



## **Elämyksellistä oppimista masennuksesta kuntoutuville - toiminnallisen ryhmän suunnittelu, toteutus ja arviointi**

**Opinnäytetyö**

**Satu Heikkinen  
Eva Pitkänen**

**Hoitotyön koulutusohjelma  
Sairaanhoitaja**

Hyväksytty \_\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_

# SAVONIA- AMMATTIKORKEAKOULU

**Terveysala, Kuopio**

## OPINNÄYTETYÖ

### Tiivistelmä

Koulutusohjelma: Hoitotyön koulutusohjelma	
Suuntautumisvaihtoehto: Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto	
Työn tekijä(t): Heikkinen Satu, Pitkänen Eva	
Työn nimi: Elämyksellistä oppimista masennuksesta kuntoutuville – toiminnallisen ryhmän suunnittelu, toteutus ja arviointi	
Päiväys: 21.1.2010	Sivumäärä / liitteet: 32/8
Ohjaajat: Yliopettaja Koskinen Liisa, sosiaalihoitaja Arja Lepola	
Työyksikkö / projekti: Tarinan sairaalan aikuispsykiatrian poliklinikka	
<p>Masennusta sairastaa vuosittain yli 200 000 suomalaista, ja joka viides sairastuu elämänsä aikana masennukseen. Masennuksen oireita ovat muun muassa psyykinen pahoinvointi, itsetuntemuksen ja minäkuvan heikentyminen ja elämänlaadun aleneminen. Masennusta hoidetaan perinteisesti lääkehoidolla sekä yksilö- ja ryhmäterapioilla. Uusien hoitomenetelmien kehittäminen on tärkeää masentuneiden ihmisten kuntoutusmahdollisuuksien monipuolistamisessa.</p> <p>Elämykselliseen oppimiseen perustuva ja toiminnallisia menetelmiä hyödyntävä ryhmätoiminta koostuu tavoitteellisista harjoituksista ja niiden reflektoinnista eli kokemuksista tietoisuuteen palauttavasta keskustelusta. Elämyksellinen oppiminen ja toiminnalliset menetelmät tarjoavat ryhmäläisille mahdollisuuden tutustua itseen uudelta näkökulmasta toiminnan ja kokemuksen kautta, ja ne voivat tuoda uusia käyttäytymismalleja arkielämään.</p> <p>Tässä opinnäytetyössä suunniteltiin elämykselliseen oppimiseen perustuva toiminnallinen ryhmä masennuksesta kuntoutuville, keski-ikäisille, sairauden vuoksi työelämän ulkopuolelle jääneille potilaille. Ryhmä toteutettiin Tarinan sairaalan aikuispsykiatrian poliklinikalla yhteistyössä poliklinikan henkilöstön kanssa. Ryhmään osallistui neljä kuntoutujaa, ja se toteutettiin keväällä 2009 Tarinan sairaalan tiloissa ja lähimaastossa. Ryhmä kokoontui seitsemän kertaa, ja tapaamiskertojen kesto oli kaksi tuntia. Ryhmäläiset antoivat suullista ja kirjallista palautetta ryhmän toiminnasta. Palautteen perusteella elämykselliseen oppimiseen pohjautuva toiminnallinen ryhmä voi vaikuttaa myönteisesti masennuksesta kuntoutuvan ihmisen minäkuvaan, kohottaa mielialaa ja antaa uudenlaisia virikkeitä oman tulevaisuuden hahmottamisessa. Opinnäytetyön tuotoksena kehitettiin toiminnallisista harjoituksista koostuva opas Tarinaharjun sairaalan aikuispsykiatrian poliklinikan henkilöstön käyttöön.</p> <p>Johtopäätöksenä voidaan todeta, että elämykselliseen oppimiseen perustuva ja toiminnallisuutta hyödyntävä ryhmä olisi kokeilemisen arvoinen menetelmä masennuspotilaiden kuntoutuksessa muiden menetelmien tukena Tarinan sairaalan aikuispsykiatrian poliklinikalla.</p>	
Avainsanat: (1-5) Elämyksellinen oppiminen, masennus, minäkuva, itsetuntemus, kuntoutuminen	
Julkinen ____	Salainen ____

# SAVONIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## Health Professions Kuopio

### THESIS

#### Abstract

Degree Programme: Nursing	
Option: Registered Nurse	
Authors: Heikkinen Satu, Pitkänen Eva	
Title of Thesis: Experiential learning in the recovery from depression- planning, implementation and evaluation of collaborative group	
Date: 21.1.2010	Pages / appendices: 32/8
Supervisor: Principal lecturer Liisa Koskinen, social worker Arja Lepola	
Contact persons: Tarina hospital adult psychiatric polyclinic	
<p>Every year over 200 000 Finnish people suffer from depression and every fifth person will suffer from depression during his or her lifetime. Symptoms of depression are, for example, physical sickness, weakened self- esteem or body-image, and a deteriorated quality of life. Traditionally, depression is treated with medication, individual therapy and group therapy. Development of new methods of treatment is important when diversifying alternatives of rehabilitation of depressed people.</p> <p>Group action, which is based on experimental learning and uses collaborative methods, includes goal-oriented exercises and reflective discussions. Experimental learning and collaborative methods offer group members opportunity of getting to know themselves with a new perspective by the way of action and experience. This might bring forward new behaviour patterns in their ordinary lives.</p> <p>In this thesis a collaborative group on based on experimental learning was conducted. The group was meant for middle-aged people who were treated for depression. These people were not working due to their illness. The group was carried out with the personnel from the outpatient clinic of adult psychiatric ward at Tarina hospital. There were four patients in the study group and the study was carried out in the spring 2009 at Tarina hospital and nearby surroundings. The group met seven times and the duration of each meeting was two hours. The members of the group produced verbal and written feedback of the group activities. According to the feedback received from the collaborative group, experimental learning could have positive influence to the self-image of the people, who are treated for depression, lift their spirits and encourage their perception of future. Based on the thesis, a handbook consisting of experiential exercises was developed. The handbook was meant for the use for the personnel of outpatient clinic of adult psychiatric ward at Tarina hospital.</p>	
Keywords: (1-5) experimental learning, depression, body-image, self- esteem, rehabilitation	
Public ____	Secure ____

# SISÄLTÖ

1 PROJEKTIN TAUSTA JA TARKOITUS .....	5
1.1 Projektin esittely .....	6
1.2 Projektin merkitys .....	7
2 ELÄMYKSELLISEEN OPPIMISEEN PERUSTUVA RYHMÄ MASENNUKSESTA KUNTOUTUVILLE.....	9
2.1 Toiminnallinen ryhmä.....	9
2.2 Elämyspedagogiikka ja seikkailukasvatus .....	9
2.3 Elämyksellinen oppiminen ja reflektointi .....	11
2.4 Masennuksen ja siitä kuntoutumisen yleispiirteitä .....	13
3 PROJEKTIN TOTEUTTAMINEN JA ARVOINTI .....	15
3.1 Projektin suunnittelun eteneminen ja ryhmäläisten valinta .....	15
3.2 Ryhmätoiminnan toteutus .....	16
3.3 Projektin tuotos .....	19
3.4 Ryhmätoiminnan arviointi .....	20
4 POHDINTA .....	23
4.1 Opinnäytetyöprosessi .....	23
4.2 Oma oppiminen.....	24
4.3 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja sovellettavuus.....	25
4.4 Eettisyys .....	26
4.5 Johtopäätökset ja kehittämishaasteet .....	26
LÄHTEET.....	28

## LIITTEET

Liite 1. Esite kuntoutujille.....	33
Liite 2. Ilmoittautumislomake ryhmään.....	34
Liite 3. Elämyksellistä oppimista masennuksesta kuntoutujille ryhmän tiedote .....	35
Liite 4. Palautelomake .....	36
Liite 5. Palautelomake .....	37
Liite 6. Ryhmäläisen runo.....	38
Liite 7. Tutkimuslupa.....	39
Liite 8. Opas.....	42

# 1 PROJEKTIN TAUSTA JA TARKOITUS

Mielenterveysongelmat ovat Suomessa yleisin ennenaikaiselle eläkkeelle siirtymisen syy. Maailman terveysjärjestö WHO:n laskelmien mukaan kliininen masennus tulee olemaan vuoteen 2020 mennessä länsimaissa toiseksi merkittävin sairausryhmä heti sydän- ja verisuonitautien jälkeen. (Näre 2000.) Masennusta sairastaa vuosittain yli 200 000 suomalaista, ja joka viides henkilö sairastuu elämänsä aikana masennukseen. Masennus on merkittävä kansanterveydellinen ongelma, jonka aiheuttama työkyvyttömyys on kasvanut rajusti 1990-luvulta lähtien. Masentuneiden määrä ei ole oleellisesti lisääntynyt, mutta depression oireet ovat vaikeutuneet ja esimerkiksi masennukseen liittyvä itsetunnon heikentyminen vaikeuttaa monen työelämässä selviytymistä. (Honkonen, Kiuttu, Lamminpää & Ropponen, 2008.) Masennus on kansantaloudellinen ongelma, jota hoidetaan perinteisin menetelmin lääkehoidolla ja erilaisilla terapioilla. Masennuksen tärkein hoitomuoto on lääkehoito, jonka rinnalla käytetään yleensä yksilöterapiaa.

Tässä opinnäytetyössä kehitettiin masennuksesta kuntoutuvien henkilöiden ryhmätoimintaa Tarinan sairaalan aikuispsykiatrian poliklinikalla Siilinjärvellä. Toteutimme opinnäytetyön projektina eli asetettuihin tavoitteisiin pyrkivänä ja ajallisesti rajattuna kertaluonteisena tehtäväkokonaisuutena. Opinnäytetyön suunnitelma toimi työssämme projektisuunnitelmana. Projektisuunnitelma mahdollisti työn tavoitteiden saavuttamisen ja työn tuloksellisuuden arvioinnin. Suunnitelma toimi työkaluna projektin etenemisen seuraamisessa. (Silfverberg 1996, 11, 24.) Valitsimme projektin kohderyhmäksi masennuksesta kuntoutuvat aikuiset, koska masennus on yleisin psyykinen sairaus Suomessa ja hoitomenetelmien monipuolistuminen antaa lisää mahdollisuuksia parantua sairaudesta.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kokeilla elämyksellisen ryhmätoiminnan toteuttamista masennuksesta kuntoutuvien henkilöiden hoidon tukena. Toteutimme opinnäytetyön yhteistyössä Tarinan sairaalan aikuispsykiatrian poliklinikan henkilöstön kanssa. Poliklinikan henkilökunta toteuttaa monenlaisia toiminnallisia ryhmiä potilaiden kuntoutuksessa, mutta elämykselliseen oppimiseen perustuvia ryhmiä heillä ei ole ollut aikaisemmin käytössä. Jokelan ja Tourusen (2004, 87) mukaan elämyksellisen oppimisen mielekkyys perustuu siihen, että se panostaa yksilössä jo oleviin voimavaroihin ja niiden löytämiseen ja kehittämiseen elämysten avulla. Perinteinen hoito keskittyy usein

yksilössä oleviin puutteisiin ja niiden taustalla vaikuttaviin tekijöihin. Masennuksen hoitomuotojen monipuolistaminen on suositeltavaa, koska masennus on ongelmana laaja ja monimuotoinen.

Pantzarin (2008) mukaan ammattikorkeakouluissa tehtyjä opinnäytetöitä seikkailukasvatuksesta ja elämyspedagogiikasta on kertynyt vuosina 1996 - 2008 109 kappaletta. Ne on suunnattu etupäässä nuoriso- ja varhaiskasvatukseen. Elämyksellistä oppimista käytetään myös vaikeasti hoidettavien lasten kuntoutusmenetelmänä psykiatrisella osastolla esimerkiksi Tampereella (Isomäki 2006). Meille opinnäytetyö toiminnallisen ryhmän suunnittelu, toteutus ja arviointi antoi mahdollisuuden kokeilla elämyksellisen oppimisen menetelmää masennuksesta kuntoutuvien hoidon tukena. Projektin tarkoituksena oli myös tuottaa Tarinan sairaalan poliklinikan henkilökunnalle elämyksellisen oppimisen opas, jota he voivat jatkossa hyödyntää masennuksesta kuntoutuvien ryhmähoidossa.

## 1.1 Projektin esittely

Yhteistyökumppanimme oli Tarinan sairaalan aikuispsykiatrian poliklinikka, joka toimii Siilinjärvellä. Siellä tutkitaan ja hoidetaan pääasiassa Kuopion ympäristökuntien (Juankoski, Kaavi, Keitele, Maaninka, Nilsjä, Pielavesi, Rautavaara, Siilinjärvi, Tuusniemi) psykiatrista erikoissairaanhoidoa vaativia potilaita. Poliklinikan hoidon kohderyhmänä ovat yli 20-vuotiaat psykiatrisen tutkimuksen ja/tai hoidon tarpeessa olevat ihmiset. (Pohjois-Savon sairaanhoitopiiri 2008.) Poliklinikka tarjoaa monipuolista ryhmäterapiaa yksilöhoidon rinnalla.

Projektin tarkoituksena oli suunnitella elämykselliseen oppimiseen perustuva toiminnallinen ryhmä ja toteuttaa ryhmän toiminta käytännössä. Projektissa mukana oleva ryhmä koostui Tarinan sairaalan aikuispsykiatrian poliklinikan masennuspotilaista ja ryhmätoiminta toteutettiin touko-kesäkuun 2009 aikana seitsemänä ryhmätapaamisena. Ryhmissä käytimme elämyksellisen oppimisen viitekehystä masennuksesta kuntoutuvan tukena. Valitsimme toiminnallisen ryhmän viitekehyyksi elämyksellisen oppimisen, koska se antaa mielestämme masennuksesta kuntoutuvalle mahdollisuuden ryhmän tuella rakentaa omaa identiteettiä ja parantaa siten yksilön elämänlaatua. Tarinan sairaalan

aikuispsykiatrian poliklinikalla ei ole ollut käytössä elämykselliseen oppimiseen perustuvaa toiminnallista ryhmää.

Projektin tavoitteena oli kokeilla kuntouttavan, elämyksellistä oppimista sisältävän ryhmämuotoisen työskentelytavan soveltuvuutta masentuneen ihmisen tukena. Tavoitteena oli myös kehittää omia yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja sekä harjoitella käytännössä ryhmän suunnittelua, ohjaamista ja arviointia. Teimme sairaanhoitajan opintoihin liittyvän oppinäytetyön tämän projektin muodossa.

Projektin tuotoksena kehitimme Tarinan sairaalan aikuispsykiatrian poliklinikan henkilökunnalle ryhmässä käytetyistä harjoituksista koostuvan kirjallisen oppaan, jota henkilökunta voi käyttää tulevaisuudessa työvälineenä masennuksesta kuntoutuvien potilaiden ryhmähoidossa. Käytimme harjoitusten sopivuuden arvioinnissa hyväksi ryhmäläisten reflektoinnista saatua palautetta, sillä pyysimme jokaisen ryhmäkerran lopuksi ryhmäläisiltä suullista arviointia käytetyistä harjoituksista ja niiden soveltuvuudesta heidän omassa kuntoutumisessaan. Ryhmään osallistuville jaettiin viimeisen ryhmätapaamisen lopussa arviointilomake, jolla he antoivat henkilökohtaista palautetta käytetyistä harjoituksista, ryhmän toiminnasta ja ohjaajien työskentelystä. Ryhmätapaamisten päätyttyä hyödynsimme saatua palautetta arvioidessamme ryhmää ja kehittäessämme henkilöstölle tarkoitettua opasta.

## 1.2 Projektin merkitys

Vakava masennus on maailmanlaajuisesti arvioituna neljänneksi yleisin työ- ja toimintakyvyttömyyden syy (Raitasalo, Salminen, Saarijärvi & Toikka 2004, 2795–2800). Masennus on suomalaisessa väestössä huomattava kansanterveydellinen ongelma, joka aiheuttaa psyykkistä pahoinvointia ja toimintakyvyn heikkenemistä ja rajoittaa masentuneen henkilön työ- ja yksityiselämää (Hirvas 2000, 11). Elämyksellisyyteen ja toiminnallisuuteen perustuvat hoitomenetelmät ovat olleet käytössä esimerkiksi USA:ssa ja Kanadassa vuosikymmeniä ja siellä niiden vaikuttavuutta on tutkittu laajasti. Suomessa menetelmä on ollut lähinnä matkailuyrittäjien ja tiimikouluttajien käytössä. Menetelmää käytetään myös mielenterveyskuntoutuksessa esimerkiksi Pitkäniemen sairaalassa vaikeahoitoisten alaikäisten psykiatrisessa tutkimus- ja hoitoyksikössä

(Isomäki 2006). Tutkittua tietoa menetelmän vaikuttavuudessa mielenterveyskuntoutuksessa Suomessa on vähän.

Toiminnallisuutta hyödyntävä ryhmä on merkityksellinen ryhmän toimintaan osallistuville potilaille, koska ryhmään osallistuminen tarjoaa heille tukea masennuksesta kuntoutumisessa. Jokelan ja Tourusen (2004, 26) mukaan elämyspedagogiikassa on yksilötasolla merkityksellistä henkilökohtainen kasvu ja kypsyminen ja siten minäkäsityksen, itsetunnon ja elämänhallinnan vahvistuminen. Yksilön on mahdollista löytää itsestään uusia puolia rajojaan kokeilemalla. Rajojen ylittämiseen liittyvät onnistumisen kokemukset vahvistavat luottamusta omiin kykyihin. Elämyspedagogiikan merkityksellinen vahvuus on sen kyky käynnistää yksilössä jatkuva positiivinen muutos, jonka seurauksena toimintaa voidaan luonnehtia merkittäväksi sisäisen kasvu- ja kehitysprosessin alulle panijaksi. (Jokela & Tourunen 2004, 26–27, 41).

Projektista tulevat hyötymään ne Tarinan sairaalan aikuispsykiatrian poliklinikan potilaat, joiden hoidon ja kuntoutuksen osana tullaan käyttämään elämyksellisen oppimisen menetelmiä. Poliklinikan henkilökunta saa projektista saamalla kirjallisen, elämyksellisiä harjoituksia sisältävän oppaan, jota he voivat käyttää masennuksesta kuntoutuvien potilaiden ryhmähoidossa. Me itse hyödyimme projektista, koska saimme kehittää mielenterveystyössä tärkeitä vuorovaikutustaitoja ja tehdä yhteistyötä Tarinan sairaalan aikuispsykiatrian poliklinikan henkilökunnan kanssa. Ryhmän suunnittelu hioi projektin vetäjien keskinäistä yhteistyötä ja ryhmän ohjaaminen antoi monipuolisen kuvan masennuksesta toipuvista ihmisistä.



## **2 ELÄMYKSELLISEEN OPPIMISEEN PERUSTUVA RYHMÄ MASENNUKSESTA KUNTOUTUVILLE**

### 2.1 Toiminnallinen ryhmä

Toiminnallisen ryhmän periaatteita ovat toiminnan kautta tapahtuva oivaltaminen, vuorovaikutuksen luominen ja persoonallisuuden kehityksen tukeminen ryhmän ilmapiiriin, tavoitteiden asetteluun ja toiminnan kautta. Toiminnallisen ryhmän tavoitteena on edistää terveyttä määrätietoisesti, vapaaehtoisesti, spontaanisti ja ryhmäkeskeisesti toimimalla. (Howe & Schwartzberg 1995, 94.) Toiminnallisen ryhmän malli perustuu omakohtaiseen kokemiseen, kokemusten refleктоivaan purkamiseen, sekä kokemusten pohjalta syntyvien uusien ajatusmallien ja toimintatapojen arkielämässä tapahtuvaan testaamiseen. Esimerkkinä on ihminen, jonka mielikuva omasta itsestä on kielteinen. Hän tuntee olevansa arvoton, yhdentekevä ja vailla viehätysvoimaa. Ryhmä voi auttaa häntä löytämään hyviä puolia itsestään, kauniin hymyn, empatiakyvyn ja huumorintajun. Ihminen voi testata uusia positiivisia piirteitään kotona, työpaikalla tai kaupan kassajonossa. Hän saa onnistumisen tunteen huomattaessaan olevansa arvokas, toisille iloa tuottava ihminen. Oppiminen tapahtuu pienin askelin, mutta onnistumisen tunteet ovat kokijalleen tärkeitä. Elämysten katsotaan olevan jo itsessään positiivisia, voimakkaita ja syvällisiä ja niiden vaikutusta arkipäivään pidetään myönteisenä (Koskinen 1998).

### 2.2 Elämyspedagogiikka ja seikkailukasvatus

”Seikkailu on epävarma perhonen, jossa on saavuttamatonta kauneutta”, toteaa seikkailukasvatuksen Suomeen tuonut Stewe Bowles (Bowles 1998, 29). Telemäki (1998, 41) määrittelee elämyspedagogiikan, kuten Hemingwayn rakkauden: ”Siitä ei pidä puhua, sillä samalla sen lumous katoaa”. Elämyspedagogiikan eli elämyskasvatuksen ja seikkailukasvatuksen teoreettiset juuret löytyvät Wilhelm Diltheyn (1833–1911) humanistisesta psykologiasta, jossa yksilö määrittelee elämäkokemuksen perusteella sen, mikä on omakohtaisesti tärkeää. Ihmisen näkemykset muodostuvat kokemusten kautta. Elämyspedagogiikassa on tärkeää eläminen, tieto, kokemukset ja niiden kautta

muodostuvat näkemykset. (Telemäki 1998, 2- 3.) Elämyspedagogiikassa kokemukset otetaan tietoisesti tarkastelun kohteeksi ja kokemuksista kerätty tieto pyritään hyödyntämään ja siirtämään arkielämään.

Suomeen elämyspedagogiikka ja seikkailukasvatus tuotiin 1990-luvun taitteessa muun muassa Saksasta ja USA:sta. Nuorten palvelu ry:ssä Kuopiossa kehiteltiin 1990-luvun puolivälissä uudenlaisia toiminnallisia menetelmiä, joiden pohjana oli sosiaalipedagogiikka ja elämyspedagogiikka. Tämän pohjalta kehiteltiin eripituisia koulutuskokonaisuuksia elämyspedagogiikasta ja seikkailukasvatuksesta, ja niitä toteutettiin usealla paikkakunnalla Suomessa. (Karjalainen & Lehtonen 2007, 161–162.) Monet hoitoalalla työskennelleet henkilöt ja yhteisöt ovat saaneet sieltä koulutusta elämyksellisten ja seikkailullisten taitojen hyödyntämiseen omassa työssään.

Elämyspedagogiikka ja seikkailukasvatus olivat Suomessa suuren kiinnostuksen kohteina 1990-luvun loppupuolella. Viime vuosina menetelmiä ovat käyttäneet yrityksille palvelujaan myyvät yksityiset tiimikouluttajat. Menetelmät soveltuvat hoitotyöhön ja mielenterveyskuntoutujat hyötyvät niistä, koska toiminta perustuu muun muassa vuorovaikutukseen ja itsetuntemuksen lisääntymiseen. Mielenterveyspotilaat ovat helposti eristäytyviä ja he kärsivät huonosta itsetunnosta, joten elämyspedagogiikan ja seikkailukasvatuksen menetelmät vastaavat heidän tarpeisiinsa. Howen ja Schwartzbergin (1995) mukaan elämyksellisellä ja toiminnallisella ryhmällä on kyky motivoida jäseniään tarkoitukselliseen toimintaan. Harjoitusten valinta ja toiminnan tavoitteellisuus edesauttavat elämyksellistä oppimista. Ryhmän antama tuki luo ympäristön, jossa voi turvallisesti toteuttaa itseään. Ryhmä ja ryhmätoiminta myös motivoivat jäseniään itsenäisiksi ja aktiivisiksi. (Howe & Schwartzberg 1995, 94.)

Elämyspedagogiikkaa ja seikkailukasvatusta on käytännössä vaikea erottaa toisistaan (Telemäki 1998, 43–44). Elämyspedagogiikassa ja seikkailukasvatuksessa on mahdollisuus kohdata haasteita, mikä auttaa näkemään omaa elämää uudella tavalla (Silkelä 2001, 25). Masentuneen ihmisen ajatusmaailma on usein rajoittunutta ja kielteistä, ja elämyspedagogiikka voi tarjota uusia näkökantoja kohdata todellisuus. Elämyskasvatus pyrkii yksilön itsetuntemuksen lisääntymiseen, joka samalla vahvistaa itseluottamusta ja parantaa yksilön elämänlaatua. (Bowles & Telemäki 2001, 30.) Silkelä kuvaa elämyspedagogiikan kasvatusmenetelmäksi, jossa käytetään apuvälineinä luontoa, seikkailua, itsensä ilmaisua ja pelejä persoonallisten ja terapeuttisten tavoitteiden

saavuttamiseksi (Silkelä 2001, 25). Elämyspedagogiikan vahvuus mielekkäänä kuntoutusmenetelmänä perustuu asiakaslähtöisyyteen, voimavarakeskeisyyteen, tasavertaisuuteen sekä vuorovaikutukseen ja kontekstin merkitykseen (Jokela & Tourunen 2004, 150).

Seikkailulla (adventure) tarkoitetaan haasteellista toimintaa, joka tapahtuu yleensä luonnossa. Esimerkiksi melominen tai kalliokiipeily voi olla seikkailu. (Silkelä 2001, 24). Seikkailukasvatuksessa keskeistä on riskien avulla oppiminen, riskien hallinta, turvallisuuden huomioiminen ja vapaaehtoisuus (Telemäki 1998, 42). Suomessa puhutaan seikkailukasvatuksesta ja elämyspedagogiikasta toiminnallisena ja kokemuksellisenä oppimisena (Linnossuo 2007, 203). Toiminnalliset menetelmät pitävät sisällään kaiken tavoitteellisen, ryhmässä tapahtuvan toiminnan. Koko ryhmä, niin ohjaaja kuin sen jäsenetkin, hyötyvät emotionaalisesta ja älyllisestä kokemuksesta, joka johtaa ylpeyden ja itsevarmuuden tunteeseen häpeän ja epävarmuuden sijaan. Kokemuksellisten ryhmämenetelmien kautta oppiminen tarkoittaa ajattelun, tunteiden, toiminnan ja fyysisen energian hyväksi käyttöä ryhmän tavoitteellisessa toiminnassa. Myös ohjaajat virittäytyvät työskentelyyn ja reagoivat kokemuksiin niin spontaanisti kuin mahdollista. (Williams 2002, 146–147, 162.)

Käytämme työssämme toiminnallisen ryhmän viitekehyksestä puhuttaessa käsitettä elämyksellinen oppiminen. Elämyksellisellä oppimisella tarkoitamme seikkailukasvatuksen ja elämyspedagogiikan sekoitusta ihmisen oppimisprosessissa (Vrt. Latomaa 2007, 28–30). Mielenterveyskuntoutujien ryhmässä elämyksellinen oppimisen menetelmä antaa yksilölle tilaa olla aidosti oma itsensä ja ryhmän tuki kannustaa ja samalla haastaa häntä luovaan, tavoitteelliseen toimintaan.

### 2.3 Elämyksellinen oppiminen ja reflektointi

Latomaan (2007, 28–30) mukaan elämyksellinen oppiminen on kokonaisvaltaista toimintaa eli ”mielen, sydämen ja käden yhteistyötä”. Elämyksellisen oppimisen tehokkuutta lisäävät tavoitteellisuus, ryhmätoiminta, ympäristön ainutlaatuisuus ja henkiseen kasvuun ja muutokseen pyrkiminen (Jokela & Tourunen 2004, 25). Elämys koetaan havainnoimalla, tuntemalla ja ajatteleamalla ja kokemuksen merkitys on aina

yksilöllinen (Latomaa 2007, 28–30). Ryhmässä koettu toiminta reflektoidaan ja sen tavoitteena on opitun siirtäminen arkielämään (Jokela & Tourunen 2004, 25). Elämyksen kautta opitun siirtäminen arkielämään ja koetun ymmärtäminen saattavat konkretisoitua vasta pitkän ajan kuluttua yksilön elämässä.

Yksilö käyttää kokonaisvaltaisesti aistejaan muodostaessaan kuvaa kokemuksestaan (Latomaa 2007, 28–30). Elämys vaatii kehittyäkseen riittävän vaikuttavan, miellyttävän ja kokonaisvaltaisesti koetun tunnekokemuksen, joka koskettaa henkilökohtaisesti (Kylänen & Tarssanen 2007, 121). Kokemus muodostuu ihmisen mielen ja kehon sisäisestä tai ulkoisesta prosessista ja sen merkitys elää kokijan persoonassa. Merkittävä oppimiskokemus voi olla esimerkiksi luontoretki tai hiljainen hetki luonnossa, joka johtaa sisäiseen elämykseen omasta identiteetistä. (Silkelä 2001, 25- 27.) Elämyksellisen oppimisen menetelmä perustuu merkittävien kokemusten hyödyntämiseen. Uusien käyttäytymismallien arkeen siirtämisessä käytetään reflektointia, joka on kokemukset tietoisuuteen palauttavaa keskustelua (Telemäki 1998, 55). Kokemus prosessoidaan, jäsennetään ja keskustellaan, jotta siitä opitaan (Aalto 2000, 151).

Reflektiolla tarkoitetaan yleensä peilistä heijastuvaa kuvaa. Ajattelun tasolla se on ihmisen tapa verrata asioita aikaisempaan kokemusmaailmaansa ja oppia siitä. Reflektiivisen toiminnan edellytyksenä ovat yksilön halu tarkastella omaa itseään ja omaa toimintaansa kriittisesti sekä halu itsensä muuttamiseen ja kehittämiseen. Itsereflektio ja luovuus edellyttävät ihmiseltä samansuuntaista toimintaa. Epävarmuus ja sekaannus voidaan muuntaa uhkasta mahdollisuudeksi nähdä tilanne uudella tavalla. Ihmisen tulisi kyetä irrottautumaan nykyisistä ja vanhoista käytänteistä, jotta hän voisi avoimin mielin tarkastella itseään ja toimintaansa. (Koskinen 1998.) Kokemusten läpikäyminen ja merkityksellistäminen tapahtuu tarkastelemalla kokemusten aikaansaamia tunteita ja ajatuksia ryhmässä. Pelkkä kuuntelu voi auttaa, jos henkilö ei halua puhua kokemuksesta (Jokela & Tourunen 2004, 34).

Reflektoinnissa kokemusten ja niiden merkityksen ymmärtämiseen tulee käyttää tarpeeksi aikaa, jotta osallistujat ymmärtävät mitä ovat oppineet kokemastaan ja voivat hyödyntää opittua tehokkaasti arkielämässä. Kokemuksen reflektoinnin myötä saavutetut uudenlaiset ajattelu- ja toimintamallit voidaan sisäistää vasta, kun niitä siirretään konkreettisesti arkielämän tilanteisiin. (Jokela & Tourunen 2004, 34–35.) Ryhmässä ohjaajalla on merkittävä rooli opitun siirtämisessä osaksi yksilön kokonaisvaltaista

kasvuprosessia (Jokela & Tourunen 2004, 38). Ohjaajan tehtävänä on auttaa ryhmäläisiä yhdistämään ryhmän toiminnasta saatu tieto ja kokemus omaan arkielämään.

#### 2.4 Masennuksen ja siitä kuntoutumisen yleispiirteitä

Masennus luetaan mielialahäiriöihin ja sen oireina ovat mielialahäiriöiden tunne. ICD-10-tautiluokitus määrittelee masennuksen sen vaikeuden mukaan lievästä masennuksesta psykoottistasoiseen masennukseen. Masennus määritellään myös joko yksittäiseksi tai toistuvaksi masennukseksi (Lepola, Koponen, Leinonen, Joukamaa, Isohanni & Hakola 2002, 60–63.) Masennus on suomalaisessa väestössä huomattava kansanterveydellinen ongelma, joka aiheuttaa psyykkistä pahoinvointia ja toimintakyvyn heikkenemistä ja rajoittaa masentuneen henkilön työ- ja yksityiselämää (Hirvas 2000, 11). Vakavalla masennusjaksolla tarkoitetaan pitkäkestoista tilaa, jota luonnehtivat masentunut mieliala tai mielenkiinnon ja mielihyvän menettäminen (Hirvas 2000, 17). Tässä opinnäytetyössä toteutetussa ryhmässä mukana olevilla potilailla oli takana vakava masennus, josta he olivat toipumassa, mutta kuntoutuminen oli vielä kesken.

Psykodynaamisen teorian mukaan masennus on seurausta hylätyksi tulemisen kokemuksesta varhaislapsuudessa, todellisesta tai kuvitellusta menetyskokemuksesta tai pettymyksestä. Kognitiivisissa selitysmalleissa masennuksen oletetaan olevan seurausta itseä ja ympäristöä koskevista kielteisistä ajatusmalleista. Oma minä koetaan arvottomaksi, huonoksi ja kykenemättömäksi. Epävarmuus omista kyvyistä ilmenee lisääntyvänä avunsaannin tarpeena ja vaikeaksi koettujen tilanteiden välttämisenä. (Hirvas 2000, 17–18.) Luoto (2005) tutki 31–40-vuotiaiden miesten omia kokemuksia masennuksesta. Tutkimuksessa ilmeni, että miehet kokivat masennuksen kokonaisvaltaisena, yksilöllisenä pahanolon kokemuksena, joka vaikutti koko elämään. He kokivat arvottomuuden tunnetta ja pelkoa taakkana olost muille. Miesten mukaan masentuneina he eristäytyvät ja luopuvat monista itselle tärkeistä asioista.

Minäkuvan ja itseluottamuksen heikentyminen kuuluvat keskeisenä oirekuvina masennukseen. Minäkuva viittaa ihmisen tietoiseen käsitykseen omasta itsestä. Minäkuvalla tarkoitetaan itsen liittyvien ajatusten, käsitysten, halujen, toiveiden, tunteiden ja tärkeiden ihmissuhteiden kokonaisuutta. Minäkuva prosessina tarkoittaa yksilön ja ympäristön välistä vuorovaikutusta sekä vuorovaikutuksesta saatua palautetta.

Ihminen toimii sen mukaan, millaiseksi hän kuvittelee ja arvioi itsensä ja miten hän odottaa muiden suhtautuvan omaan toimintaansa. (Hirvas 2000, 12.) Masentuneen henkilön minäkuva on kielteinen ja kokemus omasta itsestä viestii arvottomuuden ja huonouden tunteesta (Hirvas 2000, 43). Masentuneen itsetuntemus on vääristynyt kielteiseksi ja hän ei näe itsessään mitään hyvää. Ryhmissä keskityimme käyttämään harjoituksia, jotka auttoivat ryhmäläistä löytämään itsestään positiivisia piirteitä.

Itseluottamus ilmenee oman merkittävyyden arviointiin liittyvinä tunteina, kuten hyväksytyksi tulemisena, menestymisenä, epäonnistumisena ja häpeänä (Hirvas 2000, 12). Itsekunnioitus tarkoittaa samaa kuin itseluottamus ja itsetunto. Myönteinen vuorovaikutus ylläpitää ja parantaa itseluottamusta (Ojala & Uutela 1993, 26–27). Hyvän itsetunnon omaava ihminen haluaa edistää terveyttään ja kantaa vastuuta omasta hoidostaan (Lappalainen 2001, 11). Kokemus itsetunnon menetyksestä, itsearvostuksen ja omanarvontunnon heikkenemisestä ovat keskeisiä asioita masentuneelle ihmiselle (Kanstren & Pind 2002, 5). Lappalaisen (2001) tutkimuksessa mielenterveyskuntoutujien oma kokemus itseluottamuksen vahvistumisesta ilmeni hyvinvointina, itsenäisenä selviytymisenä ja sosiaalista elämää edistävänä tekijänä. Projektissamme toteutettavan ryhmän tarkoituksena oli vahvistaa potilaiden itseluottamusta ja itsetuntemusta sekä parantaa heidän elämänlaatuaan.

Kuntoutuminen on jokaiselle mielenterveysongelmalliselle mahdollista, olivatpa oireet kuinka vaikeita tai vakavia tahansa. Kuntoutujalla on oltava riittävästi tietoa, tukea ja mahdollisuuksia kuntoutumiseen. Kuntoutuminen ei aina tarkoita oireiden poistumista tai paranemista, vaan kuntoutumisen ja toipumisen myötä oireet lievittyvät ja niitä on helpompi hallita. (Koskisuus 2003, 15–16.) Kuntoutumisen päämääränä on edistää kuntoutujan toimintakykyä, hyvinvointia ja elämänhallintaa (Laamanen 2004, 5). Kuntoutuminen saattaa tarvita käynnistyäkseen jonkinlaista ”potkua”, uusia näköaloja omista voimavaroista ja jaksamisesta. Kuntoutusjakso, ryhmä tai muu uusi kokemus saattaa edistää kuntoutusta ja luoda uskoa toipumiseen. (Koskisuus 2003, 112.) Näin ollen osallistuminen elämyksellisen oppimisen ryhmään saattaa antaa masennuksesta kuntoutuville mahdollisuuden löytää uusia näkökulmia arjessa selviytymiseen.

### 3 PROJEKTIN TOTEUTTAMINEN JA ARVOINTI

#### 3.1 Projektin suunnittelun eteneminen ja ryhmäläisten valinta

Valitsimme opinnäytetyön aiheen toiminnallisen ryhmän suunnittelu, toteutus ja arviointi keväällä 2008. Tarinan sairaalan aikuispsykiatrian poliklinikka oli kiinnostunut yhteistyöstä ryhmän toteuttamisessa ja valitsimme heidät yhteistyökumppaniksemme. Valintaamme vaikutti se, että halusimme suunnata opinnäytetyömme aikuisväestöön. Tapasimme yhdyshenkilön Tarinan sairaalan aikuispsykiatrian poliklinikalla toukokuussa 2008. Teimme alustavan suunnitelman poliklinikalla toteutettavasta toiminnallisesta ryhmästä. Toukokuussa osallistuimme myös Savonia- ammattikorkeakoulun ideatyöpajaan ja kesän 2008 aikana keräsimme pohjatietoa opinnäytetyömme aiheesta.

Syksyllä 2008 opinnäytetyön idea hyväksyttiin ja kävimme esittelemässä projektia Tarinan sairaalan aikuispsykiatrian poliklinikan henkilökunnalle. Neuvottelimme poliklinikan henkilökunnan kanssa projektin hyödynnettävyydestä. Heiltä saimme idean laatia henkilökunnalle toiminnallisia harjoituksia sisältävän oppaan toteuttamamme ryhmän toiminnan pohjalta. Kohderyhmä oli keskustelun aiheena, ja päädyimme masennuksesta kuntoutuviin, keski-ikäisiin, sairauden vuoksi työelämän ulkopuolelle jääneisiin potilaisiin. Lähetimme esitteen (Liite1) ryhmästä poliklinikalle maaliskuussa 2009, ja henkilökunta laittoi sen nähtäville poliklinikan ilmoitustauluille. Henkilökunta antoi esitteen myös niille potilaille, joiden katsoi hyötyvän ryhmään osallistumisesta. Ryhmän kooksi suunnittelimme 4-6 henkilöä ja 2 tuntia kestäviä kokoontumiskertoja suunnittelimme toteuttavamme 8. Idea käyttää elämyksellistä oppimista toiminnallisen ryhmän viitekehyksenä sai alkunsa omasta kiinnostuksestamme aiheeseen ja se vahvistui syksyn aikana. Jatkoimme työsuunnitelman laatimista ja esitimme projektisuunnitelmamme suunnitteluseminaarissa maaliskuussa 2009.

Ryhmään osallistuvien esivalinnan suoritti Tarinan sairaalan aikuispsykiatrian poliklinikan henkilökunta, joka kertoi potilailleen alkavan ryhmän toiminnasta. Huhtikuussa 2009 pidimme tiedotustilaisuuden Tarinan sairaalan aikuispsykiatrian poliklinikan potilaille alkavasta ryhmästä poliklinikan tiloissa ja samalla halukkaat saivat ilmoittautua ilmoittautumislomakkeella (Liite 2) ryhmään. Paikalle saapui kaksi

ryhmästä kiinnostunutta henkilöä. Kerroimme heille ryhmän toimintaperiaatteet, teemat ja aikataulun (Liite 3). Henkilökunnalta kuulimme kolmannelta henkilöstä, joka oli etukäteen täyttänyt ilmoittautumislomakkeen, mutta oli estynyt saapumasta tiedotustilaisuuteen. Koska mielenkiinto ryhmäämme kohtaan oli vähäistä, päätimme jatkaa ilmoittautumisaikaa vielä viikolla. Tuolloin neljäs ryhmäläinen ilmoittautui mukaan.

Ryhmä muodostui lopulta neljästä keski-ikäisestä, masennuksesta kuntoutuvasta potilaasta, jotka olivat hoidossa Tarinan sairaalan aikuispsykiatrian poliklinikalla. Ryhmäläiset olivat sairauden takia työelämän ulkopuolella. Kahdella ryhmäläisellä oli taustalla vakavia somaattisia sairauksia, jotka rajoittivat heidän elämäänsä. Masennuksen riskitekijöitä ovat muun muassa krooniset somaattiset sairaudet (Honkonen ym. 2008). Yksi ryhmäläisistä siirtyi kuntoutustuelta työkyvyttömyyseläkkeelle ryhmän kokoontumisten aikana. Masennuksen vuoksi työelämän ulkopuolelle joutuneet ihmiset ovat lähes aina määräaikaisella kuntoutustuella, joista 80 % muuttuu työkyvyttömyyseläkkeeksi (Honkonen ym. 2008).

Oma työnohjausemme alkoi ennen ryhmätapaamisia ja se jatkui säännöllisesti koko ryhmän toiminnan ajan. Ryhmän aktiivinen toiminta alkoi huhtikuussa ja päättyi kesäkuussa 2009 kestäen 7 viikkoa. Palautetta ryhmän toiminnasta saimme ryhmään osallistuneilta suullisesti ja kirjallisesti.

### 3.2 Ryhmätoiminnan toteutus

Toiminnallisten menetelmien tarkoitus on etsiä ja löytää ryhmän jäsenten eläviä, aktiivisia ja eteenpäin suuntautuneita rooleja toiminnan, tunteiden ja ajattelun avulla (Williams 2002, 162). Toiminnalliset menetelmät pitävät sisällään kaiken toiminnan kautta tapahtuvan tekemisen, esimerkiksi psykodraaman, tanssiterapian, elämyspedagogiikan ja seikkailukasvatuksen. Elämyspedagogiikka ja seikkailukasvatus antoivat viitekehyksen toiminnallisten menetelmien käytölle meidän ryhmässämme ja projektimme toteutettiin niiden periaatteiden mukaisesti.



Ryhmän arvoiksi olimme asettaneet tasavertaisuuden, turvallisuuden ja aitouden. Ensimmäisestä ryhmäkerrasta lähtien painotimme arvoja työssämme kertomalla niistä ryhmäläisille. Projektissamme toteutettavan ryhmän toiminnan tavoitteena oli vahvistaa potilaiden minäkuvaa ja itsetuntemusta sekä parantaa heidän elämänlaatuaan. Ryhmissä keskityimme käyttämään harjoituksia, jotka auttoivat ryhmäläistä löytämään itsestään positiivisia piirteitä.

Jokaisella kokoontumiskerralla oli oma teemansa ja 2-4 toiminnallista harjoitusta. Valitsimme harjoitukset huomioiden ryhmäläisten psyykkiset ja fyysiset erityispiirteet, esimerkiksi tuki- ja liikuntaelinsairaudet. Harjoitusten oli oltava haastavuudeltaan ja kestoltaan masennuksesta toipuville sopivia ja turvallisuusnäkökohdat huomioon ottavia. Harjoitukset olivat pääosin lähtöisin englanninkielisistä teoksista. Kävimme ryhmätapaamisten toimintasuunnitelmat läpi aina ennen ryhmätapaamista työnohjauksessa. Työnohjaus mahdollistaa tilanteiden näkemisen ikään kuin ulkopuolisen silmin (Hämäläinen 2003). Työnohjauksen merkitys korostui, koska ryhmätapaamisten ohjaus oli meidän tehtävämme eikä paikalla ollut hoitohenkilökuntaa. Työnohjaus oli meille ammatillisen kasvun ja kehityksen väline. Ohjauksen tavoitteena oli ottaa etäisyyttä työhön ja käsiteltäviin tilanteisiin.

Ryhmätapaamisten kokoontumiskertojen teemoittaminen auttoi meitä jäsentämään ryhmän toimintaa. Käsitelimme tavoitteita monesta näkökulmasta ja toiminnan suunnittelimme tapahtuvaksi sekä ulko- että sisätiloissa. Pyrimme huomioimaan harjoitusten valinnassa ryhmäläisten elämäntilanteen ja valitsimme harjoitukset, jotka mielestämme parhaiten vastasivat asetettuihin tavoitteisiin. Suomenkielisiä elämyksellisiä harjoituksia on saatavana niukalti. Valitsimme ja käännsimme osan käyttämistämme harjoituksista englanninkielisistä lähteistä, jotka saimme lainaan elämypedagogiikkaan perehtyneeltä yksityisyrittäjältä. Harjoitukset ovat valittu australialaisen Kroehnertin (1999) ja amerikkalaisten Newstromin & Scannelin (1994) teoksista. Tapaamiskertojen teemat käsittelevät ryhmän toiminnan tavoitteita eli itsetuntemuksen ja – luottamuksen vahvistumista ja elämänlaadun parantumista. Tapaamiskertojen teemoina olivat (Liite 3):

1. Tutustuminen, ryhmäytyminen
2. Minäkuva, itsetuntemus
3. Positiivisuus, tuen vastaanottaminen ja antaminen
4. Oma firma, ryhmänä työskentely

5. Melontaretki

6. Asenteet, ajattelumallit

7. Ryhmän päättäminen, palautteen antaminen, tulevaisuuteen suuntautuminen

*Tutustuminen ja ryhmäytyminen* ryhmäkerta pidettiin huhtikuun 2009 viimeisellä viikolla. Ryhmän kokoontuessa ensimmäistä kertaa ohjaajan rooli korostui. Valitsimme käytetyt harjoitukset helpottamaan luontevaa tutustumista ja luomaan sallivaa ja hyväksyvää ilmapiiriä. Harjoitukset olivat ”nimirinki”, jossa jokainen sanoi nimensä ja itseään kuvaavan adjektiivin, ”erilaisuuden ymmärtäminen”, jossa samat ohjeet antavat yksilöllisen lopputuloksen ja ”kuka olet”, jossa esittely on käännetty kyselyksi. Ensimmäisellä tapaamiskerralla sovittiin myös ryhmän sisäiset säännöt, joita kaikki sitoutuivat noudattamaan ja, jotka lisäsivät ryhmän turvallisuutta. Kokoontumiskerralla annettiin ryhmäläisille tietoisuutta elämyksellisestä oppimisesta.

*Minäkuva, itsetuntemus* teemassa työskentelimme sisätiloissa Tarinan sairaalan aikuispsykiatrian poliklinikalla. Valitsimme teeman harjoituksiksi, ”ainutlaatuisuus”, jossa ryhmäläiset kertoivat itsestään jonkin erikoisen asian ja ”puunpiirtäminen”, jossa he kuvasivat itsensä ”puuna”. Harjoitukset antoivat ryhmäläisille mahdollisuuden rakentaa positiivista minäkuvausta ja löytää itsestään uusia puolia. Harjoitteet virittivät ryhmäläisten keskinäisen ajatusten vaihdon ja auttoivat edelleen ryhmäytymisessä.

*Positiivisuus, tuen vastaanottaminen ja antaminen* teemaa käsitelimme Tarinan sairaalan lähimaastossa. Harjoituksiksi valitsimme ”positiivisuuden korostaminen”, jossa ryhmäläiset jaettiin pareiksi ja he kertoivat toisilleen itsestään luonnossa kävellessä. Purettaessa harjoituksia parit kertoivat toisistaan ryhmälle asiat, jotka muistivat keskustelusta. ”Sokkona kävely” oli harjoitus, jossa ryhmäläisiä kuljetettiin sokeutettuina maastossa. Ryhmätapaamisen lopuksi söimme eväitä luonnossa ja keskustelimme tuen vastaanottamisesta ja antamisesta.

*Oma firma, ryhmänä työskentely* teema käsitteli yhteistyötä. Lämmittelyharjoituksena oli ”uusi miljonääri”, jossa jokainen kertoi, mitä tekisi, jos voitaisi miljoonan. ”Oma firma-harjoitteessa” ryhmä työsti itselleen oman yrityksen ja suunnitteli sen toimintaa.

*Käyttäytymismalli* teema toteutettiin melontaretkenä. Retki oli kahden ulkopuolisen henkilön ohjaama tutustumismatka harrastukseen, joka oli monille uusi. Yhdistimme retkeen nokipannukahvit ja keskusteluhetken kodalla.

*Asenteet, ajattelumallit* teema piti sisällään ”stressi” harjoitteen, jossa tuotettiin tietoisesti ryhmäläisille stressireaktio ja he kuvailivat, missä kehon osassa stressin tuntevat. ”Haukisyndrooma” harjoitteessa käsitelimme piintyneitä käyttäytymismalleja. ”Positiivisen palautteen antaminen” harjoitteessa ryhmäläiset kertoivat havaitsemiaan, positiivisia asioita toisistaan.

*Ryhmän päättäminen, palautteen antaminen, tulevaisuuteen suuntautuminen*-teema toteutettiin Kasurilan laskettelukeskuksessa. Kokoontumiskerta oli ryhmän viimeinen ja siinä keskityttiin ryhmän kokonaistoiminnan läpikäymiseen. Suunnittelimme tapaamisesta vapaamuotoisen. Letunpaiston ja kahvinkeiton ohessa keskustelimme kokemuksista, joita ryhmään osallistuminen oli meille antanut. ”Roolien vaihto” harjoituksessa ryhmäläiset saivat tehtäväkseen suunnitella ja toteuttaa ryhmän vetäjille harjoituksen. Harjoituksen tarkoituksena oli vastuun siirtäminen ryhmälle. Tapaamiskerran lopuksi ryhmäläiset antoivat kirjallista palautetta sekä, ryhmän vetäjille että toisilleen. He saivat lomakkeet (Liite 4 ja 5), joilla he antoivat palautetta ryhmän toiminnasta. Sovimme että ryhmäläiset palauttavat lomakkeet Tarinan sairaalan aikuispsykiatrian poliklinikalle heinäkuussa 2009.

### 3.3 Projektin tuotos

Pohdimme tilaajan kanssa projektin hyödynnettävyyttä ja päädyimme ryhmän toiminnan ja ryhmäläisiltä saadun palautteen pohjalta koostuvaan kirjalliseen oppaaseen (Liite 8). Opas sisältää ryhmässä käytetyt harjoitukset ja tietoa elämyksellisestä oppimisesta. Henkilökunta voi hyödyntää opasta masennuksesta kuntoutuvien potilaiden ryhmähoidossa.

Kirjallisen oppaan suunnittelussa tulee ensisijaisesti huomioida kohderyhmä, kenelle opas on suunnattu ja mitä tarkoitusta varten se on laadittu (Mäntyniemi & Niemelä 2009, 23). ”Elämyksiä kuntoutujille - opas ryhmätoimintaan” on suunnattu Tarinan sairaalan

aikuispsykiatrian poliklinikan henkilökunnalle. Koska henkilökunnalla on kokemusta erilaisten ryhmien vetämisestä, käsitelimme oppaassa vain elämyksellisen oppimisen erityispiirteitä.

Oppaan tulee olla selkeä ja helppolukuinen jotta lukija ymmärtää viestin. Ulkoasun houkuttelevuuteen voidaan vaikuttaa esimerkiksi tekstin asettelulla sekä värien ja kuvien käytöllä. (Parkkunen, Vertio & Koskinen-Ollonqvist 2001, 15.) Pyrimme suunnittelemaan oppaan mahdollisimman helppokäyttöiseksi ja selkeäksi. Opas sisältää lyhyen tietoisuuden elämyksellisestä oppimisesta ja käyttämämme harjoitukset aakkosjärjestyksessä. Oppaan tarkoituksena on herättää henkilökunnan kiinnostus elämyksellistä oppimista kohtaan ja tarjota harjoituksia menetelmän toteuttamiseen.

### 3.4 Ryhmätoiminnan arviointi

Masentuneet kokevat usein voimavarojen puutetta, väsymystä ja jo arkielämästä selviytyminen tuottaa heille vaikeuksia (Aho, Isometsä, Jousilahti, Mattila & Tala 2009). Keväällä 2009 ryhmän toiminnan alkaminen oli epävarmaa vähäisen kiinnostuksen vuoksi. Jännitimme vielä ryhmätoiminnan alettua sitä, jaksavatko ryhmäläiset sitoutua toimintaan vai loppuuko ryhmä kiinnostuksen puutteeseen. Ryhmä pysyi koossa toiminnan loppuun asti ja jännitimme turhaan.

Toiminnallisen ryhmän suunnittelu ja itsenäinen vetäminen oli meille haasteellinen kokemus. Ensimmäisellä ryhmätapaamisella ilmapiiri oli jännittynyt. Keskustelimme jännittämisestä ja ryhmän jäsenten kokemasta ahdistuksesta avoimesti ja se helpotti tunnelmaa. Ensimmäinen tapaamiskerta oli merkityksellinen, sillä siinä ryhmään osallistujat saivat kuvan ryhmän toiminnasta. Korostamalla ryhmän arvoja ja sopimalla ryhmän yhteisistä säännöistä saimme ryhmään osallistuneet tuntemaan turvallisuutta ja ryhmään kuulumisen tunnetta. Onnistuimme mielestämme saavuttamaan ensimmäisellä kokoontumiskerralla tavoitteet ryhmäytymisen ja tutustumisen suhteen, mutta tietoa elämyksellisestä oppimisesta tuli ryhmään osallistuneiden mielestä kerralla liikaa. Annoimme ryhmäläisille seuraavalla tapaamiskerralla tietoa elämyksellisestä oppimisesta kirjallisena. Ryhmän pieni koko edesauttoi turvallisen ilmapiirin luomista ja ryhmän toiminta oli alusta alkaen luontevaa.

Valitsimme harjoitukset ryhmätoiminnan tavoitteiden mukaisesti eli vahvistamaan minäkuvaa ja itsetuntemusta ja parantamaan elämän laatua. Palautelomakkeet saimme kolmelta ryhmäläiseltä. Kirjallisen palautteen (Liite 4 ja 5) mukaan ryhmään osallistuneet kokivat harjoitukset haastavina, sopivan henkilökohtaisina ja monipuolisina. Harjoitukset olivat älykkäitä, puhuttelevia ja ajattelutapoja laajentavia. Harjoitukset koettiin positiivista minäkuvaa laajentavina ja vaikeita asioita maanläheisesti käsittelevinä.

Ryhmähenki muodostui tiiviiksi ja se mahdollisti myös arkojen asioiden käsittelyn harjoitusten avulla. Käsitelimme ryhmässä esimerkiksi itsemurhaa ja ryhmäläisten traumaattisia kokemuksia. Ryhmään osallistuneet kokivat merkityksellisinä eri asioita. Jollekin haukisyndrooma-harjoitus herätti oivalluksen omista pinttyneistä käyttäytymismalleista, jollekin taas avun vastaanottaminen ja antaminen-harjoitus laajensi suhtautumistapoja arkielämässä. Kaikki ryhmäläiset innostuivat ”meidän firma” -harjoituksesta, jossa he toimivat intensiivisesti yhteistyötä tehden. Harjoitus toi esille jokaisen vahvuuksia ja työroolien löytyminen oli helppoa. Ryhmään osallistuneet kokivat kaikki toiminnassa käytetyt harjoitukset hyödyllisiksi, haastaviksi ja riittävän turvallisiksi osallistuakseen niihin.

Elämyksellisessä oppimisessa on annettava aikaa kokemusten merkityksen ja hyödynnettävyyden ymmärtämiseen, jotta osallistujat käsittävät mitä ovat oppineet kokemastaan ja voivat näin käyttää opittua tehokkaasti arkielämässä (Jokela & Tourunen 2004, 34). Palautteessa (Liite 5) kävi ilmi, että ryhmän toiminta oli muodostanut tavan ajatella asioista eri tavalla ja myönteisen suhtautumisen uusiin asioihin ja kokemuksiin. Ryhmään osallistuneet kokivat positiivisena ryhmään sopeutumisen ja ryhmä innosti jokaista yrittämään parhaansa. Ryhmäläiset löysivät itsestään voimavaroja, jotka olivat olleet piilossa. Asennoituminen omaa itseä kohtaan muuttui positiivisemmaksi, esimerkiksi erään ryhmäläisen mielestä ”peilistä näkyy aika kivan näköinen nainen entisen lihavan ja kulahtaneen tilalla”. Toinen ryhmäläinen kertoi ”positiivinen, innostunut minä on olemassa, vanha unohtunut”.

Vertaistuki koettiin arvokkaana, ryhmäläiset kokivat, etteivät olleet yksin ongelmiansa kanssa. Ryhmän sisällä syntyi sosiaalista vastuuta ja huoli toisen jaksamisesta heräsi. Ryhmätapaamiset olisi haluttu kestoltaan pidemmiksi ja ryhmätoiminnan toivottiin

jatkuvan pidempään. Ryhmän koosta saimme palautetta. Kahdelle ryhmän pieni koko oli osallistumisen edellytys, joku olisi taas toivonut isompaa ryhmää.

Ohjaajan rooli korostui ryhmätoiminnassa. Annoimme ryhmälle tilaa toimia mahdollisimman itsenäisesti mutta pidimme huolen ohjeistuksesta ja aikataulutuksesta. Ohjaajien ja ryhmän tasavertaisuus näkyi selvimmin tilanteissa, joissa ohjaajat osallistuivat ryhmän toimintaan. Toiminnan lähtökohtana oli ohjaajien oma, aito innostus. Kopakkalan mukaan vetäjän oma, aito kiinnostus luo pohjan ryhmätoiminnan onnistumiselle. Ohjaajan ja ryhmän innostus edesauttaa toimintaa, luovuushan ei kukoista ilman tukea, vapautta ja kannustusta. (Kopakkala 2005, 122.) Ryhmän antaman palautteen mukaan olimme ohjaajina positiivisia, kannustavia ja sopivan kyseenalaistavia. Herätimme heissä luottamusta ja toivoa paremmasta. Ryhmä koki positiivisena ohjaajien ikärakenteen, toinen ohjaaja oli vanhempi ja toinen nuorempi. Ohjaajat antoivat ryhmälle vapauden liikkua ja meidät koettiin ”ihanina ohjaajina”.

Melontaretkellä meillä oli kaksi ulkopuolista ohjaajaa varmistamassa toiminnan turvallisuutta. Yksikkömelonta oli meille ohjaajillekin uusi kokemus. Yksi ryhmäläisistä jännitti tilannetta ja hänen selkänsä kipeytyi melonnan aikana. Toinen ulkopuolisista ohjaajista suhtautui mielestämme ongelmaan epäasiallisesti, mutta ryhmänä huomioimme selkäkivun ja päätimme tehdä lyhyemmän melontaretken mitä alun perin oli suunniteltu. Nokipannukahvia juodessa selkäkipu hellitti eikä kukaan pahoittanut mieltään tilanteen vuoksi.

Kokonaisuutena ryhmän toiminta koettiin positiivisena, mielialaa kohottavana ja mahdollisuuksia antavana. Ohjaajina seurasimme ryhmän itsenäisyyden ja yhteistoiminnan kehitystä. Ryhmä suoriutui hyvin tehtävistä jotka vaativat heidän omaa luovuuttaan. Onnistuimme aikataulutuksessa ja ryhmän jäsenet sitoutuivat ryhmän toimintaan. Vain melontaretkeltä puuttui yksi ryhmäläinen koska hän oli loukannut jalkansa. Ryhmätoiminnan onnistumisen edellytyksenä olivat jokaiselle ryhmäkerralle tehdyt tarkat, tavoitteen mukaiset suunnitelmat. Työohjauksessa saimme tukea omille suunnitelmille ja käytännön ohjeistusta toiminnan sujuvuuden varmistamiseksi.

Ryhmätoiminta huipentui viimeiseen kokoontumiskertaan, jossa vastuu siirrettiin ohjaajilta ryhmäläisille. Ryhmä oli saanut tehtäväkseen suunnitella ja toteuttaa harjoituksen ohjaajille. Ryhmän suunnittelemat harjoitukset olivat meille yllätyksellisiä,

elämyksellisiä ja luovia. Ryhmätapaamisen tunnelma oli haikea. Ryhmämme oli seitsemän kokoontumiskerran aikana edennyt kohti sovittua päätöstään ja kaikki olivat sopeutuneet tilanteeseen. Eräs ryhmäläinen uskaltautui kauniilla äänellään laulamaan ryhmälle. Toinen ryhmäläinen oli kirjoittanut ryhmän toiminnasta vaikuttavan runon (Liite 6), jota saimme luvan hyödyntää oppaan laatimisessa. Ryhmäläiset saivat muistoksi palautekortit, joihin jokainen sai kirjoittaa toisilleen haluamansa asiat. Ryhmätoiminta päättyi halauksiin ja hyvästien jättämiseen. Ryhmän elämänkaarta on vaikea pukea sanoiksi. Ryhmämme toimintaa kuvaa hyvin Hemingwayn määritelmä rakkaudesta ”Siitä ei pidä puhua, sillä samalla sen lumous katoaa”.

## **4 POHDINTA**

### **4.1 Opinnäytetyöprosessi**

Opinnäytetyössä syvennetään, kehitetään ja osoitetaan ammatillista osaamista sekä kehitetään oppimisen ja tiedonhankinnan valmiuksia (Opinnäytetyöopas 2008, 4). Toiminnallisen ryhmän suunnittelu, toteutus ja arviointi ovat opinnäytetyön aiheeksi laaja kokonaisuus. Elämyksellisen oppimisen menetelmän valinta ja käyttäminen tuntui haastavalta mutta sopivan mielenkiintoiselta toteuttaa käytännössä. Tutkittua tietoa elämyksellisen oppimisen käytöstä mielenterveystyössä Suomessa on vähän ja se on vaikeasti saatavissa. Osa materiaalista on yliopistojen arkistoissa, joita ei kaukolainata. Käytimme alan kirjallisuutta teorian kuvauksessa ja taustatukea toimintakokonaisuuden alkusuunnittelussa saimme elämyksellisiä menetelmiä työkseen käyttävältä henkilöltä.

Opinnäytetyöprosessin edetessä tiedon rajaaminen tuotti vaikeuksia. Suunnittelimme pitkään arviointia ryhmän toiminnan pohjalta erilaisilla menetelmillä kunnes päädyimme arvioimaan harjoitusten sopivuutta masennuksesta kuntoutumisen tukena. Arviointi tuki samalla tuotoksen eli oppaan laatimista ja toiminnan hyödynnettävyyttä. Oppaan laadimme tiivistämällä elämyksellisen oppimisen teorian tiedon ja liittämällä siihen ryhmässä käytetyt harjoitteet. Oppaan visuaalisen ulkonäön suunnittelu oli niukkaa, koska atk-taitomme ovat siltä osin puutteelliset. Ulkopuolista apua suunnitteluun oli vaikea saada joten, päätimme keskittyä oppaan asiasisältöön.

Työn onnistumisen edellytyksenä oli saumaton yhteistyö opinnäytetyön tekijöiden kesken. Yhteistyömme vahvuuksia olivat samansuuntainen ajattelutapa, yhteinen ahkeruus ja määrätietoisuus. Ajan käyttöä jouduimme suunnittelemaan tarkasti pitkän välimatkan ja muiden opintokokonaisuuksien samanaikaisuuden vuoksi. Projektin aikataulu oli suunniteltu tarkasti ja molemmat pitivät tavoitteista kiinni. Yksi tärkeimmistä tekijöistä yhteistyössä oli huumorintaju, joka pelasti tilanteet väsymyksen ja turhautumisen keskellä.

#### 4.2 Oma oppiminen

Ammatillinen kasvu pitää sisällään kolme toisiinsa liittyvää ulottuvuutta: tiedot, taidot ja arvot. Opiskelija motivoituu itsensä kehittämiseen konkreettisesti ymmärtäessään teorian merkityksen käytännölle. (Kautonen 2001, 11.) Ilman riittävää teoriatietoa ja tarkkoja suunnitelmia eivät ryhmän vetäminen ja reflektiokeskustelut olisi onnistuneet. Ammatillista kasvua ilmenee yhteistyö- ja vuorovaikutustaitojen kehittymisenä, itsetuntemuksen syventymisenä ja potilaiden yksilöllisyyden huomioimisena.

Ihminen luo kokemuksiansa kautta uusia merkityksiä tapahtumille ja uusien merkityssuhteiden syntyessä yksilön ajatusmaailma avartuu ja hänen maailmankuvansa rikastuu (Ojanen 2006, 132). Ryhmän itsenäinen vetäminen ja omien suunnitelmien pohjalta rakennettu ryhmätoiminta kasvattivat ammatillista identiteettiä. Meille merkityksellistä oli huomata ryhmään osallistuneissa tapahtunut positiivinen muutos. He löysivät itsestään sellaisia voimavaroja, jotka olivat masennuksen myötä unohtuneet. Ryhmään osallistuneet löysivät käyttämättömiä voimavaroja sallivassa ympäristössä ja ilmapiirissä ryhmän tuella. Koimme ryhmän vetäjän tärkeimmiksi ominaisuuksiksi tasavertaisuuden, sallivuuden, innostavuuden ja aidon välittämisen. Opimme myös, että omat piintyneet asenteet ja hoitajan holhoava rooli on syytä unohtaa.

Opinnäytetyön tekeminen on harjaannuttanut taitojamme etsiä luotettavaa tietoa, ajatella kriittisesti sekä organisoida työnjakoa ja ajankäyttöä. Työn tekeminen oli antoisaa, mutta kokonaisuus oli niin laaja, että työn loppuun saattaminen vaati sinnikkyyttä ja määrätietoisuutta. Työn tekeminen on opettanut pitkäjänteisyyttä, kärsivällisyyttä ja joustavuutta ajan käytössä. Etäisyyden ottaminen työhön oli ajoittain välttämätöntä oman



jaksamisen kannalta. Samalla saimme uusia näkökulmia työn tekemiseen ja motivaatio säilyi loppuun asti. Elämyksellistä oppimista sisältävän menetelmän toimivuus käytännössä motivoi myös työn tekemistä. Oppimista edesauttoi kannustava, mutta kriittinen ohjaus, jota saimme säännöllisesti opinnäytetyöprosessin aikana.

### 4.3 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja sovellettavuus

Seikkailukasvatus ja elämyspedagogiikka ovat oppimis- ja opetusmuotoja, jotka sisältävät laajan valikoiman erilaisia tapoja toteuttaa menetelmiä käytännössä. Seikkailukasvatuksessa haetaan yksilön äärimmäisiä rajoja, kun taas elämyspedagogiikka on menetelmänä ”pehmeämpi” ja helpompi toteuttaa muun muassa ihmisten kanssa, joilla on fyysisiä rajoitteita. Käytännössä on yhtä monta tapaa ymmärtää ja käyttää elämyspedagogiikkaa ja seikkailukasvatusta, kuin on menetelmien käyttäjiäkin (Pulkamo 2007).

Elämyksellistä oppimista on käytetty julkisessa mielenterveystyössä vähän ja sen käytöstä on vaikea saada tietoa. Menetelmää käytetään satunnaisesti osastojen toiminnallisena terapiamuotona, mutta siihen ei ole resursoitu varoja eikä henkilökuntaa, joten sen vaikuttavuudestakaan ei ole tietoa. Elämyksellinen oppiminen on asiakkaan voimavaroja hyödyntävä kuntoutusmenetelmä ja toivoisimme sen käyttämisen yleistyvän muiden terapioiden rinnalla.

Elämyksellisen oppimisen menetelmää käytettäessä tulee toiminnan suunnitteluun varata riittävästi aikaa. Tavoitteiden asettelu ja harjoitusten valinta sekä muokkaaminen kohderyhmälle sopiviksi vaativat aikaa ja analyyttistä ajattelua. Elämyksellisen oppimisen harjoituksia on paljon ja ne ovat vaativuudeltaan ja kestoiltaan erilaisia. Valintakriteerit olisi hyvä miettiä valmiiksi. Esimerkiksi omassa työssämme käytimme harjoitteita, jotka olivat järkeviä kuntoutujien kannalta. Osa elämyksellisistä harjoituksista on tarkoituksellisesti utopistisia ja rajasimme ne pois työstämme. Elämyksellisen oppimisen käyttäminen toiminnallisena kuntoutusmuotona on

työntekijälle haastavaa, mutta samalla palkitsevaa. Se on mielenkiintoista ja toivoisimme mahdollisimman monen uskaltautuvan kokeilemaan sitä.

#### 4.4 Eettisyys

Eettisyyden huomiointi on ohjannut toimintaamme koko opinnäytetyön prosessin ajan. ICH:n (International Conference on Harmonisation) määrittelemiін hyvän kliinisen tutkimustavan periaatteisiin kuuluu, että tutkimukseen osallistuvien henkilöiden oikeudet, turvallisuus ja hyvinvointi ovat tärkeimmät lähtökohdat, ja ne asetetaan muiden intressien edelle (Kuopion yliopistollinen sairaala 2006). Oleellinen osa tutkittavien suojaa on Tuomen (2007, 145) mukaan heidän hyvinvointinsa asettaminen kaiken edelle ja mahdolliset ongelmat on huomioitava etukäteen. Haimme projektille asianmukaisen luvan (Liite 7) Kuopion Yliopistollisen sairaalan psykiatrisen tulosalueen ylihoitajalta ennen ryhmätoiminnan alkamista.

Ryhmätapaamisissa käsitelimme avoimesti kysymyksiä osallistujien anonyymiyden säilymisestä tulevassa opinnäytetyössämme, koska kysymys askarrutti heitä. Painotimme vapaaehtoisuuden periaatetta harjoituksiin osallistumisessa. Huomioimme ryhmäläisten turvallisuuden ja fyysiset rajoitteet sekä hyväksyimme toimintasuunnitelmat vielä työnohjaajallamme. Periaatteenamme oli, ettei ryhmästä lähdetä pahalla mielellä pois.

#### 4.5 Johtopäätökset ja kehittämishaasteet

Suomessa on julkaistu yksi seikkailu- ja elämyspedagogiikkaa käsittelevä väitöskirja jossa todetaan suomalaisen seikkailukasvatuksen ja elämyspedagogiikan kuuluvan vaihtoehtoiisiin opetus- ja oppimiskäsityksiin. Se on toteutettu yleisopetukseen sopeutumattomien oppilaiden (10–12 v.) luokan toimintaa tarkastelemalla yhden vuoden aikana. Siinä todetaan, että menetelmän avulla on mahdollista eheyttää kasvu- ja oppimistavoitteita nykyisessä tieto- ja teknologiapainotteisessa koulujärjestelmässä. (Karppinen 2005.)

Tutkittu tieto elämyksellisen oppimisen käyttämisestä mielenterveystyössä Suomessa on vaikeasti tavoitettavissa. Löysimme yhden aikuisten mielenterveystyöhön painottuvan pro gradu- tutkielman elämyspedagogiikasta ja kävimme tutustumassa siihen Jyväskylän yliopiston kasvatustieteiden osastolla, koska sitä ei kaukolainata. Siinä todetaan, että elämyksellinen oppiminen on terapiamuoto, jonka kokevat mielekkäänä sekä asiakkaat että työntekijät. Elämyksellinen oppiminen vähentää hoitohenkilökunnan hoivaavaa otetta ja antaa ryhmään osallistuvalla mahdollisuuden tasavertaiseen työskentelyyn ryhmän vetäjän ja toisten ryhmäläisten rinnalla (Jokela & Tourunen 2004, 150).

Elämyksellisen oppimisen ryhmä on mielestämme toimiva elementti masennuspotilaiden kuntoutumisessa, ja päätelmää tukee ryhmäämme osallistuneilta mielenterveyskuntoutujilta saatu palaute. Suosittelemme elämyksellisiä menetelmiä sisältävää ryhmätoimintaa osaksi psykiatristen potilaiden kuntoutusta. Harjoituksia tulee muokata kohderyhmän tarpeiden mukaisesti. Opinnäytetyömme tuotokseen eli oppaaseen käytimme rajallisen määrän aikaa ja opasta voi kehittää tulevaisuudessa esimerkiksi opinnäytetyöprosessina monipuolisemmaksi. Mielenterveystyössä käytettävä elämyksellisen oppimisen opas voi sisältää määrältään enemmän harjoituksia tai erilaisten teemojen alle rakennettuja harjoituskokonaisuuksia. Harjoituksia voi kohdentaa seikkailukasvatukseen liittyviksi luonnossa tapahtuviksi toiminnoiksi, joissa on huomioitu vuodenaajat ja sääolosuhteet. Potilasjärjestöjen toimintana elämyksellinen ryhmä voisi toimia jatkuvana sosiaalisena kohtaamispaikkana, jossa pitkäaikaispotilaiden olisi mahdollista solmia ihmissuhteita ja löytää mielekästä tekemistä.

Opinnäytetyömme kohderyhmä osoitti elämyksellisen oppimisen olevan vaikuttava menetelmä mielenterveyskuntoutujien hoidon tukena. Tieteellistä tutkimustietoa menetelmän vaikuttavuudesta mielenterveyskuntoutuksessa on kuitenkin niukasti, joka vaikuttaa hoitohenkilökunnan vähäiseen kiinnostukseen menetelmää kohtaan. Koulutus on hajanaista ja jäsentymätöntä, sillä varsinaista terapiakoulutusta Suomessa ei ole ja siksi elämyksellistä oppimista sisältävän terapian käyttäminen on satunnaista psykiatrisessa hoitotyössä. Kehittämishaasteita elämyksellisessä oppimisessa mielestämme ovat koulutuksen yhtenäistäminen, näyttöön perustuvan tutkimustiedon lisääntyminen ja menetelmän yleistävä käyttö psykiatrisessa hoitotyössä.

## LÄHTEET

**Aalto, M.** 2000. Ryppäästä ryhmäksi. 3.painos. Hausjärvi: My Generation Oy.

**Aho, T, Isometsä, E, Mattila, M, Jousilahti, P & Tala, T.** 2009. Masennus. Käyvän hoidon potilasversiot. Päivitetty 1.10.2009. Viitattu 23.11.2009.

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/etusivu/naytaartikkeli/tunnus/khp00044>

**Bowles, S.** 1998. Olemassaolo elinikäisenä mahdollisuutena oppia huolehtimaan ja välittämään. Teoksessa T. Lehtonen (toim.) Elämän seikkailu. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy, 27-59.

**Bowles, S & Telemäki, M.** 2001. Seikkailukasvatuksen teoria ja käytäntö osa 1. Oulun yliopiston Kajaanin opettajankoulutuslaitoksen julkaisuja. Oulu: Oulun yliopistopaino.

**Hirvas, S.** 2000. Depressiivisyys ja minäkäsitys. Sosiaali- ja terveysalan tutkimuksia 53. Helsinki: Kelan omatarvepaino.

**Honkonen, T, Kiuttu, J, Lamminpää, A & Ropponen, T.** 2008. Masennus työkyvyttömyyden kärjessä - miksi? Masto-hanke masennusperäisen työkyvyttömyyden vähentämiseksi. Helsinki: Työterveyslaitos. Viitattu 15.9.2009.

<http://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10250/7952/1%20Johdantoluento%2c%20Honkonen%20Kiuttu%20Lamminpää%20a4%20a4%20Ropponen.pdf?sequence=1>

**Howe, C. M & Schwartzberg L. S.** 1995. A Functional Approach to Group Work in Occupational Therapy. Philadelphia: J.B. Lippincott Company.

**Hämäläinen, J.** 2007. Työnohjaus käytännössä. Introspekt Oy. Päivitetty 11.3.2007. Viitattu 12.9.2009. <http://www.introspekt.fi/tyonohj.html>

**Isomäki, T.** 2006. Elämyspedagogiikka ja seikkailu: Kokemusten kautta arjesta selviytymiseen. Kipunoita. Taimin jäsenlehti 16 (1). Viitattu 15.9.2009. [http://www.mielenterveys-taimi.fi/kipunoita/2006\\_1/14.htm](http://www.mielenterveys-taimi.fi/kipunoita/2006_1/14.htm)

**Jokela, K & Tourunen, E.** 2004. Elämyspedagogiikka terapiamuotona psykiatrisessa kuntoutuksessa. Tapaustutkimus elämysterapeuttisista kokemuksista kuntoutujien ja ohjaajien näkökulmasta. Pro gradu –työ. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen laitos.

**Kanstren, J & Pind, R.** 2002. Ruumiilliset tuntemukset masennuksen aikana. Masennukseen liittyvän psykofyysisen fysioterapian kehittämiseksi tehty kyselytutkimus. Opinnäytetyö. Savonia-amk. Terveysala.

**Karjalainen, P & Lehtonen, T.** 2007. Elämystiikasta arjen elämyspedagogiikkaan- 10 vuotta ammatillisen lisäkoulutuksen kehittämistä. Teoksessa S. J. A. Karppinen & T. Latomaa (toim.) Seikkaillen elämyksiä. Seikkailukasvatuksen teoriaa ja sovellutuksia. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 161-168.

**Karppinen, S.** 2005. Seikkailullinen vuosi haastavassa luokassa. Etnografinen toimintatutkimus seikkailu- ja elämyspedagogiikasta. Väitöskirja. Kasvatustieteiden tiedekunta. Oulun yliopisto. Viitattu 27.10.2009. <http://herkules.oulu.fi/isbn9514277554/isbn9514277554.pdf>

**Kautonen, M.** 2001. Itsearviointi osana ammatillista kasvua sairaanhoitajakoulutuksessa. Pro gradu -tutkielma. Hoitotieteen laitos. Tampereen yliopisto.

**Kopakkala, A.** 2005. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita Prima Oy.

**Koskinen, R.** 1998. Elämyspedagogiikan ja seikkailukasvatuksen opetusmateriaali. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Pieksämäki.

**Koskisuus, J.** 2003. Oman elämän puolesta. Mielenterveyskuntoutujan työkirja. Helsinki: Edita Prima Oy.

**Kroehnert, G.** 1999. 101 more training games. The McGraw-Hill Company Australia Pty Inc. Sidney: Best Tri Colour Printing & Packaging Co. Ltd, Hong Kong.

**Kuopion yliopistollinen sairaala.** Tutkimuseettinen toimikunta. ICH:n määrittelemät hyvän kliinisen tutkimustavan periaatteet. 2006. Viitattu 18.10.2009.

<http://www.pssh.fi/default.asp?link=3838.5>

**Kylänen, M & Tarssanen, S.** 2007. Seikkaillen elämyksiä. Seikkailukasvatuksen teoriaa ja sovellutuksia. Teoksessa S. J. A. Karppinen & T. Latomaa (toim.) Seikkaillen elämyksiä. Seikkailukasvatuksen teoriaa ja sovellutuksia. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 99-126.

**Laamanen, S.** 2004. Mielenterveyskuntoutus: tarvearvioinnista uusiin toimintamalleihin. Mikkeli: Etelä-Savon sairaanhoitopiirin julkaisu, nro 40.

**Lappalainen, M.** 2001. Mielenterveyskuntoutujien kuvauksia itsetunnon tukemisesta hoitotyöstä. Opinnäytetutkielma. Hoitotieteen laitos. Terveystieteiden opettajan koulutus. Kuopion yliopisto.

**Latomaa, T.** 2007. Mieli-, merkitys- ja kokemusmaailma-psyko-(looginen ja) semioottinen tarkastelu. Teoksessa S. J. A. Karppinen & T. Latomaa (toim.) Seikkaillen elämyksiä. Seikkailukasvatuksen teoriaa ja sovellutuksia. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 28-30.

**Lepola, U, Koponen, H, Leinonen, E, Joukamaa M, Isohanni, M & Hakola, P.** 2002. Psykiatria. Helsinki: WSOY.

**Linnosuo, O.** 2007. Seikkailukokemusten vaikuttavuuden tutkimus. Teoksessa S. J. A. Karppinen & T. Latomaa (toim.) Seikkaillen elämyksiä. Seikkailukasvatuksen teoriaa ja sovellutuksia. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 201–223.

**Luoto, N.** 2005. 31–40-vuotiaiden miesten kokemuksia masennuksesta. Pro gradu-tutkielma. Hoitotieteen laitos. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Kuopion yliopisto.

**Mäntyniemi, T. & Niemelä, T.** 2009. Perehdyttäminen ja opiskelijan ohjaaminen – Opas Tellervo-kotiin. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu. Porvoo. Viitattu 18.9.2009.

<https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/2441/opinnaytetyo.pdf?sequence=1>

**Newstrom, J & Scannell, E.** 1994. The complete games trainers play. Experiential learning exercises. McGraw-Hill, Inc. United States of America: Edwards Brothers, Inc.

**Näre, S.** 2000. Mielen vai mielettömyyden millenium? Mielenterveys 1. 2000. Viitattu 12.8.2009. [http://www.nuorisotutkimusseura.fi/sivu.php?artikkeli\\_id=460#paakirjoitus](http://www.nuorisotutkimusseura.fi/sivu.php?artikkeli_id=460#paakirjoitus)

**Ojala, T. & Uutela, A.** 1993. Rakentava vuorovaikutus. Helsinki: WSOY.

**Ojanen, S.** 2006. Ohjauksesta oivallukseen. Ohjausteorian käsittelyä. 4. uudistettu painos. Helsinki: Yliopistopaino.

**Opinnäytetyöopas.** 2008. Etelä-Savon Ammattiopisto. Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala. <http://www.esedu.fi/opiskelijalle/nuoret/opiskelu-koulutusaloilla/sosiaali-ja-terveys/sote-alaan-tiedostot/lomakkeet/OPINNAYTETYO-SOTE-050908.pdf>

**Pantzar, T.** 2008. Ammattikorkeakouluissa tehtyjä seikkailukasvatukseen linkittyviä opinnäytetöitä. Suomalaisen seikkailukasvatuksen sivusto. Viitattu 27.10.2009. [http://www.seikkailukasvatus.fi/index.php?option=com\\_content&view=article&id=53&Itemid=64](http://www.seikkailukasvatus.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=53&Itemid=64)

**Parkkunen, N, Vertio, H. & Koskinen- Ollonqvist, P.** 2001. Terveysaineiston suunnittelun ja arvioinnin opas. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisu – sarja 7. Helsinki: Trio-offset. Viitattu 22.9.2009.

[http://www.health.fi/content/files/jul\\_laa\\_suunnitteluopas.pdf](http://www.health.fi/content/files/jul_laa_suunnitteluopas.pdf)

**Pohjois-Savon sairaanhoitopiiri.** Tarinan aikuispsykiatrian poliklinikka. Päivitetty 13.5.2008. Viitattu 1.3.2009. <http://www.psshp.fi/default.asp?link=982.5>

Pulkamo, H. 2007. Seikkailukasvatus ja elämyspedagogiikka: vallan väline, yhteisöllinen osallisuuden menetelmä vai kivaa tekemistä? Viitattu 26.10.2009. [http://www.kommentti.fi/tiedoston\\_katsominen.php?dok\\_id=294](http://www.kommentti.fi/tiedoston_katsominen.php?dok_id=294)

**Raitasalo, R, Salminen J K, Saarijärvi S, Toikka T.** 2004. Masennuspotilaiden elämänhallinta, toipuminen ja työkyky. Suomen Lääkärilehti 59 (30–32), 2795–2800.

**Silfverberg, P.** 1996. Ideasta projektiksi. Projektisuunnittelun käsikirja. Hallinnon kehittämiskeskus. Helsinki: Oy Edita Ab.

**Sikkelä, R.** 2001. Merkittävät oppimiskokemukset seikkailukasvatuksessa. Nuorisotutkimus 19 (3), 24–32.

**Telemäki, M.** 1998. Johdatus seikkailukasvatuksen teoriaan. Oulun yliopiston Kajaanin opettajankoulutuslaitoksen julkaisuja. Oulu: Oulun yliopistopaino.

**Tuomi, J.** 2007. Tutki ja lue. Johdatus tieteellisen tekstin ymmärtämiseen. Helsinki: Tammi.

**Williams, A.** 2002. Ryhmän salaisuudet. Sosiometria muutoksen voimavarana. Tampere: Resurssi.



Liite 1. Esite kuntoutujille



ELÄMYKSELLISTÄ OPPIMISTA MASENNUKSESTA KUNTOUTUVILLE-  
TOIMINNALLINEN RYHMÄ

**Aika:** Kevät 2009, huhti- kesäkuun aikana

**Paikka:** Tarinan sairaalan aikuispsykiatrian poliklinikka

**Ohjaajat:** Savonia-amk:n sairaanhoitajaopiskelijat, opinnäytetyöprojekti

Kuvaus ryhmästä:

Ryhmään haetaan 6-8 masennuksesta kuntoutumassa olevaa poliklinikan asiakasta

Ryhmätapaamiset, joita on 7, järjestetään poliklinikan tiloissa ja lähimaastossa kerran viikossa

Ryhmän toiminta perustuu elämykselliseen oppimiseen

Ryhmän toiminnan tavoitteena on ryhmäläisten elämänhallinnan ja minäkuvan vahvistuminen

Ryhmän toiminta on luottamuksellista ja jokainen saa olla siinä oma itsensä, kiusaamista ja asiatonta käytöstä ei hyväksytä

Ryhmän toiminnan pohjalta kootaan poliklinikan henkilökunnan käyttöön opas elämyksellisen oppimisen harjoitteista

Ryhmäläisten palaute on tärkeä osa oppaan laatimisessa

Ryhmään voi ilmoittautua tiedotustilaisuudessa Tarinan sairaalan aikuispsykiatrian poliklinikalla 15.4.2009 klo 14.00

**Tervetuloa!**

## Liite 2. Ilmoittautumislomake ryhmään


**ILMOITTAUTUMINEN MASENNUKSESTA TOIPUVIEN TOIMINNALLISEEN RYHMÄÄN**

Tarinan sairaalan aikuispsykiatrian poliklinikalla järjestetään huhti- kesäkuussa 2009 toiminnallinen ryhmä, johon Sinulla on mahdollisuus ilmoittautua tällä kaavakkeella. Ryhmä kokoontuu kerran viikossa, 2 tuntia kerrallaan. Kokoontumiskertoja on 7. Ryhmän vetäjinä toimii kaksi sairaanhoitaja-opiskelijaa Savonia-ammattikorkeakoulusta, Kuopiosta.

Ryhmä on tarkoitettu masennuksesta toipuville ihmisille, jotka haluavat tukea kuntoutumisessaan. Ryhmässä pääset tutustumaan elämyksiä sisältävään, yhdessä tapahtuvaan toimintaan ja tapaat uusia ihmisiä. Ryhmä on luottamuksellinen, sillä ohjaajat ja ryhmäläiset sitoutuvat ennen aloitusta pitämään ryhmässä esiin tulevat asiat vain ryhmäläisten tiedossa. Omahoitajan kanssa käytävät keskustelut jatkuvat myös ryhmän aikana ja ryhmän tapahtumista voi puhua hänen kanssaan.

**Ryhmäkerrat:**

1. Ryhmäläisten tutustuminen, työskentelyaikataulusta ja periaatteista sopiminen. Yhteinen keskustelu ryhmän tavoitteista.
2. Sovitut ryhmätapaamiset 5 kertaa, sopimuksen mukaan.
3. Ryhmän päättäminen. Palautekeskustelu ja arviointi ryhmän toiminnasta.

Nimi: \_\_\_\_\_ Syntymävuosi: \_\_\_\_\_

Osoite: \_\_\_\_\_ Puhelin: \_\_\_\_\_

Omahoitaja: \_\_\_\_\_

Odotuksesi ryhmältä: \_\_\_\_\_

---

## Liite 3. Elämyksellistä oppimista masennuksesta kuntoutuville ryhmän tiedote



**ELÄMYKSELLISTÄ OPPIMISTA MASENNUKSESTA KUNTOUTUVILLE, 7**  
ryhmätapaamiskertaa

**1. ryhmätapaaminen**

Aika:

Paikka: TARINAN SAIRAALAN AIKUISPSYKIATRIAN POLIKLINIKKA

Teema: Tutustuminen, ryhmäytyminen

**2. ryhmätapaaminen**

Aika:

Paikka: TARINAN SAIRAALAN AIKUISPSYKIATRIAN POLIKLINIKKA

Teema: Minäkuva, itsetuntemus

**3. ryhmätapaaminen**

Aika:

Paikka: TARINAN SAIRAALAN ULKOILUALUEET, tapaamispaikka sairaalan piha

Teema: Käyttäytymismallit

**4. ryhmätapaaminen**

Aika:

Paikka: TARINAN SAIRAALAN AIKUISPSYKIATRIAN POLIKLINIKKA

Teema: Oma firma, ryhmänä työskentely

**5. ryhmätapaaminen**

Aika:

Paikka: TARINAN SAIRAALAN ULKOILUALUEET, tapaamispaikka sairaalan piha

Teema: Positiivisuus, tuen vastaanottaminen ja antaminen

**6. ryhmätapaaminen**

Aika:

Paikka: TARINAN SAIRAALAN AIKUISPSYKIATRIAN POLIKLINIKKA

Teema: Asenteet, ajattelumallit

**7. ryhmätapaaminen**

Aika:

Paikka: TARINAN SAIRAALAN ULKOILUALUEET, tapaamispaikka sairaalan piha

Teema: Ryhmän päättäminen, palautteen antaminen, tulevaisuuteen suuntautuminen

## Liite 4. Palautelomake



## PALAUTE TOIMINNALLISESTA RYHMÄSTÄ

1. Ryhmässä käytettyjen harjoitteiden arviointi. Olivatko harjoitteet mielestäsi sopivia, vastasivatko ne sinun tarpeisiisi? Miten?
2. Ryhmän toiminnan arviointi. Miten koit ryhmän toiminnan? Millaisia tunteita se sinussa herätti? Innostiko ryhmä sinua toimimaan?
3. Ohjaajien toiminnan arviointi. Oliko ohjaajia helppo lähestyä? Minkälaisina koit ohjaajien toiminnan ryhmässä? Onko ohjaajien taidoissa jotain kehitettävää? Mitä?
4. Kokonaisuuden arviointi. Auttoiko ryhmän toimintaan osallistuminen sinua? Miten?
5. Muutosehdotuksia? Mikä olisi voitu toteuttaa toisella tavalla?

**KIITOS PALAUTTEEN ANTAMISESTA!**



## Liite 6. Ryhmäläisen runo

Elämyksellistä oppimista

Huhtikuussa ryhmämme kokoontui,  
pikkuhiljaa toisiinsa tutustui.

Mies tuli kirkonmäeltä,  
paljon oli saanut elämältä.  
Haaveili hän bonsaipuusta,  
kelpuuttanut ei ruukkuun kuusta.

Pöljältä ajeli vesimies,  
vedestä hän kaiken ties.  
Melontareissu jännitti,  
onneksi pelon voitti ja koetti.

Tumma tyttö Kasurilan valloitti,  
hymyili, vaikka elämä koetteli.  
Logoa firmalle suunnitteli,  
markkinoinnista huolehtisi.

Leppäkaarteesta tuliryhmään Tiina,  
takana oli elämän piina.  
Sokkona kulki ja hymyili,  
omaa kultaa hän muisteli.

Eeva ja Satu meitä ohjasivat,  
eteenpäin kaikkia kannustivat.  
Elämyksistä uutta opittiin,  
luottavaisin mielin tulevaan katsottiin.

## Liite 7. Tutkimuslupa



Pohjois-Savon sairaanhoitopiiri  
KUOPION YLIOPISTOLLINEN SAIRAALA

HOITOTIETEEN JA MUIDEN TERVEYS-  
TIETEIDEN TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

Nro \_\_\_\_\_ / 20 \_\_\_\_

Hakemuksen käsittely on kuvattu hallinnollisessa ohjeessa "Hoitotieteen ja muiden terveystieteiden tutkimuksen ohjeet Kuopion yliopistollisessa sairaalassa". Hakemukseen liitetään tutkimussuunnitelma aineiston keruulomakkeineen ja saatteineen, rahoitussuunnitelma.

**HAKIJA**

Vastuullinen tutkija

Heikkinen Satu

puh. 046-8917890, satu.heikkinen@student.savonia.fi

Nimi

Osoite, puh, s-posti

Muut tutkijat

Pitkänen Eva

puh. 040-8470879, eva.pitkanen@student.savonia.fi

Työ- tai opiskelupaikka

Savonia-amk, terveysala, Kuopio

Virka/toimi (ei koske opiskelijoita)

Opiskelupaikka

AMK mikä

Savonia

yliopisto mikä

muu mikä

Suoritettava tutkinto

Sairaanhoitaja

**TUTKIMUS**

Tutkimuksen nimi

Elämyksellistä oppimista masennuksesta kuntoutuville

Tutkimuksen lyhyt kuvaus (mm. tutkimuksen tarkoitus, kohderyhmä ja tutkimusmenetelmät) sekä julkaisusuunnitelma (maksimissaan 300 sanaa)

Kyseessä on opinnäytetyönä toteutettava projekti, jonka tarkoituksena on suunnitella, toteuttaa ja arvioida elämykselliseen oppimiseen perustuva toiminnallinen ryhmä masennuksesta kuntoutuville Tarinan sairaalan psykiatrian poliklinikan potilaille. Opinnäytetyön tavoitteena on arvioida toiminnallisten menetelmien soveltuvuutta masennuspotilaiden määräraikaisryhmässä. Tuotoksena kehitetään ryhmässä käytettyjen harjoitteiden pohjalta opaslehtinen, jota henkilökunta voi käyttää jatkossa työvälineenä masennuksesta kuntoutuvien ryhmähoidossa. Toiminnallinen ryhmä kokoontuu huhti-kesäkuussa 2009 kerran viikossa, virka-aikana, yhteensä 7 kertaa, 2 tuntia kerrallaan Tarinan sairaalan aikuispsykiatrian poliklinikan tiloissa ja lähimaastossa. Potilasvalinnan ryhmään toteuttaa poliklinikan henkilökunta. Ryhmän vetäjinä toimivat allekirjoittaneet kaksi sairaanhoitajaopiskelijaa. Poliklinikan yhdyshenkilönä ja ryhmänvetäjien työnohjaajana toimii sosiaalityöntekijä Arja Lepola. Ryhmän materiaalikulujen ja tarjoilun kustannukset ovat noin 50 €. Tarinan sairaalan poliklinikka on luvannut osallisita kustannusten jakamiseen.

Tutkimus on

amk-tutkinto

ylempi amk-tutkinto

pro gradu

lisensiaattityö

väitöskirja

muu, mikä

Monikeskustutkimus

ei

kyllä

kansallinen

kansainvälinen

Tutkimuksen kokonaisaikataulu  
2008-2009

Aikataulu KYSissä  
Huhti-kesäkuu 2009

Kustannukset

Arvio KYSille koituvista kustannuksista

n.50 €

Tarkempi kustannuserittely esitettävä erillisellä liitteellä.

Ei aiheuta kustannuksia KYSille

<b>Tutkimuseettisen toimikunnan lausunto</b>	
<input type="checkbox"/> annettu	<input type="checkbox"/> käsittelyssä <input checked="" type="checkbox"/> ei ole haettu
Toimikunta _____	Lausunto nro _____ pvm _____
<b>Johtajaylilääkärin lupa rekisteritutkimuksia varten</b>	
<input type="checkbox"/> annettu	<input type="checkbox"/> käsittelyssä <input checked="" type="checkbox"/> ei ole haettu
	pvm _____
<b>STM:n lupa rekisteritutkimuksia varten</b>	
<input type="checkbox"/> annettu	<input type="checkbox"/> käsittelyssä <input checked="" type="checkbox"/> ei ole haettu
	pvm _____
<b>Henkilöstöpäällikön lupa henkilökuntaa koskevia tutkimuksia varten</b>	
<input type="checkbox"/> annettu	<input type="checkbox"/> käsittelyssä <input checked="" type="checkbox"/> ei ole haettu
	pvm _____
<b>Muu lupa (mikä)</b>	
<input type="checkbox"/> annettu	<input type="checkbox"/> käsittelyssä
	pvm _____
<b>Opinnäytetyön tuotoksen käyttöoikeus luovutetaan KYSille</b>	
<input checked="" type="checkbox"/> kyllä	<input type="checkbox"/> ei
<b>ALLEKIRJOITUS JA SITOUMUS</b>	
Allekirjoittaneet tutkijat sitoutuvat noudattamaan tulosyksikön esimiesten antamia ohjeita, sairaalan yleisiä sääntöjä sekä salassapito- ja vaitiolovelvollisuutta ja lähettämään tutkimusraportin yksikköön jossa tutkimus on tehty sekä luvan myöntäjälle.	
30 / 03 2009	
	
Tutkijan allekirjoitus	Tutkijan allekirjoitus
Satu Heikkinen	
Nimen selvennys	Nimen selvennys
	
Tutkijan allekirjoitus	Tutkijan allekirjoitus
Eva Pitkänen	
Nimen selvennys	Nimen selvennys
<b>OPINNÄYTETYÖN OHJAAJAT</b>	
	
Ohjaajan allekirjoitus	Ohjaajan allekirjoitus
Liisa Koskinen	
Nimen selvennys	Nimen selvennys
Osoite, puhelin, s-posti	Osoite, puhelin, s-posti
Savonia ammattikorkeakoulu, PL 1028, 70111 Kuopio. puh.044-7856433, liisa.koskinen@savonia.fi	
<b>PUOLTO</b> Potilastutkimuksissa puolto tarvitaan joko tulosyksikön ylilääkäriltä (yksi tulosyksikkö), tulosaluejohtajalta (useita tulosyksiköitä) tai johtajaylilääkäriltä (useita tulosalueita).	
<input checked="" type="checkbox"/> Puollan hakemusta	
<input type="checkbox"/> En puolla, perustelut	
314 2009	
	
Allekirjoitus	
Jouni Heiskanen	
Nimen selvennys, virka-asema	



## PÄÄTÖS

- Myönnän tutkimusluvan
- Myönnän tutkimusluvan, mutta ennen tutkimuksen aloittamista tutkimukselle tulee hakea tutkimuseettisen toimikunnan lausunto / johtajayliääkärin lupa rekisteritutkimuksia varten / STM:n lupa rekisteritutkimuksia varten / KYS:n henkilöstöpäällikön lupa henkilökuntaa koskevia tutkimuksia varten / muu lupa, mikä

Tulosyksikön / -alueen ylihoitajan / hallintoylihoitajan päätös nro M 15/2009

3,4<sub>20</sub><sup>09</sup>

Allekirjoitus

Asi Kuosmanen Yh.

Nimen selvitys

## YHTEYSHENKIÖ KYSISSÄ (Tulosyksikön /-alueen ylihoitaja tai hallintoylihoitaja nimeää)

Arja Lepola

3721

Nimi

Arja. Lepola @ Kuh.fi

Työyksikkö

117-178529

S-posti

Puhelin

## LIITTEET

- Tutkimussuunnitelma 20 sivua
- Rahoitussuunnitelma \_\_\_\_\_ sivua
- Muita liitteitä \_\_\_\_\_ sivua

Liite 8. Opas

# *Elämyksiä kuntoutujille - opas ryhmätoimintaan*

*Eva Pitkänen ja Satu Heikkinen*

## SISÄLTÖ

<i>1 Lukijalle</i> _____	44
<i>2 Kohderyhmä</i> _____	45
<i>3 Elämyksellinen oppiminen</i> _____	46
<i>4 Harjoituksia</i> _____	50
4.1 Ainutlaatuisuus _____	50
4.2 Erilaisuuden ymmärtäminen _____	50
4.3 Haukisyndrooma _____	51
4.4 Kuka olet _____	52
4.5 Meidän firma _____	53
4.6 Melontaretki _____	54
4.7 Nimirinki _____	56
4.8 Palautteen antaminen, jäähyväiset _____	57
4.9 Positiivisen palautteen antaminen _____	57
4.10 Positiivisuuden korostaminen _____	58
4.11 Puun piirtäminen _____	59
4.12 Roolien vaihto _____	60
4.13 Ryhmän sääntöjen sopiminen _____	60
4.14 Sokkona kävely _____	61
4.15 Stressi _____	62
4.16 Uusi miljonääri _____	63
Lähteet: _____	64

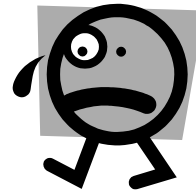
## 1 Lukijalle

Tämä opas on laadittu Tarinan sairaalan aikuispsykiatrian poliklinikan henkilökunnalle työvälineeksi masennuksesta kuntoutuvien asiakkaiden ryhmähoidossa. Sisältö on laadittu keväällä 2009 pidetyn ryhmän toiminnan pohjalta. Ryhmän toiminta perustui elämyksellisen oppimisen viitekehykseen eli elämyksiä sisältäviin harjoituksiin. Ryhmätapaamisten päätteeksi kokemukset refleктоitiin eli jäsennettiin ja keskusteltiin tuntemuksista. Ryhmässä oli mukana neljä vakavasta masennuksesta kuntoutuvaa potilasta, ja kaksi tuntia kerrallaan kestäviä kokoontumiskertoja oli yhteensä seitsemän. Ryhmään osallistuneiden palaute harjoituksista oli positiivista. Ryhmäläiset kokivat harjoitukset monipuolisina, omaa minäkuvaa vahvistavina ja riittävän haastavina. Ryhmän antama vertaistuki koettiin myös merkittäväksi.



## 2 Kohderyhmä

Masennusta sairastaa vuosittain yli 200 000 suomalaista, ja joka viides henkilö sairastuu elämänsä aikana masennukseen. Masennus on merkittävä kansanterveydellinen ongelma, jonka aiheuttama työkyvyttömyys on kasvanut rajusti 1990-luvun lopusta. Masennustilojen määrä ei ole oleellisesti lisääntynyt, mutta depression oireet, esimerkiksi itsetunnon heikentyminen, vaikeuttavat selviytymistä yhteiskunnassa. (Honkonen ym. 2008.) Masentuneet kokevat itsetunnon ongelmia, ja haavoittunut itsetunto heikentää potilaiden elämäntilannetta (Luoto 2005).



### 3 Elämyksellinen oppiminen

Elämyksellinen oppiminen on havainnoimalla, ajattelemalla ja tuntemalla koettua kokonaisvaltaista toimintaa, joka vaatii kehittyäkseen riittävän vaikuttavan ja miellyttävän tunnekokemuksen. Se on ”mielen, sydämen ja käden yhteistyötä”. (Latomaa 2007, 28–30.) Kokemus on aina henkilökohtainen, ja sama kokemus antaa erilaisia näkemyksiä eri ihmisille. Elämyksenä voidaan kokea esimerkiksi hiljainen hetki luonnossa, joka johtaa sisäiseen, merkitykselliseen aistimukseen omasta identiteetistä. (Silkelä 2001, 25- 27.)



*”Seikkailu on epävarma perhonen, jossa on saavuttamatonta kauneutta.”*

Stewe Bowles



Jokelan ja Tourusen (2004, 87) mukaan elämyksellisen oppimisen mielekkyys perustuu sille ominaiseen piirteeseen panostaa yksilössä jo oleviin voimavaroihin ja niiden löytämiseen ja kehittämiseen elämysten avulla. Masennuksen hoitomuotojen monipuolistaminen on suositeltavaa, koska masennus on ongelmana laaja ja monimuotoinen. Uudet kuntoutumismenetelmät ovat tervetulleita entisten rinnalle ja siksi elämyksellisen oppimisen käyttö masennuksesta kuntoutumisessa on kokeilemisen arvoinen.

Elämyksellinen oppiminen antaa masennuksesta kuntoutuvalle mahdollisuuden ryhmän tuella rakentaa omaa identiteettiään. Elämyksellinen kokemus on kokonaisvaltainen ”löytöretki” omaan itseen, jossa tavoitteena on positiivisen minäkuvan löytäminen ja elämän mielekkyyden lisääntyminen. Elämyskasvatus pyrkii yksilön itsetuntemuksen vahvistamiseen ja elämänlaadun parantamiseen. (Bowles & Telemäki 2001, 30.)



*”Siitä ei pidä puhua, sillä samalla sen lumous katoaa.”*

Näin Hemingway sanoo rakkaudesta, ja saman Telemäki rinnastaa kuvaamaan elämystä.



Elämykselliseen oppimiseen perustuvan ryhmän arvoja ovat esimerkiksi tasavertaisuus, turvallisuus ja aitous. Ryhmään osallistuminen on vapaaehtoista, ja harjoitteista, jotka ryhmäläinen kokee vaikeaksi, hänellä on oikeus kieltäytyä.

Toiminnan alussa ryhmä laatii yhdessä säännöt joihin kaikki sitoutuvat. Ryhmätapaamisissa vetäjä Ryhmätapaamisissa vetäjä antaa ryhmälle selkeät toimintaohjeet, mutta sallii ryhmän toimia mahdollisimman itsenäisesti. Ryhmän toiminnan edellytyksenä on turvallinen ilmapiiri, jossa jokaisella on oikeus olla oma itsensä. Vetäjän oma, aito kiinnostus luo pohjan ryhmätoiminnan onnistumiselle. Ohjaajan oma innostuneisuus, tuki ja kannustus edesauttavat ryhmää luovaan toimintaan (Kopakkala 2005,122). Ryhmässä koettu toiminta reflektoidaan ja sen tavoitteena on opitun siirtäminen arkielämään (Jokela & Tourunen 2004, 25). Elämyksen kautta opitun siirtäminen arkielämään ja koetun ymmärtäminen saattavat konkretisoitua vasta pitkän ajan kuluttua yksilön elämässä.



Elämyksellisessä ryhmässä mukana olleen, masennuksesta kuntoutuvan naisen kuvaus ryhmän toiminnasta:

*Huhtikuussa ryhmämme kokoontui,  
pikkuhiljaa toisiinsa tutustui.*



*Mies tuli kirkonmäeltä,  
paljon oli saanut elämältä.  
Haaveili hän bonzaipuusta,  
kelpuuttanut ei ruukkuun kuusta.*



*Pöljältä ajeli vesimies,  
vedestä hän kaiken ties.  
Melontareissu jännitti,  
onneksi pelon voitti ja koetti.*



*Tumma tyttö Kasurilan valloitti,  
hymyili, vaikka elämä koetteli.  
Logoa firmalle suunnitteli,  
markkinoinnista huolehtisi.*



*Leppäkaarteesta tuliryhmään Tiina,  
takana oli elämän piina.  
Sokkona kulki ja hymyili,  
omaa kultaa hän muisteli.*





*Eeva ja Satu meitä ohjasivat,  
eteenpäin kaikkia kannustivat.  
Elämyksistä uutta opittiin,  
luottavaisin mielin tulevaan katsottiin.*



## 4 Harjoituksia

### Ainutlaatuisuus

Lähde: Kroehnert 1999.

Aika: 30 min.

Tavoite: Positiivisen minäkuvan vahvistaminen.

Harjoite:

Anna jokaiselle ryhmäläiselle paperi ja kynä. Pyydä heitä kirjoittamaan yksi asia, jonka he uskovat olevan ainutlaatuista heissä itsessään, esim. ovat tavanneet jonkun kuuluisuuden, kirjoittavat runoja tai ovat kohdanneet harvinaisen eläimen luonnossa. Kun kaikki ovat valmiita, paperit kerätään ja sekoitetaan. Paperit luetaan ääneen yksi kerrallaan, ja osallistujat yrittävät arvata, kenen ainutlaatuinen piirre on kyseessä. Oikeasta arvauksesta voidaan antaa pisteitä ja voittaja voidaan palkita.

Reflektointi:

Oliko helppoa arvata kenen piirre oli kyseessä?

Mikä teki siitä helppoa mikä vaikeaa?

Johda keskustelu stereotyyppioihin ja ennako-odotuksiin.

### Erilaisuuden ymmärtäminen

Lähde: Koskinen 1998.

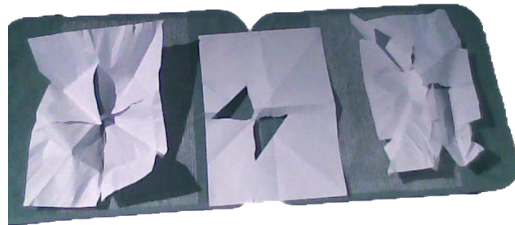
Aika: 10 min

Tavoite: Rohkaista olemaan oma itsensä ja lisätä suvaitsevuuutta.

Harjoite:

Anna jokaiselle ryhmäläiselle puhdas, valkoinen A4-kokoinen paperilappu. Aseta ne pöydälle ryhmäläisten eteen. Kerro ryhmäläisille antavasi ohjeita, mitä paperille tulee

tehdä. Pyydä ryhmäläisiä ottamaan paperit käteensä ja sulkemaan silmänsä. Pyydä heitä taittamaan paperi kahtia. Odota, että kaikki ovat valmiita. Pyydä heitä seuraavaksi taittamaan paperi vielä kahtia. Pyydä heitä repäisemään pienet lovet paperin pitkälle laidalle. Pyydä heitä yhä silmät kiinni pitäen avaamaan paperin taitokset ja taittamaan avoin arkki mahdollisimman paljon kolmiota muistuttavaksi. Pyydä repimään pienet lovet keskelle pitkiä sivuja, kolmelle puolelle. Seuraavaksi he saavat taittaa paperin vielä pienemmäksi kolmioksi ja repiä sitten kolmion kärjestä puoleen väliin halki. Pyydä seuraavaksi ryhmäläisiä avaamaan silmänsä. Pyydä avaamaan paperiarkki ja vertaamaan niitä toisten papereihin. Ovatko paperit samanlaisia? Kerro ryhmäläisille, että jokaisessa paperissa näkyy heidän oma yksilöllisyytensä. Vaikka ohjeet olivat samat, ei kahta täysin samanlaista tulosta silti tullut. Kerro ryhmäläisille, että meidän ryhmässä kunnioitetaan heidän ainutkertaista yksilöllisyyttään. Jokainen saa tässä ryhmässä olla oma itsensä, väriä tapoja olla ei ole olemassakaan.



### **Haukisyndrooma**

Lähde: Newstrom & Scannell 1994.

Aika: 40 min

Tavoite: Vaihtoehtoinen ajattelu ja käyttäytyminen erilaisissa tilanteissa.

Harjoite:

Kerro ryhmälle tarina hauesta, joka on akvaariossa, joka on jaettu kahtia läpinäkyvällä lasiseinällä. Hauki on sen toisessa päässä ja toisessa päässä uiskentelee muita kaloja, joita hauki haluaisi pyydystää ruuakseen. Hauki tekee useamman yrityksen päästäkseen lasiseinän läpi, mutta joka kerta lyö päänsä kipeästi seinään. Lopulta hän luovuttaa ja oppii muistamaan lasiseinän paikan. Sitten lasiseinä poistetaan akvaariosta ja nälkäinen hauki voisi uida ruokailemaan akvaarion toiseen päähän. Hauki ei tee sitä, koska sen muistissa on kipu, jota se koki iskiessään päänsä lasiseinään, ja lasiseinän paikka. Samalla tavalla kissa hyppää vain kerran kuumalle liedelle, sen muistissa on lieden kuumuus, vaikka liesi olisikin välillä kylmä. Hauen ja kissan myöhempi käytös näyttää syndrooman syntymisen ja sille on tunnusomaista:

Muutosten huomiotta jättäminen.

Oletus asioiden muuttumattomuudesta.

Piintyneet käyttäytymistavat.

Tutut, vanhat asenteet.

Vaihtoehtoisten käyttäytymismallien huomiotta jättäminen.

Kykenemättömyys toimia stressin alla.

Reflektointi:

Kerro esimerkkejä tilanteista, jossa haukisyndroomaa voi esiintyä lähipiirissämme.

Miten voimme auttaa itseämme tai toisia pääsemään eroon haukisyndroomasta?

Missä tilanteissa haukisyndrooma on hyödyllinen?

### **Kuka olet**

Lähde: Newstrom & Scannell 1994.

Aika: 30 min

Tavoite: Antaa osanottajille mahdollisuus tutustua toisiinsa ryhmätapaamisessa.

Harjoite:

Ryhmäläisille jaetaan tyhjiä paperinpaloja yksi vähemmän kuin ryhmässä on jäseniä. Jokainen kirjoittaa oman nimensä saamiinsa paperilappuihin. Paperilaput jaetaan niin, että jokainen ryhmän jäsen saa jokaiselta ryhmäläiseltä yhden nimellä varustetun paperin.

Ryhmäläisiä pyydetään kirjoittamaan paperilapulle kysymys sen mukaan, mitä he haluaisivat kysyä kyseiseltä ihmiseltä. Annetaan ryhmäläisille muutama minuutti aikaa kirjoittaa kysymykset. Ohjaaja voi osallistua harjoitukseen ja aloittaa kysymällä ensimmäisen kysymyksen. Samalla hän ojentaa kysymyslapun henkilölle, jolle on kysymyksen esittänyt. Tämä taas jatkaa kysymysrinkiä ja esittää kysymyksen haluamalleen henkilölle. Kaikki kysymykset käydään läpi.

Harjoite auttaa tutustumisessa, ja jokainen ryhmän jäsen tulee huomioiduksi. Tämä antaa monipuolisemman kuvan jokaisesta ryhmäläisestä yksilönä.

Reflektointi:

1. Mitkä olivat mielenkiintoisimpia asioita, mitä sait ryhmäläisistä selville? Oliko keskustelu normaalia kepeää jutustelua? Jos ei, miksi ei?
2. Mikä oli antoisinta kyselemisessä?
3. Mitkä kysymykset eivät olleet mieluisia? Miksi?

Materiaalit: Paperia, kyniä.

### **Meidän firma**

Lähde: Aalto 2000.

Aika: 75 min

Tavoite: omien vahvuuksien ja taitojen tunnistaminen ryhmätyöskentelyn avulla.

Harjoite:

Ryhmä luo itsestään “minäkuvan” (ryhmän jäsenet esittelevät itsensä) tietyssä ajassa. Sitten se perustaa firman, joka pohjautuu näille tiedoille. Ensin määritellään toimiala ja työroolit, sitten nimi ja päätuote, sen jälkeen suunnitellaan logo jne.

Kehyskertomus: Suomeen etsitään vuoden uusyritystä. Ryhmä on päässyt uusyritysten loppukilpailuun.

Ohjeistus on vaiheittainen. Ensimmäinen vaihe on esittely. Tämän jälkeen annetaan ryhmän edetä oman aikataulunsa mukaisesti, eli kun ryhmä on saanut edellisen vaiheen valmiiksi, sille annetaan uusi tehtävä.

Harjoitteen eteneminen:

Ohjaaja käynnistää esittelyvaiheen ja aikatauluttaa esittelyjen pituuden.

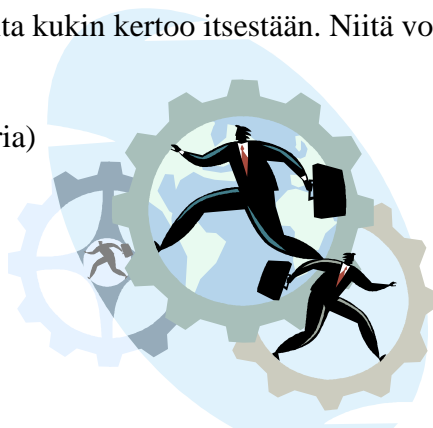
Perustetaan firma.

Firman perustamisessa ja kehittämisessä edetään vaiheittain.

Esittely:

Ohjaaja kirjaa näkyville tiedot, joita kukin kertoo itsestään. Niitä voivat olla:

- entiset ja nykyiset harrastukset
- työhistoria (luottamusmieshistoria)
- mitä haluaisit olla
- hyvät ominaisuudet



Jokaisella on noin 3 min aikaa kertoa itsestään ryhmän jäsenille entisistä ja nykyisistä harrastuksista, työhistoriasta sekä hyvistä ominaisuuksista. Vaihtoehtona voi olla ryhmän vapaa keskustelu aiheesta. Asiat kirjataan paperille esim. luetteloksi.

Toimiala ja työroolit:

Ohjaaja: ”Nyt perustetaan aivan uusi yritys, joka perustuu samoille taustatekijöille, jotka juuri itsestänne kerroitte, ei kuitenkaan tämän päivän työtaidoille. Määrittäkää yrityksen toimiala ja kunkin työrooli siinä.” Aikaraja voi olla 15 min.

Yrityksen nimi ja päätuote

Ohjeistus jatkuu: ”- Keksitte firmallenne nimen ja valitsette päätuotteen.” Aikaraja voi olla 5- 10 min.

Logo

”- Suunnittelette ja piirrätte yrityksellenne logon.” Aikaraja voi olla 4- 8 min.

Yrityksen esittely

Nyt voidaan suorittaa yrityksen esittely. Ohjaaja sanoo: ” Esittelette yrityksen omalla tavallanne.”

Harjoitteessa koettavia tunteita:

hauskuus ja ilo

onnistuminen / epäonnistuminen tunnetasolla

onnistuneen idean / ongelmanratkaisun tuottama mielihyvä

luovan hulluuden tuottama mielihyvä

sisäisen lapsen irrottamisen tuottama mielihyvä

Reflektointi:

Miltä tuntui tehdä tätä tehtävää?

Miltä tuntui viedä tehtävä päätökseen?

Miltä tuntui ratkaisumallin keksiminen tilanteesta selviämiseksi?

Mitä ominaisuuksia harjoite nosti esiin sinusta/toisista?

Mitä rooleja harjoite nosti sinusta/toisista esiin?

Mitä opit itsestäsi harjoitteen aikana?

Mitä opit muista harjoitteen aikana?

Mikä oli mielestäsi harjoitteen keskeisin teema?

Materiaalit: A3-paperiarkkeja ja tusseja/värikyniä, fläppi, piirtoheitin tai taulu. Paperiarkit ja tussit ovat valmiina jaettavaksi ja esittelyväline käyttökunnossa.



## Melontaretki

Lähde: Ryhmän vetäjien suunnittelema 2009.

Aika: 60 min

Tavoite: Uuden elementin kokeminen ja itseluottamuksen vahvistaminen.

Harjoite:

Melominen yksikkö- tai parikajakkeilla aloitetaan ammattilaisten ohjaamana. Melonnan perusteet ja turvallisuuteen liittyvät asiat selostetaan ja harjoitellaan rannalla. Kajakkeihin siirtyminen tapahtuu ohjaajien avustuksella. Melominen vaatii rohkeutta kokeilla uutta elementtiä liikkumiseen. Melontaretki luonnossa on jännittävä, koska kajakin hallinta on vaikeaa aloittelijalle.

Reflektointi:

Oliko melominen sinulle uusi kokemus? Jos oli, niin pelottiko sinua?

Miten voitit pelkosi?

Auttoiko ryhmän tuki sinua?

Mitä ajatuksia kokemus sinussa herätti?

Mitä asioita koit hyvinä ja mitä huonoina?  
Haluaisitko jatkaa melomista harrastuksena?

### **Nimirinki**

Lähde: Aalto 2000.

Aika: 5 min

Tavoite: Tutustuminen ryhmän jäseniin.

Harjoite:

Ohjaaja pyytää ryhmäläisiä kertomaan oman nimensä ja liittämään nimeen jonkin itseä kuvaavan adjektiivin. Ohjaaja aloittaa itse esittelemällä itsensä, esim. Satu sähköinen. Toinen ohjaaja jatkaa esittelykierrosta sanomalla nimensä Eva eloisa. Kierros jatkuu kunnes jokainen on esitellyt itsensä.





## **Palautteen antaminen, jäähyväiset**

Lähde: Ryhmän vetäjien suunnittelema 2009.

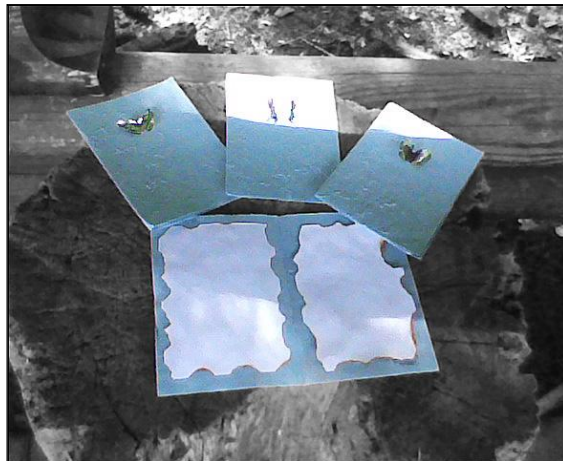
Aika: 15 min

Tavoite: Kirjallisen palautteen antaminen ja saaminen.

Toteutus:

Etukäteen ohjaajien itse tekemiin, nimellä varustettuihin kortteihin annettiin palautetta. Kortit oli sijoitettu eri puolille tapaamispaikka ja siten jokainen ryhmäläinen sai rauhassa antaa haluamaansa palautetta toisilleen kirjallisesti. Jokainen sai omalla nimellä varustetun kortin lähtiessään mukaansa.

Jokainen ryhmäläinen sai kertoa omia tunteuksiaan ryhmän loppuessa. Jäähyväisiin kuuluivat halaaminen ja henkilökohtainen hyvästely.



## **Positiivisen palautteen antaminen**

Lähde: Newstrom & Scannell 1994.

Aika: 30 min

Tavoite: Positiivisen asenteen hyväksyminen.

Harjoite:

Ryhmä jaetaan pareiksi. Jokaista ryhmän jäsentä pyydetään kirjoittamaan 4-5 positiivista asiaa jotka he ovat huomioineet parissaan, esim. siisti pukeutuminen, ystävällinen ääni, hyvä kuuntelija. Muutaman minuutin kirjoittamisen jälkeen ohjaaja avaa keskustelun ja pyytää pareja kertomaan toisilleen mitä he ovat kirjoittaneet lapulle.

Reflektointi:

Tunsitko olosi luontevaksi harjoitteen aikana? Jos et, miksi? (Voi olla uusi kokemus sekä palautteen antajalle että saajalle.)

Mikä helpottaisi positiivisen palautteen antamista? (Anna rehellistä palautetta ja valitse oikea hetki.)

Mikä helpottaisi positiivisen palautteen vastaanottamista? (Hyväksy se luontevasti, tunnista sen aitous, ennen kuin mitätöit sen, salli itsesi tuntee hyvää mieltä siitä.)

### **Positiivisuuden korostaminen**

Lähde: Newstrom & Scannell 1994.

Aika: 30 min.

Tavoite: Positiivisen minäkuvan vahvistaminen, toisten huomioiminen.

Harjoite:

Useimmille meistä on vaikeaa kertoa ääneen mukavia asioita itsestä tai muista. Tämä harjoitus auttaa muuttamaan suhtautumista. Harjoituksessa ryhmäläiset kulkevat luonnossa pareittain ja kertovat toisilleen henkilökohtaisista ominaisuuksistaan etukäteen annettujen kysymysten avulla. Kerro, että vastausten tulee todella olla positiivisia seikkoja. Jokainen henkilö antaa itsestään parilleen vastauksen seuraaviin kysymyksiin:

1. Fyysinen ominaisuus, josta pidän itsessäni.
2. Persoonallinen ominaisuus, josta pidän itsessäni.
3. Kyky tai taito, josta pidän itsessäni.

Reflektointi:

Kuinka moni teistä kuullessaan tehtävän, katsoi kaveria ja sanoi hymyillen, sinä ensin?

Piditkö tehtävää vaikeana aloittaa tässä tapauksessa?

Miltä sinusta tuntuu se nyt?

## Puun piirtäminen

Lähde: Koskinen 1998.

Aika: 45 min

Tavoite: Minäkuvan vahvistaminen.

Harjoite:

Ryhmäläisille annetaan riittävän isot paperit ja tusseja tai muita värikyniä. Ohjaaja ohjeistaa heitä piirtämään itsensä näköisen puun. Joku tuntee olevansa ikihonka tuulisella kallionkielekkeellä, joku toinen on hedelmäpuu, joku on kähköyräinen mänty ja joku haapa havisevine lehtineen.

Ryhmäläisille annetaan riittävästi aikaa piirtämiseen ja sakset, joilla puut voi leikata ääri viivoja pitkin. Jokainen saa ripustaa oman puunsa haluamalleen paikalle huoneessa maalarinteipillä. Puut voidaan esitellä, ja kertoa mitä ne esittäjästään kertovat ja miksi ne on sijoitettu niin kuin on. Jatkotehtävänä voi kysellä ja esittää kommentteja niin kauan kuin haluaa.

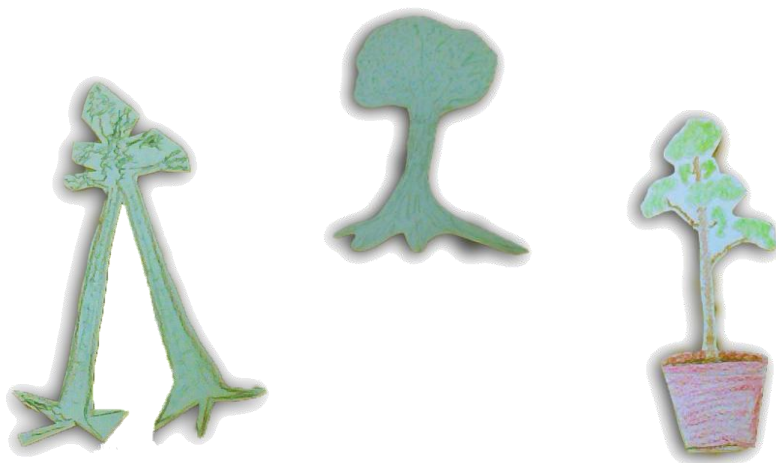
(Puista voi muodostaa yhdessä metsikön ja miettiä, millaista siellä olisi kulkea.)

Reflektointi:

Miltä tuntui esittää itsensä puun muodossa?

Oliko puun esitleminen sanallisesti vaikeaa?

Oliko helppo löytää puu, jollainen kokee olevansa?



## **Roolien vaihto**

Lähde: Ryhmän vetäjien suunnittelema 2009.

Aika: 15 min

Tavoite: Vastuun siirtäminen ryhmälle.

Harjoite:

Ryhmäläisille annetaan tehtäväksi suunnitella yhdessä harjoite, jonka he saavat toteuttaa viimeisellä tapaamiskerralla. Harjoitteessa ohjaajat toimivat kohderyhmänä. Harjoite toteutuu ryhmän suunnitelman mukaisesti.

Reflektointi:

Mitä tuntemuksia ohjaaminen herätti ryhmäläisissä? Entä ohjaajissa?

Oliko harjoitteen suunnittelussa vaikeuksia? Mitä vaikeuksia?

Menikö harjoite ryhmän suunnitelmien mukaan?

Miltä vastuunottaminen tuntui?

## **Ryhmän sääntöjen sopiminen**

Lähde: Ryhmän vetäjien suunnittelema 2009.

Aika: 15–30 min

Tavoite: Ryhmän tavoitteellinen toiminta ja ryhmän turvallisuuden rakentaminen.

Keskustelun pohjalta sovitaan ryhmälle tärkeistä asioista ryhmän toiminnan alussa. Niitä on vaitiolo ryhmän sisällä olevista asioista, joka koskee myös ohjaajia. Voidaan sopia toimintatavoista, esimerkiksi että annetaan kaikille ryhmäläisille mahdollisuus olla oma itsensä, ja vältetään toisten käyttäytymisen tai fyysisten ominaisuuksien arvostelua. Voidaan sopia toinen toisensa motivoimisesta ja huomioimisesta, ystävällisyydestä ja hienotunteisuudesta. Ryhmän jäsenten sitoutuminen ja sen merkitys toiminnan onnistumiselle huomioidaan sääntöjä sovittaessa. Korostetaan yksilön tärkeyttä toiminnassa, ja rehellisyyttä palautteen annossa. Sovitaan, että jokaisella ryhmän

jäsenellä on oikeus kieltäytyä tilanteen vaatiessa yksittäisestä harjoituksesta. Sovitaan ajan varaamisesta reflektointiin ja palautteen antamiseen.

### **Sokkona kävely**

Lähde: Koskinen 1998.

Aika: 15 min.

Tavoite: Tuen vastaanottaminen ja toiseen luottaminen.

Harjoite:

Ryhmäläisille laitetaan tummat liinat silmien päälle, heidät ns. sokeutetaan. Varotaan laittamasta liinoja nenän päälle, että hengitystiet ovat auki. Toinen ohjaaja kulkee edeltä ja ottaa ensimmäistä ryhmäläistä kädestä kiinni, toinen ryhmäläinen tarttuu hänen käteensä jne., jotta muodostuu jono. Toinen ohjaaja kulkee viimeisenä. Ohjaaja kertoo rauhallisella äänellä ryhmäläisille, kuinka etenään masentuneena ei usein näe eteensä, vaan elämä tuntuu pimeältä ja vailla suuntaa olevalta. Kuinka hyvä onkaan, kun on joku, kenen käteen silloin voi tarttua ja antaa toisen auttaa ja johdattaa vaikean ajan yli. Ohjaaja kuvailee maisemia, tuulen suhinaa puiden latvoissa, maaston muotoja ja kaikkea, mitä matkalla eteen tulee. Ryhmäläiset aistivat muilla aisteillaan ympäristöä, tuntevat hiekan rapinan jalan alla jne. Harjoitteen lopuksi olisi hyvä löytää kaunis maiseman kohta, missä liinat poistetaan ja nähdään taas luonto koko kauneudessaan. Voidaan olla hetki hiljaa ja katsella maisemaa. Maaston vaikeus ja matkan pituus tulee valita ryhmäläisten mukaan.

Reflektointi:

- Miltä tuntui olla sokea?
- Pystyitkö luottamaan ohjaajan johdatukseen?
- Miltä tuntui käyttää muita aisteja näkökyvyn puuttuessa?
- Mitä harjoite opetti sinulle?

## Stressi

Lähde: Kroehnert 1999.

Aika: 15 min

Tavoite: Itsetuntemuksen lisääntyminen.

Harjoite:

Kerro ryhmälle, että heillä on 60 sekuntia aikaa valmistautua 5 minuutin esittelyyn itsestään. Anna ajan kulua ja kerro sitten, ettei heidän tarvitsekaan pitää esittelyä. Kerro, että tämän tehtävän tarkoitus oli saada heidät tuntemaan stressiä. Anna ryhmälle valmis kuva ihmiskehosta ja pyydä heitä tummentamaan kehosta kohdat, joissa he tunsivat stressiä.

Seuraavaksi keskustellaan ryhmässä, missä stressi tuntui. Huomioidaan yhtäläisyydet ja erot. Johda keskustelua, kuinka stressiä voi käsitellä.

Reflektointi:

Missä kukin tunsi stressin?

Kuinka yleensä käsittelet stressiä?

Onko kaikki stressi pahasta?

Yhteisesti voi vielä havainnollistaa kehon alueet, missä stressi yleensä tuntuu, ja voimakkaimmin tuntevat kohdat voi tummentaa vahvemmin.

Seuraavaksi voidaan keskustella siitä, missä kehon osassa tuntuu mielihyvä, rakastuminen jne. Mietitään, onko tuntemuksissa eroja sukupuolien välillä.

## **Uusi miljonääri**

Lähde: Newstrom & Scannell 1994.

Aika: 15 min

Tavoite: Lämmittelyharjoitus jatkotehtävään.

Harjoite:

Kerro ryhmäläisille, että jokainen heistä on saanut kuvitellusti miljoonaa euroa puhtaana käteen. Istutaan ringissä ja jokainen vuorotellen kertoo, mitä rahalla tekisi. Pyydetään joku vapaaehtoinen aloittamaan kertominen.

Reflektointi:

Mitä opit toisista ihmisistä tässä ryhmässä?

## Lähteet:

**Aalto, M.** 2000. Ryppäästä ryhmäksi. 3.painos. Hausjärvi: My Generation Oy.

**Honkonen, T., Kiuttu, J., Lamminpää, A & Ropponen, T.** 2008. Masennus työkyvyttömyyden kärjessä - miksi? Masto-hanke masennusperäisen työkyvyttömyyden vähentämiseksi. Helsinki: Työterveyslaitos. Viitattu 18.11.2009.

<http://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10250/7952/1%20Johdantoluento%2c%20Honkonen%20Kiuttu%20Lamminp%C3%A4%C3%A4%20Ropponen.pdf?sequence=1>

**Jokela, K & Tourunen, E.** 2004. Elämyspedagogiikka terapiamuotona psykiatrisessa kuntoutuksessa. Tapaustutkimus elämysterapeuttisista kokemuksista kuntoutujien ja ohjaajien näkökulmasta. Pro gradu – työ. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen laitos.

**Koskinen, R.** 1998. Elämyspedagogiikan ja seikkailukasvatuksen opetusmateriaali. Pieksämäki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.

**Kopakkala, A.** 2005. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita Prima Oy.

**Kroehnert, G.**1999. 101 more training games. The McGraw-Hill Company Australia Pty Inc. Sidney: Best Tri Colour Printing & Packaging Co. Ltd, Hong Kong.

**Latomaa, T.** 2007. Mieli-, merkitys- ja kokemusmaailma-psyko-(looginen ja) semioottinen tarkastelu. Teoksessa S. J. A. Karppinen & T. Latomaa (toim.) Seikkaillen elämyksiä. Seikkailukasvatuksen teoriaa ja sovellutuksia. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 28–30.

**Luoto, N.** 2005. 31–40-vuotiaiden miesten kokemuksia masennuksesta. Pro gradu -tutkielma. Hoitotieteen laitos. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Kuopion yliopisto.

**Newstrom, J & Scannell, E.** 1994. The complete games trainers play. Experiential learning exercises. McGraw-Hill, Inc. United States of America: Edwards Brothers, Inc.

**Sikkelä, R.** 2001. Merkittävät oppimiskokemukset seikkailukasvatuksessa. Nuorisotutkimus 19 (3), 24–32.







