi valokuvia, jotka herättävät muistoja ja tunnelmia. Valokuvien katselu voi toimia siltana omaan elämäntarinaan. Lähtökohdina voivat olla esimerkiksi valokuvat vanhoilta asuinseuduilta eri ikäkausina sekä niihin liittyvät maisemat, esineet, ihmiset tai tapahtumat. Myös erilaiset värisävyt saavat ihmisen muistamaan tiloja, paikkoja ja tunnelmia. Jokin väri saattaa tuntua erityisen omalta ja herättää muiston vaikkapa omasta asuinpaikasta. (Saarenheimo 2003, 49.).

5.3 Musiikki ja runo

Musiikilla on keskeinen merkitys tunteiden, minäkuvan sekä identiteetin käsittelyssä. Tilanteesta riippuen musiikkia voidaan käyttää piristämään, rentouttamaan, palauttamaan mieleen asioita tai unohtamaan ne, irtautumaan ympäristöstä tai tuomaan yksinkertaisesti hyvää oloa ja mieltä. (Särkämö, Laitinen, Numminen, Tervaniemi, Kurki,

Rantanen 2011, 14.). Musiikki on kuin sosiaalista taidetta, jonka avulla ihminen voi saada yhteyden itseensä ja toisiin ihmisiin. (Ahonen 1997, 63).

Terapeutista, hoitavaa musiikkitoimintaa voi harjoittaa musiikkia kuuntelemalla tai sitä itse tuottaen. Helpointa on aloittaa musiikin kuuntelulla. Musiikkitoiminta voi olla laulamista, säveltämistä, sanoittamista, äänivärähtelyiden kuuntelemista tai keskustelua musiikin tuottamista tunnelmista. Musiikkiin voi liittää tanssia, piirtämistä, maalaamista tai kuvien katselua. Lähtökohtana on oltava asiakkaan kokemus musiikin merkittävästä, mikä vaatii musiikkituokion ohjaajalta kykyä ymmärtää hyvinkin erilaista musiikkia. (Vilen 2002, 225.).

Musiikin avulla on mahdollista työstää vaikeita, epämiellyttäviä ja kaoottiseltakin tuntuvia kokemuksia. Musiikki etäännyttää, auttaa säätämään tunteita, jolloin asioiden käsittely ei tunnu yhtä ahdistavalta kuin niiden verbalisointi. Usein ihminen haluaa kuunnella musiikkia, joka vastaa hänen mielenmaisemaansa tai tunnetilaansa. Musiikki toimii tällöin symbolisena muistutuksena esimerkiksi rauhoittumisesta ja turvallisuuden tunteesta. Siten ihminen voi suojautua vaikeilta kokemuksilta ja säilyttää mielentasapainonsa (Ahonen 1997, 59–60.).

Vaikka musiikki on abstraktia, se voi olla tunteenomaisesti hyvinkin konkreettista. Kun ihminen kuuntelee musiikkia, hänen sisäisessä maailmassaan voi herätä monia asioita: hän voi nähdä värejä, muotoja, tilanteita, hajuja tai makuja. (Ahonen 1997, 56.). Aikaisemman kokemukset kuullusta musiikista vaikuttavat siihen, miten ihminen musiikkia havaitsee ja millaisia tunnetilanteita siihen on liittynyt. Havaitsemiseen liittyvät ihmisten väliset luontaiset erot ja henkilökohtaiset mieltymykset sekä erilaiset elämäntilanteiden muutokset. Iloinen ihminen saattaa kuunnella hyvin erilaista musiikkia kuin masentuneena ollessaan. (Vilen 2002, 225.).

Myös runoutta voi käyttää terapeutisessa työskentelyssä. Runollinen kieli on tiivistä: täynnä merkityksiä, rytmejä, tunnetta ja ääniä, mutta myös kielikuvia. Kielikuvat avaavat uusia mahdollisuuksia ja monipuolistavat ajattelua ja kokemista. Runous luo myös yhteisöllisyyttä, koska kieli on sosiaalisten suhteiden väline. Sen terapeutisuus tulee näkyviin siinä, ettei ole olemassa inhimillisen elämän iloa tai tragediaa, jota runo ei pystyisi tavoittamaan. (Gorelick 2005, 151–158.).

Runoterapiaa voidaan käyttää esimerkiksi elämänmuutoksissa elävien, masennuksesta tai päihteiden käytöstä vapautuvien, sekä itsetuntemustaan parantavien asiakkaiden kanssa. Sen tavoitteena on luovuuden sekä itsensä ja muiden ymmärtämisen kehittäminen, vuorovaikutustaitojen vahvistaminen sekä voimakkaiden tunteiden ilmaiseminen ja jännitteiden purkaminen. (Gorelick 2005, 152–155.).

6 RYHMÄN TOIMINTA JA OHJAUS

6.1 Ryhmä ja sen muodostuminen

Tavoitteeseen pyrkivä toiminta sekä siitä seuraava työnjako erottavat ryhmän yhteisöstä, verkostosta ja ihmisjoukosta. Ryhmässä johtajuus, työnjako, säännöt, tavoitteet sekä jäsenten väliset roolit selvennetään ja neuvotellaan vuorovaikutuksessa. Useimmiten ihmiset tietävät, kuuluvatko he ryhmään vai eivät. Kokemus ryhmään kuulumisesta tarkoittaa, että jäsenet merkitsevät toisilleen jotain ja alkavat torjua muita ryhmiä (Kopakkala 2011, 36–37.). Tällöin yhteisö jäsentyy ryhmäksi.

Ryhmä muodostuu vaiheittain ja käynnistyy tutustumisesta muihin jäseniin. Kerrallaan ihminen voi tutustua vain yhteen henkilöön eikä kukaan opi aidosti tuntemaan 20 henkilöä. Ryhmän muodostuminen turvalliseksi vaatii aikaa ja tilaa keskinäiseen vuorovaikutukseen. Tämä edellyttää keskinäisten roolien riittävää selkeyttä. Roolit ovat vastavuo- roisia ja ne edellyttävät vastaroolia: ohjaaja tarvitsee ohjattavan, lääkäri potilaan, opettaja oppilaan. Roolien havaitseminen on usein tiedostamatonta, samoin kuin toiminta niiden mukaisesti. (Kopakkala 2011, 56.).

Ryhmän alkutaipaleella johtajan asema on vahvempi ja ryhmän kulttuuria luovempi. Ryhmän vetäjänä hänen tehtävänsä painottuu jäsenten välisen luottamuksen rakentajana. Vuorovaikutus kulkee hänen kauttaan ja myös liittymisentunteet kohdistetaan aluksi häneen. Hänen luotettavuutensa, pätevyytensä ja laatunsa ihmisenä ovat arvioinnin kohteena. Asiat, joita ohjaaja arvostaa yleistyvät ryhmässä. (Kopakkala 2011, 63.). Yhteenkuuluvuudentunteen syvetessä liittymisen tunne laajenee: jäsenet tuntuvat samankaltaisilta, ajattelevat asioista samansuuntaisesti, heidän kanssaan viihtyy. (Kopakkala 2011, 69–70.)

6.2 Ryhmädynamiikka

Kun ihmisellä syntyy tarve liittyä ryhmään, hän haluaa samalla säilyttää oikeutensa omien mielipiteidensä, tunteidensa ja ajatustensa ilmaisemiseen. Ryhmädynamiikka on prosessi, jonka aikana tämä erillisyyden ja liittymisen välinen ristiriita pyritään ratkaisemaan siten, että turvallisuuden tunne ja kokemus kasvojen säilyttämisestä eivät katoa. (Vilen 2002, 211.).

Vastuu ryhmädynamiikasta kuuluu jokaiselle ja sitä voidaan ohjata haluttuun suuntaan. (Honkanen, ym. 2012, 25.). Tämän seurauksena ryhmän sisäiset rakenteet elävät ja muuttuvat, mikä mahdollistaa ryhmän kehittymisen tutustumisvaiheesta yhä syvemmälle vuorovaikutustasolle. (Vilen 2002, 211). Ryhmädynamiikkaa säätelevä ryhmän koko ja turvallisuus vaikuttaa siihen, missä määrin kukin jäsen on valmis omien ajatustensa ja tunteidensa ilmaisemiseen. (Honkanen, ym. 2012, 25). Turvallisuutta ilmentäviä elementtejä ryhmässä ovat muun muassa luottamus, hyväksyntä, avoimuus, tuen antaminen ja halukkuus yhteistyöhön. (Vilen 2002, 211).

Ryhmädynamiikan yhteydessä puhutaan myös ryhmäilmiöstä, jolla viitataan ryhmän toimintatapaan. Tällöin jäsenten ryhmäytyminen yhdeksi yksiköksi ei sinällään kerro yksittäisten jäsenten ajatuksista, mielipiteistä ja arvoista ryhmän päämäärän suhteen. Yksilöllisiä tarpeita vastaan asettuvat säännöt, sopimukset ja erityisesti johtajuus. Ryhmän yhtenäisyyttä saatetaan vaalia vaikuttamalla toisiin jäseniin halutun reaktion aikaansaamiseksi. Mitä kauemmin henkilöt pyrkivät vaikuttamaan ryhmään yhtenäisenä yksikkönä sitä enemmän sen jäsenet luopuvat yksilöllisestä vastuustaan ryhmän tavoitteiden edistämiseksi (Kopakkala 2011, 37–38). Tällöin yhteenkuuluvuuden tunne on liiallista ja sitä on pyrittävä vähentämään esimerkiksi keskustelemalla siitä, miten kunkin elämäntilanne poikkeaa toisista ja tarjoamalla yksilöllistä palautetta kunkin jäsenen toiminnasta. (Vilen 2002, 212).

6.3 Ryhmätoiminnan ohjaaminen

Ohjaaminen on vaiheittainen prosessi, joka alkaa aina tavoitteen asettamisesta ja päättyy palautteeseen ja toiminnan arviointiin. Yksilöiden kanssa työskenneltäessä tavoitteet ovat yksilöllisiä, asiakkaan omista tarpeista ja elämäntilanteesta lähteviä. Ryhmien ohjauksessa tavoitteiden asettamiseen vaikuttavat muun muassa ryhmän koko, sukupuoli-

jakauma, ikä sekä työskentelyvalmiudet. (Kalliola, Kurki, Salmi, Tamminen-Westerbacka 2010, 77.).

Toiminnassa on erottavissa aloitus, toteutusvaihe ja lopetus. Aloitus voi toimia esimerkiksi alkupiirinä, jota ryhmä saattaa tarvita virittäytyäkseen toimintaan. (Kopakkala 2011, 184). Alkupiiriksi sovimme yhteisen kahvitteletuksen ennen ryhmätuokioiden aloittamista, koska kahvitteletuksen lomassa oli mahdollista vaihtaa kuulumisia ja keskustella tärkeimmistä tapahtumista ryhmätapaamisten välillä. Alkupiirissä osallistujille annetaan mahdollisuus kertoa, millaisissa tunnelmissa he toimintaan tulevat. Virittäytyminen lisää turvallisuutta ja auttaa jäseniä liittymään ryhmään. (Kopakkala 2011, 184). On tärkeää, että jokainen saa kertoa itsestään muutamalla sanalla, sillä ihmiset tulevat erilaisista tilanteista ja tunnelmista. Kertominen antaa osallistujille mahdollisuuden kuulua tulemiseen juuri niissä tunnelmissa, joissa he ovat ryhmään tulleet. Tällöin myös ohjaajan on helpompi huomioda työssään esiin nousseet asiat ja tarvittaessa muuttaa suunnitelmiaan. (Vilén ym. 2002, 2010.).

Tavoitteet voidaan jakaa pää-, ja välitavoitteisiin. Päätaavoite toimii johtotähtenä koko ryhmän elinkaaren ajan, välitavoitteet puolestaan tukevat toimintaa kohti päätaavoitetta. (Kalliola ym. 2010, 77–82). Ohjattavien toive koko ryhmätuokiota ajatellen oli omaishoitajuuteen liittyvien vertaiskokemusten toteutuminen ja jakaminen, mikä tuli ilmi palautteissa. Ryhmätuokioiden aikana päätin varata aikaa myös vapaamuotoiselle keskustelulle, sillä ilman kokemusta vertaistuesta omaishoitajuuteen liittyvistä merkityksistä ja kokemuksista ei olisi avoimesti keskusteltu. Välitavoitteiksi asetin sellaisten menetelmien löytämisen, jotka parhaiten auttaisivat ryhmäläisiä kokemustensa jäsentämisessä ja vertaistuen vahvistamisessa. Menetelmien tarkoituksena on palvella tavoitteen toteutumista ja auttaa ohjaajaa niiden käyttökelpoisuuden arvioinnissa seuraavaa ohjaustuokiota varten.

Toteuttamisvaihetta seuraavat palaute ja arviointi toiminnan kehittämiseksi. Mikään ryhmätilanne ei ole samanlainen eikä toistettavissa, jolloin ryhmätilanne on aina oppimistilanne ohjaajalle. Saamansa palautteen pohjalta hän voi muuttaa toimintaansa tai vahvistaa hyväksi havaittuja keinojaan ohjaustyössään. (Kopakkala ym. 2010, 78.). Tuomalla esiin ryhmäprosessin aikana esiin nousseita tunnelmiani ja ajatuksiani pyrin jatkuvasti korjaamaan kuulemaani ja ymmärtämäni, jotta ryhmäläisten kokemukset pääsisivät esiin mahdollisimman väärentämättöminä ja aitoina.

6.4 Ohjaaminen tunnetyönä

Ohjaaja toimii lähellä ihmistä, jolloin hän on lähellä kaikkia inhimillisen elämän perusasioita. (Kalliola ym. 2010, 21). Mikään, mikä koskettaa tunnetasolla ohjattavaa, ei voi olla täysin vierasta ohjaajallekaan. Ammatillisuus ei tarkoita, etteivätkö tunteet saisi olla läsnä myös ohjauksessa. Tunteiden osoittaminen on luonnollista ja antaa muillekin kokemuksen niiden hyväksyttävyydestä. Olennaista on, miten ohjaaja niitä käsittelee ja milloin niitä on soveliaista ilmaista. (Kalliola ym. 2010, 27.).

Kun tunteet nousevat tietoisuuteen, ohjaaja alkaa tehdä työtä tunteillaan. Ammatillinen tunnetyö on suhtautumistapa, joka tähtää asiakkaan ongelmien selvittelyyn, itsetunnon tukemiseen, omien luovien mahdollisuuksiin löytymiseen, elämäniloon ja optimistiin (Tuomi, 1992, 37.). Tunnetyö edellyttää paitsi kykyä tasapainottaa vaikeaksi koettuja tilanteita myös empaattista asennoitumista: eläytymistä ohjattavan elämäntilanteeseen, mikä on tärkeä ammatillinen perustaito kaikessa ihmissuhdetyössä. Kun työntekijä eläytyy asiakkaitensa tilanteisiin ja myötäelää niitä heidän kanssaan, hän auttaa heitä jäsentämään asioitaan ja tunteitaan toisin, ja kenties uudesta näkökulmasta. Tällöin hän tekee työtä tunteillaan, joiden perustana ovat hänen omat elämäkokemuksensa. (Tuomi, 1992, 11–12.).

Parhaimmillaan empatia lievittää stressiä ja luo turvallisuutta. Empatian avulla myös ohjaajan ja ohjattavan välinen yhteistyö ja yhteisymmärrys lisääntyvät (Vilen 2007, 63). Empaattinen ja asiakkaan asemaan asettuva ohjaaja asettuu asiakkaansa rinnalle luopumalla ennakkoluuloistaan ja asiantuntijavallastaan. Ohjaajasta tulee asiakkaan elämäntilanteen myötäeläjä, jolloin pääpaino ongelmien ratkaisussa on luottamuksessa ohjattavan omiin voimavaroihin. Luottamus lisää yhteistyötä, kun ohjattava tunnustetaan tasa-vertaiseksi työskentelykumppaniksi ja ohjaaja asettuu hänen kanssaan samalle tasolle vastavuoroiseen suhteeseen. (Juhila 2012, 138.).

6.5 Tunnetyön psykodynaaminen tausta

Toisinaan empaattisuus ja kyky eläytyä haastavat ohjaajaa etsimään sopivaa ammatillisista etäisyyttä asiakkaan tilanteeseen nähden. Tämä edellyttää ihmissuhteissa esiintyvien transferenssitunteiden tiedostamista ja käsittelyä. Ammatillisessa vuorovaikutussuhteessa niillä tarkoitetaan asiakkaan työntekijään tiedostamattaan siirtämiä, aikaisempia tär-

keään ihmissuhteeseen liittyviä tunteita ja ajatuksia. Vastatransferenssitunteilla tarkoitetaan työntekijän tunteita asiakasta kohtaan. Myös työntekijän tunteet voivat liittyä hänen aikaisempiin ihmissuhteisiinsa, joilla on kovin vähän tekemistä asiakkaan kanssa. (Vilen 2002, 95).

Tarvetta ammatillisen etäisyyden säätelyyn lisäävät asiakkaan kokemat kipeät menetykset. Esimerkiksi läheisen kuolema haastaa hoitotyön- ja sosiaalialan ammattilaiset hetkeksi ottamaan harteilleen surevan täysin säätelemättömät tunteet. (Kokkonen, 2010, 121–123.). Omassa elämässäni suhteet ikääntyneisiin läheisiini ovat joko tietoisesti tai tiedostamattani alati läsnä kohdatessani muistisairaita ja heidän omaisiaan. Tällöin esimerkiksi asiakkaan suru saattaa muistuttaa työntekijää hänen omista menetyksistään, jolloin asiakkaan surulla on vaara siirtyä työntekijän kokemukseksi. Tällaisessa tilanteessa etäisyyden säätely on erityisen tärkeää hyvän ammatillisen vuorovaikutuksen toteutumiseksi, sillä ohjaustyössä painopisteen on aina säilyttävä asiakkaan asioissa.

Transferenssitunteet sekä etäisyyden säätely eli distanssi tulevat psykoanalyttisesta teoriasta, jonka mukaan psyykkisissä häiriöissä tai ristiriitatilanteissa on kyse tiedostamattomien viettilylykkeiden aiheuttaman ahdistuksen torjuntayrityksistä. Psykodynaamisesti suuntautuva terapia pyrkii näiden häiriöiden korjaamiseen erilaisin psykologisin menetelmin. Psykodynaamisessa terapiassa on erotettavissa sekä paljastavia että tukeantavia terapiamuotoja. Paljastavissa terapioissa tavoitteena on auttaa asiakasta omakohtaisesti ymmärtämään ongelmiaan ja saamaan niihin tunteenomaisen kosketuksen. Tukea antavassa terapiassa tuetaan asiakkaan omia voimavaroja vahvistamalla hänen omia puolustus-, ja selviytymiskeinojaan. (Vilen 2002, 97–100.).

Olipa sitten kyseessä vastaanottokäynti sairaanhoitajalla, psykoanalyttikolla tai sosiaalityöntekijällä vuorovaikutuksellisen tukemisen psykodynaamisuus on riippuvainen siitä, missä määrin siinä käynnistyy asiakkaan kannalta tärkeitä ja keskenjääneistä kehitysprosesseja. Työntekijän koulutuksesta ja taustasta riippuu onko tukeminen asiakkaan kokemuksiin tulkitsevaa vai perustuuko se terapeutin asennoitumiseen, joka on tyyppistä niin ohjaus kuin hoitotyössäkin. Ohjaustyön tasolla tällaista suhtautumistapaa kutsutaan psykoterapeutiksi asennoitumiseksi, joka eroaa ratkaisevasti terapiasta siinä, että vuorovaikutuksessa liikutaan aina asiakkaan tietoisella tai esitietoisella tasolla. Tällöin asiakas itse määrittelee vuorovaikutuksensa sisältöjä ja tavoitteita eikä ohjaaja ryhdy niitä tulkitsemaan hänen puolestaan. (Vilen 2002, 83.).

Työntekijän tietoisuus esiin nousevista transferenssitunteista auttaa häntä erottamaan menneisyyteen kuuluvat tunteet nykytilanteeseen kuuluvista. (Vilen 2002, 98). Huomiota kiinnittäminen niihin ei vielä riitä vaan työntekijän on kyettävä reflektoimaan ja arvioimaan ajatuksiaan, tunteitaan ja toimintayllykkeitään jatkuvasti koko auttamisprosessin ajan. (Vilen 2002 ym. 84). Tällöin hän kykenee selkeämmin näkemään myös asiakkaansa avun ja tuen tarpeet sekä tuomaan asiakassuhteeseen uusia näkökulmia. Tällainen uusia näkökulmia ruokkiva ”vastaaminen” on juuri auttamissuhteessa olevan mahdollisuus olla mukana asiakkaan kasvu-, ja kehitysprosessissa. (Kokkonen 2010, 41.).

Ohjaus on syytä erottaa terapiasta, joten korostettakoon sen tässä tutkimuksessa perustuvan ohjattavien omia voimavaroja tukevaan psykoterapeuttiseen asennoitumiseen. Omien transferenssitunteiden tiedostaminen on tunnetyöhön ryhtyvälle ohjaajalle oiva apuväline, mutta koulutukseni ei tarjoa eväitä tulkita eikä paljastaa kenenkään toisten tunteiden taustalla vaikuttavia syitä. Edes sellaisen yrittäminen olisi eettisesti tuomittavaa ja murentaisi pohjan koko ohjaustyöltä. Voimavaroja tukeva vuorovaikutukseni rajautuu näin ollen ohjattavien kokemusten ymmärtämiseen sekä kuulluksi tulemisen kokemuksen mahdollistamiseen: heidän hyväksymiseensä menneisyyttään kantavana, mutta ongelmiinsa ratkaisua etsivänä yksilönä. (Vilen ym. 2002, 84.).

7 RYHMÄTOIMINNAN TOTEUTUS

7.1 Ensimmäinen ryhmätuokio - Teemakortteja elämän eri aloilta

Elämäkokemuksia, tunnelmia ja tunteita voidaan jäsentää kuvien, leikekirjoin tai arkipäivän keskustelu- ja kerrontahetkin. (Saarenheimo 2003, 46–49.). Ensimmäisen tapaamisen tavoitteena oli rohkaista omaishoitajia avaamaan elämäntilannettaan sekä vastaamaan erityisesti kysymyksiin: kuka minä olen? mitä minulle tällä hetkellä kuuluu? sekä millaisista asioista elämäni koostuu?

Tarkoitukseni oli saada tietoa, millaiset asiat ovat heille tärkeitä, millaisia odotuksia ja toiveita heillä on ja miten ohjaajana voisin tätä tietoa hyödyntää seuraavia ryhmätuokioita suunnitellessani. Apuna käytin kuvakortteja elämän eri aloilta. Kortit olin koonnut yleisen elämäkokemukseni ja korttien minussa herättämien tunteiden mukaan. Joukossa oli kuvia muun muassa luonnosta, perheestä, arjen askareista, viranomaisista, yhdessäolosta, vanhuudesta, yksinäisyydestä ja kuolemasta.

Tärkein rooli ryhmätoiminnan käynnistämisessä on ohjaajalla. Aloitin esittelyn itsestäni valitsemani kuvakortin avulla, koska avoimuus, rehellisyys, sekä toista ihmistä kunnioittava asenne edistävät luottamuksellisen ja myönteisen ilmapiirin syntymistä. (Kopakkala 2010, 59.). Kerroin, kuinka käsitykseni omaishoitajuudesta on muotoutunut vuosien varrella. Vanhempani ovat ikääntyneet, jolloin omaishoitoon liittyvät kysymykset ovat läsnä myös omassa arjessani. Kerroin, ettei tehtävänäni ole toimia ulkopuolisena asiantuntijana vaan osoittaa, että inhimilliset elämäntapahtumat ovat kaikille yhteisiä. Kerroin myös opiskelustani sekä kiinnostukseni syntymisestä aiheeseen niin oman työhistoriani kuin elämäkokemusteni perusteella. Kerroin, etteivät luovat ja toiminnalliset menetelmät korvaa keskustelua, niiden tehtävänä on toimia vuorovaikutuksen lisänä ja monipuolistajana. Lopuksi kerroin toiminnan pelisäännöistä, kuten ajankäytöstä, avoimuuden ja luottamuksellisuuden merkityksestä sekä osallistumisen vapaaehtoisuudesta.

Alkuesittelyn jälkeen pyysin kutakin ryhmäläistä valitsemaan kolme itseään puhuttelevaa korttia ja kertomaan niiden avulla itsestään: kuka hän on, millaisia ajatuksia kortit hänessä herättävät, sekä millaisin odotuksin ja tarpein hän ryhmään on tullut. Tämän jälkeen pyysin kutakin ryhmäläistä vuorollaan kertomaan valitsemastaan kuvakortista. Teemoiksi nousivat muun muassa menetykset, oman elämän hyväksyminen, odotukset

paremmasta huomimisesta sekä läheisen poismenon aiheuttama suru ja kaipaus. Teemoja käytin hyväkseni suunnitellessani seuraavia ryhmätuokioita ja niiden sisältöjä siten, että kunkin ohjattavan kokemukset ja tunteet saisivat tasavertaisen mahdollisuuden olla esillä kussakin ryhmätilanteessa.

”Elämä sairastuneen kanssa voi olla aivan mahdotonta, mutta jos kamppailee sellaisia asioita vastaan, joille ei mitään voi, kuormittaa itseään valtavasti”. ”Asioita ei voi hallita, mutta joustava ei myöskään taitu”

”Toinen on muuttunut toisen hoitajaksi. Ei minulla enää sitten ollut puolisoa, olin sen menettänyt hänen sairautensa myötä”.

”Vieläkin sytytän kynttilät ja pidän adresseja pöydällä”

”Toivon, että voisin vielä kuokkia maata ja käydä marjassa yhdessä hänen kanssaan”

Kuvien käyttö vuorovaikutuksessa tuntui ohjattavista mukavalta ja parantavan itseilmaisua. Toisaalta tarve vertaiskeskustelulle näyttäytyi miltei yhtä tärkeältä. Tarve vertaiskokemusten jakamiseen korostuu, koska vastuu muistisairaasta puolisoista on omaishoitajalle myös henkisesti kuormittavaa. Muistisairaus on parantumaton ja etenevä sairaus eivätkä tilanteet kotona suinkaan helpotu, vaikka kuinka tekisi parhaansa. Sairastuneen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn heiketessä omaishoitajan työ saattaa muuttua yksitoikkoiseksi ja yksinäiseksi, kun tuttuja arjen toimintoja on toistettava yhä uudelleen eikä työn tuloksista ehdi nauttia. Muut sukulaiset ja läheiset eivät voi edes kuvitella arjen tilanteiden hankaluutta, koska he tapaavat muistisairaahan läheisensä vain erityisissä tilanteissa. (Saarenheimo, Pietilä, 2006, 24.).

Alla olevan kirjallisen palautteen pohjalta päätin jo alussa hyväksyä vertaistuen toteutumisen ryhmätoiminnan päätavoitteeksi, jolle luovat ja toiminnalliset menetelmät olisivat alisteisia.

”Kuvat olivat hyvä väline”

“Olen arka esittämään omia ajatuksiani, kuvien kautta sai avata omia ajatuksia”.

”Kuvien välityksellä oli helppo kertoa elämäntilanteestani ja tulevaisuuden toiveistani sekä nykyisestä mielialasta”. Sain kuulla muidenkin tunteita taudista ja selviytymiskeinoja arjesta selviytymiseen. Ensimmäisellä kerralla en osaa toivoa mitään muuta. Haluaisin, että jatkaisimme samaan tyyliin ja voisimme jakaa kokemuksia arjesta selviytymiseen”.

”Kuvien avulla sai avata omia ajatuksia. Haluaisin, että oppisin itsestäni muita kuuntelemalla ja avaamalla omia ajatuksiani”.

”Tulin oikeaan paikkaan. Jaoin asioita myös keskustellen”.

”En pystynyt näkemään positiivisia asioita elämässäni. Ryhmä oli pieni ja avoin, kaikki saivat tilaa”.

”Päästiin mukavasti alkuun. Osallistujat kertoivat avoimesti tilanteestaan”.

Ohjattavien kokemukset roolin muuttumisesta puolisoita hoitajaksi, kysymykset oman elämäntilanteen hyväksymisestä sekä erään ohjattavan palaute: *”En pystynyt näkemään positiivisia asioita elämässäni.”* tarkoittivat minulle toiveita, joiden pohjalta suunnitelin seuraavan ryhmätuokion näkökulmanani toteutumattomat toiveet ja unelmat. Lisäksi pyrin arviomaan harjoituksen ja keskustelun osuutta kussakin ryhmätuokiassa. Suunnitelmassa käytin apuna aloituskerran palautetta kuvien käytöstä itseilmaisun välineenä.

7.2 Toinen ryhmätuokio – Toiveiden kartta

Toiveiden kartta on sovellus aarrekartta-työskentelystä, jota voidaan pitää eräänlaisena mielenvalmennusvälineenä. Aarrekartassa etsitään oman näköinen ja paras mahdollinen tulevaisuuden näkymä ja yhdistetään sanoja ja kuvia toisiinsa. (Hyvönen 2008, 10). Kielikuvat avaavat uusia mahdollisuuksia ja monipuolistavat ajattelua ja kokemista, sillä ne sisältävät symboleja, joihin ihminen voi siirtää ajatuksiaan, toiveitaan ja unelmiään. Yhdistettynä kuvaan niiden aistivoimaisuus lisääntyy, kun ihminen alkaa käyttää näköaistiaan omakohtaisten kokemusten käsittelemisessä. (Gorelick 2005, 151–158.).

Aarrekarttaan tutustuin ensimmäisen kerran opintoihini kuuluvalla luovien menetelmien ohjaus kurssilla, jolla opiskelijaryhmänä jäsensimme omia arvojamme ja tavoitteitamme. Sen tekeminen ilahdutti ja antoi toivon näköaloja tulevaisuuteen. Kokemukseni perusteella olen puhunut aarteiden sijaan toiveista, sillä toiveet voivat olla hyvinkin arkipäiväisiä ja konkreettisia, kun taas aarteet saattavat herättää mielikuvan jonkinlaisesta sadunomaisesta maailmasta. Keskustelimme sanan herättämistä mielikuvista ryhmässä ja päädyimme antamaan harjoituksen nimeksi Toiveiden kartta, joka koettiin aarrekarttaa konkreettisemmaksi.

Harjoituksen tavoitteena oli pysäyttää omaishoitajat miettimään omia toiveitaan ja unelmiaan lehdistä leikattujen kuvien avulla. Elämä sairastuneen puolisona tai hänet

menettäneenä voi herättää monenlaisia tunteita, jotka harjoituksen avulla voi tehdä näkyväksi ja ottaa niihin etäisyyttä. Tavoitteenani oli suunnata ryhmäläisten huomio itselleen merkityksellisiin asioihin ja odotuksiin tulevaisuudelta ja tukea heitä omien voimavarojensa etsimisessä ja löytämisessä.

Käytin hyväkseni aikakauslehtiä, joista ryhmäläisten oli määrä leikellä elämäänsä kuvaavia ilmiöitä, ihmisiä, tekstejä ja asioita ja yhdistää ne omien toiveiden kartaksi. Valitsin alustaksi värillisiä kartonkeja, sillä värit puhuttelevat tunteitamme alitajunnan kautta. Värien voimakkuus ja kirkkaus voivat voimistaa tunteitamme ja ne symboloivat kullekin eri asioita. (Lieppinen M, Willmann A. A 2008, 18.). Väreiksi valitsin sekä kirkkaita että tummia värejä, sillä tiesin omaishoitajien käyvän läpi erilaisia vaiheita elämässään: yksi oli jäänyt leskeksi, toinen oli puhunut tilanteensa hyväksymisestä. Niiden merkityksestä kertoi erään ryhmäläisen kokemus leskeksi jäämisestä. Leskeksi jääminen oli saanut hänet tarttumaan tummaan alustaan, koska hän koki keltaisen liian kirkkaaksi kuvaamaan suruaikaansa.

Taustamusiikiksi olin valinnut kokoelman erilaista taidemusiikkia, sillä ajattelin sen rauhoittavan ja lisäävän keskittymistä, jolloin pääpaino työskentelyssä säilyisi itse harjoituksessa. Ryhmähuone oli varattu pariksi tunniksi, josta puoli tuntia oli varattu keskustelulle ja 10 minuuttia palautteen kirjoittamiselle. Annoin aikaa harjoituksen tekemiseen lopulta tunnin, eikä sekään tuntunut riittävältä, niin keskittyneesti ryhmäläiset harjoitukseen olivat syventyneet: *”Tiesin jo aloittaessani, että tämä vie mennessään!”* To-teamus sai minut pohtimaan kriittisesti ajan käytön merkitystä ohjaustilanteissa.

Harjoituksen lopuksi kukin ryhmäläinen esitteli karttansa. Kaikista kartoista kuvastui toivo paremmasta ja kokemus myös itselle tärkeiden asioiden toteuttamisesta. Tekstit ja kuvat symboloivat toivoa, muutosta, mutta myös elämän jatkuvuutta ja toisaalta muutoksiin sopeutumista. Teemoiksi nousivat perhe, koti, harrastukset, luonto, terveys, itsestä huolehtiminen sekä itsensä hyväksyminen ja kehittäminen. Niitä symboloivat kuvat muun muassa mökkielämästä, kodista, lapsista ja lapsen lapsista sekä marjastamisesta.

Lehdestä leikatun lauseen kautta: *”Elämä on ylikiltin taakkana”* yksi ryhmäläisistä kertoi itsensä unohtamisesta ja liiallisesta uhraamisesta toisen hyväksi, mikä näytti kertovan erillisyydenkokemuksen ja itsearvostuksen tärkeydestä. Toisaalta kuvateksti *”Tervetuloa elämääniloon”* teksti edusti hänelle elämäntavan jatkuvuutta, johon kuuluivat

kuvat luonnosta, mökkielämästä ja marjastamisesta sekä olennaisena osana myös hänen sairastunut läheisensä. Toive elämän jatkuvuudesta näkyi myös kodin ja hyvän terveyden arvostamisessa sekä lapsen lapsen syntymisessä. Jatkuvuutta ilmensivät kuvat, jotka liitettiin itsestä huolehtimiseen, hemmotteluun, käsitöiden tekemiseen. Kuva syysruskasta kertoi matkamuisista sekä toiveista jatkaa luonnossa liikkumista. Kuvatekstin ”*Elämä uusiksi*” kuvasi muistisairauden läsnäoloa ja vaikutusta arjessa, mitä ei voi sivuuttaa.

Tarve omien voimavarojen lisäämiseen tuli esille erään ryhmäläisen nimettyä karttansa ”tsempikartaksi”. Hän kertoi kuvien ja tekstin avulla, että ”*vaatimattomuus ei kaunistata*”. Hän kertoi painavansa itseensä jotenkin alas, mutta ”*nyt täytyisi muuttua*”: ”*Kunpa oppisin relaamaan enkä aina olisi niin tunnontarkka ja vastuullinen*”. Täytyykö kaikki aina ottaa vakavasti?” Tekstiksi hän oli valinnut muun muassa ”*Vanhana olen kaunis, ja kunpa en kuolisi koskaan*”. Aikaa hän haluaa muun muassa liikunnan ja kulttuurin harrastamiseen sekä nauttimiseen elämästä kodin ulkopuolella: ”*Haluan nauttia hyvästä ruuasta sekä ulkona syömisestä*”, hän totesi. Kartastaan hän esitteli kuvaa myös puutarhasta, jonka hän kokee haaveekseen.

Omaishoitajuus voi näkyä myös oman elämän hyväksymisenä tai valintana, johon voi itse vaikuttaa: ”*Elämässä on mahdollista säilyttää avoimuutensa ja ottaa vastaan se, mitä annetaan, vaikka asiat välillä virtaavat valtoimenaan kuin kuohuvat kosket. Tämä on minun valintani*”.

Kirjallisessa palautteessa ryhmäläiset ilmaisivat tuntemuksiaan seuraavasti:

”*Aika meni tosi nopeasti. Sai askarrella ja siten ilmaista tuntemuksiaan kuvin ja sanoin. Toivoin, että aikaa olisi ollut enemmän. Ensi kerralla haluaisin, että olisi yhtä kivaa tekemistä.*”

”*Jouduin menemään oman mukavuusalueen ulkopuolelle. Tunsin oivaltaneeni jotain uutta. Olisin vielä rohkeampi ja kokisin uusia elämyksiä*”.

”*Oli mukavaa olla mukana ja aihe oli mieleinen. Tälle kerralle en toivonut muuta. Haluaisin, että tehtäisiin samaa joskus.*”

”*Aika kului kuin siivillä. Kaikki ”innokkaina” askartelivat*”.

7.3 Kolmas ja neljäs ryhmätuokio – Elämän esteiden ja voimavarojen äärellä

Ensimmäisen ryhmätuokion palautteessa omaishoitajat mainitsivat toiveensa jakaa vertaiskokemuksiaan ryhmässä. Voimaantuminen ei näin ollen tarkoita vain miellyttävissä ja positiivissa tunnelmissa pitäytymistä vaan oman elämän näkemistä hyvänä ja arvokkaana vaikeuksistaikin huolimatta. Lause: ”*että jatkaisimme samaan tyyliin ja voisimme jakaa kokemuksia arjesta selviytymiseen..*” näyttää sisältävän ajatuksen omaishoidon vaativuudesta ja ryhmästä omien voimavarojen tukena. Siksi ryhmäohjaaminen omaishoitajien tarpeet ja voimavarat huomioiden tarkoittaa mahdollisuutta myös elämän ongelmakohtien ja esteiden käsittelyyn.

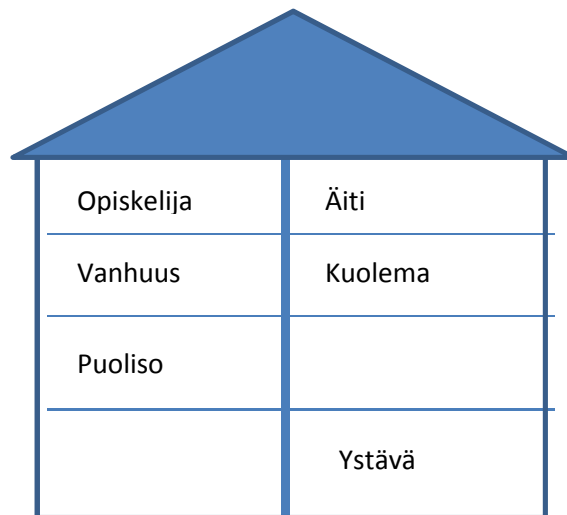
Ryhmän avoimuutta ja vertaisuutta tukevan ilmapiirin takia valitsin harjoituksen, jossa ihmisen suhdetta hänen ympärillään oleviin asioihin koetetaan lähestyä venäläisen kirjallisuusteoreetikko Mikhail Bakhtinin (1895–1975) luoman minuuden moniäänisyyttä kuvaavan hotellin avulla. Hän on esittänyt, että ihmisen minuutta voidaan ajatella monihuoneisena hotellina, jossa jokaiseen huoneeseen on majoittunut yksi ääni. Kukin ääni/hotellin huone symboloi jotakin osuutta tai roolia ihmisen minuudessa. (Peavy 2006, 49–50.).

Bakhtinin mukaan minuudessa asustavat äänet eivät häviä, kun ne ovat sinne asettuneet ihmiselämän eri vaiheissa. Toisinaan ne nousevat kaukaa lapsuudestamme ja ne voidaan kutsua esiin uudestaan tietynlaisena kokemuksen äänenä. Esimerkiksi lapsuuskodin sisäistetty äiti saattaa puhua vielä vuosikymmenienkin päästä tilanteissa, joissa itsenäistyminen lapsuuskodista on jo aikaa sitten tapahtunut. Lapsuuskodin äiti voi olla äänenä elämässämme vaikuttamassa, kun tulemme itse vanhemmiksi tai hoidamme vaikkapa sairastunutta läheistämme. Vaikeat kokemukset menneisyyden tapahtumista voivat toisinaan johtaa elämää haittaavien äänten voimistumiseen, jopa kriisiytymiseen sen suhteen, mikä elämässä on tällä hetkellä tärkeää. (Peavy 2006, 49–50.).

Harjoitus tehtiin yksilötyönä ja sen tarkoituksena oli auttaa ohjattavaa kuvaamaan elämässään ilmeneviä huolenaiheita, vahvuuksia, esteitä ja tarpeita. Valitsin harjoituksen, koska usein ihmiset pysähtyvät pohtimaan ja havainnoimaan itseä jonkin kriisin tai elämänmuutoksen seurauksena. (Vilen, 2002, 83). Harjoitus toimi ikään kuin jatkeena edellisen kerran Toiveiden kartalle, jonka tarkoituksena oli jäsentää elämää tulevaisuuden ja omien unelmien näkökulmasta. Tässä harjoituksessa syvensin teemaa ja rohkaisin ryhmäläisiä pohtimaan ja kuvaamaan, millaisista ihmisistä, asioista, tunnelmista ja ko-

kemuksista heidän elämänsä tällä hetkellä koostuu ja millaisessa suhteessa ne ovat keskenään. Harjoituksen tavoitteena oli tukea kutakin ohjattavaa oman elämänjäsennyksessä sekä omaa hyvinvointia tukevien näkökulmien löytymisessä raskaistakin elämäkokemuksista huolimatta.

Ryhmätuokion aluksi mietin, miten ohjeistaisin harjoituksen. Helppointa oli aloittaa itsestä. Edellisenä iltani olin piirtänyt kuvan hotellista, jonka esittelin ryhmäläisille osoittaen, kuinka ylimmässä huoneessa vaikuttaa opiskelijan roolini/ääneni kaikkein voimakkaimpana. Puolisoni on siirtynyt keskikerrokseen, ja jostain syystä äidistäni on tullut naapurini, vaikka emme asu edes samalla paikkakunnalla. Kerroin haluavani muuttaa hotellini asukkaiden huoneita siten, että naapurissani asuisi puoliso äitini sijasta. Äitini on tärkeä, mutta en koe, että hänen tulisi asua samassa kerroksessa; olenhan ollut itsenäinen jo muutaman vuosikymmenen. Kerroin myös, että hotellissani asuu myös luopuminen ja ikävä ja alakertaan on surukseni muuttanut itselleni tärkeä ystävä.



Kuvio 2: Hotelliini majoittuneet ihmiset, asiat ja tunteet nykyisyydessäni

Seuraavaksi pyysin ohjattavia pohtimaan suhdettaan omaan lähiverkostoonsa, onko jokin rooli, tunne, tilanne tai ihminen sellainen, että sen asema omassa elämässä on liian voimakas tai vaimea, vai onko se sellainen, että siitä olisi hyvä päästä eroon. Päätin ohjeistaa ryhmäläiset siten, että hotellin korkeimpiin huoneisiin tulee laittaa elämässä voimakkaimmin vaikuttavat äänet, roolit, ihmiset tai harrastukset, keskikerrokseen vaihtelevasti vaikuttavat ja alimmaksi ne asiat, jotka ovat tärkeitä, mutta joiden asema omassa hotellissa on liian matalalla. Pääsääntö harjoituksessa oli, ettei mikään hotellissa asuva asia tai ilmiö ole merkityksetön.

Psykoterapeuttiseen asennoitumiseen kuuluu, että tunteiden käsittely tapahtuu turvallisissa olosuhteissa asiakkaan itse määriteltävässä vuorovaikutuksessa sisältöjä. (Vilen 2002, 83). Tällaisen näkökulman tueksi jatkoin rauhoittavan taidemusiikin käyttöä taustoitteakseni työskentelyä ja ikään kuin muistuttaakseni ryhmälle turvallisuudesta tilanteessa, jossa myös raskaat tunteet olivat läsnä. Ohjeistukseen halusin luoda väljyyttä korostamalla, että kukin saa päättää hotellinsa muodosta ja toteutustavasta. Väljyyttä luomalla uskoin myös edistäväni turvallisen ja levollisen ilmapiirin syntymistä. Tehtävää varten olin varannut erivärisiä kartonkeja, lehtiä sekä värikyniä, jotta jokainen voi tehdä oman näköisensä hotellin. Hotellin ikkunaan oli määrä liimata lehdistä jokin kuva jokin rooli, tunne, elämässä vaikuttava ihminen tai asia. Pyysin ryhmäläisiä halutessaan myös kirjoittamaan kuhunkin huoneeseen siinä asuvan asian tai ilmiön nimen.

Koska harjoitus ei ole helppo ja siihen ryhtyminen näytti hankalalta, päätin lisätä väljyyttä ohjeiden tulkintaan korostaen, että kyseessä on kunkin ohjattavan omat kokemukset, mielikuvat ja ajatukset hotellin muodosta ja sisällöstä. Päätin, ettei hotellin tarvitse olla rakennus. Se voi olla myös kuva omasta verkostosta tai Toiveiden kartan tavoin kuvista koostettu kollaasi omassa elämässä vaikuttavissa asioista ja ihmisistä. Pääpaino tekemisessä ei ollut teoksen muodolla vaan luovuuden hyödyntämisellä siten, että toiminta on tavoitteen suuntaista.

Toteutus oli lähempänä edellisen kerran harjoitusta, jossa ryhmäläiset käyttivät kuvia ja tekstejä toiveittensa kuvaamiseen. Harjoitus oli paitsi teknisesti vaikea myös tunteita koskettava. Työskennellessään tekijä lähestyy elämässään toteutuneita, mutta myös toteutumattomia arvoja, tavoitteita ja toiveita. Päätin toteuttaa harjoituksen kaksivaiheisena, koska harjoitus oli nostanut pintaan tunteiden kirjon: surun, vihan, menetykset, elämäntilanteiden arvaamattomuuden sekä itselle merkitykselliset toteutumattomat haaveet. Toisaalta läsnä olivat myös toivo paremmasta sekä oman elämäntilanteen hyväksyminen, kuten oheisesta keskustelusta käy ilmi.

”Minun hotellini on murheiden hotelli”

”Aihe oli raskas, ja kunpa en olisi jälleen kerran joutunut tunteitteni vietäväksi. Toivoin, että minulla taas olisi toiveikkaampi olo”.

”Vaikea tehtävä. En ole oikein läsnä elämässäni. Katselen hotelliani sen perustuksilta käsin. Sillä on vahvat juuret. Elämän arvot eivät kuitenkaan toteudu. Suunnitelmat elämän varalta ovat menneet uusiksi. Ylimpänä on jaksamisen vaade”.

”Minun hotellini on avara ja sinne ovat kaikki tervetulleita. Minulla on lupa omaan elämään. Mukana on myös huumoria. Toiveena olisi, että lapset ja lapsenlapsen olisivat enemmän läsnä”.

Pääpaino tässäkin harjoituksessa oli ohjattavien tarpeessa kokea vertaisuutta ja jäsentää kokemuksiaan keskustellen:

”Kaikki pystyivät kertomaan asioistaan avoimesti”

”Toivoisin, että Elämäni hotelli kehittyisi valoisaan suuntaan”

”Tieto tuntuu mukavalta”

”Ryhmä on empaattinen”

”Sai jakaa asioita myös keskustellen”

”Tänään minusta tuntui, että olin kotonani ryhmässä”

Palautteessa osa ohjattavista kertoi harjoituksen herättäneen myös raskaita tunteita, mikä käynnisti tunnetyön osana omaa ohjausprosessiani:

”Kunpa en joutuisi taas kerran tunteitten vietäväksi”

”Toivoisin, että Elämäni hotelli kehittyisi valoisaan suuntaan”

Ohjausprosessissa kyky tunnetyöhön korostuu, koska tunteet suuntaavat käyttäytymistä ja toimintaa. (Saarinen, Kokkonen 2003, 32). Raskaina ja vaikeina ne saattavat hankaloittaa ryhmän dynamiikkaa. Ryhmätuokioiden välillä kirjoitin ylös tunteitani, ajatuksiani sekä kuulemiani repliikkejä edellisen kerran keskustelusta. Käsittelin myös omaan elämäni liittyviä teemoja, kuten vanhempieni ikääntymistä, luopumista, surua ja kuolemaa. Tarkoitukseni oli tulla tietoiseksi niistä ja pyrkiä erottamaan ne ohjattavien tunteista, kokemuksista ja mielikuvista. Tunteiden sekoittuminen olisi saattanut häiritä ammatillista suhtautumistani ja vaikeuttaa tavoitettani toimia tunteiden peilinä sekä kunkin yksilöllisten voimavarojen tukijana, ei niinkään tulkkina omasta viitekehysesstäni käsin. Päätin, että palaamme harjoitukseen seuraavalla kerralla, koska käsittelemättömänä tunteet olisivat vaikeuttaneet vertaistuen mahdollistumista sekä toivon ja voimavaraistumisen pitämistä ohjaustyöni johtotähtenä.

Harjoituksen seuraavassa osiossa tunteet jatkoivat vaihteluun luopumisen surusta ja elämäntilanteiden arvaamattomuudesta aina iloon ja toivoon saakka. Ohjaajana pyrin luomaan turvallisen ilmapiirin, jotta ohjattavat voisivat kokea erilaisia tunteita kenen-

kään niitä kyseenalaistamatta. Pyrin muistuttamaan ryhmää yhteisistä toimintaperiaatteistamme, kuten avoimuuden ja luottamuksellisuuden periaatteesta. Toimimalla itse sovittujen toimintaperiaatteiden mukaisesti ohjaaja viestittää käytöksellään, että hän toivoo myös ohjattavilta samanlaista käytöstä. (Kalliola ym. 2010, 69).

Avointa ja toista kunnioittavaa vuorovaikutusta voi edistää kunnioittamalla itse ensin muita. Tällaisessa ilmapiirissä vaikeatkin asiat voidaan jakaa yhdessä ja hakea niihin ratkaisua, kun ohjaaja pyrkii ylläpitämään toivon näköalaa selkeästi mielessään sekä suunnittelemaan ryhmätoimintaa kehitystä ja muutosta edistäväksi. Täten hän voi auttaa ohjattavaa uskomaan, että asiat voivat sujua parhaalla mahdollisella tavalla, mikä kantaa sekä ryhmää että ohjaajaa riippumatta siitä, millaisena ohjattavat tilanteensa kokevat. (Kalliola ym. 2010, 65.).

Ryhmätuokion aluksi kysyin, jäikö edelliseltä kerralta jotain, josta vielä haluaisi puhua. Kysymyksellä halusin osoittaa, että ryhmässä on lupa kaikenlaisille tunteille ja ajatuksille. Kysymystä seurasi hiljaisuus. Ilmeet, eleet ja asennot, mutta myös hiljaisuus, viestivät usein tunnetilaa ja asenteita, jotka voivat olla ristiriidassa sanallisen viestinnän kanssa. (Vilen ym. 2002, 20). Hiljaisuus sisälsi viestin, jonka perusteella päätin ojentaa kullekin ohjattavalle kirjoittamani henkilökohtaisen palautteen, millaisina heidän kokemuksensa olivat minusta tuntuneet ja kuulostaneet. Olin varannut aikaa niiden lukemiselle ja kommentoimiselle ja tarvittaessa myös muuttamaan suunnitelmiani, mikäli niiden käsittely olisi vaatinut pidemmän ajan. Seuraavat palautteet kirjoitin minämuotoa käyttäen, koska tehtäväni ohjaajana ei ole tulkita tai vääristää ohjattavan kokemuksia eikä liiemmin pitää niitä itselle vieraanakaan.

”Elämäni on muuttunut hämmentäväksi. Kaikki se, mitä oli ennen, tapahtuu nyt eri tavalla. Vaikka elämässäni on vahva perustus, en enää oikein tiedä, miten arvojani toteuttaisin. Pitääkö vain jaksaa? Kuka auttaisi minua sopeutumaan?”

”Ei surua voi tukahduttaa, sille voi lyödä kättä, toivottaa tervetulleeksi hotelliin, vaikka yläterassille. Kun suruun tutustuu, siitä tulee käsin kosketeltava, se pienenee ja sen voi jonain päivänä ottaa kämmenelle tai kompostoida maahan, ja odottaa uusien versojen puhkeamista. Tulee vielä aika, jolloin voin tarkastella elämääni hieman etäämmältä. Tulee vielä aika ilolle ja naurulle. Kaikella on aikansa, aikansa on joka asialla taivaan alla. Loppuminen on aina jonkin uuden alku”.

”Elämä ei lopu muistisairauksiin. Lupaa omaan elämään ei kukaan voi ottaa pois. Läheisen sairaus on asia, johon kukaan ei ole voinut vaikuttaa. Ei elämän tapahtumia voi

hallita, mutta voin uskaltautua prosessiin, joka johtaa oman elämäni hyväksymiseen kipuineen päivineen. Ja elämän hyväksymisessä on mukana myös kiitollisuutta. Elämä on aina ihmisen mittainen. Voin uhrata aikaani vain niille asioille, jotka kulloinkin ovat mahdollisia. Jos minulla on käytössäni vain litran mitta, miten voisin mahduttaa siihen ämpärillistä? Osallistumisesi on kirvoittanut mieleeni elävästi Arvo Ylpön sanat: Viisa-utta on erottaa ne asiat, joihin voi vaikuttaa niistä asioista, joille ei voi mitään”

”Iän myötä perheenjäsenten roolit muuttuvat. Perheenjäsenestä tulee hoidettava ja mi-nusta tavalla tai toisella kumppanini äiti tai hoitaja. Vanhenenko siis minäkin? Millai-nen tulevaisuus minulla on? Onko vanheneminen pelkkää raihnaisuutta, onko pakko mahtua rooleihin: seniori, ikäihminen tai vanhus. Millä oikeudella kukaan voisi määri-tellä, mikä sopii kenenkin ikäiselle. Minä omistan oman elämäni”.

”Tällä hetkellä elämäni on murheiden hotelli. Se on muuttunut. Olen aina ollut vas-tuunkantaja, läheiseni hoitaja. Rooli on raskas. Suru on muuttanut sydämeen asu-maan”.

”Elämässä on hyvä tarttua olemassa oleviin ilon hetkiin ja nauttia niistä asioista, jotka vielä ovat ympärillä: lapset, lapsen lapset sekä puoliso ilman muistisairaan ”titteliä”. Tällöin elämänvaiheeni ehkä tärkeimmäksi kysymykseksi nouseekin: elämässä ei poh-jimmiltaan ole todellista ja käsin kosketeltavaa kuin tämä olemassa oleva hetki. Kysy-mys on tärkeä, vaikka mitään mullistavaa ei olisi tapahtunutkaan. Osaan myös hemmo-tella itseäsi, olen armelias itselleni”.

Yksi ryhmäläinen liikuttui palautteesta, toinen totesi: *”Asia on juuri näin, oikein olet ymmärtänyt”.*

Vain kaksi ohjattavaa ilmaisi selkeästi, miten olivat kertomani palautteen kuulleet. Jäin miettimään harjoituksen soveltuvuutta sen herättämien raskaiden tunteiden vuoksi. Olinko siis pettänyt lupaukseni huomioida ohjattavien toiveet ja tarpeet saada tehdä jotain mukavaa tai päästä tunteitten kanssa tasapainoon?

Tunteet eivät ole kontrolloitavissa. Tunteet ovat aina läsnä. Niiden kohtaaminen ja hy-väksyminen on olennainen osa ihmistyötä. Ohjaajan tehtävänä on tukea ohjattavaa tun-teiden käsittelyssä ja kyettävä suuntaamaan toimintaa sellaiseksi, että tunnetilat voivat tasapainottua. Olipa kyse sitten sosiaalityöntekijän vastaanotosta, hoitajan työstä van-

hainkodin vuodeosastolla tai vaikkapa psykoterapeutilla käynnistä, kaikkeen sosiaali- ja terveystalalla tehtävään työhön liittyy kyky vastaanottaa erilaisia tunteita kaikissa mahdollisissa inhimillisen elämän kysymyksissä ja vaikeuksissa. Syynä tunteiden vahvaan läsnäoloon ei ehkä sittenkään ollut harjoituksessa vaan harjoituksen henkiin herättämässä todellisessa kokemuksessa: omaishoitajuus on oikeasti raskasta. Tällaisiin elämän kokemuksiin työntekijän on kyettävä vastaamaan, oli hän sitten terapeutti, sairaanhoitaja, sosiaaliohjaaja tai lääkäri. On tärkeää muistaa, ettei ohjaustyö ole terapiaa vaan psykoterapeutista asennoitumista. Tavoitteena on ohjattavan kokemus oikein ymmärretyksi ja kuulluksi tulemisesta: hyväksytyksi tulemisesta sellaisenaan. (Vilen 2002, 82–83.).

Toteutusvaiheeseen siirryttäessä käytin apuna runoa, jonka lausuin ryhmälle tuokion aluksi. Runon avulla pyrin virittämään ohjattavat varsinaisen harjoitukseen, jonka tavoitteena oli muuttaa hotellissa asuvat ihmiset, asiat tai ilmiöt toiveiden mukaiseen järjestykseen. Painopisteen siirsin toivoon ja tulevaisuuteen. Edellisen kerran teemojen pohjalta olin valinnut runon, joka mielikuvissani edusti hetkessä elämisen tärkeyttä elämän arvaamattomuuden keskellä. Runon avulla halusin osoittaa, miten kuulemani olen ymmärtänyt ja kuinka sen voin hienovaraisesti, etäisyyttä ottaen takaisin sanallistaa. (Kts. Liite 5).

Hotellissa asuvien järjestystä kehotin muuttamaan siten, että perustaksi rakennettaisiin tällä kertaa oman elämän arvot, keskikerrokseen tärkeät asiat ja ylös ne asiat, jotka ovat tavoiteltavia ja toivottavia. Asiat voivat olla ihmisiä, asioita, kokemuksia, ilmiöitä niin kuin viime kerrallakin. Kehotin heitä tälläkin kertaa nimeämään kunkin hotellihuoneen siinä asuvien ihmisten, kokemusten tai tunnelmien mukaan: tässä huoneessa asuu ilo, tässä puoliso, tässä lapset ja tässä toivo tai tässä suru. Ja mikä tärkeintä: tässä ovat toiveeni ja unelmani. Tavoitteenani oli osoittaa, että elämä on dynaamista ja muutosvoimaista, myös raskailla asioilla on aikansa.

Ohjaajana asetuin taustalle tarjotakseni kullekin ohjattavalle tilaa ja rauhaa yksilölliseen työskentelyyn. Taustalle laitoin soimaan vaihtelevasti klassista taidemusiikkia sekä traditionaalisia suomalaisia sävelmiä mieskuoron laulamana. Vähensin ohjeiden antamista edelleen kehottamalla ohjattavia hyödyntämään haluamallaan tavalla tuomaani materiaalia: kyniä, kartonkeja, värejä, valokuvia kuvalehtiä ja niissä olevia kirjoituksia. Myös välineistö oli ryhmän vapaasti valittavissa. Myönteisyyttä painottamalla sekä ohjeita

vähentämällä tarjosin ohjattaville paremman mahdollisuuden itse valita harjoituksen sisältöjä.

Mahdollisuus vaikuttaa itse toiminnan sisältöön ja toteutustapaan näkyi erään ohjattavan palautteessa seuraavasti:

”Tuntui mukavalta, kun sai toteuttaa omia ajatuksia ja aikatauluja. Kunpa aihe ei olisi loppunut ja pääsisin tunteitteni kanssa tasapainoon”.

Harjoituksen koonnissa toin julki prosessissa esiin nousseita tunteitani, ajatuksiani ja kokemuksiani, jotka olin kirjoittanut päiväkirjaani. Prosessipäiväkirjaa pidän osoituksena tunteiden tasapainottamistyöstä, jonka tarkoituksena on vaikuttaa tunteiden kokemiseen siinä määrin, etteivät ne uhkaa hyvinvointiamme ja että toisilla on läheisyydesämme hyvä olla. (Saarinen ym. 2003, 54). Kertominen niistä muille lisää niiden tutuksi tekemistä. Tutuksi tulleet tunteet voi kokea omakseen, jolloin niiden voimakkuus vaimenee. Toisaalta on hyvä tiedostaa, että raskaiden tunteiden jakaminen myös helpottaa, mikä tulee esille edellä mainitussa palautteessa.

Seuraavassa palautteessani koostin koko harjoituksen tunnelmat yhteen ja kerroin niistä ryhmälle työskentelyprosessin loputtua. Tarkoitukseni oli mahdollistaa kuulluksi tuleminen ja tukea ohjattavia omien tunteiden hyväksymisessä.

”Elämäni hotelli oli herättänyt vahvoja tunteita, kuten luopumisen ajatuksen itselle tärkeistä asioista. Viha, suru, pettymys ovat tunteita, joiden kanssa eläminen on kuormittavaa.

”Tärkeää teille monelle on kuitenkin tasapainon löytäminen ja arjen hallinta, sillä olen ymmärtänyt, että vihan ja surun valtaan joutuminen ei auta arjessa, ei niin itseä kuin omaistakaan.

”Jännite on kuitenkin olemassa: kokemus siitä, että minulla on oikeus myös omaan elämään ja omiin tunteisiin sekä itselleni tärkeisiin asioihin kuitenkin niin, että huomion tarjoaminen sairastuneelle omaiselle ei vaarantuisi.

Tämä kertoo minulle siitä, että suhteenne omaiseen on muuttunut tai muuttumassa. Olet alkanut muuttua enemmän hoitajaksi kuin omaiseksi, mikä vaatii sinulta lisääntyvää tunteiden hallintaa.

”Kuitenkin koet tarpeelliseksi kertoa myös vihasta, pettymyksestä ja raivosta, mutta vain sellaisessa ilmapiirissä, joka on luottamuksellinen ja turvallinen. Sanonkin sinulle, että kaikki, mitä täällä puhut ja täällä jaetaan, pysyy näiden seinien sisäpuolella. Ihai-

len sitä rohkeutta, joka sinussa on, kun olet osoittanut meille olevamme luottamuksen arvoisia. Itse arvostan sitä suuresti”.

7.4 Viimeinen ryhmätuokio – Musiikkia ja maalausta

Viimeinen harjoitus oli musiikkipainotteinen, koska ryhmätyöprosessi oli ollut paitsi antoisa myös raskas. Valintaani vaikuttivat Elämäni hotelli-harjoituksesta tulleet palautteet, joissa enemmistö mainitsi toiveekseen saada kokea myönteisiä tunteita ja tunteiden tasapainoa. Tunteet ovat kuin tuli: renkinä ne palvelevat meitä hyvin, mutta isännän asemaan niitä ei kannata päästää. Tämä edellyttää, että opimme tarpeen mukaan säätlemään tunteitamme ja ruokkimaan sellaisia tunteita, jotka ovat tilanteeseen nähden tarkoituksenmukaisia. (Kokkonen 2010, 19.) Lähtökohtaisesti tunteiden säätely pyrkii suuntaamaan tunteet kohti tasapainotilaa: ”*Kunpa pääsisin tasapainoon tunteitteni kanssa*” oli viesti suunnata toimintaa kohti mielenrauhaa ja tasapainoa.

Musiikkia valitessani pyrin olemaan mahdollisimman arvovapaa, sillä minulla ei ollut tietoa ohjattavien musiikkimieltymyksistä. Käytin vaihtelevasti taidemusiikkia aina kotimaisiin iskelmiin asti. Taidemusiikkia olin hyödyntänyt harjoituksissa, joiden tarkoitus oli auttaa ohjattavia käsittelemään oman elämänsä toiveita, unelmia, mutta myös jäsentämään elämässään esiintyviä ongelmia, esteitä ja mahdollisuuksia. Tähän harjoitukseen valitsin iskelmiä niiden tunnettavuuden perusteella ajatellen paitsi omia kokemuksiani myös suomalaisen iskelmämusiikin yhteisöllistä ja kansankulttuuria vaalivaa luonnetta.

Ahosen (1997) mukaan musiikin kautta kuulijalle voi avautua henkilökohtaisia merkityksiä, joihin hän voi liittää omia tunteitaan. Musiikki voi tällöin nostaa esiin mielikuvia, ajatuksia ja tunteita, jotka johtavat tärkeisiin muistoihin ja elämäntapahtumiin (Turkki, 2011, 9.) Valitsin Veikko Lavin, Olli Lindholmin sekä Kari Tapion suomalaisessa iskelmähistoriassa tutuksi tulleita lauluja tarkoitukseni virittää ohjattavia laulun, sävelen ja sanojen tuottamille erilaisille tunteille ja maalaamaan niitä erilaisin värein ja muodoin. Kappaleet vaihtelivat iloisesta tanssimusiikista haikeisiin ja surumielisiin valsseihin ja sisälsivät kaikille yhteisiä teemoja rakkaudesta, rakkauden menetyksestä aina kuolemaan ja luopumiseen saakka. Kappaleiden valinnassa käytin apunani ohjattavien ryhmäprosessissa esiintuomia elämäkokemuksiaan, tunteitaan ja ajatuksiaan. Koska ryhmätuokio oli viimeinen, toivoin harjoituksen koostavan kaiken koetun yhteen

ja tuottavan musiikin kautta koettua yhteisöllisyyttä. Ajattelin tuttujen kappaleiden myös lisäävän turvallisuutta omien tunteiden käsittelylle.

Ohjeistukseni oli väljä salliessaan ohjattaville mahdollisuuden vain kuunnella musiikkia, jos toiminta tuntuu liian vaikealta tai siihen oli hankala ryhtyä. Päätin myös varata runsaasti aikaa keskustelulle, jota ryhmäläiset palautteessaan kertoivat arvostavansa. Aikaa harjoitukselle ja loppukeskustelulle olin varannut runsaasti. Musiikki näytti virkistävän ja tuottavan iloa arjen keskelle. Havaitsin usean ryhmäläisen tarttuvan innokkaasti väreihin rytmien, duurien tai mollien vaihdellessa. Tunteet saivat tulla, niitä ei tarvinnut selittää. Ne saivat olla yksityisiä tai yhteisiä, jokaisella oli lupa valita tapansa olla ryhmässä.

”Minulle tulee mieleen nuoruusvaiheet” ”Musiikki toi monenlaisia muistoja”, ”Sai elää musiikille” Musiikki aktivoi ajattelua”, ”Oli aikaa omille ajatuksille ja kaikki keskustelivat” kuvasivat ohjattavat kappaleiden herättämiä tunteitaan ja ajatuksiaan.

8 RYHMÄTOIMINNAN TULOKSET

8.1 Luovien ja toiminnallisten menetelmien merkitys

Peavyn (2006) teorian mukaan sosiodynaamisessa ohjauksessa ohjattavaa tuetaan omien voimavarojen ja mahdollisuuksiensa tunnistamisessa ja käyttöönottamisessa. (Peavy, 2006, 40–41.). Näin ollen voin todeta, että luovia ja toiminnallisia menetelmiä voidaan hyödyntää ryhmäohjauksen välineenä omaishoitajien omien voimavarojen löytymiseksi ja tukemiseksi. Menetelmät tarjosivat ohjattaville tilan ja mahdollisuuden omien tarpeiden ja toiveiden yksilölliseen pohtimiseen, sillä usein läheisen sairauden myötä terveempi osapuoli alkaa määritellä itseään uudelleen esimerkiksi hoidettavan äitinä, isänä tai ammattimaisena hoitajana. Tällöin terveempi osapuoli joutuu usein tinkimään omasta tilastaan ja itselleen tärkeistä asioista. (Saarenheimo, Pietilä 2006, 24.):

”Toinen on muuttunut toisen hoitajaksi. Ei minulla enää sitten ollut puolisoa, olin sen menettänyt hänen sairautensa myötä”.

Omaishoitajien voimavaroilla tarkoitan mahdollisuutta oman identiteetin ja yksilöllisen elämäntavan säilyttämiseen sairastuneen kumppanin rinnalla omaishoitajuuteen liittyvistä raskaistakin kokemuksista huolimatta. Tämä tuli esille erilaisissa elämäntavan jatkuvuutta ja merkityksellisyyttä kuvaavissa kokemuksissa, kuten musiikkimaalauksen herättämässä nuoruusmuistoissa tai kuvakorttien herättämänä toiveena saada säilyttää sairastunut läheinen mieluummin kumppanina kuin hoidettavana niin pitkään kuin mahdollista:

”Toivon, että voisin vielä kuokkia maata ja käydä marjassa yhdessä hänen kanssaan”

Toiveiden kartta-harjoituksessa toive oman elämäntavan jatkuvuudesta näkyi perheen, kodin, harrastusten, luonnon, terveyden sekä itsestä huolehtimisen tärkeytenä. Elämäni hotelli-harjoitus puolestaan haastoi kohtaamaan myös sairastuneen omaisen herättämät raskaat tunteet sekä nykyhetkessä ilmenneet elämän esteet. Niiden käsittelemisessä luovien ja toiminnallisten menetelmien tavoite oli tarjota turvallista välimatkaa, kun oman elämän ongelmat, mahdollisuudet ja esteet rakennettiin symbolisiksi omaa elämää kuvaaviksi hotelleiksi.

Sosiodynaamisessa prosessissa vuorovaikutus muiden kanssa voimauttaa, kun mahdollisuuksien kirkastuminen luo toivoa ja uuden oppimisen mahdollisuuksia. (Peavy, 2006, 40–41.). Mahdollisuus vertaiskokemusten jakamiseen osoittautui kantavaksi voimaksi koko ryhmätoiminnan ajan. Luovat ja toiminnalliset menetelmät tarjosivat virikkeen paitsi omien tunteiden ja kokemusten jäsentämiselle myös keskustelulle ja elämäntilanteiden yhteiselle pohtimiselle:

”Kuvien välityksellä oli helppo kertoa elämäntilanteestani ja tulevaisuuden toiveistani sekä nykyisestä mielialasta”. Sain kuulla muidenkin tunteita taudista ja selviytymiskeinoja arjesta selviytymiseen. Ensimmäisellä kerralla en osaa toivoa mitään muuta. Haluaisin, että jatkaisimme samaan tyyliin ja voisimme jakaa kokemuksia arjesta selviytymiseen”.

Vertaiskokemuksen mahdollistuminen oli tärkeää myös ryhmädynamiikan kannalta: ilmapiiri säilyi alun alkaen avoimena ja luottamuksellisena eikä sitä häirinyt erilaiset valtapyrkimykset tai kilpailu kokemusten oikeellisuudesta. Tässä ohjaajan rooli on tärkeä: hänen tehtävänänsä oli huolehtia, että ryhmän toiminta ja sen dynamiikka tukevat turvallisuutta, tasavertaisuutta sekä hyväksyvää ilmapiiriä kokemusten jakamisessa.

8.2 Ryhmänohjaajan taidot ja valmiudet

Ohjaustyössä kokemusten peilaaminen, vertaistuellisen keskustelun mahdollistaminen sekä ohjattavien tunteiden käsittely tilanteeseen sopivia luovia ja toiminnallisia menetelmiä hyödyntämällä ovat perustana kunnioittavalle, tasavertaiselle ja yhteistyötä edistävälle työskentelylle ohjaajan ja ohjattavan välillä. Tasavertainen ja ohjattavan omia kokemuksia ja tulkintatapoja kunnioittava ohjaus tukee ohjattavan omien voimavarojen löytymistä. Tällöin ohjaaja uskoo ohjattavan kykyyn valita itselleen päämääriä sekä vahvistaa niitä taitoja, joita hän tarvitsee päästäkseen arvostamiinsa tavoitteisiin. (Peavy 2006, 26.). Ohjaustyössä se on taito, joka edistää avoimuutta, luottamusta ja yhteistyötä ohjattavan ja ohjaajan välillä. Lähestymistapa korostaa jaettua asiantuntijuutta ja arvon antamista ohjattavan omille kokemuksille ja ratkaisumalleille oman elämänsä kysymyksissä.

Avoimen ja ohjattavan omia kokemuksia kunnioittavan ohjaustyön edellytys on ohjaajan kyky tunnetyöhön. Tunnetyössään ohjaaja tulee jakaneeksi samaa ihmisyyttä ohjat-

taviensa kanssa, sillä inhimillinen elämä ja siihen liittyvät tunteet ovat aina tavalla tai toisella läsnä myös ohjaajan todellisuudessa. Vaarana tällöin myös on, että ohjaaja ryhtyy tulkitsemaan ohjattavan kokemuksia omasta taustastaan käsin häivyttäen ammatillisia rajojaan ohjattavaan nähden. Pahimmillaan hän estyy käsittelemästä ohjattavan esille nostamia kokemuksia ja tunteita, kun omat käsittelemättömät kokemukset sekoittuvat ohjattavan elämäntilanteeseen. Tällöin painopiste ei enää ole ohjattavan omissa voimavaroissa vaan ohjaajan käsittelemättömässä menneisyydessä.

Tunnetyön käynnisti Elämäni hotelli-harjoitus, jonka aikana kävin läpi omia kokemuksiani, pelkojani ja tunteitani, jotka liittyivät omaan ikäänntyneeseen sukuuni. Pohdin jopa harjoituksen soveltuvuutta ajatellen ryhmän dynamiikkaa ja omaa rooliani siihen vaikuttamisessa. Päädyin kuitenkin jatkamaan harjoitusta, koska se tarjosi ohjattaville mahdollisuuden oman elämänsä jäsentämiseen kokonaisuutena, jossa myös omaishoitoon liittyvillä raskailla kokemuksilla on lupa olla olemassa. Tunnetyöni tavoite oli saavuttaa riittävä ammatillinen etäisyys, jotta saatoin tarjota ohjattaville mahdollisuuden kuulluksi tulemiseen ja vaikeidenkin tunteiden näyttämiseen ilman pelkoa tunteiden sekoittumisesta. Tällöin painopiste saattoi siirtyä sinne, mihin sen ohjaustyössä kuuluukin: ohjattavan omiin kokemuksiin ja tulkintatapoihin. Siksi ohjaajan kyky mahdollisten transferenssitunteittensa tiedostamiseksi on tärkeää. Tunnetyössään onnistunut ja avoimesti omia transferenssitunteitaan tai nykyhetken elämänongelmiaan läpikäynyt ohjaaja uskaltaa lähestyä myös ohjattavien vaikeita elämänalueita säilyttäen samalla oman erillisyytensä. (Vilen 2002, 98).

Ongelmallisten tunteiden käsittely ryhmässä edellyttää paljon psykoterapeuttista osaamista, johon sosionomin koulutus ei tuota pätevyyttä. Tällöin vain omia tunteitaan voi avoimesti ja turvallisesti tulkita ja tarkastella ja siihen käsite ”transferenssi” tarjosi hyvän viitekehyksen. Erityisesti Elämäni hotelli-harjoitus herättää kysymyksen psykoterapian ja psykoterapeuttisen asennoitumisen välisestä suhteesta. Psykoterapeuttisesti asennoituvan ohjaajan tehtävänä ei ole syventää ohjattavan vaikeiksi kokemiaan tunteita niihin keskittymällä tai niitä tulkitsemalla. Ohjaajan tehtävänä on tasapainottaa tunteita ja rohkaistava ohjattavaa pitäytymään sellaisissa asioissa, joiden käsittely tietoisella tasolla on mahdollista. (Vilen 2002, 83.). Vaikka voimaantumisen ei olekaan kyse ongelmien sivuuttamisesta, pääpainon on säilyttävä ohjattavan omissa tavoitteissa ohjaajan tukiessa hänen voimavarojaan toivon ja tulevaisuuden mahdollisuuksien näkökulmasta. (Vilen, 2002, 123). Viimeisessä harjoituksessa keskityimme musiikkiin ja sen herättämiin myönteisiin tunnelmiin, sillä viimeiselle kerralle ohjattavat toivoivat

tunteiden tasapainoa, hyvää tunnelmaa ja yhteishenkeä, kiireettömyyttä ja kohentavaa oloa.

9 POHDINTA

Pohjimmiltaan ohjaustyössä käytettävällä menetelmällä ei ole ratkaisevaa merkitystä tavoitteeseen pääsemisessä. Ohjaustyö vaatii tekijältään herkkyyttä ohjattavien tunteille ja tarpeille, joille erilaiset ohjaustyössä käytettävät menetelmät ja tekniikat ovat alisteisia. Ohjausprosessi on aina altis muutoksille. Tämä edellyttää ohjaajalta luovuutta ja ongelmanratkaisukykyä, koska menetelmien vaikutus on ennalta arvaamaton: niiden herättämät tunteet, tulkinnat ja kokemukset voivat liikkua ääripäästä toiseen. Ammatillisen ohjaustyön tavoitteena onkin oppia ymmärtämään ja sietämään erilaisia tunteita, tulkintoja ja kokemistapoja, sillä ei ole olemassa yhtä ainutta oikeaa tarinaa omaishoitajuudesta. Menetelmät ovat ohjaustyön tukena, mutta niitä on osattava käyttää luovasti ohjattavien yksilölliset elämäntilanteet ja niissä esiin tulevat tarpeet huomioiden. Ja pohjana vuorovaikutuksen onnistumiselle on kunnioittava kohtaaminen.

Ohjaajan tehtävänä on ohjata prosessia, ei ihmistä. Menetelmästä riippumatta kyse on pohjimmiltaan vuorovaikutuksellisesta tukemisesta asiakkaan määritellessä itse omat tavoitteensa, ongelmiansa ratkaisutavat ja oman yksilöllisen elämänpolkunsu tulevat mahdollisuudet. Hänen käyttämänsä menetelmät käynnistävät prosessin, jonka tärkeimpänä eteenpäin liikuttajina toimivat ohjattavat itse. Tällöin luovat ja toiminnalliset menetelmät saattoivat palvella sitä tarkoitusta, mitä varten ne olin luonut: kokemusten ja merkitysten jakamista vertaistukeen perustuvassa ryhmässä, tai niin kuin sen eräs ohjattava kokemuksenaan ilmaisi:

”Kiitos jälleen ryhmälle jakamisesta”

Mitä ryhmänohjauksessa tulisi siis painottaa: toiminnanohjausta, menetelmien luovaa käyttöä, tunnetyötä, ohjattavan voimavarojen vuorovaikutuksellista tukemista vai kaikkia näitä yhdessä? Luulenpa, ettei mikään näistä ole toista vähäisempi. Ryhmän tarpeet ohjaavat toimintaa eikä yhtä ainutta tapaa ohjata ryhmää ole olemassa jo senkin tähden, että jokainen ryhmä ja sen ohjaaja on ainutlaatuinen. Juuri ihmisten ja tilanteiden ainutlaatuisuus mahdollistavat luovan toiminnan, sillä merkityksiä asioille synnytetään uutta

luovassa vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. (Peavy 2006, 25). Ytimessä on ihmisyyteen kuuluva luovuus, kyky muuttua ja ratkaista oman elämän ongelmia.

Käsitys luovuudesta on pitkälti kulttuurimme ohjaamaa, sillä merkitykset siitä ovat rakentuneet sosiaalisesti kussakin historiallisessa tilanteessa. (Uusikylä 2012, 19). Aikaisemmat ikävät kokemukset koulun laulukokeessa tai piirustustunnilla saattavat värittää käsityksiämme vielä vuosien päästä. Käsitykset ovat sitkeässä ja niitä on usein vaikea muuttaa. Käsityksiä myös ruokitaan. Useat luovaa ajattelua koskevat kuvaukset tulevat tiedemiehiltä ja taiteilijoilta, mikä on harhauttanut meidät luulemaan, että luovuus on osaamista ja taituruutta, jotain arkipäiväisestä poikkeavaa. (Uusikylä 2012, 19).

Vance Peavy (2006) tarjoaa uuden tavan lähestyä luovuutta arjen ongelmanratkaisutaitona, kykynä tarkastella omassa elämässä esiintyviä ongelmia uudessa valossa ja löytää niihin ratkaisuja. Luova toiminta on tällöin jotain enemmän kuin kyvykkyyttä. Se on myös tapa suhtautua eteen tuleviin haasteisiin. Luova ihminen jaksaa uskoa, että ongelmat ovat ratkaistavissa. Siksi luovuutta kannattaa ruokkia. Ohjaustyöhön se tarjoaa näkökulman, jonka avulla ohjattavia voidaan tukea kaikissa inhimillisen elämän kysymyksissä, joiden ratkaiseminen ei sisällä oikeita tai väriä vastauksia. Tärkeintä on itse prosessi: oman aidon minuuden löytäminen ja sen näkyväksi tekeminen.

Luovuus toiminnassa edistää myös yhteisöllisyyttä ja osallistumista, koska ihmisiä tai asioita ei aseteta paremmuusjärjestykseen vaan niitä pyritään tarkastelemaan ennakkoluulottomasti. Tällöin myös ohjaajan on helpompi säilyttää avoimuutensa ja oppia kunnioittamaan kunkin omia kokemuksia ja ratkaisuyrityksiä sellaisena kuin ne näyttävät. Luovan toiminnan ydin on muutos eli pyrkimys toivon herättämiseen ja tulevaisuuden näkemiseen luovalla tavalla, uudessa valossa. Kun kokemuksia ja tunteita ei kyseenalaisteta, niitä uskaltaa kohdata ja käsitellä toisiin ihmisiin liittyen. Tässä luovat ja toiminnalliset menetelmät ovat lääke: ne vapauttavat vaikeidenkin kokemusten käsitteilyyn etäältä, mikä lisää turvallisuutta, vahvistaa omanarvontuntoa ja voimauttaa.

Jokaisella on oikeus luovaan toimintaan. Taiteen merkitys näkyy myös erilaisissa väestön terveyttä ja toimintakykyä edistävässä hankkeissa. Tampereella Väli-Suomen ikä-kastehankkeeseen kuuluvassa Kulttuurikaariprojektissa tarkoituksena on nivoa kulttuuri ja taide osaksi ihmisten elämänlaadun ja toimintakyvyn edistämistä. Tavoite perustuu näkemykseen, jonka mukaan mahdollisuus yhteiseen tekemiseen taiteen ja kulttuurin avulla kuuluvat hyvään elämään iästä ja toimintakyvystä riippumatta. Tavoite sisältää

käsityksen ihmisestä aistivana, tuntevana ja sosiaalisia suhteita tavoittelevana olentona läpi koko elämänkaaren. (Projektisuunnitelma. Tampereen kulttuurikaari 2009–2011, 4-5.). Siksi luovien ja toiminnallisten menetelmien toteuttaminen ei voi riippua ihmisestä tai asiakaskunnasta. Rohkaisen jokaista ohjaustyöhön ryhtyvää kokeilemaan niiden soveltamista olipa kyseessä sitten vertaistukiryhmän ohjaaminen, kontaktin luominen asiakkaaseen tai terapeutin ja asiakasta tukeva keskusteluhetki vanhainkodin päiväsalissa. Menetelmät ovat turvallisia, kun ohjaaja ymmärtää roolinsa ohjaajana ja osaa tehdä eron psykoterapeuttisen asennoitumisen ja psykoterapian välillä.

LÄHTEET

- Aaltola J., Valli R. 2007. Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: vinkkejä aloittelevalle tutkijalle. Uudistettu painos. Juva: WS Bookwell Oy
- Ahonen Heidi. 1997. Musiikki. Sanaton kieli. Musiikkiterapian perusteet. 2. korjattu painos. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab
- Ahonen- Eerikäinen (toim.) 1994. Taide psykososiaalisen työn välineenä. Pieksämäki: Raamattutalo
- Arki, arvot, elämä, etiikka. 2012. Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. Talentian ammattieettinen lautakunta. Helsinki: Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry
- Carr W., Kemmis S. 1986. Becoming critical: Education, knowledge and action research. Falmer: London
- Gorelick K. 2012. Runoterapia. Malchiodi C.A. (toim.) Ilmaisuterapiat. Alkuperäinen artikkeli 2005. Kopio-oikeus The Guilford Press a Division of Guildford Publications Inc.
- Heikkinen L.T., Huttunen R., Moilanen P., 1999. Siinä tutkija missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Juva: WSOY
- Heikkinen L.T., Rovio E., Syrjälä L (toim.) 2007. Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalistusseura
- Hirsijärvi S., Remes P., Sajavaara P., 2000. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi
- Honkanen E., Laitinen R. 2012. Yhdessä vahvemaksi – kuvataideterapeuttiset menetelmät nuoren identiteetin ja ammatillisen kasvun tukena. Sarja D, Muut julkaisut 1/12. Hautala P-M., Honkanen E. (toim.) Kuva kantaa. Kuvataideterapia kasvatuksen, opetuksen, hoidon ja kuntoutuksen tukena. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu
- Hyvönen Katriina. 2008. Roolipääroos ja aarrekaarti. Välineitä itsetuntemukseen ja motivointiin perusopetuksessa. Kehittämöraportti.. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Ammatillinen opettajakorkeakoulu. PDF-tiedosto. Luettu 19.3.2013. publications.theseus.fi/.../jamk_1208776407_8.pdf
- Juhila Kirsti. 2012. Sosiaalityöntekijöinä ja asiakkaina. Sosiaalityön yhteiskunnalliset tehtävät ja paikat. 4. Painos. Jyväskylä: Bookwell
- Kalliola T., Kurki A., Salmi M. 2010 Matkalla ohjaajuuteen. Helsinki: Kirjapaja
- Kivilähde J., Lindeberg M., Penttilä M. 2012. ”Mä oikein venyn, kun mä maalaan” – kehitysvammainen oppilas kuvataideterapeuttisessa toiminnassa. Hautala P-M., Honkanen E. (toim.). Kuva kantaa. Kuvataideterapia kasvatuksen, opetuksen, hoidon ja kuntoutuksen tukena. Sarja D, Muut julkaisut 1/12. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu
- Kokkonen M. 2010. Ihastuttavat vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. Juva: Bookwell Oy

Kolehmainen Sirpa 2011. Tutkimuksellinen kehittäminen, toimintatutkimus, työkonferenssi. Tutkimustyön perusteet. Luento. Tampereen ammattikorkeakoulu: Sosiaalialan koulutusohjelma

Kopakkala Aku. 2011. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita.

Laine 2009. Kuvallinen luomisprosessi ja terapia. Teoksessa L. Girard J., Ihanus R., Laine & Ropponen M. 2009. Suhteessa kuvaan. Kuvataideterapian teoriaa ja käytäntöä. Artteli.

Muistisairaudet. Muistiliitto ry. Luettu 5.4.2013.

http://www.muistiliitto.fi/fin/muisti_ja_muistisairaudet/muistisairaudet/

Mäki, S., Linnainmaa T. 2005. Hoitavat sanat. Opas kirjallisuusterapiaan. Helsinki: Duodecim

Omaishoitajat ja läheiset liitto ry. Luettu 18.3.2013.

<http://www.omaishoitajat.fi>

Peavy, Vance R. 2006. Sosiodynaamisen ohjauksen opas. Helsinki: Psykologien kustannus oy

Peavy, Vance R. 1999. Sosiodynaaminen ohjaus. Konstruktivistinen näkökulma 21. vuosisadan ohjaustyöhön. Helsinki: Psykologien Kustannus oy

Pirkanmaan Muistiyhdistys ry. 2012 Tuloste Pirkanmaan Muistiyhdistys ry:n toimintakertomuksesta. Tampere: Pirkanmaan Muistiyhdistys

Pirkanmaan Muistiyhdistys ry. "Muistisairaiden ja läheisten tukija, palveluiden kehittäjä ja yhteistyökumppani" www.pirkanmaanmuistiyhdistys.fi Luettu 12.7.2013

Pulkkinen P. 2003. Kuvallinen ilmaisu. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuureissa. Marin M & Hakonen S. (Toim.) Juva: WS Bookwell oy

Robbins A. 1999. A multi-modal approach to creative art therapy. London: Jessica Kingsley.

Rankanen. M. 2009. Taideterapeutin työ ja asiakkaat. Teoksessa M. Rankanen, H. Hentinen, M-H. Mantere. Taideterapien perusteet. Helsinki: Duodecim

Saarenheimo M. 2003. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuureissa. Marin M & Hakonen S. (Toim.) Juva: WS Bookwell oy

Saarenheimo M, Pietilä M. 2006. Yhteinen tehtävä. Ryhmästä oivalluksia omaishoittoon. Tutkimusraportti 13. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Vanhustyön keskusliitto: Gummerus.

Saarinen M., Kokkonen M., Tunneäly. 2003. Kohti KOKONAista elämää. Helsinki: WSOY

- Särkämö T., Laitinen S., Numminen A., Tervaniemi M., Kurki M., Rantanen P. 2011. Muistaakseni laulan: Musiikin käyttö muistisairaiden mielialan, elämänlaadun ja kognitiivisen toimintakyvyn tukemisessa. Minna Sillanpää Säätiön julkaisuja A:10. Helsinki: Minna Sillanpään säätiö
- Tolska T. 2002. Kertova mieli. Jerome Brunerin narratiivikäsitys. Tutkimuksia 178. Kasvatustieteen laitos. Helsingin yliopisto. Pdf-tiedosto. Luettu 30.6.2013. ethesis.helsinki.fi/julkaisut/kas/kasva/vk/tolska/cover.pdf
- Tuomi A. 1992. Sosiaalityöntekijä – tunnetyöntekijä. Ajatuksia sosiaalityöstä tunnetyönä. Tampere: Tampereen yliopisto
- Tupala T (toim.) 1988. Runo puhuu toivosta. Helsinki: Kirjapaja
- Turkki H. 2011. ”Mahdollisuuksia on monia, kun on luovuutta ja uskallusta”. Musiikin käyttäminen toimintaterapiassa. Opinnäytetyö. Toimintaterapien koulutusohjelma. Sosiaali-, terveys-, ja liikunta-ala. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Pdf-tiedosto. Luettu 22.3.2013 <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2011110114139>
- Uusikylä Kari. 2012. Luovuus kuuluu kaikille. Juva: Bookwell Oy
- Vilen M, Leppämäki P, Ekström L. 2002. Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosiaali- ja terveysalalla. Juva: Bookwell Oy.
- Väli- Suomen alueen ikäkastehanke. Tampereen kulttuurikaariprojekti. Projektisuunnitelma 1.6.2009 – 31.12.2011. Projektin yleistiedot. Projektin tausta ja viitekehys. Luettu 30.6.2013. http://www.tampere.fi/material/attachments/5ovt8I12q/Kulttuurikaari_projekti_suunnitelma.pdf

LIITTEET

Liite 1: Tutkimuslupa



Sosiaaliala Pyynikintie A2, 33200 Tampere

TUTKIMUSLUPA

Teen sosionomin (AMK) tutkintoon liittyvää opinnäytetyötä yhteistyössä Pirkanmaan muistiyhdistyksen kanssa. Opinnäytetyöni liittyy ryhmätoiminnan merkityksiin ja kokemuksiin omaishoitajien vertaistukiryhmässä. Opinnäytetyöni tutkimustuloksia hyödynnetään, kun tällaista ryhmätoimintaa järjestetään ja kehitetään.

Opinnäytetyössäni noudatan ehdotonta luottamuksellisuutta. Ryhmänohjauksessa esiin tulevat asiat käsittelem luottamuksellisesti siten, että henkilöllisyyttä ei voi tunnistaa raportissa.

Opinnäytetyö n valmistuttua se jää Tampereen ammattikorkeakoululle, Pirkanmaan muistiyhdistykselle sekä minulle. Voit myös itse tutustua siihen. Opinnäytetyö valmistuu tämän vuoden aikana. –

Kiitos yhteistyöstä

Pirkko Aavaluoma

Tampereen ammattikorkeakoulusta työn ohjaajana toimii Sirpa Tietäväinen, yliopettaja, YTL, sirpa.tietavainen@tamk.fi

Olen mukana omaishoitajien ryhmässä ja suostun siihen, että Pirkko Aavaluoma tekee opinnäytetyöhönsä liittyvän raportin ryhmäohjauksista.

Tampereella ___/ ___ 2013

Ryhmään osallistuvan nimi _____

Nimen selvennys _____

Liite 2: Teemakortit

Kuvia ryhmään hankin googlen kuvahaun kautta. Koska osa kuvista saattaa olla suojattu tekijänoikeuslailla, en voi niitä raportissani julkaista. Sen sijaan yksityisessä käytössä kuvien käyttö on laillista. Oheiset esimerkkikuvat ovat luvallisia ja vastaavat luontokuvina valitsemiani kuvia, joiden ajattelin olevan puhuttelevia erilaisten merkitysten lähteinä.



Liite 3: Toiveiden kartta

Seuraava kuva on tekemäni aarre/toiveidenkartta opettajamme Merja Revon luovien menetelmien ohjaustunnilla syksyllä 2012, jolloin opiskelijaparin ohjaamana työstimme elämäämme unelmien ja toiveiden näkökulmasta.



Liite 4: Elämäni hotelli

Elämäni hotellia tulkittiin hyvinkin yksilöllisesti. Oheinen esimerkkiharjoitus kuvaa alkuperäisen tehtävänannon muuntumista yksilöllisesti tulkittuun muotoon. Prosessin aikana kaksivaiheisena toteutettu elämäni hotelli muistutti monilta osin Toiveiden karttaa.



Liite 5: Runon käyttö

Tunnussana (Harri Kaasalainen)

”Jokaisen kadun nimi: tänään

Jokaisen laulun nimi: tänään.

Jokaisen hetken huuto tänään.

Huomenna kenties muuri murtuu,

joet tulvivat, ja raunioilla

kahlaamme eilistemme yli

kunnia jaloissamme rahisten.

Voima meissä, kyynel kuka ties.

Uhma: piesty koira lymyävä pois.

Hymyssä särö – huulet kavenneina

sulkevat vaivoin kirouksen taakseen.

Nyt vielä laivat tulevat, vaan emme tiedä,

kupliiko vanavesi sarastuksen aikaan.

Nyt, aina kellonsoitto päämme päällä,

kuin usko, siunaus ja varmuus: tänään”.

Jokaiseen iloon vaakunamme: nyt

Jokaisen liikkeen riemu: tänään”.

Liite 6: Musiikkia ryhmätuokioihin

1 Toiveiden karttatyöskentely

Kesäillan valssi (Oskar Merikanto)

Kuutammo (Claude Debussy)

Kevään kohinaa (Christian Sinding)

Eliselle (Ludvig van Beethoven)

Aamutunnelma (Edward Grieg)

Meditaatio (Jules Massenet)

Slaavilainen tanssi (Anton Dvorak)

Joutsenlampi, valssi (Pjotr Tšaikovski)

Joutsen (Camille Saint Saens)

Unkarilainen tanssi (Johannes Brahms)

Kevät (Antonio Vivaldi)

Tonava kaunoinen (Johann Strauss)

Sinfonia (Pastoraalisinfonia, Ludvig van Beethoven)

Valssi (Frederik Chopin)

Menuetti (Luigi Boccherini)

2 Elämäni hotelli-harjoitus

Ylioppilaskunnan laulajat:

Tääl` yksinäni laulelen (Matti Hyökki)

Tule tule ihana impi

Voi jos ilta joutuisi (Matti Hyökki)

Ol` kaunis kesäilta (Matti Hyökki)

Tuomi on virran reunalla, jonka juurella minä itkin

Omnes generationes (Johann Sebastian Bach)

Katselin taivahan tähtiä (Matti Hyökki)

Quia respexit humilitatem; omnes generationes (Johann Sebastian Bach)

Tuonne taakse metsämaan (suomalainen kansanlaulu, Ylioppilaskunnan laulajat)

Hoe schoon lichtet de morghen (Johann Sebastian Bach)

Et exsulatavit spiritus meus (Johann Sebastian Bach)

Magnificat anima emā Dominum (Neitsyt Marian ylistysvirsi, Johann Sebastian Bach)

Taivas on sininen ja valkoinen (suomalainen kansanlaulu)

Yksi ruusu on kasvanut laaksossa (suomalainen kansanlaulu)

3 Musiikkimaalaus

Laula kanssain (Kari Tapio)

Myrskyn jälkeen (Kari Tapio)

Jälkemme hiekalla (Kari Tapio)

Lapsuuden ystävä (Veikko Lavi)

Rajamaa (Kari Tapio)

Maailma on kaunis (Olli Lindholmin tulkitsemana)

Marketin kassa (Veikko Lavi)

Anna kaikkien kukkien kukkia vaan (Olli Lindholm)

Olen suomalainen (Kari Tapio)

Mun sydämeni tänne jää (Kari Tapio)