

Heidi Seikkula

VERTAISTUKIRYHMÄN VAIKUTTAUUS NUORTEN
HYVINVOINTIIN

Osallistujien kokemuksia ja kehittämisideoita Löydä oma tarinasi® -ryhmän
toiminnasta

Sosiaalialan koulutusohjelma
2016

VERTAISTUKIRYHMÄN VAIKUTTAVUUS NUORTEN HYVINVOINTIIN
Osallistujien kokemuksia ja kehittämisideoita Löydä oma tarinasi® -ryhmän toiminnasta

Seikkula, Heidi
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Toukokuu 2016
Ohjaaja: Pamppunen, Seppo
Sivumäärä: 42
Liitteitä: 1

Asiasanat: vertaistuki, ryhmätoiminta, nuoret, mielenterveys, hyvinvointi, itsetunto, yksinäisyys

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on selvittää Löydä oma tarinasi® -ryhmään osallistumisen vaikutuksia nuorten hyvinvointiin ja mielenterveyteen sekä nuorten kokemia kehitysideoita mahdollisiin jatkossa järjestettäviin ryhmiin. Työssäni käsitellään nuoruuden kehitysvaiheita ja nuoren mielenterveyttä, turvallisen ryhmän ominaisuuksia sekä Suomen Mielenterveysseura ry:n Löydä oma tarinasi® -ryhmämallia.

Löydä oma tarinasi® -ryhmä on suljettu pienryhmä, joka on tarkoitettu nuorille ja nuorille aikuisille. Ryhmään hakeutumisen syynä on usein yksinäisyys, ahdistus tai alakuloisuus, mutta mitään erityistä syytä osallistumiselle ei tarvitse olla. Ryhmään voi hakeutua vaikka vain halusta kuulua luottamukselliseen keskusteluryhmään. Olin itse syksyllä 2015 Eurajoella järjestetyssä ryhmässä toisena vetäjänä.

Opinnäytetyössäni käytetään kvalitatiivista eli laadullista lähestymistapaa ja tutkimusmenetelmänä teemahaastattelua. Haastattelut tehtiin kasvokkain ja haastattelin viittä ryhmään osallistunutta nuorta. Haastatteluissa keskityttiin seuraaviin teemoihin: miten ryhmä on vaikuttanut nuoren hyvinvointiin, mitä kehitysideoita on tullut mieleen ja osallistuisiko nuori tulevaisuudessa uudelleen ryhmään.

Tutkimuksen tulokset kertovat ryhmän vaikuttavuudesta ja hyödyllisyydestä. Kaikki haastateltavat kokivat ryhmän hyödylliseksi ja mielenkiintoiseksi, toiset enemmän kuin toiset. Haastatteluiden mukaan ryhmään osallistuneiden itsetunto koheni, mieliala parani ja fiilis on yleisesti ottaen ollut parempi ryhmän jälkeen.

Kehitysehdotuksia ryhmäläisiltä tuli vähän. Ryhmäkertojen pituus olisi voinut olla lyhyempi, lähes kaikkien mielestä 1,5 tuntia 2 tunnin sijasta, mutta että ryhmäkoontumisten määrä oli sopiva. Osa toivoi enemmän toiminnallisuutta ryhmiin. Ryhmässä olevat tytöt olivat sitä mieltä, että olisi parempi jos ryhmän jäsenet olisivat samaa sukupuolta ja enemmän samanlaisista elämäntilanteista.

THE EFFECTIVITY OF A PEER SUPPORT GROUP TO YOUTH'S WELL-BEING Participants' experiences in the Löydä oma tarinasi® (*Find your own story*) –group and developing ideas for future groups

Seikkula, Heidi

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Social studies

May 2016

Supervisor: Pamppunen, Seppo

Number of pages: 42

Appendices: 1

Keywords: peer support, group activity, young, mental health, well-being, self-esteem, loneliness

The purpose of this thesis was to study how participating in a peer support group affects to young people's well-being and mental health. The aim was also to find development ideas from the participants to improve the future groups. This thesis deals with developmental phases of the youth, young people's mental health, features of a safe group and Löydä oma tarinasi® (*Find your own story*) –group model which is developed by the Finnish Association for Mental Health (FAMH).

Löydä oma tarinasi® (*Find your own story*) –group is a closed small group for adolescents and young adults. Usually the reason for applying to the group is loneliness, anxiety or dejection, but there is no requirement for any specific reason for applying. For example, the reason can be willingness to belong to a confidential discussion group. I took part in a group in Eurajoki in autumn 2015 as a one of two group leaders.

This thesis is based on a qualitative study and theme interviews. I interviewed five of the group participants. The aim was to study the effect of the group to the participants well-being and feelings and to collect developing ideas for future groups. The interviews were based on following themes: feelings before and after the group, groups influence to participants' well-being, pros and cons of the group, coming to the group (was it easy etc.), would they participate again and how the group could be developed.

The results of this study show that the group is effective and useful. All group members thought that the group was useful and interesting, some more than others. The results tell that the self-esteem of the group participants improved and their feeling was comprehensively better.

The participants had very few developing ideas for the group. Some thought that the duration of the meetings was too long and almost everyone suggested one and a half hour instead of two hours, but that the number of the meetings was appropriate. Boys were hoping more activities in the group meetings. Girls considered that it could be better if the participants in a group were of one gender and if the participants were in more likely situations in life.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	MIELENTERVEYS NUOREN HYVINVOINNIN OSATEKIJÄNÄ.....	7
2.1	Kehitys nuoruusiässä.....	7
2.2	Nuoren itsetunto ja identiteetti.....	8
2.3	Yksinäisyys nuoruudessa	9
2.3.1	Mitä yksinäisyys on?.....	10
2.3.2	Yksinäisyyden ehkäiseminen	11
2.4	Nuoren mielenterveys	12
2.5	Mielenterveyttä suojaavia ja vaarantavia tekijöitä.....	13
2.6	Nuorisotyö mielenterveyden vahvistajana	14
3	RYHMÄN MERKITYS NUORELLE	14
3.1	Ryhmän määritelmä	14
3.2	Ryhmädynamiikka	15
3.3	Ryhmänohjaus.....	15
3.4	Ryhmän turvallisuuden tunnistaminen.....	16
3.4.1	Ohjaajan rooli.....	17
3.4.2	Itseilmaisu ja reaktiot toisten itseilmaisuun	17
3.4.3	Elekieli, nauru ja vapautuneisuus.....	18
3.4.4	Sijoittuminen ja fyysinen läheisyys	18
3.4.5	Sosiodraama	19
3.4.6	Luottamuksen lisääntyminen	19
3.5	Toiminnallisuus ryhmäytymisen edistäjänä.....	19
4	LÖYDÄ OMA TARINASI® -RYHMÄMALLI.....	21
4.1	Ryhmämallista yleisesti	21
4.1.1	Suomen Mielenterveysseura	22
4.1.2	Rauman Seudun Mielenterveysseura Ry	23
4.2	Löydä oma tarinasi® –ryhmämallin tavoitteet	24
4.3	Vertaistuki.....	25
4.4	Kohderyhmä.....	26
4.5	Ryhmän koko, rakenne ja sisältö	26
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	28
5.1	Laadullinen tutkimus, teemahaastattelu ja havainnointi	28
5.2	Teemahaastattelun toteutus	29
5.3	Aineiston analysointi ja luotettavuus	31
6	TULOKSET	31
6.1	Haastatteluista	31
6.2	Fiilikset ja ryhmän vaikutukset.....	32

6.3 Ryhmän hyvät ja huonot puolet	32
6.4 Ryhmään osallistuminen	33
6.5 Osallistuisitko uudelleen?	34
6.6 Ryhmän kehittäminen	35
7 POHDINTAA JA KEHITTÄMISAJATUKSIA	36
8 LOPUKSI.....	39
LÄHTEET	40
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Yksinäisyys ei aina ole ihmisen oma valinta. Nuorella on tarve kuulua joukkoon ja tulla hyväksytyksi, mutta joskus tulee myös tarve olla yksin. (Hietala, Kaltiainen, Metsärinne & Vanhala 2010, 46.) Yksinäisyydellä ei läheskään aina tarkoiteta yksinoloa, sillä ihminen voi tuntea itsensä yksinäiseksi myös muiden ihmisten parissa (Laine 2005, 161).

Nuoruusiässä nuori tarvitsee yksinoloa ja omaa aikaa sekä vetäytymistä perheen seurasta, koska tällöin nuori opettelee olemaan omillaan tunteiden ja vastuun kanssa. Tässä vaiheessa on tärkeää nuorelle liittyä ikätovereidensa seuraan. Juuri tämän takia teini-iän yksinäisyys on riipaisevinta – nuori on jo vetäytynyt pois oman perheensä parista mutta ei kuitenkaan ole vielä päässyt porukoihin omanikäistensä nuorten kanssa. (Hietala ym. 2010, 46.)

Omaan elämään ja ympärillä tapahtuviin asioihin suhtaudutaan nuoruusiässä tunnevaltaisesti, mikä helposti hämärtää tosiasioita ja muokkaa ajatuksia. Nuorten kanssa työskennellessä tulisi muistaa nuoruusikään liittyvä luonnollinen toiveikkuus ja tulevaisuuteen suuntaaminen. Nuoruusikä on vähän kuin toinen mahdollisuus, sillä edessä on aina enemmän kuin takana. (Hietala ym. 2010, 46-47.)

Nuorelle myös mielenterveysongelmiin helposti saatavilla oleva apu muodostaa tukevan pohjan aikuisiän työkyvyn turvaamiseen. Erilaisia mielenterveyden ongelmia voidaan ehkäistä tukemalla nuoren kokonaisvaltaista kehitystä ja nostamalla esiin erilaisia mielenterveyttä suojaavia tekijöitä. (Hietala ym. 2010, 47.)

Tässä opinnäytetyössä kerron nuoruusiän kehityksestä ja nuoren mielenterveydestä, sekä siitä, millainen on turvallinen ryhmä ja millaisia piirteitä siihen kuuluu. Tarkastelen työssäni Suomen Mielenterveysseuran Löydä oma tarinasi® -vertaistukiryhmää sekä nuorten kokemia vaikutuksia ja kehitysideoita ryhmässä. Pohjana tarkastelulleni on ryhmään osallistuneiden antamat palautteet, tekemäni haastattelut sekä oma osuuteni ryhmän toisena vetäjänä.

2 MIELENTERVEYS NUOREN HYVINVOINNIN OSATEKIJÄNÄ

2.1 Kehitys nuoruusiässä

Nuoruus ei ole koskaan ollut eikä sen ole tarkoituskaan olla helppo vaihe ihmisen elämänkaaressa. Siihen liittyy aina kyseenalaistamista, erilaisuutta, kapinointia ja kuohuntaa. Nuoruudessa esiin nousee erilaisia tunteita ja impulsseja, joita nuoren on vaikea hallita. (Sinkkonen 2012, 117.)

Nuoruuden erilaiset ilmiöt johtuvat normaaleista ja luonnollisista muutoksista aivoissa, ja nuoruudessa tapahtuukin kehitystä ja kypsymistä nopeammin kuin missään muussa vaiheessa ihmisen elämänkaarta. Nuoruus sisältää paljon haasteita, mutta voidaan myös sanoa, että nuoruus on mahdollisuus: nuoren energia ja halu vastustaa vallitsevaa tilaa tuo usein esiin uusia ideoita ja oivalluksia. (Siegel 2014, 17-18.)

Me kaikki kehitymme omaan tahtiin ja omalla tavallamme, esimerkiksi sukupuolten välillä voi olla huomattaviakin eroja. Kuitenkin tietyt kehitysvaiheet seuraavat toisiinsa usein samassa järjestyksessä. Kehityksessä mennään seuraavalle asteelle, kun edellinen kehitystehtävä on suoritettu. Esimerkiksi fyysinen kehitys on usein hyvin systemaattista, joskin tapahtuu nuorilla hyvin eri aikoihin. Psykkinen ja sosiaalinen kehitys voi tapahtua liiankin nopeasti, jolloin voidaan sanoa nuoren aikuistuneen liian aikaisin. Tällöin jokin psyykkisesti tärkeä vaihe on voinut jäädä välistä. Jotta pystyisimme erottamaan normaalista kehityksestä poikkeavat tilanteet, tulisi tuntea kehityksen normaalit vaiheet. (Hietala ym. 2010, 39.)

Nuoruus voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen: varhaisnuoruus, varsinainen nuoruus ja jälkinuoruus. Varhaisnuoruudessa, 12–14-vuotiaana, puberteetti eli murrosikä alkaa. Tämä on kuohuvaa aikaa, sillä nuori on hämmentynyt omasta kehityksestään ja elää hyvin ristiriitaisessa maailmassa. Konflikteja voi syntyä herkästi, sillä murrosikäisellä on kova tarve itsenäistyä ja irtautua vanhemmista. Varsinaisessa nuoruudessa, 15–17-vuotiaana, suhde vanhempiin alkaa taas pehmentyä ja ristiriidat vähenevät. Tässä vaiheessa nuori alkaa samaistua omiin vanhempiinsa sekä muihin nuoriin, ja hänen persoonallisuutensa alkaa selkiytyä. Oma keho on alkanut tulla tutuksi ja seksuaali-

suuden kehitys on suuressa roolissa. Jälkinuoruudessa eli 18–22-vuotiaana nuori alkaa kantaa vastuuta ja tiedostaa olevansa osa yhteiskuntaa, eikä vain osa omaa perhettä. Tässä iässä aikaisemmat kokemukset muodostuvat kokonaisuudeksi naisena tai miehenä olemisesta, empatiakyky lisääntyy ja itsekeskeisyys vähentyy. (Väestöliiton www-sivut, 2016.)

Tytöt ja pojat kehittyvät sekä fyysisesti että psyykkisesti hyvin eri aikaan. Esimerkiksi tunteiden säätely kehittyy jo lapsuudessa, mutta joillain voi olla tämän kanssa vaikeuksia ja siksi nuoruusiässäkin voi kaivata tukea tunnesäätelyssä. (Webster-Stratton 1999, 281) Ihmisen kehitykseen kuuluu kaksi erityisen voimakasta kasvun ja muutoksen vaihetta, toinen varhaislapsuudessa ja toinen nuoruusiässä. Nuoruusikään kuuluu monenlaisia muutoksia niin fyysisen ja psyykkisen kuin sosiaalisen ja henkisen kasvun osa-alueilla. Murrosikä voi edetä joillain hyvinkin tasaisesti, kun taas osalla voi olla moniakin kuohuntavaiheita, jotka ovat vaikeita sekä nuorelle että muille hänen ympärillään oleville. Murrosiän muutokset ovat aina yksilöllisiä ja myös saman perheen sisällä voi toinen päästä helpommalla ja toinen käydä läpi erittäin voimakkaita kuohuntavaiheita. (Hietala ym. 2010, 41.)

Esimerkiksi koulussa nuoren kehittymistä mitataan ja seurataan normaalissa koulutyöskentelyssä. Jos nuori ei kehity tai pärjää asioissa samaan tahtiin kuin luokkakaverinsa, tulee asiaan puuttua ja pyrkiä etsimään syytä pärjäämättömyydelle. Sosiaalisista taidoista tärkeitä erityisesti koulumaailmassa ovat ryhmässä toimimisen taidot sekä kyky pysytellä erossa tietyistä tilanteista, vaikka osallistumiseen on kova sosiaalinen paine. Tällaisia tilanteita ovat esimerkiksi kiusaamistilanteet. (Hietala ym. 2010, 40.)

2.2 Nuoren itsetunto ja identiteetti

Itsetunnolla tarkoitetaan sitä, että tuntee olevansa riittävän hyvä ja arvostaa itseään. Toisin sanoen itsetuntoa on se, miten paljon hyviä ominaisuuksia ihminen näkee itsessään. Hyvän itsetunnon omaava ihminen tiedostaa myös heikkoutensa, mutta kuitenkin kuvaillessaan itseään korostaa hyviä puoliaan. (Keltikangas-Järvinen 1994, 17.)

Itsetunto on myös kykyä nähdä oma elämä arvokkaana ja kykyä arvostaa muita. Hyvän itsetunnon omaava henkilö luottaa itseensä ja omiin ajatuksiinsa, eivätkä pettymykset ja epäonnistumiset lannista häntä. Hän myös osaa ja pystyy pitämään omista oikeuksistaan kiinni. (Keltikangas-Järvinen 1994, 18-22.)

Itsetunto alkaa kehittyä jo lapsuudessa. Lapset, jotka hyväksytään sellaisena kuin ovat ja joita kannustetaan, saavat vankan perustan oman itsensä arvostamiselle ja itseluottamukselle. Lasta ei voi koskaan helliä liikaa, mutta lasta ei silti tarvitse kokoajan hoivata, vaan arjessa läsnä oleminen riittää. Perusturvallinen koti, jossa kuunnellaan, autetaan ja huomioidaan lasta, mahdollistaa lapselle terveen ja myönteisen minäkuvan ja hyvän itsetunnon. (Niemi 2013, 39-40.)

Murrosiässä itsetunto voi olla hauras ja tunne omasta itsevarmuudesta vaihtelee. Nuorena halutaan kuulua joukkoon, jolloin muiden eroavat mielipiteet tai tyyli voivat saada nuoren muuttamaan omia ajatuksiaan. Yleensä jos ihmisellä on jo lapsena ollut hyvä itsetunto, säilyy se usein murrosikään asti ja sen yli. Siksi onkin tärkeää huolehtia myös lasten itsetunnosta. (Keltikangas-Järvinen 1994, 33-34.)

Identiteetillä tarkoitetaan nuoren käsitystä omasta persoonallisuudesta: millaisia ominaisuuksia nuorella on omasta mielestään, mihin sosiaalisiin ryhmiin hän kokee samaistuvansa ja millaiseksi hän haluaa kehittyä aikuisena. Usein nuoret määrittelevät itseään erilaisten ryhmien kautta, ja ryhmät kuvaavat myös nuoren henkilökohtaisia mieltymyksiä. Nuoruudessa ihminen pohtii omaa identiteettiään ja näkee itsensä myös muiden silmin. Nuoren tyyli ja harrastukset voivat muuttua tiuhaan, sillä nuori testaa ja valikoi, jotta oma identiteetti kirkastuisi. (Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut, 2016.)

2.3 Yksinäisyys nuoruudessa

Ajoittaiset yksinäisyudentunteet ovat olennainen osa nuoren elämää ja ne kuuluvat normaaliin kehitykseen. Toisinaan yksinäisyys on olosuhteiden sanelema pakko, toisinaan se on valittua. Kun yksinäisyys on vapaaehtoista se voi olla rakentava voimavara. Kutsumaton yksinäisyys ei salli ihmiselle hänen kaipaamansa tilaa toteuttaa

sosiaalisia tarpeitaan ja minuuttaan. Kasvaaksemme ja kehittyäksemme eheäksi tarvitsemme niin henkistä kuin fyysistä läheisyyttä. (Uusitalo 2007, 23.)

Nuoren alkaessa itsenäistyä ja irtaantua vanhemmistaan, hän ei enää jaa kokemuksiinsa vanhempiensa vaan ikäkavereidensa kanssa. Mikäli nuori saa itsenäistyä ja irrottautua terveellä tavalla, on hän parhaassa tapauksessa saanut itselleen sydänystäviä sekä säilyttänyt läheiset suhteet vanhempiinsa. (Uusitalo 2007, 24.)

2.3.1 Mitä yksinäisyys on?

Yksinäisyys ja yksinolo ovat kaksi aivan eri asiaa. Niiden suurin ero on kokemuksellisuudessa. Jokaisella meillä on tarve yksinoloon. On kuitenkin todettu, että kaipuu yksin olemiseen on mahdotonta, ellei ole ensin kokenut läheisyyttä toisen kanssa. Nuoren yksinäisyyttä voidaan tarkastella useasta näkökulmasta. Se saattaa joillakuilla olla sisäisen minän kokemaan yksinäisyyttä, jolloin nuori ei koe omaa persoonaa omakseen. Hän voi kokea olevansa hukassa itseltään, mikä voi ilmetä murrosikänsä kapinointina. Ihminen, joka aidosti viihtyy itsensä seurassa, voi olla myös itsensä parhain ystävä. (Uusitalo 2007, 25-26.)

Yksinäisyys voi olla myös fyysistä yksinäisyyttä, jolloin nuori kokee läheisydentarvetta ikäisiinsä. Poikien välillä se näkyy nujakointina ja tyttöjen tavassa nojailla toisiinsa päät lähekkäin. Samaan aikaan nuorten hakiessa läheisyyttä toisistaan, he usein etäännyvät vanhemmistaan. (Uusitalo 2007, 26.)

Nuori saattaa tuntea sosiaalista yksinäisyyttä, jolloin hänen sosiaalinen verkostonsa on repaleinen tai pahimmassa tapauksessa sitä ei ole välttämättä ollenkaan. Eheän sosiaalisen verkoston olemassaolon merkitystä ei voine liikaa korostaa, kun syrjäytymisen tiedetään uhkaavan yhä useampaa. (Uusitalo 2007, 28.)

Voiko yksinäisyys ruokkia itseään? Eugene O'Neill on todennut, että ihmisen yksinäisyys ei ole muuta kuin elämänpelkoa. Ollakseen tasapainoinen ja itsenäinen, ja toisaalta erillinen yksilö, ihmisen tulisi saada välillä olla yksin. Onko yksinäisyyden

kokeminen elämänpelkoa? Voiko se olla yhtäläillä itsensä menettämisen ja kuoleman pelkoa? (Uusitalo 2007, 28-29.)

Yksinäisyys voi johtua siitä, että nuori on perusluonteeltaan ujo ja arka tai hänellä ei ole ollut mahdollisuutta harjoitella sosiaalisia taitoja vertaistensa kanssa. Mahdollisuuksia näiden taitojen harjoittamiseen tarjoutuu lapsille ja nuorille muun muassa päiväkodissa, koulussa, opinnoissa ja harrastuksissa. Yksinäisyydessä voi olla kyse myös luontaisesta sosiaalisesta kömpelyydestä ja taitamattomuudesta, jolloin nuori voi olla käytökseltään vaativa tai toisen asemaan asettumisen taito puuttuu kokonaan. Yksinäiseksi voi tuntea olonsa myös nuori, joka on henkisesti ikäkavereitaan kehittyneempi tai häntä voivat kiinnostaa epätavalliset asiat. Myös esimerkiksi nuoren sairaus voi rajoittaa vertaissuhteiden muodostumista. Aikuisen tehtävä onkin kyetä tunnistamaan nämä apua tarvitsevat yksinäiset nuoret, jotta he voisivat saada helpotusta kokemukseensa. (Uusitalo 2007, 32-33.)

2.3.2 Yksinäisyyden ehkäiseminen

Erilaiset ryhmätoiminnot puoltavat paikkaansa yksinäisyyden lieventämisessä. Nuorille annetaan mahdollisuus kuulua joukkoon omana itsenään ja annetaan tilaisuus tutustua toisiin ikäkavereihin turvallisessa ympäristössä.

Joskus yksinäisyys on vain sattuman kauppaa. Aivan tavallinenkin nuori voi jäädä yksin olosuhteiden pakosta muun muassa paikkakunnalta muuton tai koulun vaihtamisen vuoksi. Silloin kun yksinäisyys ei ole nuoren oma valinta, saa se helposti nuoren vähätteleämään itseään ja pitämään ympäröivää maailmaa merkityksettömänä. Nuori voi kokea epätoivoa ja masennusta. Ilman toisen merkityksellistä hyväksyvää katsetta nuoren voi olla mahdotonta jäsentää elämäänsä ja olemassaoloaan mielekkäällä tavalla. Siksi olisi tärkeää koulussakin keskittyä ihmissuhde- ja elämänhallintataitojen opettamiseen. (Uusitalo 2007, 35.)

Vuonna 2014 voimaan tulleen oppilas- ja opiskelijahuoltolain painopiste on yhteisöllisyydessä, osallisuudessa ja ennaltaehkäisyssä. Siinä painotetaan kuraattori- ja psykologipalvelujen saatavuutta kouluissa. Tällä yritetään saada koulun aikuiset havain-

noimaan ja puuttumaan ajoissa yksinäisyyden ehkäisyyn. Mielenterveysasioista avoimesti keskustelu tuo myös yksinäisyyden kokemuksen osaksi arkea. Lasta ja nuorta ei voi kyllin kehua ja kiittää. Tämä on asia joka niin helposti unohtuu ja negatiivisuus saa liikaa valtaa, varsinkin koulumaailmassa. Kehittyäkseen psyykkisesti kestäväksi, nuori tarvitsee positiivista palautetta myös vertaisiltaan. Nuori voi ajoittain kokea itsensä yksinäiseksi, mutta tärkeää on, että se ei muodosta pitkälle kestävää kahletta nuoren arkeen. Välttyäkseen tältä kotien ja kasvattajien tulee tarjota parasta mahdollista, eli yhteistä aikaa. Vanhempien tärkeä taito on kyky iloita arjesta ja sen opettaminen nuorelle.

2.4 Nuoren mielenterveys

Nuoren hyvinvointiin kuuluu turvallisuuden ja hyvän olo tunne, sosiaaliset suhteet, luottamus muihin ihmisiin sekä tulevaisuuteen suuntaaminen. Hyvinvoivan nuoren tunnistaa siitä, että hän on toimintakykyinen sekä kiinnostunut omasta elämästään ja haluaa vaikuttaa siihen. (Hietala ym. 2010, 39.)

Sana mielenterveys on toisaalta tuttu käsite, jota ei monikaan vielä nykypäivänä täysin ymmärrä. Usein mielenterveys sanana tuo ihmisille mieleen mielensairaudet. Mielenterveyteen kuuluu henkinen hyvinvointi, hyvä elämä ja tasapainoinen mieli, sulkematta pois kuitenkaan mahdollista ajoittaista ahdistusta, alakuloa, riittämättömyyden tunnetta tai jopa diagnosoitua mielenterveyden häiriötä. Elämään kuuluu myös alamäkiä, kuten ihmissuhdeongelmia, menetyksiä, rahahuolia ja työpaineita. (Erkko & Hannukkala 2013, 29.)

Ihmisen koko elinkaaren aikana mielenterveyden tila vaihtelee. Tärkeää on, että mielenterveyttä suojaavia tekijöitä sekä jaksamista ja selviytymistä vahvistavia asioita on elämässä riittävästi ja niitä vahvistetaan päivittäin. Mielenterveyttä ylläpitäviä voimavaroja käytetään kokoajan ja siksi niitä tulee myös vahvistaa jatkuvasti. Mielenterveyttä ja sen tasapainoa voidaan ylläpitää terveellisillä elämäntavoilla, tekemällä itselleen mieluisaa työtä, jakamalla asioita ja puhumalla omista tunteista ystävien kanssa, harrastamalla ja viettämällä aikaa itselle tärkeiden ihmisten kanssa. (Erkko & Hannukkala 2013, 29.)

2.5 Mielenterveyttä suojaavia ja vaarantavia tekijöitä

Mielenterveyden suoja- ja riskitekijöillä tarkoitetaan seikkoja, jotka vaikuttavat joko positiivisesti tai negatiivisesti ihmisen hyvinvointiin. Suojatekijät vahvistavat toimintakykyä ja auttavat selviytymään elämän vastoinkäymisistä sekä ylläpitävät terveyttä. Jokainen voi vahvistaa omia suojatekijöitään, ja mitä enemmän ja mitä vahvempia ne ovat, sitä pienempi riski on sairastua. (Erkko & Hannukkala 2013, 31.)

Vaarantavat tekijät vaikuttavat negatiivisesti elämän jatkuvuuteen ja heikentävät toimintakykyä sekä lisäävät turvattomuuden tunnetta. Riskitekijät lisäävät sairastumisen mahdollisuutta. Riskitekijöiden vaikutus on sitä vahvempi, mitä enemmän niitä on samaan aikaan. (Erkko & Hannukkala 2013, 31.)

Suojaavia ja vaarantavia tekijöitä on sekä sisäisiä että ulkoisia. Sisäisillä vaikutuksilla tarkoitetaan niitä, jotka liittyvät ihmisen omiin ajatuksiin ja ominaisuuksiin, kun taas ulkoiset vaikutukset liittyvät yhteiskuntaan, kulttuuriin ja ulkoisiin olosuhteisiin. Kaikkiin näihin tekijöihin ei voi vaikuttaa, mutta suureen osaan voi. (Erkko & Hannukkala 2013, 31.)

Sisäisiä suojaavia tekijöitä voivat olla esimerkiksi hyvä terveys, toiveikkaus, hyvä itsetunto ja hyvät ongelmanratkaisutaidot. Ulkoisia suojaavia tekijöitä ovat esimerkiksi sosiaalinen tuki, turvallinen elinympäristö, mahdollisuus opiskeluun tai työntekoon sekä riittävä varakkuus. (Erkko & Hannukkala 2013, 31.)

Mielenterveyttä vaarantavia sisäisiä tekijöitä ovat esimerkiksi perinnölliset tekijät, kuten kehityshäiriöt ja sairaudet, eristäytyminen, avuttomuuden tunne, puutteelliset sosiaaliset taidot tai vaikka päihteet, köyhyys, kaltoin kohtelu ja liian vähäinen hoiva ja huolenpito. Perinnölliset tekijät ovat usein niitä, joihin ei ihminen itse pysty vaikuttamaan. Ihmisen on välillä hyvä pysähtyä miettimään, mihin suoja- ja riskitekijöihin pystyy itse vaikuttamaan. (Erkko & Hannukkala 2013, 31.)

2.6 Nuorisotyö mielenterveyden vahvistajana

Nuorilla on hyvät mahdollisuudet tulla sekä nähdyksi että kuulluksi nuorisotyön ammattilaisten ollessa läsnä nuorten elämässä. Nuorisotyö tukee nuorten mielenterveyttä vahvistavia tekijöitä. Monet nuoret kaipaavat elämäänsä turvallista aikuista, jota nuorisotyö tarjoaa suureksi osaksi silloin, kun nuoret ovat vapaalla. Merkitykselliset kohtaamiset tapahtuvat siis nuorille sopivana ajankohtana, eivätkä pelkästään esimerkiksi kouluaikana. (Erkko & Hannukkala 2013, 29.)

Nuorisotyötä tehdään nuorten kanssa keskustelemalla ja tekemällä erilaisia asioita yhdessä. Nuorten kannustaminen vahvistaa heidän itsetuntoa ja itsetuntemusta. Nuorisotyössä luodaan nuorille sellaisia tilanteita, joissa heillä on mahdollisuus kokea onnistumisen tunnetta ja löytää uusia vahvuuksia itsestään. (Erkko & Hannukkala 2013, 29.) Epäonnistumiset esimerkiksi koulussa ja sosiaalisissa suhteissa luovat tunteen ulkopuolelle jäämisestä. Tämän takia nuorelle on tärkeää antaa mahdollisuus edes pienille onnistumisille, jotta nuoren käsitys omasta pärjäämisestä parantuisi. (Hietala ym. 2010, 165.)

Keskustelun ja erilaisten toiminnallisten harjoitteiden avulla pyritään vahvistamaan nuorten tunnetaitoja. Nuorisotyön yhtenä tärkeänä tehtävänä on keskustella nuorten kanssa heidän elämän suunnasta, arvoista ja asenteista sekä siitä, mitä toivoisi tulevaisuudessa tapahtuvan. Nuorisotyöntekijät ohjaavat nuoria oikeaan suuntaan, jotta he saavuttaisivat tulevaisuuden unelmansa. (Erkko & Hannukkala 2013, 29.)

3 RYHMÄN MERKITYS NUORELLE

3.1 Ryhmän määritelmä

Ihminen kuuluu moniin erilaisiin ryhmiin aivan luonnostaan. Esimerkiksi vastasyntyneen lapsen ensimmäinen ryhmä on oma perhe ja lapsen kasvaessa alkaa hän leikkiä, opiskella, harrastaa ja tehdä töitä erilaisissa ryhmissä. Ihmisen perustarpeisiin

kuuluu olla osa jotakin ryhmää, ja ryhmässä toimimisen ja viestimisen taitoja tarvitaan elämässä lähestulkoon päivittäin. (Jyväskylän yliopiston kielikeskuksen www-sivut 2016.)

Sattumalta samaan aikaan esimerkiksi samalle pysäkille kokoontuneet linja-autoa odottavat ihmiset eivät vielä ole ryhmä, sillä ryhmälle yleisiä tunnusmerkkejä ovat tietty koko, säännöt, vuorovaikutus, työnjako ja roolit (Niemistö 2007, 16). Ihmisjoukosta muodostuu ryhmä, kun sen jäsenillä on jokin yhteinen tavoite, jonkun verran keskinäistä vuorovaikutusta ja ryhmäläiset tietävät, keitä ryhmään kuuluu (Kopakkala 2011, 36). Esimerkiksi vertaistukiryhmän tavoite ja tarkoitus on tarjota osallistujille tukea omassa elämäntilanteessa vallitseviin asioihin ja ongelmiin muilta samankaltaisessa elämäntilanteessa olevilta ihmisiltä.

3.2 Ryhmädynamiikka

Ryhmädynamiikalla tarkoitetaan jäsenten välillä tapahtuvaa muutakin kuin virallista ryhmän toimintaa. Jäsenten välillä vaikuttavat erilaiset voimat ja tunteet, jotka voivat olla joko tietoisia ja harkittuja tai tahattomia, vahingossa ilmestyneitä tekoja ja tuntemuksia. Tällaiset eloisat ja usein vaikeasti tavoitettavat ryhmäilmiöt kertovat ryhmän sisäisistä voimista eli ryhmän dynamiikasta. (Niemistö 2007, 17.)

Ryhmädynamiikka toimii vaikuttavana tekijänä siihen, miten ryhmä toimii ja mitä ryhmässä tapahtuu. Se voi näkyä ryhmässä esimerkiksi siinä, miten ryhmän jäsenet asettautuvat ryhmätilassa ja se toimii jokaisessa ryhmässä, vaikka siihen yritettäisiinkin vaikuttaa. (Aarnio & Vuorinen 1991, 60-61.)

3.3 Ryhmänohjaus

Ryhmän ohjaaja toimii ryhmän johtajana, joka ohjaa toimintaa ja auttaa ryhmää työskentelemään tavoitteiden mukaisesti. Ohjaaja huolehtii ryhmän toiminnasta olemalla läsnä sekä erilaisilla toimintatavoilla, esimerkiksi ohjaamalla avointa keskustelua tai teettämällä toiminnallisia harjoituksia. (Niemistö 2007, 67.)

Aloittaessaan ryhmää ohjaajan tulee kiinnittää huomiota omaan virittäytymiseensä, jotta pääsisi ryhmän vaatimalle valppauden ja spontaaniuden tilaan. Joillekin ohjaajille uuden ryhmän aloittaminen vaatii jonkinlaista mielen tyhjentämistä tai muiden ajankohtaisten asioiden siirtämistä taka-alalle, jotta pystyy olemaan läsnä ryhmässä. (Niemistö 2007, 79.)

Yksi ohjaajan tärkeimmistä tehtävistä on lämmitellä ryhmää ja viritellä osallistujia ryhmätoimintaan. Ryhmän virittäminen voi tapahtua esimerkiksi toiminnallisesti leikkien avulla tai pohtimalla ryhmään osallistuvien kanssa yhteisesti, mistä he ovat kiinnostuneita ja minkälaiseksi he haluaisivat ryhmän muodostuvan. (Niemistö 2007, 81.)

3.4 Ryhmän turvallisuuden tunnistaminen

Turvallisessa ryhmässä ryhmän jäsen tuntee olonsa turvalliseksi ja ryhmään voi luottaa. Turvallisuuden tunne antaa ryhmän jäsenelle vapauden olla oma itsensä ja jokaisen heikkoudetkin hyväksytään. Usein turvallisessa ryhmässä itsestä voi tulla esiin uusia piirteitä, joita ei ole tiennyt olevan tai on ajatellut niiden olevan kehittymättömiä. Tämä johtuu siitä, että turvallisessa ryhmässä uskaltautuu kokeilemaan helpommin uusia juttuja. Tällaisessa ryhmässä jäsenten parhaat puolet tulevat esiin ja itsetunto vahvistuu. (Aalto 2000, 17.)

Turvallinen ryhmä hyväksyy jokaisen jäsenen oman persoonan, ja ryhmässä tekeminen vahvistaa jäsenen itsetuntoa ja hän alkaa hyväksyä omia piirteitään ja pitämään niistä itsekin. Näin ryhmän jäsenet lopulta uskaltavat päästää irti turhista rooleista ja suojamekanismeista, joita ennen ovat käyttäneet suojellakseen itseään. (Aalto 2000, 21.)

Ryhmässä hyväksytyksi tuleminen ja sitä kautta oman itsensä hyväksyminen sellaisena kuin on helpottaa ihmisen elämää huomattavasti. Kun ihminen tulee omaksi itsekseen, hänen olostaan tulee miellyttävämpi, jännittyneisyys väistyy ja energiaa vapautuu. (Aalto 2000, 21.)

Ryhmän turvallisuutta lisääviä tekijöitä ovat esimerkiksi erilaiset sopimukset, joiden mukaan ryhmässä toimitaan. Tällaisia sopimuksia voivat olla esimerkiksi toimintatapa-, vaitiolo-, luottamus- ja vuorovaikutussopimus. (Aalto 2000, 74.)

3.4.1 Ohjaajan rooli

Ryhmän turvallisuuteen vaikuttaa myös ohjaajan ja ryhmän välinen vuorovaikutus. Nuoret vaikuttavat ryhmässä toisiinsa ja usein voi syntyä konflikteja, kun nuoret tulkitsevat toistensa tekoja väärin. Väärinkäsitysten ja ristiriitojen tapahtuessa tarvitaan taitoja näyttää miltä itsestä tuntuu ja myöntää omat virheet. Tarvitaan myös taitoja helpottaa toisen pahaa oloa sekä antaa että ottaa vastaan palautetta. (Erkko & Hannukkala 2013, 18.)

Ohjaajan tulee seurata ryhmää ja kiinnittää huomiota erilaisiin seikkoihin. Ryhmän turvallisuuden asteen tunnistamisessa tärkeää on ohjaajan itsetyöskentely, eli ohjaajan tulee tunnustella omia tuntemuksiaan ryhmässä. Mikäli jokin asia ryhmässä alkaa ahdistaa tai luoda epävarmuutta, kannattaa varmuuden vuoksi ottaa ryhmänohjauksessa askel taaksepäin. Paras keino intuitiiviseen työskentelyyn on juurikin itsetyöskentely, jossa ohjaaja aistii ryhmän turvallisuuden asteen ja tunnistaa, mihin suuntaan ryhmän kannattaa edetä ja millaisia harjoitteita kannattaa käyttää. (Aalto 2000, 71.) Ohjaajan tulee muistaa kannustaa ja pyrkiä luomaan positiivista ja turvallista ilmapiiriä ryhmän sisällä (Innanen 2011, 22).

Ohjaajalla on erityinen asema ryhmän turvallisuuden luojana ja ylläpitäjänä, sillä omalla olemuksellaan ja toiminnallaan ohjaaja pystyy vaikuttamaan ryhmän turvallisuuteen. Esimerkiksi negatiivinen asenne ryhmäläisiä kohtaan voi helposti tarttua ryhmäläisiin. (Aalto 2000, 74.)

3.4.2 Itseilmaisu ja reaktiot toisten itseilmaisuun

Jollekin ihmisille on helpompi puhua tunteistaan kuin mielipiteistään, ja päinvastoin. Ohjaajan tulee kiinnittää huomionsa siihen, minkälaisia asioita ryhmäläiset uskaltavat tuoda esiin itsestään. Ryhmän turvallisuutta on vaikea arvioida pelkän itseilmai-

sun tason perusteella, sillä ihmiset ovat erilaisia. Toiset ovat avoimempia kuin toiset. Jotain nämäkin seikat kuitenkin kertovat ryhmän turvallisuuden asteesta. (Aalto 2000, 71.)

Ryhmän turvallisuuden tasosta kertoo myös se, miten ryhmäläiset suhtautuvat toisiinsa ilmaistessaan itseään. Jos ryhmässä esiintyy vähättelyä, mitätöintiä tai ryhmässä ei kuunnella toisia, ei ryhmän turvallisuuden taso ole kovinkaan korkealla. Vähättely ja mitätöinti nostaa kynnyistä puhua vaikeista asioista ja näin vähentää ryhmän turvallisuutta. (Aalto 2000, 71-72.)

3.4.3 Elekieli, nauru ja vapautuneisuus

Ohjaajan tulee ryhmää vetäessään seurata myös ryhmän jäsenten elekieltä. Erilaiset asennot, ilmeet ja eleet kertovat jäsenten varauksellisuudesta tai turvallisuuden tunteesta. (Aalto 2000, 72.)

Usein turvallisuuden tunteen lisääntyessä voi huomata, että ryhmäläiset nauravat enemmän. Nauru taas lisää turvallisuutta ja vapautuneisuutta ja sen myötä myös itseilmaisuus vahvistuu sekä tunnekanavat avautuvat. Hyvät ja hauskat leikit lisäävät nopeasti naurua ja täten myös turvallisuutta. (Aalto 2000, 72.)

3.4.4 Sijoittuminen ja fyysinen läheisyys

Ryhmän alkuvaiheessa jäsenet voivat esimerkiksi istua hyvin kaukana toisistaan. Ryhmässä voi huomata turvallisuuden tunteen vahvistuneen, kun ryhmäläiset ottavat toisiinsa enemmän kontaktia ja voivat esimerkiksi asettua istumaan lähemmäksi toinen toistaan. (Aalto 2000, 72.)

Turvallisuuden tunteen lisääntymisen voi huomata myös lisääntyneen koskettamisen, taputtelun ja halaamisen myötä. Joissain ryhmissä turvallisuuden tunne voi kohota yllättävänkin nopeasti, jolloin jollain ryhmäläisellä ei välttämättä ole enää kykyä tunnistaa omia rajojaan. Tällaisissa tilanteissa ohjaajan tulee olla tarkkana ja olla ryhmän jäsenten apuna. (Aalto 2000, 72.)

3.4.5 Sosiodraama

Sosiodraama on ohjaajan johdolla tapahtuvaa luovaa ryhmätyötä, jossa voidaan kokeilla ja arvioida erilaisia toimintatapoja (Kasvunpaikka Oy:n www-sivut 2016). Ohjaaja voi ryhmän turvallisuutta tarkastellessaan käyttää apuna myös minisosiodraamaa esimerkiksi kehittyvän ”Unelmakaupunki”-harjoitteen avulla. Kun ryhmän jokaisella kokoontumiskerralla muokataan kaupunkia, on mielenkiintoista nähdä siinä esiintyviä turvallisuuden tunteen lisääntymisen merkkejä. Näitä voivat olla esimerkiksi aitauksien poistaminen ja samaan taloon muuttaminen. (Aalto 2000, 72.)

3.4.6 Luottamuksen lisääntyminen

Kun turvallisuus ja luottamus ovat ryhmässä tarpeeksi korkealla tasolla, alkavat ryhmäläisten käsittelemättömät tuntemukset ja muistot nousta pintaan. Turvallisuuden taso on erittäin korkealla, kun ryhmässä esiintyy kyyneliä ja aitoja kipeitä tunteita. (Aalto 2000, 73.)

Luottamuksen lisääntymisen tukeminen on olennainen osa ryhmäyttämistä. Luottamus lisääntyy, kun ihmiset oppivat tuntemaan sekä itseään että toisiaan ja he huomaavat, että heidät hyväksytään juuri sellaisina kuin ovat. Yhdessä hulluttelemine ja toisista huolehtiminen lisää ryhmän turvallisuutta. Myös yhdistävät tekijät, kuten yhteiset hyvät kokemukset tai jokin samanlainen tunne, kasvattavat luottamusta ryhmäläisten välillä. (Aalto 2000, 72.)

3.5 Toiminnallisuus ryhmäytymisen edistäjänä

Turvallisen ryhmän luominen ja ryhmäytyminen ovat välttämätön edellytys mielen-terveystaitojen harjoittelulle nuorten keskuudessa. Mitä turvallisempi ryhmä on, sitä enemmän nuoret uskaltavat puhumaan tunteistaan ja keskustelemaan vaikeiltakin tuntuvista asioista. Turvallisessa ryhmässä nuoret oppivat tukemaan toinen toistaan ja osoittamaan, että he välittävät muista. (Erkko & Hannukkala 2013, 17.)

Ryhmäyttäminen tarkoittaa, että ryhmän turvallisuutta lisätään erilaisen toiminnallisten harjoitusten avulla. Ryhmä kehittyy vaiheittain, ja ryhmäharjoituksia tarvitaan ryhmän jokaisessa vaiheessa. Näin nuoret pääsevät tasapuolisesti osallistumaan toimintoihin ja turvallisuuden tunne vahvistuu ja säilyy. (Erkko & Hannukkala 2013, 18.) Myös ryhmänohjaajalla on suuri vaikutus siihen, miten ryhmä kehittyy (Kopakkala 2011, 88).

Toiminnallinen työskentely ja keskustelu vahvistavat nuorten taitoa sanoittaa tunteitaan ja ilmaista itseään sekä lisäävät nuorten empaattisuutta ja kykyä ottaa toiset huomioon. Hyviä tapoja tunne- ja sosiaalisten taitojen harjoitteluun ovat esimerkiksi roolityöskentely, kertomukset kuvakorteista ja nuorten omat tilannekuvaukset. Toiminnallisissa harjoituksissa tärkeää on, että nuori saa mahdollisuuden kokeilla ja yrittää uusia juttuja ilman epäonnistumisen pelkoa. Harjoitteissa ei ole oikeaa tai väärää tapaa toimia, vaan tarkoituksena on tehdä ja kokea yhdessä. (Erkko & Hannukkala 2013, 19.)

Taulukko 1. Ryhmän vaiheet (Erkko & Hannukkala 2013, 18)

Muodostusvaihe	Omat tunteet ryhmässä olemisesta askarruttavat ryhmän asioita enemmän. Ryhmän jäsenet tutustuvat vähitellen toisiinsa. Ohjaajalla on tärkeä merkitys alkuahdistuksen vähentämisessä. Keskeistä on ryhmän lämmittely ja ryhmän toiminnan käytäntöjen, sääntöjen ja sopimusten läpikäynti.
Kuohuntavaihe	Vaihe alkaa, kun ryhmä on toiminut jo jonkin aikaa. Yhteenkuuluvuus ja rohkeus kasvaa, mielipiteitä uskalletaan ilmaista vapaammin. Erilaiset luonteenpiirteet ja pyrkimykset tulevat esiin. Ristiriitatilanteita saattaa syntyä, kun haetaan valtaa ja tilaa ryhmässä.
Normien muotoutumisvaihe	Ryhmän toiminnalle alkaa muodostua selkeitä normeja. Yhteistyö ja avoimuus lisääntyvät. Jäsenet ovat selvittäneet ristiriitansa ja tuntevat yhteenkuuluvuutta keskenään, ryhmähenki alkaa muotoutua.
Toteuttamisvaihe	Ryhmä työskentelee aitona työryhmänä tavoitteiden suuntaisesti. Luovuus, tuottavuus ja vastuunotto tulevat vahvemmin esille. Ryhmässä vallitsee luottamuksen ilmapiiri ja virheiden tekeminen sallitaan.
Hyvästijättövaihe	Ryhmän toiminta loppuu hyvästijättöön ja ryhmän jäsenten suuntautumiseen uusia haasteita kohti. Hyvästely saattaa herättää haikeutta, ahdistusta tai kyllästymisenkin tunnetta. Ryhmän päättämiseksi ja sen herättämille tunteille on hyvä varata aikaa.

Roolityöskentelyn avulla ryhmän jäsenet pääsevät kokeilemaan ja kokemaan erilaisia tunnetiloja turvallisesti. Toiminnallisuuden myötä ryhmäläiset saavat kosketuspintaa roolihahmon asenteisiin, asemaan, tunteisiin ja motiiveihin. Rooleja esittäessä on pystyvä ilmaisemaan tunteita, jotka muuten voivat tuntua vaikeilta. Ryhmässä voi olla monia erilaisia rooleja, esimerkiksi aloitteentekijä, humoristi, kyselijä, kyseenalaistaja, vastarannan kiiski ja johtaja. Roolityöskentelyn jälkeen on tärkeää muistaa purkaa rooli pois. (Erkko & Hannukkala 2013, 19.)

Erilaisten toiminnallisten harjoitusten myötä energiaa purkautuu myönteisesti ja samalla oma keho tulee tutummaksi. Harjoituksissa otetaan kontaktia myös toisiin ryhmän jäseniin, mikä tukee ryhmäytymistä ja sosiaalisia taitoja sekä lisää luottamusta. Toiminnallisuuden ja koko keholla toimimisen myötä ryhmäläiset oppivat paremmin ymmärtämään toisten tunteita sekä ihmisten erilaisuutta. (Erkko & Hannukkala 2013, 19.)

4 LÖYDÄ OMA TARINASI® -RYHMÄMALLI

4.1 Ryhmämallista yleisesti

Löydä oma tarinasi® on Suomen Mielenterveysseuran rekisteröimä ja kehittämä ryhmämalli nuorten tukemiseksi. Ryhmätoiminnalla on tarkoitus edistää nuorten mielenterveyttä sekä ehkäistä mielenterveyden ongelmia ja syrjäytymistä. Ryhmät ovat ammatillisesti ohjattuja ja ne ovat suunnattu nuorille, jotka kokevat ahdistusta ja alakuloa sekä yksinäisyyttä ja tuen tarvetta. Ryhmiä järjestetään eri-ikäisille nuorille ja ryhmän sisältöä muokataan aina ryhmän tarpeita vastaavaksi. Näin pystytään tarjoamaan apua mahdollisimman laajalle kohderyhmälle. (Djupsund 2013, 4.)

Ryhmän toiminta perustuu keskusteluun, vertaistukeen ja voimavarakeskeisyyteen. Ryhmässä nuorella on mahdollisuus käsitellä oman elämäntilanteen asioita ohjatusti samanikäisten kanssa ja tavoitteena on mielenterveyden tukeminen ja syrjäytymisen ennaltaehkäiseminen. Nuoret pyritään tavoittamaan siinä vaiheessa, kun ongelmien

syvenemistä voidaan ehkäistä tällaisella interventiolla. Ryhmissä nuorille tarjotaan keinoja vahvistaa mielen hyvinvointia tulevaisuudessakin. (Djupsund 2013, 4.)

4.1.1 Suomen Mielenterveysseura

Suomen Mielenterveysseura on mielenterveysalan kansalaisjärjestö, johon kuuluu 54 paikallista mielenterveysseuraa, kuten esimerkiksi Rauman Seudun Mielenterveysseura ry, ja 30 valtakunnallista järjestöä. (Suomen Mielenterveysseuran www-sivut 2016.)

Osana Mielenterveysseuraa on myös sen kriisikeskusverkosto, johon kuuluu 23 Suomessa toimivaa kriisikeskusta (Suomen Mielenterveysseuran www-sivut 2016). Raumalla toimiva Kriisikeskus Ankkurpaik' on yksi näistä. Mielenterveysseuran kriisikeskuksissa toteutetaan järjestölähtöistä auttamistyötä, johon kuuluu erilaisissa vaikeissa elämäntilanteissa olevien ihmisten auttaminen. (Rauman Seudun Mielenterveysseuran www-sivut 2016.)

Suomen Mielenterveysseuran eettisiä periaatteita ovat ihmisarvon loukkaamattomuus, ihmisoikeuksien kunnioitus, ihmisten tasavertaisuus, itsemääräämisoikeus, oikeus turvalliseen riippumattomuuteen, oikeus fyysiseen ja psyykkiseen koskemattomuuteen, pyrkimys yhteiskunnalliseen oikeudenmukaisuuteen, yksilön oman tahdon kunnioittaminen ja omien voimavarojen hyväksikäyttö sekä yksityisyyden kunnioitus. Mielenterveysseuran toiminta pohjautuu näihin periaatteisiin. (Rauman Seudun Mielenterveysseuran esittelydiat 2015.)

Mielenterveysseuran perustehtävänä on edistää kansan mielenterveyttä ja ehkäistä erilaisia mielenterveydellisiä ongelmia. Mielenterveysseura kannustaa osallisuuteen, yhteisöllisyyteen ja aktiivisuuteen yhteiskunnassa sekä pyrkii edistämään välittämisen kulttuuria. (Suomen Mielenterveysseuran www-sivut 2016.)

Suomen Mielenterveysseura toimii Suomen lisäksi myös kansainvälisesti, ajaen asiaa ihmisoikeuksien ja yhteiskunnallisen oikeudenmukaisuuden puolesta. Seura auttaa

elämän erilaisissa kriisitilanteissa ja tukee heikoimmassa asemassa olevien ihmisten mielenterveyttä ja hyvinvointia. (Suomen Mielenterveysseuran www-sivut 2016.)

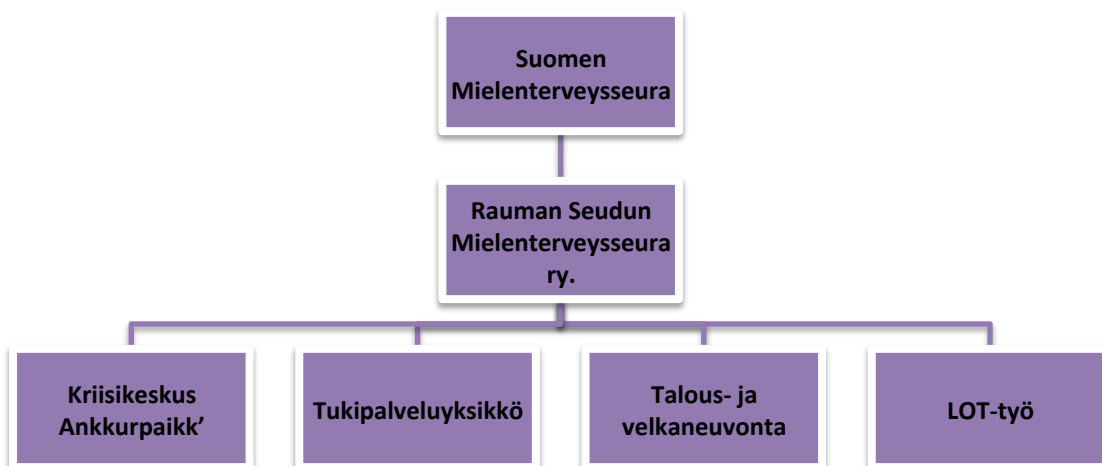
4.1.2 Rauman Seudun Mielenterveysseura Ry

Rauman Seudun Mielenterveysseura on sitoutumaton kansalaisjärjestö, jonka toiminnan tarkoitus on edistää asiakkaiden mielenterveyttä sekä ehkäistä ongelmia monilla eri tavoilla Rauman seudulla. Seuran toimintaa ohjaavat aiemmin mainitut Suomen Mielenterveysseuran eettiset periaatteet. (Rauman Seudun Mielenterveysseuran toimintakertomus 2014.)

Seuran toiminnan mahdollistavat erilaiset tahot. Toimintaa rahoittaa seuran jäsenkuntien lisäksi Raha-automaattiyhdistys RAY ja osaan toiminnoista varat seura saa palveluiden myynnistä. (Rauman Seudun Mielenterveysseuran esittelydiat 2015.)

Rauman seudulla toteutetaan Suomen Mielenterveysseuran perustehtävää järjestämällä vapaaehtoistoimintaa, ylläpitämällä kriisikeskustoimintaa, kriisipuhelinta ja rikosuhripäivystyksen palvelupistettä. Näiden toimintojen lisäksi seura tuottaa ostopalveluna ja ulkopuolisen rahoituksen turvin myös talous- ja velkaneuvontaa, mielenterveys- ja päihdepalveluita, turva-asumista ja asumisen tukipalveluita. (Rauman Seudun Mielenterveysseuran toimintakertomus 2014.)

Rauman seudulla tehdään myös LOT-työtä, jolla tarkoitetaan Suomen Mielenterveysseuran Löydä oma tarinasi® –ryhmän organisoimista. Kerron Löydä oma tarinasi® -ryhmästä lisää tämän työn kuudennessa luvussa. Seuran työalat jakaantuvat siis neljään osa-alueeseen: kriisikeskustoiminta, talous- ja velkaneuvonta, tukipalvelutoiminta ja LOT-työ.



Kuvio 1. Rauman Seudun Mielenterveysseuran toiminnan jakautuminen neljään eri osa-alueeseen (Rauman Seudun Mielenterveysseuran esittelydiat 2015)

4.2 Löydä oma tarinasi® –ryhmämallin tavoitteet

Tavoitteena on tarjota nuorille mahdollisuus jakaa ajatuksiaan, kokemuksiaan ja näkökulmiaan vertaisryhmässä sekä saada tukea ja löytää keinoja oman mielenterveyden edistämiseksi. Nuorten on usein helppo sitoutua tällaiseen toimintaan, joka on säännöllistä eikä vie liikaa heidän omaa aikaa. Ryhmän rakenne, säännölliset tapaamiset ja prosessin kesto ylläpitävät asioiden käsittelyä ja pohtimista. (Djupsund 2013, 5.)

Ryhmässä pyritään pitämään yllä luottamuksellista ja keskustelua tukevaa ilmapiiriä. Ryhmäläiset pohtivat oman elämäntarinan pohjalta omaan elämään ja itseen vaikuttaneita kokemuksia ja niitä käydään yhdessä läpi. Omien kokemusten, sekä myötätunteiden vastoin käymisen, jakaminen ryhmässä antaa nuorelle mahdollisuuden myös pohtia sitä, miten haluaisi elämäntarinansa jatkuvan. (Djupsund 2013, 5.)

Keskustelu ja erilaisten aiheiden käsittely etenee ryhmään osallistujien mahdollisuuksien mukaan. Jokainen saa itse päättää, kuinka paljon ja millä tavalla haluaa omaa elämäntilannettaan käsitellä ja minkä kokee hyödylliseksi oman hyvinvoinnin kannalta. Mihinkään ei ole pakko osallistua ja eikä ryhmässä ole pakko puhua asioista, joista ei halua keskustella. Kuitenkin jokaiselle annetaan mahdollisuus puhua itselleen tärkeistä asioista. (Djupsund 2013, 5.)

Ryhmässä käsitellään tämänhetkisen elämäntilanteen lisäksi myös mennyttä, sillä se usein vaikuttaa omaan itseen ja elämään. Nuoret voivat tuntea olevansa jumissa omassa elämässään, jolloin menneisyyden asioiden käsittely on välttämätöntä pystyäkseen jatkamaan eteenpäin kohti tulevaisuutta. Ryhmässä pohditaan yhdessä, minkälaiset tekijät omassa elämässä tukevat ja minkälaiset tekijät kuluttavat omaa jakamista ja hyvinvointia. (Djupsund 2013, 5.)

Ryhmään osallistujilla on mahdollisuus vaikuttaa ryhmän sisältöön ja toteutukseen. Näin nuorten on helpompi sitoutua ryhmän toimintaan. Yhtenä ryhmän tavoitteena on lisätä nuorten tietoisuutta mielenterveyden edistämisestä, löytää keinoja tunnistaa ja käsitellä erilaisia tunteita ja elämäkokemuksia, suunnitella tulevaa sekä ohjata ryhmäläisiä aktiivisesti ehkäisemään yksinäisyyttä ja masennusta. Tavoitteena on, että nuorten subjektiivinen toimijuuden tunne sekä usko selviytymiseen ja tulevaisuuteen vahvistuu. (Djupsund 2013, 5.)

Osana ryhmätoimintaa on myös palveluohjaus eli nuorille kerrotaan oman alueen palveluista ja mahdollisesti ohjataan palveluiden pariin. Joskus nuorten tuen tarve liittyy käytännön asioihin ja kysymyksiin arjen- ja talouden hallinnasta, eduista, opiskelusta, työllistymisestä tai yksilöllisestä psykososiaalisesta tuesta. Mikäli jonkun nuoren kohdalla koetaan, että hän hyötyisi ryhmän päättymisen jälkeen jatkotuesta, on ryhmänohjaajien tehtävänä auttaa nuorta sen etsimisessä. Ryhmätapaamisten lisäksi ryhmän aikana voidaan tarjota nuorelle yksilöllisiä keskusteluja, jos tarve vaatii. (Djupsund 2013, 5-6.)

4.3 Vertaistuki

Löydä oma tarinasi® -ryhmässä vertaisuus liittyy ryhmäläisten samankaltaiseen elämäntilanteeseen, nuoruuteen, kokemuksiin ja tuen tarpeeseen. Ryhmäläisillä voi olla samanlaisia elämäkokemuksia ja huolia, joiden jakamista ja käsittelyä tuetaan ryhmäkeskusteluissa. (Djupsund 2013, 6.)

Usein ryhmään hakeutumisen syynä on yksinäisyys ja kokemus siitä, että on jäänyt yksin omien kokemusten ja tunteiden kanssa. Sosiaalisen tuen puute on merkittävä riskitekijä nuoren syrjäytymiselle, ongelmien syvenemiselle ja jopa pitkäaikaiselle masennukselle. Vaikka nuoren verkostoon kuuluisi turvallisia aikuisia, mutta samankäisten ja samantyyppisessä tilanteessa olevien nuorten seura ja tuki puuttuu, antaa vertaisryhmä tilaisuuden keskustella muiden nuorten kanssa. Jo pelkästään ryhmään kuulumisen tunne voi olla yksinäiselle ihmiselle hyvä kokemus, joka voi rohkaista hakemaan sosiaalisempaa elämää jatkossakin. (Djupsund 2013, 6.)

Vertaistukiryhmässä avoin keskusteluilmapiiri ja luottamuksellinen yhteys ryhmäläisten välillä sekä hyväksyvä ja kiireetön tunnelma helpottavat ryhmässä keskustelemista. Vertaistuen avulla nuori voi laajentaa ymmärrystään omista kokemuksistaan. Vertaistuen myötä nuori voi saada uusia, vaihtoehtoisia ajatuksia ja tapoja käsitellä omaa tilannettaan. Vertaistukiryhmän tarjoama tuki antaa osallistujille kokemuksen tulla kohdatuksi, kuulluksi ja ymmärretyksi. (Djupsund 2013, 6.)

4.4 Kohderyhmä

Ryhmät ovat tarkoitettu 13-29 vuotiaille ahdistusta, alakuloa, yksinäisyyttä ja elämäntilanteen vuoksi tukea tarvitseville nuorille ja nuorille aikuisille. Ryhmät muodostetaan aina ikäryhmittäin niin, että ikäerot ovat mahdollisimman pienet ja elämäntilanteet ovat mahdollisimman samantyyppisiä ryhmäläisten kesken. Tällä pyritään siihen, että ryhmäläiset ovat sekä sosiaalisesti ja emotionaalisesti että kehityksellisesti samantyyppisessä vaiheessa. (Djupsund 2013, 10.)

4.5 Ryhmän koko, rakenne ja sisältö

Ryhmälle sopiva jäsenmäärä on 6-10. Mikäli ryhmään ei ole runsaasti hakijoita, mutta löydetään vähintään kuusi sopivaa ja sitoutuvaa osallistujaa, voidaan ryhmä perustaa. Pienempi ryhmä on kuitenkin aina haavoittuvaisempi mahdollisten poissaolojen tai keskeytysten vuoksi. Pieni ryhmä voi tosin palvella osallistujia paremmin, sillä jokaiselle jää näin enemmän aikaa ja tilaa ryhmässä. Liian isossa ryhmässä taas ryh-

mäkertojen pituus jää liian lyhyeksi ja kynnys omien asioiden jakamiseen on usein suurempi. (Djupsund 2013, 11.)

Löydä oma tarinasi® -ryhmiin tulee sitoutua ja poissaoloista ollaan tarkkoja. Jos joku osallistujista ei tule ryhmän kahteen ensimmäiseen kokoontumiskertaan, ei hän voi enää aloittaa ryhmässä, sillä ryhmään on vaikea päästä mukaan kesken kaiken. (Djupsund 2013, 11.)

Ryhmät kokoontuvat viikoittain samana ajankohtana yhteensä kymmenen kertaa, ja ryhmäkokoontuminen kestää yleensä 2-3 tuntia. Näiden kertojen jälkeen pidetään muutaman kuukauden päästä jatkotapaaminen, missä kuullaan miten ryhmän jäsenillä on mennyt ryhmän loppumisen jälkeen. (Djupsund 2013, 11.)

Ryhmän sisältöön kuuluu erilaisia aiheita, kuten oma elämäntarina, minäkuva, itsetunto ja itseluottamus, jaksaminen ja mieliala, suorituspaineeet, ihmissuhteet, masennus ja ahdistus, tunteet, voimavarat ja selviytymiskeinot, keinot mielenterveyden edistämiseen ja itsestä huolehtimiseen sekä elämäntähtäminen ja tulevaisuus. Ryhmän sisältöä ja käsiteltäviä aiheita muokataan ryhmän osallistujien tarpeiden mukaan, jotta ryhmän toiminta tukisi ja hyödyttäisi osallistujia mahdollisimman hyvin. (Djupsund 2013, 12.)

Ryhmän aikana esiin nousseet toiveet muista käsiteltävistä aiheista otetaan ryhmän sisällössä mahdollisuuksien mukaan huomioon. Yleensä vaikeiden kokemusten ja pettymysten käsittely antaa mahdollisuuden myös toisenlaisille ajatuksille, jolloin on helpompaa alkaa pohtia tulevaa ja suunnitella tulevaisuutta. Ryhmänohjaajat suunnittelevat aiheiden käsittelytavat etukäteen jokaiselle ryhmälle sopivaksi. Keskustelujen tukena ryhmässä voidaan käyttää pienryhmäkeskusteluja, toiminnallisia menetelmiä, piirtämistä, kirjoittamista, tai vaikka musiikkia – mikä tuntuukin ryhmälle sopivimmalta. (Djupsund 2013, 12.)

Taulukko 2. Löydä oma tarinasi® -ryhmän teemat (Djupsund 2013, 13-14)

1. ryhmäkerta	- ryhmän aloitus, tutustuminen - ryhmän säännöt, osallistujien toiveet ja tarpeet - elämäntarinat
2. ryhmäkerta	- elämäntarinat ja niiden vaikutukset
3. ryhmäkerta	- oma nykytilanne ja vointi - mikä kuormittaa, mikä auttaa jaksamaan
4. ryhmäkerta	- mielenterveys ja psyykinen jaksaminen
5. ryhmäkerta	- minäkuva, itsetunto ja itseluottamus
6. ryhmäkerta	- sosiaaliset suhteet, tukiverkostot - yksinäisyys, ihmissuhdepulmat
7. ryhmäkerta	- tunteet ja niiden vaikutus sekä keinot niiden käsittelemiseen
8. ryhmäkerta	- suorituspaineeet ja elämänhallinta
9. ryhmäkerta	- omat voimavarat ja vahvuudet
10. ryhmäkerta	- tulevaisuus
11. ryhmäkerta	- jatkotapaaminen - mitä kuuluu nyt

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Laadullinen tutkimus, teemahaastattelu ja havainnointi

Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus perustuu haastatteluihin, teoriaan, havaintoihin ja analyysiin, ja näiden muodostamaan kokonaisuuteen. Laadullista tutkimusta käytetään ihmistieteiden tutkimuksissa kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimuksen lisäksi. Laadullisessa tutkimuksessa aineistoa tarkastellaan enemmänkin kokonaisuutena, kun taas määrällisessä tutkimuksessa tarkastelu tehdään tilastollisten yhteyksien avulla. (Alasuutari 2011, 27-30.)

Laadullisessa tutkimusmenetelmässä tutkimusaineisto rajataan niin, että tutkija suunnittelee haastattelunsa ja havainnointinsa vain tiettyihin asioihin. Tällöin tutkija voi käyt-

tää välineenään esimerkiksi teemahaastattelua, jossa kysytään tiettyjä teemoja tai asiakokonaisuuksia ja niihin liittyviä seikkoja. Havainnoinnissa tutkija pyrkii tekemään havaintoja ennalta valittuihin toimintoihin. (Vilkka 2006, 73.) Teemahaastattelussa käytettävät teemat varmistavat, että kaikkien haastateltavien kanssa puhutaan samoista asioista (Eskola & Suoranta 1998, 88).

Teemahaastattelu on puolistrukturoitu menetelmä, millä tarkoitetaan, että haastattelun kysymykset ovat ennalta määrättyjä ja kohdennettuja tiettyihin teemoihin, mutta niissä on soveltamisen varaa. Teemahaastattelulle ominaista on, että haastateltavat ovat kokeneet jonkun tietyn tilanteen, kuten tässä työssä jokainen haastateltava on osallistunut samaan LOT-ryhmään. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47.) Teemahaastattelussa ei ole väliä, esitetäänkö kaikille haastateltaville samat kysymykset samassa järjestyksessä tai ovatko sanamuodot kaikissa haastatteluissa samat. Tärkeintä on saada mahdollisimman kattavat tutkimustulokset. (Pitkäranta 2010, 106-107.)

Toteutin tämän opinnäytetyön laadullisena tutkimuksena sekä teemahaastattelun että havainnoinnin avulla. Olin mukana Eurajoella järjestetyssä LOT-ryhmässä toisena vetäjänä ja ryhmäkerroilla havainnoin esimerkiksi ryhmään osallistuneiden mielialaa ja sitä, mitkä asiat ryhmässä tuntuivat toimivan ja mitkä eivät.

5.2 Teemahaastattelun toteutus

Toteutin haastattelun jokaisen ryhmään osallistuneen kanssa kasvokkain noin viikko ryhmän päättymisen jälkeen. Menin tekemään haastattelut haastateltavien koululle, sillä halusin haastattelutilanteeseen tuleminen olevan helppoa osallistujille. LOT-ryhmän viimeisellä kerralla osallistujat täyttivät myös palautelomakkeet, joiden vastauksia käytän myös apuna tulkinnassa.

Haastattelun etuna lomakekyselyyn verratessa on erityisesti joustavuus. Haastattelutilanteessa haastattelijan on mahdollista toistaa kysymys, esittää lisä- ja jatkokysymyksiä, selventää kysymyksiään ja oikaista väärinkäsityksiä. Haastattelussa on mahdollista myös keskustelu haastateltavan kanssa. (Pitkäranta 2010, 104.)

Haastattelussa on myös mahdollista vaihtaa aihejärjestystä, mikäli jonkun haastattelijan kanssa eri järjestys tuntuu luontevammalta. Lomakkeessa taas kysymykset ovat juuri siinä järjestyksessä, kun ne ovat paperille tulostettu. Haastattelussa saa kattavampien vastausten lisäksi usein myös kuvaavia esimerkkejä aiheista. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 36.)

Haastattelussa on tärkeää muistaa pitää kysymykset selkeinä. Erityisesti aloittava kysymys tulisi olla helposti vastattavissa. Haastattelutilanteessa tulisi pyrkiä välttämään loukkaavia ja arkaluonteisia kysymyksiä sekä kielteisiä termejä. Kysymyksiin on helpompi vastata, jos ne koskevat viimeaikaisia tapahtumia. Haastateltavan voi olla vaikea muistaa mitä mieltä on jostain, mikä on tapahtunut kauan aikaa sitten. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 105.)

Haastattelussa on myös sellainen hyvä puoli, että haastattelijan on mahdollista esittää jatko- ja lisäkysymyksiä. Ensimmäinen vastaus voi olla suppea, mutta hyvä haastattelija pystyy jatkamaan keskustelua aiheesta. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 111.) Näin saadaan paljon kattavampi vastaus kuin lomakkeella. Omassa tutkimuksessani kohderyhmänä ovat teini-ikäiset nuoret, jotka harvoin jaksavat lomakkeelle kirjoitella pitkiä ja kattavia vastauksia. Siksi haastattelujen teko oli välttämätöntä, jotta saisin ”kunnollisen” kuvan heidän kokemuksistaan.

Toteutin omat haastatteluni seuraavien teemojen mukaisesti:

- FIILIKSET/TUNTEMUKSET – ennen ja jälkeen ryhmän
- OSALLISTUMISEN VAIKUTTAMINEN HYVINVOINTIIN
- RYHMÄN HYVÄT JA HUONOT PUOLET
- RYHMÄÄN OSALLISTUMINEN – oliko helppo tulla, leimasiko osallistuminen kenties jotenkin
- OSALLISTUMINEN UUDELLEEN
- RYHMÄN KEHITTÄMINEN

5.3 Aineiston analysointi ja luotettavuus

Laadullisessa tutkimuksessa analysointi alkaa useasti jo haastattelutilanteessa. Kun tutkija on itse laatinut haastattelun, pystyy hän paremmin itse haastattelussa havainnoimaan ja analysoimaan erilaisia seikkoja. Tutkija käyttää analysoinnissa apunaan myös päättelyä. Päättelyä on induktiivista, joka perustuu aineistolähtöisyyteen ja abduktiivista, jossa tutkija pyrkii todentamaan tutkimuksessaan jo olemassa olevia johtopäätöksiä. Aineiston analysoinnissa tulee muistaa, että tutkijat ovat erilaisia eikä analysointiin ole yhtä oikeaa tapaa. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 136.)

Haastattelutilanteet tuntuivat luonnikkailta ja mukavilta, sillä haastateltavat eivät keroneet kokevansa tilannetta jännittäväksi tai ahdistavaksi. Tähän varmasti syynä oli se, että olin haastateltaville ennestään tuttu ryhmäkertojen vetäjänä. Sain jokaiselta haastateltavalta kysymyksiin hyviä ja kattavia vastauksia, ja useampi haastattelu kesti paljon odotettua pidempään. Tämä kertoo siitä, että sain hyviä keskusteluja aikaiseksi haastateltavien kanssa. Haastattelua suunnitellessani ajattelin esittää kysymykset teemoittain, kuitenkin niin, että niitä on helppo tarkentaa lisäkysymyksien avulla. Tutkimukseni luotettavuutta mielestäni lisää mainitsemani tilanteen helppouden ja luontevuuden lisäksi se, että sain haastatella kaikkia ryhmään osallistuneita.

6 TULOKSET

6.1 Haastatteluista

Haastattelin viittä ryhmään osallistunutta nuorta. Minun ei tarvinnut aloittaa haastatteluani niinkään haastateltavien perustiedoilla, kuten ikä, kotipaikkakunta tai koulutus, sillä he olivat minulle ryhmästä tuttuja ja asiat olivat tiedossa. Haastateltavat olivat 13-15 –vuotiaita. Toteutin haastattelut koulun tiloissa, joten haastateltavien ei tarvinnut niihin erityisesti valmistautua ja heidän oli helppo tulla koulupäivän aikana.

6.2 Fiilikset ja ryhmän vaikutukset

Aloitin haastattelun kysymällä kuulumisia. Jokainen haastateltava oli iloisella tuulella ja huomasin, että muutosta on tapahtunut ryhmän ensimmäisen kokoontumiskerran jälkeen.

Kysyessäni ryhmäläisten fiiliksiä sekä ennen että jälkeen ryhmän, sain monenlaisia vastauksia. Vastauksien erilaisuudesta huolimatta voi päätellä, että ryhmä on vaikuttanut jokaiseen positiivisesti. Suurin osa vastasi mielialan kohentuneen ja olon tuntu- neen paremmalta ryhmän jälkeen. Oli hienoa huomata, miten esimerkiksi yksi ryhmään osallistunut kertoi ymmärtäneensä, että hänen läsnäolonsa vaikutti positiivisesti myös muihin ryhmän jäseniin. Tällainen oivallus omasta tärkeydestä on merkittävä tekijä itsetunnon kehittämisessä.

”Mun fiilis on ollut ihan näin yleisesti ottaen parempi.”

”Musta tuntuu että mun mieliala on kyl parantunut ja olo on ollut helpottunut. Oli kiva saada jutella ohjaajien kanssa myös ilman että muut oli paikalla. Kaikkea kun ei halua jakaa kaikkien kanssa.”

”Olen ollut vähemmän kiukkuinen. Ennen suutuin joka asiasta tosi helposti.”

”Ryhmässä ymmärsin, että olen tärkeä. Ehkä mun läsnäolo vaikutti muihinkin.”

Kuten alussa on todettu, ryhmän ja sosiaalisten kontaktien merkitys nuorten arkeen on merkittävä. Huomioiduksi sekä nähdyksi tuleminen tuntuu kantavan pitkään. Ryhmässä nuoret saivat omaa aikaa jakaa kokemuksiaan vertaistensa kanssa, mikä on vaikuttanut ryhmäläisten mielialaan kohentavasti.

6.3 Ryhmän hyvät ja huonot puolet

Kysyessäni haastateltavilta, mikä ryhmässä oli kivaa ja mistä ei välttämättä niin pitänyt, sain todella erilaisia vastauksia. Toki yhteneväisyyksiäkin löytyi. Toiset toivoi-

vat enemmän toiminnallisuutta, toiset taas pitivät erityisesti keskustelusta, kirjoittamisesta ja piirtämisestä.

Erityisesti mielenterveys nousi mielenkiintoisena aiheena haastatteluissa esille, siitä oli monen mielestä luontevaa keskustella ja sitä moni toivoikin ryhmän alussa käsiteltäväksi aiheeksi. Monelle oli jäänyt aiheesta mieleen Suomen Mielenterveysseuran kehittämä työväline Mielenterveyden käsi (LIITE 1), jonka avulla tuli pohdittua, mihin asioihin pystyy itse vaikuttamaan, jotta oma olo olisi parempi.

”Keilauskerta oli paras. Olis voinu olla enemmän pelejä.”

”Tykkäsin, kun joka kerran alussa oli se fiiliskierros. Sai heti purkaa, jos oli jotain mielessä. Ehkä jos ryhmässä olis ollu pelkkiä tyttöjä, niin olisin avautunut enemmänkin.”

”Ryhmässä tuli mietittyä sellaisiakin asioita, joita ei muuten tuu mietittyä.”

”Ehkä jos ryhmäläiset olis enemmän samanlaisia, niin sais vielä enemmän irti. Nyt ryhmässä oikeestaan kaikilla muilla oli ongelmana lähinnä yksinäisyys niinku kavereiden kanssa, kun mulla sit taas on paljon kavereita mut perheessä on ongelmia.”

Ryhmäläisten kokemus erilaisuudesta ja mahdollisuus purkaa asioitaan vahvistaa mielenterveyttä suojaavia tekijöitä sekä lisää ymmärrystä toisten erilaisista tavoista elää.

6.4 Ryhmään osallistuminen

Halusin tietää, miten haastateltavat kokivat ryhmän - eli oliko ryhmä hyödyllinen, oliko ryhmään helppo tulla ja leimasiko ryhmä kenties jotenkin. Koitin pohtia kysymyksiä myös siltä kantilta, jos itse olisin osallistunut ryhmään yläkouluikäisenä. Positiiviseksi yllätyksekseni sain kuulla, että ryhmään oli jokaisen mielestä helppo tulla eikä se leimannut mitenkään. Kysyin myös, että puhuivatko he kavereille ryhmästä.

Ainoastaan yksi vastasi, että ei oikeastaan, muut kertoivat jutelleensa ryhmästä paljonkin kavereiden kanssa.

Lähestulkoon kaikki vastasivat ryhmän olleen heille hyödyllinen. Yhden vastauksen mukaan olisi pärjännyt ilmeinkin ryhmää, mutta ei siitä haittaakaan ollut.

”Odotin aina innolla koko koulupäivän että ryhmä alkaa.”

”Ryhmään oli aina helppo tulla ja aiheet oli tosi mielenkiintoisia.”

”Ei leimannut mitenkään. Tai ei mun ainakaan tarvinnut salata tätä keneltäkään.”

Se, että ryhmäläiset kokivat ryhmään tulemisen helpoksi vahvistaa todennäköisesti heidän taitojaan osallistua tulevaisuudessa muihinkin ryhmiin, ja näin antaa valmiuksia luoda sosiaalisia suhteita sekä jakaa avoimemmin omia kokemuksiaan.

6.5 Osallistuisitko uudelleen?

Kysyttäessä haastateltavilta haluaisivatko he uudestaan osallistua ryhmään, osa pohti että elämäntilanne saattaa olla erilainen ja yksi taas oli heti valmis lähtemään uudestaan mukaan. Lähes kaikki olivat sitä mieltä, että ehkä joskus, mutta ei nyt heti ryhmän jälkeen ole tarvetta uudelle ryhmälle. Kukaan ei kuitenkaan vastannut, että ei haluaisi koskaan enää osallistua. Tästä voi päätellä, että ryhmä oli osallistujille mieluinen ja siitä oli heille hyötyä.

”Todellaki!”

”No, se riippuu tietty sit fiiliksestä ja elämäntilanteesta. Voi olla että osallistuisin.”

”Osallistuisin. Oli helpottavaa, kun ties että aina on joku kenelle voi puhua vaikka ryhmän ulkopuolellakin. Siis joku sellanen, ketä tietää mitä pitää tehdä.”

6.6 Ryhmän kehittäminen

Kehittämisehdotuksia nuorilta tuli vähän. Toiminnallisuuden lisääminen mahdollisuuksien mukaan oli yksi eniten pinnalle nousseista kehitysideoista. Myös ryhmän jäsenten valitseminen esimerkiksi sukupuolen mukaan oli monella mielessä. Haastatteluissa tuli esiin, miten paljon ryhmän toimintaan vaikuttaa ryhmäläisten erilaisuus, esimerkiksi sukupuoli. Erityisesti tytöt olivat sitä mieltä, että ilman poikia olisi keskustelut voineet olla vielä syvällisempiä. Tässä ryhmässä olivat tytöt vuoden vanhempia kuin pojat, joten kehityseroja oli huomattavissa ryhmäläisten välillä.

Toiminnallisuuden lisääminen olisi omasta mielestäni ollut tässä ryhmässä paikoillaan, sillä muutamalla osallistujalla oli vaikeuksia pysyä paikoillaan. Fyysinen tekeminen tai vaikka rentoutus olisi voinut rauhoittaa ilmapiiriä. Kaikki tosin ei aina pidä kaikesta, mutta tässäkin korostuu vetäjän kyky motivoida ja saada nuoret osallistumaan. Tilojen rajallisuus oli tässäkin ryhmässä suurena syynä siihen miksi toiminnallisia juttuja ei pystytty tarpeeksi tekemään.

Osallistujien elämäntilanteiden erilaisuus vaikutti haastateltavien mielestä ryhmän toimivuuteen. Haastateltavien mukaan erilaisuus on toki rikkaus, mutta samassa elämäntilanteissa olevien kanssa olisi heidän mukaansa helpompaa keskustella asioista ja vertaistuki olisi ehkä antoisampaa.

Kaksi viidestä vastasi, että ryhmäkertojen pituus voisi olla hieman lyhyempi. Tässä ryhmässä kertojen pituus oli kaksi tuntia, ja nyt ehdotettiin sopivaksi pituudeksi esimerkiksi 1,5 tuntia. Toki tähänkin lisättiin, että ryhmäkerran kesto on riippuvainen siitä mitä tehdään ja ovatko kaikki ryhmän jäsenet paikalla. Kymmenen kerran kokonaisuus oli jokaisen mielestä hyvä määrä, mutta kuitenkin yksi osallistuja olisi toivonut muutamaa lisäkertaa.

7 POHDINTAA JA KEHITTÄMISAJATUKSIA

Sanotaan, että nuoruus on kuin tienristeys, josta haarautuu monia uusia teitä. Jollekin niistä on lähdettävä, jotta pääsisi eteenpäin. Mutta mille?

Teologi Martti Lindqvist on teoksessaan *Hyvä elämä: erään mahdollisen maailman luonnos* (1984) esittänyt yhden tavan hahmottaa hyvää elämää. Hänen mukaan se on ennen kaikkea osallistumista maailmaan, osallisuus on päämäärä itsessään. Se käsittelee osallisuuden ihmissuhteista, unelmista, tappioista ja voitoista. Se on jakamista, menemistä mukaan ja yhteyteen suostumista. Oleminen ja osallistuminen ryhmään on jakamista ja saamista yhtä aikaa.

Ryhmänohjaajana antoisinta itselle oli nähdä nuoria ja kuulla heidän arjestaan ja elämästään. Näin, miten erilaisista elämäntilanteista ihmiset loppujen lopuksi tulevat ja ovat. Oli kiinnostavaa huomata, miten erilaisissa kehitysvaiheissa ryhmän nuoret olivat. Tytöt olivat selkeästi poikia kehittyneempiä ajatuksissaan, kun taas pojilla energia ja aika meni höpöttämiseen sekä arkisiin asioihin. Jäinkin miettimään, olisiko erilainen kokoonpano vaikuttanut tuloksiin? Jos ryhmässä olisi ollut samanikäisiä ja samaa sukupuolta olevia nuoria. Olisiko keskusteluissa päästy syvemmälle tasolle? Olisiko tyttöjen ollut helpompi tuoda esiin henkilökohtaisia asioitaan ja tuntojaan? Olisiko pelkkä poikaryhmä vaatinut enemmän toiminnallisuutta?

Ryhmäläisten kokemuksena se, että heidän elämänlaatunsa on kohentunut ja se, että he voisivat uudelleenkin osallistua ryhmään kertoo siitä, että ryhmä oli onnistunut tavoitteissaan. Nuoret olivat saaneet kokemuksen erilaisuudesta, luottamuksellisuudesta sekä siitä, että heidät oli huomioitu omina yksilöinä. Ryhmämalliin kuuluu myös jatkotapaaminen, jossa kuullaan nuorten ajatuksia omasta voinnistaan noin kolme kuukautta ryhmän päättymisen jälkeen. Jatkotapaamiseen ei päässyt valitettavasti paikalle kuin kaksi ryhmän jäsentä, mutta heidän kokemuksensa ryhmästä olivat myönteisiä ja kertomansa mukaan heillä on mennyt ryhmän jälkeen hyvin. Koulu oli sujunut ryhmän jälkeen paremmin ja arki sujui niin kavereiden kanssa kuin kotonakin.

Mielestäni tärkeää ryhmänohjauksessa on työparin kanssa saatu luottamus ja taito toimia yhdessä. Työparin kanssa olisi hyvä käydä läpi ryhmän teemat ja vaikka jakaa vetovastuuta molempien mielenkiinnon mukaan. Itselleni tämä oli ensimmäinen kokemus Löydä oma tarinasi® -ryhmän vetäjänä ja uskoisin kykeneväni ohjaamaan vastaavanlaisen ryhmän alusta loppuun. Työparini ammattitaito ja luontevuus mahdollisti ryhmän toimimisen ja helpotti myös omien ideoiden esille tuomista.

Kehittämisaikatuksena ryhmiä mietittäessä näen valintaprosessin tärkeyden. Mikäli nuoret tulevat ryhmään kovin erilaisin ajatuksin ja odotuksin, voi se olla esteenä ryhmän toimivuudelle. Koin tärkeäksi myös sen, että ryhmäläiset haastateltiin ensin koulussa ohjaavan henkilön taholta ja sen jälkeen vielä ryhmänohjaajien toimesta. Tämä helpottaa varmasti nuoren kynnystä osallistua ryhmään, kun on tavannut ryhmänohjaajat ja saanut tilaisuuden kysyä ryhmästä etukäteen.

Ryhmän kokoontumispaikka muotoutuu tietysti sen mukaan mitä tiloja on käytettävissä. Koulun yhteydessä oleva sijainti on nuorille helppo eikä matkalla välttämättä niin helposti tule toisiin ajatuksiin. Joskus on kuitenkin hyvä ottaa vähän etäisyyttä koulumiljööseen, kuten esimerkiksi lähtemällä keilahallille, kuten me teimme.

Ryhmässä tarjottava välipala osoittaa nuorille, että heistä välitetään. Tarjoilun ei tarvitse olla ylenpalttista vaan leipä, mehu sekä hedelmät riittävät. Välipalan parissa on helppo keskustella niitä näitä turvallisen ja mukavan ilmapiirin luomiseksi. Tämä olikin monelle nuorelle tärkeää, kun koulupäivän pituus muodostui pitkäksi.

Ryhmäläiset toivat esille myös ryhmäkerran keston. Mallissa kestoksi on sovittu kaksi tuntia, mikä voi olla koulupäivän jälkeen varsin pitkä. Ajattelisin itsekkin että kesto voisi olla vaikka puolitoista tuntia, sillä siinä ehditään kuitenkin käymään läpi olennaiset asiat, mikäli ryhmässä on 5-6 jäsentä ja ryhmän intensiteetti säilyy hyvänä.

Koulussa olisi hyvä olla yhdyshenkilö, jotta saadaan tietoa mikäli opiskelija ei pysty osallistumaan ryhmään tai koulussa on tapahtunut jotain, mikä voisi olla hyvä ottaa esille ryhmässä. Eurajoen ryhmässä olimme ryhmänohjaajina tiiviissä yhteistyössä koulun sosiaaliohjaajan kanssa ja tämä helpotti toimintaamme huomattavasti. Esimerkiksi yhden osallistujan kohdalla yhteydenpito tapahtui aina sosiaaliohjaajan

kautta, sillä hänellä ei vielä ollut omaa kännykkää. Yhdyshenkilön kautta mahdollistuu myös ryhmästä infoaminen sekä ryhmänjäsenten valinta.

Mielenterveysaihe nousi ryhmäläistenkin mielestä tärkeäksi. Uusi peruskoulujen opetussuunnitelma tuo mielenterveyden oppiaineena alakouluihin. Minusta onkin tärkeää, että lapsille ja nuorille aletaan opettamaan mielenterveystaitoja aikaisessa vaiheessa. Koulu jos mikä on hyvä paikka opettaa näitä taitoja, sillä se tavoittaa melkein koko ikäluokan. Nuorille on tärkeää oppia tunnistamaan ennen kaikkea omia vahvuuksiaan sekä kykyä ymmärtää toisten reaktioita. Näitä taitoja kun tarvitsemme jokainen elämämme varrella. Vieläkin tuntuu olevan vallalla ajatus yhdistää mielen-terveys ja mielensairaus, johon toivon kaikilla näillä toimilla olevan vaikutusta.

Myös ryhmätoimintojen lisääminen koulujen arkeen on suotava kehitys. Ryhmissä opetellaan olemaan toisten kanssa, odottamaan vuoroaan, huomioimaan toisia - kuitenkin aivan erilaaisesti kuin opetustilanteessa oppitunnilla. Yhteisöllisyyttä ja osallisuutta tulisi lisätä koulumaailmaan enemmän, esimerkiksi vanhempainiltoihin voisi osallistua sekä vanhemmat että nuoret.

Erilaisia yhteisöllisiä vanhempainiltoja onkin jo kehitetty, jossa nuoret vanhempien osallistuvat pohtimaan ajankohtaisia teemoja. Tällaista toimintaa on mm. kasvamme yhdessä -vanhempainillat, joita tiedän olevan käytössä Satakunnan kouluissa. Tuntuu, että vanhemmat ja nuoret tarvitsisivat enemmän yhteisiä kokemuksia ja paikkoja jakaa arkeaan. Kiireen ja sosiaalisen median vuoksi yhteinen arki ei varmaan tule jaetuksi kuten aikaisemmin. Sosiaalisia suhteita ylläpidetään tekniikan välityksellä, jolloin kasvokkain tapahtuva vuorovaikutus jää ehkä kouluun ja harrastuksiin.

Vuonna 2014 voimaan tulleen uuden oppilashuoltolain myötä nuorille on tarjolla koulussa kuraattorin ja psykologin palveluja. Koulussa nuorella on mahdollisuus saada aikuisen ihmisen tukea sekä oppimiseen että oman elämän kiemuroihin. Nuori viettää yläkoulussa aikaa päivittäin noin kuusi tuntia, johon mahtuu kaikenlaista. Suomessa yläkoulussa on käytäntönä aineopettajamalli, jossa oppilas voi kohdata päivän aikana monta eri opettajaa. Jokainen keskittyy oman aineensa opettamiseen, jolloin opiskelija voi jäädä ”hunningolle”, joten onkin hyvä, että oppilaalla on oikeus

ja mahdollisuus päästä keskustelemaan oppilashuollon ammattilaisen kanssa asioistaan. Kuraattorin yhtenä tehtävänä on toimia oppilaan oikeuksien puolustajana ja toimia tarvittaessa oppilaan ”asianajajana”. Osallisuus ja yhteisöllisyys ovat myös oppilashuoltolain kulmakiviä, joita voidaan vahvistaa ja tukea esimerkiksi tällaisella ryhmämallilla sekä sosiaalisten taitojen ja mielenterveysaiheen nostamisella lasten ja nuorten tietoisuuteen.

8 LOPUKSI

Sosionomin työ kohdistuu melkein poikkeuksetta ihmisten vuorovaikutuksen, sosiaalisen liittymisen, yhteisöllisyyden, voimavarojen ja osallisuuden vahvistamiseen sekä toisten tukemiseen. Ryhmän ohjaaminen vahvisti jo aikaisemmin opittuja taitoja sekä lisäsi omaa tietoutta nuorten maailmasta ja erilaisista elämäntilanteista.

Opin myös uudenlaisia työvälineitä ja menetelmiä, joita tulen varmasti tulevaisuudessa tarvitsemaan sosionomin työssä. Sain työskennellä alan ammattilaisen kanssa, jonka kanssa työskentely oli luontevaa ja saimme hyvin sovittua, miten jaoin vastuut ryhmässä ja mitä erilaisia menetelmiä ryhmäkerroilla käytämme. Oli hienoa huomata, miten minä omaa oppimaani jakamalla laajensin myös toisen ohjaajan tietämystä esimerkiksi työmenetelmistä. Koskaan ei siis ole valmis, vaan aina voi oppia uutta.

*”Älä koskaan kasva niin isoksi,
ettetkö voisi esittää kysymyksiä.
Älä koskaan tiedä niin paljon,
ettetkö voisi oppia jotain uutta.”*

- Og Mandino

LÄHTEET

Aalto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi: turvallisen ryhmän rakentaminen. 4. painos. Tampere: My Generation Oy.

Aarnio, P. & Vuorinen, R. 1991. Vuorovaikutus ja yhteistyö. Jyväskylä: Gummerus.

Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. 4. uud. p. Tampere: Vastapaino.

Djupsund, C. 2013. Löydä oma tarinasi® -ryhmämalli: Ammatillisesti ohjatut vertaistukiryhmät nuorille ja nuorille aikuisille: Ryhmänohjaajan opas. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.

Erkko, A. & Hannukkala, M. 2013. Mielenterveys voimaksi: käsikirja nuorisotyön ammattilaisille. 2. uud. p. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.

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

Hietala, T., Kaltiainen, T., Metsärinne, U. & Vanhala, E. 2010. Nuori ja mieli – koulu mielenterveyden tukena. Helsinki: Tammi.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

Innanen, J. 2011. Ryhmänohjaus estämään nuorten syrjäytymistä. Tampere: Jukka Innanen.

Jyväskylän yliopiston kielikeskuksen www-sivut. 2016. Viitattu 1.2.2016. www.kielikeskus.jyu.fi

Kasvunpaikka Oy:n www-sivut. 2016. Viitattu 1.2.2016. www.kasvunpaikka.fi

Keltikangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.

Kopakkala, A. 2011. Porukka, jengi, tiimi: ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita.

Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Helsinki: Otava.

Lindqvist, M. 1984. Hyvä elämä: erään mahdollisen maailman luonnos. Helsinki: Otava.

Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut. 2016. Viitattu 12.3.2016. www.mll.fi

Niemi, P. 2013. Resuinen ja rikas. Hämeenlinna: Päivä Oy.

Niemistö, R. 2007. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Helsinki: Gaudeamus.

Pitkäranta, A. 2010. Laadullisen tutkimuksen tekijälle: työkirja. Viitattu 3.2.2016.
http://www.samk.fi/download/13153_Laadullisen_tutkimuksen_tyokirja_APitkaranta.pdf

Rauman Seudun Mielenterveysseuran esittelydiat 2015

Rauman Seudun Mielenterveysseuran toimintakertomus 2014

Rauman Seudun Mielenterveysseuran www-sivut. 2016. Viitattu 25.1.2016.
www.raumankriisikeskus.fi

Siegel, D. 2014. Brainstorm: Nuoruuden aivomyrskyn voima ja merkitys. Helsinki: Basam Books.

Sinkkonen, J. 2012. Nuoruusikä: Miten lapsesta tulee nuori aikuinen? Helsinki: WSOY.

Suomen Mielenterveysseuran www-sivut. 2016. Viitattu 25.1.2016.
www.mielenterveysseura.fi

Uusitalo, T. 2007. Nuoruusajan yksinäisyys. Teoksessa K. Määttä (toim.) Helposti särkyvää: nuoren kasvun turvaaminen. Helsinki: Kirjapaja, 23-37.

Vilka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi.

Väestöliiton www-sivut. 2016. Viitattu 2.3.2016. www.vaestoliitto.fi

Webster-Stratton, C. 1999. Kuinka edistää lasten sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja. Helsinki: Profami Oy.

Näihin voit itse vaikuttaa

MIELENTERVEYDEN KÄSI

IHMISSUHTEET JA TUNTEET

- Ketä tapasit tänään?
- Mitä teit perheen kanssa?
- Millainen mielialasi oli päivän aikana?
- Kerroitko jollekin tunteistasi?
- Jaksoitko kuunnella ystävää?
- Mistä olit iloinen tai surullinen?

RAVINTO JA RUOKAILU

- Mitä söit päivän aikana?
- Muistitko syödä välipaloja?
- Kenen kanssa söit?
- Söitkö rauhassa vai oliko kiire?

UNI JA LEPO

- Mihin aikaan menit nukkumaan?
- Nukuitko tarpeeksi?
- Nukuitko hyvin?
- Heräsitkö pirteänä?
- Oliko päivässäsi mukavia oleskeluhetkiä?
- Ehditkö rentoutua ja levätä?

LIIKUNTA JA YHDESSÄ LIIKKUMINEN

- Miten liikutit päivän aikana?
- Liikutitko jonkun kanssa?
- Millainen liikunta on parasta?
- Millaisen olon liikunta saa sinussa aikaan?

HARRASTUKSET JA LUOVUUS

- Mitä hauskaa teit?
- Teitkö jotain uuvaa?
- Millaisesta tekemisestä saat mahtavan tunteen?
- Mikä on sinusta kaunistaa?
- Paljonko olit tietokoneella tai katsoit televisiota?
- Kenen kanssa harrastit?



ARVOT JA PÄIVITTÄISET VALINNAT

- Millaisia hyviä mieltä tuovia valintoja teit päivän aikana?
- Mitä arvostat ja pidät tärkeänä elämässäsi?

mieli

Suomen Mielenterveysseura

© Mielenterveystaidot kasvun- ja hankkeet, Suomen Mielenterveysseura
mielenterveysseura.fi • mielenterveysseura.fi/kehittamistoiminta

