

The Diak logo is located in the top right corner of the page. It consists of the word "Diak" in a bold, pink, sans-serif font. The letter "i" has a small crossbar, and the letter "k" has a small crossbar. The background of the page features a large, abstract graphic of overlapping pink and white curved shapes.

Kerttu Karumaa
Mari Nilivaara
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan
ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi (AMK)
Opinnäytetyö, 2018

LUOVA RYHMÄTOIMINTA KUNTOUTTAVASSA TYÖTOIMINNASSA

TIIVISTELMÄ

Kerttu Karumaa

Mari Nilivaara

Luova ryhmätoiminta kuntouttavassa työtoiminnassa

52 sivua, 6 liitettä

Marraskuu, 2018

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK)

Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa luovaa, ohjattua ryhmätoimintaa, kuntouttavan työtoiminnan asiakkaille. Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimi Silta-Valmennusyhdistys ry. Työn toiminnallinen osuus koostui kolmesta ohjaukerrasta, jotka toteutettiin yhdistyksen Luontopajalla. Opinnäytetyöhön sisältyi myös tutkimuksellinen osuus, jossa tavoitteena oli havainnoinnin ja haastattelun keinoin selvittää osallistujien kokemuksia heille järjestetystä ryhmätoiminnasta. Ryhmäkertojen avulla osallistujien toivottiin saavan uudenlaista sisältöä työtoimintapäiviinsä sekä löytävän yksinkertaisia rentoutus- ja läsnäoloharjoituksia, joita he voisivat helposti hyödyntää oman hyvinvointinsa tukemiseen myös itsenäisesti.

Teoreettisina lähtökohtina opinnäytetyössä toimivat vuorovaikutuksellinen tukeminen, ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys, toiminnalliset menetelmät, rentoutusmenetelmät sekä tietoisien läsnäolon menetelmät (mindfulness). Opinnäytetyöprosessia peilattiin myös sosionomin alakohtaisiin kompetensseihin.

Vuorovaikutuksellisen tukemisen sekä ratkaisu- ja voimavarakeskeisyyden voidaan katsoa tukeneen muun muassa osallistujien turvallisuudentunnetta ryhmässä. Haastattelun ja siihen liittyneen kyselyn mukaan osallistujat kokivat pääosin ryhmänohjaukerrat hyvinvointiaan tukeviksi ja tunsivat olonsa niissä turvallisiksi. Rentoutukseen sekä tietoisien läsnäolon harjoittamiseen liittyvät tehtävät koettiin myös valtaosin toimiviksi. Hieman yli puolet kyselyyn osallistuneista kertoi aikovansa ottaa heille esiteltyjä menetelmiä käyttöön arjessaan. Ohjaus koettiin selkeäksi ja asianmukaiseksi. Enemmistö kyselyyn vastanneista myös totesi kaipaavansa lisää tämänkaltaista ryhmätoimintaa kuntouttavan työtoiminnan päiviin. Pidetyimpiä ohjauksia olivat muun muassa ulkoilmassa toteutetut rentoutukseen ja tietoiseen läsnäoloon tähtäävät harjoitteet sekä arvotyöskentely. Saadut tulokset vahvistivat, että hyvinvointia ja itsetuntemusta lisäävälle ryhmätoiminnalle olisi kuntouttavassa työtoiminnassa jatkossakin kysyntää.

Asiasanat: kuntouttava työtoiminta, mindfulness, ratkaisukeskeisyys, rentoutus, toiminnalliset menetelmät, vuorovaikutuksellinen tukeminen

ABSTRACT

Kerttu Karumaa

Mari Nilivaara

Creative group activity in the rehabilitating work activity

Pages: 52 and appendices: 6

November, 2018

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Social Services

Bachelor of Social Services

This thesis was aimed to develop group activity to the clients in the rehabilitating work activity of the non-profit association Silta. The functional part of the work consisted of three group meetings which actualised in the nature-oriented work activity group, Luontopaja. An observation and an interview were also used as a research method to find out how the participants had experienced the group meetings.

Interactive support, solution-oriented approach, functional methods, relaxation techniques and mindfulness built up the conceptual framework for the thesis. The making process of the work was also reflected to competence requirements for Bachelor of Social Services graduates.

In addition, it seemed that with interactive support and solution-oriented approach it was possible to create safe environment in the group meetings. Result of the interview (including questionnaire for feedback) was that the participants felt that the group meetings were sustaining their welfare. The sense of safety in the group was also experienced high. Relaxation and mindfulness exercises were also valued by the participants. Over half of respondents answered that they would use the exercises to relax in their daily life, too. The guidance was experienced clear and appropriate. Majority of the respondents thought that the rehabilitating work activity should contain more of this kind of group activity. To conclude, the study proved that group activity which maintains welfare and self-knowledge of clients is in demand in rehabilitating work activity in the future.

Keywords: Functional methods, interactive support, mindfulness, rehabilitating work activity, relaxation techniques, solution-oriented approach

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHTIA.....	6
3 TYÖOTTEENA VUOROVAIKUTUKSELLISUUS.....	9
3.1 Vuorovaikutuksellinen tukeminen.....	9
3.2 Ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys	11
4 RYHMÄNOHJAUKSESSA KÄYTETYT MENETELMÄT	14
4.1 Toiminnalliset menetelmät	14
4.2 Rentoutus ja tietoinen läsnäolo eli mindfulness	16
5 OHJAUSKERRAT JA NIIDEN TAVOITTEET	19
5.1 Ensimmäinen ryhmäkerta	21
5.2 Toinen ryhmäkerta.....	22
5.3 Kolmas ryhmäkerta.....	24
5.4 Ryhmähaastattelun ja kyselylomakkeen avulla saadut tulokset	27
6 TYÖOTTEEN REFLEKTIO	29
7 MENETELMIEN REFLEKTIO	32
8 POHDINTA	37
LÄHTEET.....	42
LIITE 1. Aikajana opinnäytetyöprosessista	44
LIITE 2. Suostumuslomake	45
LIITE 3. Arvokortit.....	47
LIITE 4. Palautekyselylomake.....	48
LIITE 5. Vinkkimoniste jatsoon	50
LIITE 6. Havainnointirunko.....	52

1 JOHDANTO

Turvallisessa ryhmässä osallistujan on mahdollista tunnistaa omaa sisäistä maailmaansa ja ilmaista sitä toisille. Kun ryhmä vielä hyväksyy ihmisen oman sisimmän ilmaisun, edesauttaa se tätä hyväksymään ja arvostamaan kyseisiä puolia itsessään. Ihmisellä on mahdollisuus näin vapautua epäoleellisista rooleista ja suojautumiskeinoista, jolloin elämään tulee tilaa toimia mahdollisimman paljon omana, aitona itsenä. (Aalto 2000, 21.) Etenkin elämäntilanteissa, joissa sosiaaliset suhteet eivät luontaisesti luo kokemusta voimaantumisen, on tärkeää saada kokemus sellaiseen ryhmään kuulumisesta, jossa välitetään toisista ja jaetaan yhdessä kokemuksia (Vilén, Leppämäki & Ekström 2008, 277). Yhteydessä toisiinsa ihmisten on mahdollista kohdata ajatuksia ja tunteita niin, että he kokevat tullessa ymmärretyiksi ja vastaanottavansa toiselta ihmiseltä tukea tavalla, jota on hankalaa kuvailla. Se on tunnetilojen ja ajatusten yhteistä vaihtoa, kuulluksi tulemistä. (Vilén ym. 2008, 62.)

Opinnäytetyömme on toiminnallinen opinnäytetyö, jossa päätavoitteenamme on suunnitella ja toteuttaa ohjattua, tavoitteellista ryhmätoimintaa yhdessä Silta-Valmennusyhdistys ry:n kuntouttavan työtoiminnan asiakasryhmässä. Toisena tavoitteena työsämme on systemaattisen havainnoinnin ja haastattelun avulla selvittää kuntoutujien kokemuksia ryhmätoimintaan osallistumisesta. Suunnittelemiemme ryhmäkertojen avulla toivomme osallistujien saavan uudenlaista sisältöä työtoimintapäiviinsä sekä kokevan kanssamme oivaltavia ja voimauttavia hetkiä. Tarkoituksenamme on myös esitellä osallistujille yksinkertaisia rentoutus- ja läsnäoloharjoituksia, joita he voisivat helposti hyödyntää arjessaan myös ryhmäkertojemme jälkeen, oman hyvinvointinsa tukemiseksi.

Meitä opinnäytetyön tekijöitä yhdistää kiinnostus mielenterveys- ja päihdetyötä kohtaan sekä luovuuden, toiminnallisuuden ja taidelähtöisten menetelmien ammatilliseen hyödyntämiseen. Erityisesti meitä molempia kiehtoo luonnon voima sekä rentoutuksen ja tietoisien läsnäolon taitojen kartuttaminen. Opinnäytetyöprosessin käynnistyttyä yhteiset kiinnostuskohteet ovatkin luontevasti rakentuneet toiminnallisen opinnäytetyömme raameiksi. Kuntoutukseen Tampereen alueella olemme tutustuneet sekä töiden että opintoihimme liittyneiden harjoitteluiden kautta. Olemme päässeet näkemään

kuntouttavan työtoiminnan arkea eri ryhmissä ja organisaatioissa, keskustelemaan ryhmänohjaajien kanssa sekä kuulemaan ja tarkkailemaan asiakkaita omassa toimintaympäristössään.

Havaintojemme mukaan työpajojen ohjaajilla on monesti kädet täynnä työtä pajojen arjen ja vaaditun byrokratian pyörittämisessä. Resurssit voivat olla tiukilla, eikä läsnäolevaan vuorovaikutukseen asiakkaan kanssa aina jää niin paljoa aikaa, kun ohjaajat toivoisivat. Työpajojen ohjaajilta ei myöskään vaadita erityistä sosiaali- tai terveystieteiden pätevyyttä, jolloin esimerkiksi tiettyyn työnkuvaan painottuneella työpajalla ohjaaja voi olla ammatiltaan vaikkapa puuseppä, medianomi tai siivooja. Siksi on tuntunut tärkeältä päästä opinnäytetyömme puitteissa tarjoamaan lisäksi sekä -työtunteja asiakkaiden kohtaamiseen juuri sosionomin näkökulmasta, toiminnallisen ja vuorovaikutuksellisen ryhmänohjauksen kautta. Työllämme haluamme myös osoittaa ohjatun, tavoitteellisen, itsetuntemusta kasvattavan ja voimauttavia kokemuksia mahdollistavan toiminnan tärkeyden. Mielestämme olisi tärkeää tunnustaa ja tunnustaa, että tällaiselle toiminnalle on paikka kuntouttavan työtoiminnan arjessa.

Työmme teoreettisina lähtökohtina toimivat vuorovaikutuksellinen tukeminen, ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys sekä työmenetelminä käyttämämme toiminnalliset menetelmät, rentoutusmenetelmät ja tietoisien läsnäolon menetelmät (mindfulness). Työmme toiminnallinen osuus muodostui kolmena peräkkäisenä viikkona toteutetuista kolmesta ryhmänohjaukserrasta, joten keskityimme tutkimuksessamme osallistujien välittömiin kokemuksiin. Pidempikestoisia vaikutuksia tarkoituksenamme ei ollut tutkia, mutta jatkotutkimuksen aiheena voisi toimia tämänkaltaisen ryhmätoiminnan tarjoaminen sekä vaikutustutkimuksen tekeminen pidemmällä aikajänteellä.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHTIA

Kevättalvella 2018 laadimme opinnäytetyön suunnitelman ja löysimme sopivan yhteistyökumppanin, jonka puitteissa toteuttaa aluksi suunnittelemamme neljä ohjauskertaa. Ohjausten oli määrä alkaa toukokuussa 2018, mutta jouduimmekin yllättäen vaihtamaan yhteistyökumppaniamme, kuultuamme kuntouttavan työtoiminnan lakautuksesta kyseisessä organisaatiossa. Onneksemme saimme nopeasti Silta-Valmennusyhdistyksestä uuden yhteistyökumppanin; muokkasimme ohjauskerrat heille sopiviksi ja sovitimme niiden sisällöt aluksi suunnitellusta neljästä kerrasta kolmeen. Suunniteltu tuntimäärä pysyi kaiken kaikkiaan samana, sillä kolmas ohjauskerta vastasi ajallisesti kahta. Suunnitelmien muutoksesta johtuen ohjauskerrat toteutettiin kuitenkin osittain kesäkuun aikana. Liitimme työmme loppuun havainnollistavan aikajanan opinnäytetyöprosessistamme (liite 1).

Yhteistyökumppanimme Silta-Valmennusyhdistys työskentelee monipuolisesti muun muassa syrjäytymisvaarassa olevien nuorten ja aikuisten parissa. Työmme toiminnallisen osuuden pääsimme ohjaamaan yhdistyksessä toimivalle Luontopajalle. Luontopaja on luonnon voimaa hyödyntävä kuntouttavan työtoiminnan ryhmä (Silta-Valmennusyhdistys, Työpajat). Kuntoutuksesta puhuttaessa tarkoitetaan toimintaa, jonka tavoitteena on ihmisten työ- ja toimintakyvyn kohentaminen, työuran jatkuvuuden turvaaminen sekä sosiaalisen selviytymisen tukeminen (Järvikoski & Härkäpää 2011, 8–9). Pajalla käy päivittäin noin 12 kuntoutujaa, joiden ikähaitari on noin 18–60 vuotta. Pajalaisia yhdistää kiinnostus luontoon – heidän arkeensa työpajalla kuuluukin mm. erilaisiin vuodenaikakohtaisiin harrasteisiin ja luonnonilmiöihin tutustuminen, lähi-luontopolkujen koluaminen, kasvien istutukset talvella sisätiloissa ja kesäisin puutarhassa, koulutusvierailut (erityisesti luontoon ja eläimiin liittyvillä koulutusaloilla) sekä askartelut luonnon materiaaleista tai luontoon liittyen sisätiloissa. Toiminta tapahtuu luonto-ohjaajan koulutuksen omaavan työvalmentajan johdolla.

Luontopaja vaikutti varsin aktiiviselta ryhmältä, jonka arjesta ei puuttunut toimintaa. Meillä opinnäytetyöntekijöillä oli ryhmäläisille kuitenkin myös jotakin tavanomaisesta poikkeavaa tarjottavaa; ohjauksissamme tärkeäksi muodostui nimittäin pysähtyminen. Pysähdyimme erityisesti tutkiskelemaan itseämme, toisiamme, arvojamme ja rentoutumisen taitojamme. Kaksi ensimmäistä ryhmäkertaa ohjasimme Silta-

Valmennusyhdistyksen Vehnämyllynkadun toimipisteessä sijaitsevilla luokkatiloilla. Viimeisellä kerralla pääsimme ryhmän mukana päiväretkelle Evon retkeilyalueelle, jossa ohjauksemme toteutui maalaispihapiirissä, kesäauringon porottaessa ja lapinlehmien laiduntaessa vieressämme.

Opinnäytetyömme tutkimukselliseen osuuteen valitsimme tutkimusmenetelmiksi havainnoinnin ja haastattelun. Niitä käytimme arvioidessamme ohjauksemme onnistumista. Haastattelu toteutettiin kolmannen, eli viimeisen, ohjaukserän lopuksi strukturoidun palautekyselyn tukena, ryhmähaastatteluna. Havainnointia hyödynsimme läpi koko toiminnallisen työskentelymme.

Tieteellinen havainnointi (observointi) poikkeaa päivittäin tapahtuvasta ympäristön tarkkailusta systemaattisuudellaan (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Hirsjärvi ym. (2004) kuvaavat, että sen avulla pyritään keräämään välitöntä tietoa esimerkiksi ihmisten toiminnasta, tapahtumien luonnollisessa ympäristössä. He toteavat havainnoinnin myös sopivan hyvin käytettäväksi vuorovaikutuksen tutkimiseen, joko yksin tai haastattelun tukena. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Havainnointimenetelmin hankittu havainnollistava ja kuvaileva informaatio syventää haastatteluaineistoa. Voidaan todeta, että tutkimus- tai teemahaastattelu ovat ikään kuin luumainen runko ilmiön tarkastelulle, ja havainnoinnin avulla voidaan lisätä lihaa rungon päälle. (Aaltola & Valli 2007, 155–156.)

Havainnoinnissa voidaan keskittyä käyttäytymiseen, tapahtumiin tai fyysisiin kohteisiin. Havaintoja tehdessä ei paina pelkästään asioiden verbaalinen ilmaisu, vaan Anttilan (1996) mukaan havainnoinnin kohteena ovat myös esimerkiksi asennot, eleet, ilmeet ja liikehdintä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Työssämme havainnointi tapahtuu osallistuvalla tyylillä, usein niin, että me ohjaajat vuorottelemme havainnoijan ja ohjaajan rooleissa toimimista. Kun toinen meistä keskittyy ohjaukseen, on toisen tehtävänä erityisesti havainnoida. Osallistuva havainnointi tarkoittaa siis sitä, että tutkija omaa aktiivisen roolin havainnoitavassa toiminnassa (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). On myös syytä muistaa, että havainnointi on subjektiivista toimintaa. Se voi olla hyvinkin valikoivaa, jolloin myös olennaisia seikkoja saattaa joskus jäädä huomaamatta. Subjektiivisuuden voidaan kuitenkin katsoa olevan myös rikkautta, sen ilmaistessa hyvin arkielämän moniulotteisuutta sekä näkemyserojen runsautta. (Eskola & Suoranta 2008, 102.)

Haastattelu on kvalitatiivinen, eli laadullinen tutkimusmenetelmä. Silloin, kun tavoitteena on jonkin ilmiön kokonaisvaltainen ymmärtäminen, laadullinen tutkimusmenetelmä toimii tutkimuksen suorittamisessa. Laadun kriteereinä toimii haastatteluaineiston monipuolisuus, ja se, vastaako aineisto toiminnallisen opinnäytetyön merkityksellisiin päämääriin sekä osallistujien tarpeisiin. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 63–64.) Ryhmähaastattelussa haastattelun kohteina on useita henkilöitä kerrallaan, eli sille luonteenomaista on nimenomaan moniäänisyys. Erityispiirteenä ryhmähaastattelussa on osallistujien välinen vuorovaikutus, jolle haastattelijalla on ohjattavaa tilaa ja tukea. (Pietilä 2017, 89–90.) Ryhmähaastattelun avulla on mahdollista kerätä tavallista enemmän informaatiota, sillä osallistujat yhdessä muistelevat ja innostavat toisiaan keskustelemaan. Ryhmähaastattelujen avulla tutkijalla on mahdollisuus päästä tutkittavien maailmaan. (Eskola & Suoranta 2008, 94–95.) Se sopiikin menetelmäksi tutkimukseen, jossa ollaan kiinnostuneita ihmisten erilaisista tulkintoista, joista he samalla muovaavat yhteistä ymmärrystä, tietoa (Pietilä 2017, 89–90).

3 TYÖOTTEENA VUOROVAIKUTUKSELLISUUS

Vaikka sosiaalialan asiakastyön ajattelumallit ja viitekehykset muuttuvat, sisältyy vuorovaikutuksellisuus aina osaksi ihmissuhdetyötä (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2009, 137). Yksi ratkaisevimpia ryhmän turvallisuuteen vaikuttavia tekijöitä on vuorovaikutus ryhmän ohjaajan ja ohjattavien ryhmäläisten välillä. Turvallista ryhmää tehdessään ohjaaja elää alituisessa vuorovaikutustaitojen oppimisprosessissa. (Aalto 2000, 27.) Vuorovaikutteinen viestintä voi toteutua vain senkaltaisessa psykologisessa ympäristössä, jossa on vastavuoroista luottamusta, kunnioitusta ja avoimuutta (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 22).

Ratkaisukeskeisen työtteen tai näkökulman määrittelyyn on monia eri tapoja. Sen juuret ovat lyhytterapiassa, mutta oikeastaan ratkaisukeskeisenä voidaan pitää esimerkiksi sellaista teoreettista näkökulmaa, jossa syiden hakemisen sijaan paneudutaan pulmien ratkaisemiseen, yksilön omia voimavaroja vahvistaen. Vastauksia haetaan ensisijaisesti nykyhetkestä tai tulevaisuudesta, työskentelyn ollessa tavoitteellista toimintaa. (Rönkkö 2008, 171.) Pyrkimyksenä on saada asiakas suhtautumaan myönteisesti omaan tulevaisuuteensa ja huomaamaan positiivisen sekä realistisen tulevaisuudenkuvan itsestään (Mäkinen ym. 2009, 119). Ratkaisukeskeinen työskentely kohdistuu siis tavoitteisiin, toivetilään ja voimavaroihin, joiden avulla hankitaan menettelytapoja muutosten aikaansaamiseksi. Esimerkiksi toimintaharjoitusten keinoin voidaan nostaa näkyväksi ja vahvistaa henkilöiden toiminnallisia resursseja matkalla kohti tavoitteita. (Kataja ym. 2011, 32.)

3.1 Vuorovaikutuksellinen tukeminen

Puhutaan vuorovaikutuksesta, kun keskenään kommunikoivat osapuolet ovat kaksisuuntaisessa, toisiinsa vaikuttavassa vaikuttamissuhteessa. Muun muassa Himbergin ja Jauhiaisen (2000) mukaan voidaan määritellä, että vuorovaikutus on ihmistenvälinen, jatkuva ja tilannesidonnainen tulkintaprosessi, jonka aikana luodaan yhteyttä toisiin, pyritään vaikuttamaan heihin, viestitään heille tärkeistä asioista ja vastaanotetaan palautetta omasta toiminnasta. (Vilén ym. 2008, 18.) Vuorovaikutus pitää sisällään kaksi erilaista ilmaisumuotoa: sanallisen sekä sanattoman. Verbaalinen eli sanallinen

vuorovaikutus liittyy kirjoitettuun ja puhuttuun kieleen sekä sen ymmärtämiseen. Sanaton (non-verbaalinen) viestintä liittyy elekieleen, ilmeisiin ja muuhun kielenulkoiseen (ekstraverbaalinen) viestintään, esimerkiksi äänteisiin tai sanojen painotuksiin. Ammatillinen vuorovaikutus on tietoon ja oppimiseen perustuva taito, jonka avulla muun muassa vaikutetaan, jaetaan ja hankitaan tietoa sekä edistetään asioita. Se on viestimistä esimerkiksi ilmein, elein, sanoin tai toiminnan kautta. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2002, 20–21.)

Vuorovaikutustaidon voidaan mieltää olevan sosiaalialan asiakastyön ydin. Dialogisessa vuorovaikutuksessa keskustelun osapuolet ovat samanvertaisia ja toisen osapuolen määräysvaltaa sekä subjektiutta omassa elämässään kunnioitetaan. Tämä poikkeaa asiantuntijakeskeisyydestä, jossa työntekijä määrittelee auttamistoimet yksipuolisesti tai ilman asiakkaan kuulemista. Dialogisessa vuorovaikutussuhteessa lähtökohtana on, että maailma on jokaiselle sama mutta yksilölliset kokemukset siitä vaihtelevat. Asiakastyön dialogisuudella tarkoitetaan tilannetta, jossa auttamistyön tavoitteena on rakentaa yhteistä ymmärrystä, vuorovaikutusta edistäen. Asiakassuhteessa ei siis menettellä ainoastaan asiakkaan tai ammattilaisen ehdoilla vaan molempien osapuolten ehdoilla. (Mäkinen ym. 2009, 137–139.)

Vuorovaikutuksellinen tukeminen on työote, jossa tavoitteena on ihmisen kuunteleminen hänen jo olemassa olevia voimavarojaan tukien. Kokemusten jakaminen ja yhdessä kokeminen on tärkeää; autetaan asiakasta ratkomaan arjen ongelmia, voimaantumisen kokemuksia synnyttäen. Vuorovaikutuksellisen tukemisen keinoin pyritään tukemaan henkilön tietoista puolta ja niitä toimintamahdollisuuksia sekä ominaisuuksia, joita hän omaa. Se vaatii toisinaan pitkäjänteistä asiakkaan elämäntilanteeseen perehtymistä, toisinaan vain empaattista kuuntelua hetkessä, muutamin rohkaisevin sanoin kannustaen. Vuorovaikutuksellisessa tukemisessa aikaväli on tästä hetkestä lähitulevaisuuteen. Jää asiakkaan määriteltäväksi, kuinka paljon hän haluaa tuoda nykyhetken menneisyyttään. (Vilén ym. 2002, 23–24.) Asiakkaalle on myös hyvä kertoa, kuinka paljon aikaa vuorovaikutustilanteeseen on käytettävissä. Se auttaa asiakasta päättämään, mitkä ovat ne oleellisimmat asiat, jotka hän haluaa nostaa esille. O'Farrellin (2001) mukaan onkin vuorovaikutustilannetta käynnisteltäessä tärkeää huomioida tilanteen intiimiyden taso sekä ajan rajallisuus. (Vilén ym. 2002, 26.)

Erityisesti vaikeiden elämäntilanteiden kanssa kamppailevat ihmiset kaipaavat ja etsivät vuorovaikutuksen kautta ympäriltään ”peilipintaa”. Peilaamalla he pyrkivät rakentamaan minäkuvaansa, tunnistamaan taitojaan ja heikkouksiaan. Optimaalista totuutta peilistä ei kuitenkaan löydy, vaan ihminen tulkitsee ”peilinsä” puhetta ja eleitä omien kokemustensa ja tilanteensa kautta. (Vilén ym. 2002, 120–121.) Vuorovaikutuksellisessa tukemisessa yhtenä ajatuksena on, että ammattilainen voi kysyä asiakkaalta suoraan, miltä hänen neuvonsa, ohjeensa tai toimintansa tästä tuntuu. Tällainen kysyminen ja kuuleminen luo vuorovaikutussuhteeseen potentiaalisemmin turvallisuutta, kuin esimerkiksi asiantuntijalähtöinen *”kyllä minä ammattilaisena tiedän, mikä on sinulle parhaaksi”* tai asiakkaan omaa roolia ylikorostava *”se on nyt sinusta itsestäsi kiinni”*-asenne. (Vilén ym. 2002, 121–122.)

Vuorovaikutuksellisessa tukemisessa tavoitteena on voimaantumiskokemus. Voimaantumisen kuvataan olevan sisäistä voimantunnetta, joka on ihmisen omien oivalusten synnyttämää. Myös sosiaalisten prosessien kautta tapahtuu voimaantumista. Vuorovaikutusta pidetäänkin merkittävänä voimaantumiseen vaikuttavana tekijänä. (Vilén ym. 2008, 23–24.) Voimaantuminen on prosessi, jota voidaan edistää vaikuttamalla ympäristön oloihin, jolloin esimerkiksi vapaus valintaan ja turvallinen tunnelma voivat olla merkityksellisiä asioita (Mäkinen ym. 2009, 132–133). Voimaantuneisuutta kuvastaa esimerkiksi se, kuinka paljon henkilö laatii päämääriä sekä suunnitelmia välittämättä toisten ihmisten asettamista vaatimuksista, tai minkä verran ihminen toteuttaa omia valintojaan avoimesti, niin mielessään kuin teoissaan, ilman sisäisiä ja ulkoisia rajoitteita. Voimaantunut ihminen omaa selkeän minäkuvan ja kokee itsensä riippumattomaksi. Ihmiskuvallisesti voimaantunut persoona toteuttaa uskaltavaa vastuullisuuden toimintaa omassa elämässään, filosofiassaan, elämäntavoissaan, tyylisuunnassaan ja lajissaan. (Räsänen 2014, 26–27.)

3.2 Ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys

Helle (1999) tiivistää ratkaisu- ja voimavarakeskeisyyden tausta-ajatukset ja toiminta-periaatteet 12 askeleeseen: asiakasohjautuvuuteen, kunnioitukseen, luottamukseen, asiakkaan vastuuseen, tavoitteellisuuteen, toiveikkuuteen, onnistumisiin keskittymiseen, käytettyyn kieleen, muutoksen hyväksymiseen, myönteiseen palautteeseen,

avoimen vuorovaikutuksen yhteistyöhön sekä työntekijän tukeen ja vahvistukseen muutosprosessissa. (Rönkkö 2008, 172–182.)

Olemme kaikki yksilöitä. Kaikilla meillä on oma tapamme katsoa maailmaa ja kokea todellisuutta muun muassa omaksumamme kulttuurin, uskonnon, perinteiden ja kokemustemme perusteella. Ensimmäisen askeleen mukaan ratkaisu- ja voimavarakeskeisyyden perustana toimii *asiakaslähtöisyys*. Ammatilainen ei omaa valmiita käsityksiä asiakkaansa ongelmista tai niiden ratkaisutavoista, vaan suhtautuu tämän tunteisiin, ajatuksiin ja kokemuksiin todesti. Asiakas on oman tilanteensa subjekti, joka tietää, tuntee, toimii ja tahtoo, ammatilaisen ollessa hänen käytettävissään. Toisen askeleen *kunnioitus* yhdistyy vahvasti asiakaslähtöisyyteen. Ratkaisukeskeisyydessä ajatuksena on, että ihminen toimii aina parhaansa mukaan, ammatilaisen kunnioittaessa tätä, oman elämän asiantuntijuutta. Ammatilaisen rooliin kuuluu tukea asiakkaan omanarvontunnetta sekä antaa tämän itse ohjata elämäänsä yhteistyön eri vaiheissa. Kolmannessa askeleessa painotetaan *luottamusta* asiakkaan kykyihin ja voimavaroihin. Ammatilaisen tehtävänä on saada asiakas ymmärtämään, että hän todella kykenee oppimaan, kasvamaan, muuttamaan ja saavuttamaan asettamiaan päämääriä. (Rönkkö 2008, 172–174.)

Ratkaisukeskeisyydessä asiakas nähdään aktiivisena osapuolena, jolla neljännen askeleen mukaan on *vastuu* omasta elämästään. Ammatilaisen velvollisuudeksi jää kumppanuuspohjaisen yhteistyön käynnistäminen. Ratkaisu- ja voimavarakeskeinen työskentely on aina *tavoitteellista* (viides askel), ja ammatilaisen onkin perusteellisesti selvitettävä asiakkaan käsitys omasta tilanteestaan, sekä auttaa häntä rakentamaan tavoitteet, joita kohden yhdessä pyritään. Ongelmapuheesta pyritään kohti tavoite- ja voimavarapuhetta; ammatilainen auttaa asiakasta näkemään merkkejä siitä, että hän on jo kulkemassa tavoitteensa suuntaan. (Rönkkö 2008, 174–176.) Kuudennen askeleen mukaan ammatilainen voi auttaa asiakasta säilyttämään *toiveikkuutensa* ja löytämään myönteisen näkökulman myös vaikeassa elämäntilanteessa. Hän voi auttaa asiakasta etsimään tämän elämästä mielihyvän lähteitä, uinuvia kykyjä ja muita hyviä piirteitä. (Rönkkö 2008, 176–177.)

Seitsemäs askel muistuttaa edistykseen, *onnistumisiin* ja ratkaisuihin keskittymisestä. Ammatilainen pyrkii asiakkaan kanssa dialogiin, jossa ei jumiuuduta ongelmapuheeseen, vaan asiakasta ohjataan kertomaan itsestään selviytyjän näkökulmasta.

Kahdeksas askel huomauttaakin *käytetystä kielestä*; sanoilla on valta avata ja sulkea, toimia portteina erilaisiin maailmoihin. Kun ammattilainen haluaa löytää yhteyden asiakkaaseen, kannattaa hänen aloittaa käytetyn kielen havainnoinnista. Näin ammattilainen pystyy keskustelleessaan käyttämään asiakkaan omaa puhetyyliä, tämän käyttämiä kielikuvia ja sanontoja. Yhdeksännessä askeleessa todetaan *muutoksen* olevan väistämätön. Asiakkaan kanssa työskennellessä olennaisinta on keskittyä sellaisiin asioihin, joita hänen itsensä on mahdollista muuttaa. Esimerkiksi draamallisin keinoin voidaan harjoitella erilaisia rooleja, joiden kautta asiakkaan on mahdollista vähitellen muuttaa omaa todellisuuttaan. (Rönkkö 2008, 177–179.)

Vuorovaikutukseen kuuluu myös *palautteen antaminen* ja saaminen (kymmenes askel). Palautteen tarkoituksena on motivoida ja auttaa eteenpäin. Asiakkaalle annetaan palautetta, jonka avulla esimerkiksi normalisoidaan tilannetta, keskitytään toimiviin asioihin ja annetaan ymmärrystä. Myös ammattilaisen on hyvä pyytää palautetta työtavoistaan. Yhdestoista askel kääntää huomion *yhteistyön* tärkeyteen. Asiakas päättää, mihin hän haluaa yhteistyösuhteessa keskittyä ja keitä hän kaipaa yhteisneuvotteluihin. Pohditaan yhdessä asioita erilaisista näkökulmista. Ammattilaisten avointa keskustelua käytetään asiakkaan hyödyksi tämän kuullen. (Rönkkö 2008, 180–181.) Kahdennentoista askeleen mukaan asiakastyössä keskeistä on *tilan luominen* asiakkaalle sekä hänen maailmalleen. Ammattilaisen ei tarvitse tietää asiakkaan ongelmista kaikkea, vaan hän tarjoaa tälle hoivaa ja läsnäoloa sekä keskittyy kuulemaan tämän näkemyksiä ja tavoitteita. Ammattilainen kohdistaa huomionsa niihin asioihin, joihin asiakas on valmis tekemään muutoksen. Myötätunto ja ehdoton myönteinen välittäminen kuvaavat ammattilaisen asennetta, jota kuvataan autenttiseksi huolenpidoksi. (Rönkkö 2008, 181–182.)

4 RYHMÄNOHJAUKSESSA KÄYTETYT MENETELMÄT

Sosionomin on työssään osattava tavoitteellisesti ja asiakkaan voimavaroja tukien ohjata ryhmiä sekä yksittäisiä henkilöitä. Käytännön ohjausosaamisen lisäksi ammattilaisen on kuitenkin myös tunnettava alalla käytettävien työorientaatioiden ja menetelmien teoria. (Diakonia-ammattikorkeakoulu (Diak). Osaamisvaatimukset: sosionomi (AMK).) Menetelmäosaaminen on toiminnallista, ymmärtävää osaamista, jossa teorian tuntemus nähdään menetelmäosaamista vahvistavana tekijänä. Teorian kautta ammattilaisen on mahdollista käsitteellistää ilmiötä ja yhdistää toiminnassa havaitsemansa asiat osaksi sitä viitekehystä, joka niitä selittää. Menetelmäteoreettinen tieto antaa ammattilaiselle tärkeää tietoa siitä, miten ja miksi hänen soveltamansa menetelmä toimii, kuinka sitä sovelletaan erilaisissa kohderyhmissä ja kenelle se ylipäätään sopii. (Hirvonen, Niiranen-Linkama & Saksio (toim.) 2015, 21.)

Toiminnalliset työtavat vaativat ammattilaiselta vahvoja vuorovaikutustaitoja, mutta samalla ne mahdollistavat monipuolisen tavan kohdata asiakkaita. Toiminnallisia työtapoja voidaan käyttää yksilö- ja ryhmätyöskentelyssä, ne ovat työkaluja rikkaaseen kohtaamiseen ja yhdessäoloon. Toiminnalliset menetelmät auttavat asiakkaita tekemään näkyviksi heidän tunteensa, suhtautumisensa ja arvomaailmansa, sekä mahdollistavat siten niiden tarkastelun. Toiminnallisia työtapoja voidaan käyttää myös vain soveltuvien osien kohtaamisissa, sijoittaen niitä keskusteluosioiden välille. Menetelmätyöskentelyn lopuksi on myös hyvä varata aikaa tunteiden purkamiseen ja kokemusten jakamiseen. (Mäkinen ym. 2009, 158.)

4.1 Toiminnalliset menetelmät

Toiminnalliset menetelmät tarkoittavat kaikkia tekemiseen ja toimintaan liittyviä harjoitteita, joissa tavoitteena on aktivoida yksilön ja ryhmän toimintaa sekä tiedon sisäistämistä. Toiminnalla tarkoitetaan myös fyysisen suorittamisen avulla ajatuksissa syntyvää toimintaa. Toiminnallisten harjoitusten avulla nostetaan keskusteluun paljon käsittelemättömiä asioita. Kun niitä käsitellään ulkoistetusti, ei loukata kenenkään persoonaa. Jälkipurut eli keskustelut harjoitteista antavat syntyneille ajatuksille syvyyttä ja mahdollisuuden käyttää ratkaisuja myös arkielämässä. Erilaisten arkipäivän

pelkojen kohtaaminen sisällyksikkäitten harjoitusten välityksellä tarjoaa osallistujille mahdollisuuden testata uusia keinoja ongelmallisten olosuhteitten käsittelyyn. (Kataja ym. 2011, 30.)

Toiminnallisuudella aktivoidaan henkilöiden tunteita, näkökantoja, arvoja ja moraalialia. Sosiaalinen ympäristö uudistuu, kun ryhmän ajattelutapa ja asennoituminen muuttuvat, antaen näin vuorovaikutuksellista tukea muutosten sisäistämiseen. Muutostyö on siis vaivattomampaa ryhmässä kuin yksin ollen, eli osallisuus ryhmässä vauhdittaa ihmisten muutosprosessia ajattelutavassa, asenteissa ja käyttäytymismalleissa. (Aalto 2000, 150.) Itseksi tulemistä tukevat lisäksi oman persoonallisuuden moninaisuuden tunnistaminen, ilmaiseminen, hyväksyminen ja arvostaminen. Itsensä ilmaisemisharjoitteet auttavat oman persoonallisuuden löytämisessä ja ilmaisemisessa, jolloin ne samalla tukevat ratkaisevasti oman itsensä hyväksymistä ja tervettä itsearvostusta. Itsensä ilmaisemisharjoitteiden tavoitteena on etupäässä edistää omassa persoonassa ilmenevien eri ulottuvuuksien ilmentämistä. (Aalto 2000, 212.)

Osallistujat saavat kokea elämyksiä sekä emotionaalisesti että asenteissaan toiminnallisuuden kautta ja näitä kokemuksia on mahdollisuus työstää purkukeskusteluissa. Vaikka toiminnalliset menetelmät ovat etukäteen suunniteltuja, ne tapahtuvat kuitenkin osallistujien kokemusmaailmassa siinä hetkessä. Harjoitteiden, niiden purkamisen sekä prosessoinnin myötä ne voidaan jopa omaksua osaksi arjen toimintaa, ajatusmalleja ja ongelmanratkaisutapoja. (Aalto 2000, 150.)

Toimivassa ryhmässä keskustellaan runsaasti ja vuorovaikutteinen viestintä on vapautunutta. Toimivien ryhmien tunnuspiirteitä ovat positiivinen riippuvuus toisista, vuorovaikutteinen kommunikaatio, yksilöllinen sitoutuminen, yhteisöllinen tekeminen sekä pohdiskeleva keskustelu ja reflektointi. Näitä kyseisiä voimavaroja ryhmä tarvitsee elääkseen. Ryhmän voimavaravarastot vaihtelevat eri hetkinä ja toimivat ryhmät kykenevät käyttämään hyödyksi olemassa olevia voimavaroja tiheimmin sekä vaikuttavammin siten usein onnistuvat tavoittaen asetetut päämäärät. Toiminnallisten harjoitusten keinoin näitä voimavaroja saadaan vahvistettua, harjoitettua tai otettua uudelleen toimintaan. (Kataja ym. 2011, 22.)

4.2 Rentoutus ja tietoinen läsnäolo eli mindfulness

Ihmisen keho ja mieli toimivat eriytymättömässä yhteistyössä keskenään. Toisinaan onkin vaikeaa tulkita, mikä on syytä ja mikä seurausta. Joskus lääkäri saattaa esimerkiksi keskittyä potilasta tutkiessaan liaksi kehon fyysisiin oireisiin, vaikka mielen stressitekijät saattaisivat olla olennaisessa roolissa oireiden synnyssä. Toisaalta samoin saatetaan erehtyä jopa väärin perustein syyttämään mielen alueen ongelmaa, fyysisiä oireita kohtuuttomasti vähätellen. Mielenterveysongelmia voidaan myös kallistua selittämään joko vain biologisena sairautena tai pelkästään aineettomana tapahtumana, johon biologian vaikutus ei yllä. Nykyään kuitenkin tiedetään fyysisen ja psyykkisen olevan jatkuvassa vuorovaikutuksessa. Kuvataan, että “mielen liikkeillä on kehossa oma kemiallinen kieli, joka heijastuu pitkän fyysisen ketjun kautta myös kehon aistittavina tuntemuksina”. Tätä yhteyttä voidaan havainnollistaa erilaisten rentoutus- ja tarkkaavaisuusohjelmien kautta: keho rauhoittaa mielen, mieli kehon. (Mielenterveystalo. Aikuiset. Rentoutus osana elämäntapaa.)

Ihmismielelle on hetkessä elämisen sijaan tyypillistä harhautua murehtimaan menneitä tai stressaamaan tulevaisuutta. Olemme myös taipuvaisia tekemään asioista tulkintoja aina samalla kaavalla. (Suomen Mielenterveysseura. Mitä ovat mindfulness -tietoisuustaidot?) Esimerkiksi henkilö, joka tukeutuu tulkinnoissaan mielellään fyysiseen selitykseen, etsii oireitaan selittämään ensisijaisesti fyysisiä tekijöitä, ja yhteyttä stressin ja fyysisen pahoinvoinnin välillä voi olla vaikeaa nähdä. Tällä tavalla ajatteleva saattaa pitää psyykkisiä syitä jopa tekosyinä - tuntuisi ehkä liian kaukaa haetulta, että vatsa- tai hartiakivut selittyisivätkin tulehtuneella ihmissuhteella. (Mielenterveystalo. Aikuiset. Rentoutus osana elämäntapaa.) Avuksi voidaan ottaa tietoisuus- ja läsnäolotaitojen (mindfulness) harjoittaminen, mikä perustuu kulloinkin meneillään olevaan hetkeen keskittymiseen, sen kokemiseen, hyväksymiseen sekä havainnointiin. Mindfulness on sekä perinteistä, että ajankohtaista; itämaisessa meditaatioperinteessä sitä on hyödynnetty jo tuhansien vuosien ajan. Länsimaissa tietoisuus- ja läsnäolotaitojen soveltamisen käynnisti amerikkalainen Jon Kabat Zinn, joka tuloksellisesti ohjasi kroonisesti sairaille mindfulnessiin perustuvaa stressinhallintaohjelmaa. (Suomen Mielenterveysseura. Mitä ovat mindfulness -tietoisuustaidot?)

Tietoisien läsnäolon taitoja harjoittamalla pyritään saamaan yhteys omaan kehoon sekä oman mielen toimintamalleihin. Mindfulness voi olla avain rennompaan ja

tietoisempaan elämään. Sen avulla voi opetella tunnistamaan omia tunteita ja ajatuksia sekä niiden hyväksyntää. Sitä kautta voi löytää avun esimerkiksi masennuksen, stressin, ahdistuksen ja kivun lievityskeinoja etsiessä. Tietoisuustaitoja harjoittamalla ihminen tukee myös fyysistä terveyttään. Harjoittelusta hyötyvät kaiken ikäiset, eikä mielen tyynnyttäminen tai uteliaan hyväksyvä havainnointi ainoastaan alenna stressiä, vaan harjoitusten on havaittu myös auttavan tarkkaavaisuuden hallintaan, lisäävän luovuutta ja positiivisia tuntemuksia, parantavan muistia ja vahvistavan itsetuntoa sekä sosiaalisia taitoja. (Suomen Mielenterveysseura. Mitä ovat mindfulness -tietoisuustaidot?)

Tyypillisiä mindfulness-harjoituksia ovat esimerkiksi hengitysharjoitukset. Rauhallisessa paikassa ja hetkessä on helpompi asettua kuulostelevaan kehoon ja sen tuntemuksia. Voidaan miettiä, miltä oma keho tuntuu, tuntuuko kireyttä hartioissa, paineen tunnetta rinnassa tai möykkyä palleassa? Miltä hengitys tuntuu, onko vaikeaa istua aloillaan tai olla hiljaa? Mitä tapahtuu, kun huomion suuntaakin kehoon ja sen tuntemuksiin? Hyväksyvän läsnäolon harjoituksen ajatuksena on, että havaitut tuntemukset voidaan vain hyväksyä, antaa niiden olla, huolimatta siitä, tuntuvatko ne hyviltä vai hankalilta. Jos oman olon havainnointi tuntuu hetkessä vaikealta, voi lempeydellä todeta, että ehkä huomenna harjoitus sujuu paremmin. Voi pohtia, mitä armollisuus ja lempeys itseä kohtaan tarkoittavat käytännössä. Voi pysähtyä paikoilleen niin pitkäksi aikaa, että onnistuu saamaan kiinni hyväksymisen tunteesta. (Suomen Mielenterveysseura. Mitä ovat mindfulness -tietoisuustaidot?)

Siinä, missä mindfulness voi jonkun mielestä vielä tuntua vieraalta, voi rentoutus kuulostaa jo tutummalta. Myös rentoutusharjoitusten keskeisenä elementtinä on hengitys (Mielenterveystalo. Aikuiset. Rentoutus osana elämäntapaa). Se toimii usein ankkurina, johon palauttaa huomio, mikäli ajatukset alkavat pyöriä arjen huolissa tai harjoitus turhauttaa. Rentoutuksessa puhutaan palleahengityksestä. Ihminen käyttää hengittämiseen useita hengityslihaksia, joista pallea on tehokkain. Esimerkiksi ahdistuksesta kärsittäessä hengitys muuttuu usein huomaamatta pinnalliseksi; palleahengitys vähenee, pallealihas jännittyy ja apuhengityslihasten osuus kasvaa. Hengittäminen tuntuu työläämmältä. Tällöin palleahengityksen uudelleen aktivoiminen ja hengitysten syventäminen sekä rauhoittaminen, keuhkojen täyttäminen ilmalla alas asti, rauhoittaa usein lähes välittömästi. (Mielenterveystalo. Aikuiset. Rentoutus osana elämäntapaa.)

Kehon läpi leviää rentoutuessa keskushermostoa rauhoittava viesti. Stressihormonien, kuten kortisolin, taso kääntyy laskuun ja korvautuu mielihyvähormoneilla, kuten oksitosiinilla ja beetaendorfiinilla. Jännittyneissä lihaksissa ääreisverenkierto on heikko. Rentoutuessa ääreisverenkierto lisääntyy ja hengitystiheys, sydämen lyöntitiheys sekä verenpaine kääntyvät laskuun, lihakset saavat paremmin happea sekä ravinteita. Rentoutuessa terveys ja suorituskyky parantuvat. Jännitystilat lientyvät ja kehon voimavarojen palautuminen tehostuu. Unen ja levon laatu paranee ja syvenee, aineenvaihdunta rauhoittuu. Rentoutumista voidaan myös arvioida esimerkiksi syketiheyttä, raajojen painavuutta ja lämpöä tai pupillien reaktioita tarkkailemalla. (Suomen Mielenterveysseura. Rentoutuminen palauttaa voimia.)

Rentoutumisella on suotuisia vaikutuksia myös mieleen. Hiljentyminen ja rauhoittuminen avaavat portin sisäiseen maailmaan, missä on tilaa havainnoida omia tunteita ja ajatuksia sekä kehittää itsetuntemusta. Rentoutuminen voi mindfulnessin tavoin lievittää hankalia tunnetiloja, kuten ahdistusta, levottomuutta tai pelkoja. Nämä tunteet ilmenevät mielen lisäksi myös jännityksinä ympäri kehoa. Ahdistavat tilanteet saavat hengityksen lukkiutumaan ja kehon jännittymään, jolloin keho ikään kuin varastoi ikävät tunnekokemukset itseensä. Jännitysten rentouttaminen voi sen vuoksi nostaa pintaan ikäviäkin muistoja, jolloin rentoutumisen ohella voidaan kaivata esimerkiksi rauhoittavaa mielikuvatyöskentelyä tai muistojen purkamista keskustelun kautta. (Suomen Mielenterveysseura. Rentoutuminen palauttaa voimia.)

5 OHJAUSKERRAT JA NIIDEN TAVOITTEET

Sekä ohjausten sisältöä suunniteltaessa että itse ohjaustyön vuorovaikutustilanteissa käytimme vuorovaikutuksellisen tukemisen sekä ratkaisu- ja voimavarakeskeisyyden näkökulmaa. Vuorovaikutukselliseen ja ratkaisukeskeiseen työotteeseen nojaten tavoitteenamme oli tarjota osallistujille mahdollisuus voimauttaviin nähdyksi ja kuuluksi tulemisen kokemuksiin. Halusimme, että opinnäytetyössämme teoria ja käytäntö kohtaisivat, tukisivat toinen toistaan; teorian tulisi perustella menetelmien valintaa ja osoittaa ohjauskertojemme tavoitteet. Tämän ajatuksen siivittäminä olimme laatineet kullekin kerralle omat tavoitteensa: 1. *tutustuminen ja itsensä esittely*, 2. *minäkuvan vahvistaminen ja itsearvostuksen sekä -myötätunnon kasvattaminen*, 3. *itsetuntemuksen lisääminen arvotyöskentelyn avulla*.

Ohjauskerroilla pyrimme kohtaamaan osallistujat yksilöllisesti ja arvostavasti, niin, että kaikki tunsivat olevansa tervetulleita ryhmään omana itsenään. Tavoitteenamme oli luoda mahdollisimman turvallinen ja salliva ilmapiiri. Voimavara- ja ratkaisukeskeisen työotteen mukaisesti ohjauksissamme tarkoituksena oli toiminnallisten menetelmien keinoin ohjata asiakkaita suuntaamaan ajatuksensa omiin hyviin ominaisuuksiinsa sekä voimavaroihinsa.

Valitsemamme työote näyttäytyi työssämme lisäksi niin, että ohjaustilanteiden keskiössä oli asiakaslähtöisyys ja asiakkaiden kunnioittava kohtaaminen. Halusimme osallistujien tuntevan, ettemme olleet ylhäältäpäin antamassa heille vastauksia, vaan että me ohjaajatkin olemme ihmisiä, samalla tasolla heidän kanssaan. Valitsimme asiakastyön menetelmiksi toiminnalliset menetelmät, jotka koostuivat erilaisista luovista aiheista. Toiminnalliset menetelmät mahdollistivat asiakkaan aktiivisen toimijuuden. Ne toimivat myös jään rikkojina ohjaustilanteissa ja aktivoivat osallistujia itsetutkiskeluun. Niiden kautta pyrimme rohkaisemaan osallistujia näyttäytymään toistensa seurassa omana itsenään, itsearvostusta kasvattaen. Ohjauksiimme oli aikataulutettu toiminnallisiin osuuksiin liittyvät purkukeskustelut, joissa käsiteltiin harjoitusten herättämiä ajatuksia ja tunteita ohjatusti, ryhmäläisten kesken. Keskityimme toteuttamaan ennen kaikkea sosionomin ydinosaamista eli eettisesti kestävää ja herkällä otteella tehtyä vuorovaikutustyötä asiakkaiden parissa.

Esimerkiksi voidaan nostaa viimeiselle kerralle valitsemamme ”Arvojanat”-harjoite, jonka avulla pyrimme ohjaamaan osallistujia tunnistamaan, ilmaisemaan sekä tarvittaessa kyseenalaistamaan ja muovaamaan omaa arvomaailmaansa. Harjoite löytyy Aallon (2000) menetelmäteoksesta, jossa hän kuvaa ihmiselle tärkeiden asioiden, eli arvojen, ohjaavan tämän toimintaa. Kun ihminen oivaltaa nämä, muun muassa tekoihinsa vaikuttavat voimat, voi hän lähteä tutkimaan niitä. Ovatko omat arvot todella sellaisia, joita kuvittelisi edustavansa ja joita haluaisi elämässään realisoida? Kun tämä on selvinnyt, ihminen voi opetella myös ilmaisemaan arvojaan, jolloin itseilmaisuus vapauttaa tilaa mahdollisille muutoksille. (Aalto 2000, 464.)

Toiminnallisiin menetelmiin nivoutui myös jokaiselle kerralle suunnittelemamme rentoutusosio, jota varten hyödynsimme VTT:n, Jyväskylän yliopiston ja Headstedin kehittämää Oiva-sivustoa. Tavoitteenamme oli tutustuttaa osallistujat heidän hyvinvointiaan tukeviin rentoutus- ja läsnäoloharjoituksiin. Oivan perusta on menetelmissä, jotka ohjaavat sivuston käyttäjää kohti hyväksyntää, arvotuntemusta sekä tietoista läsnäoloa. Oiva pitää sisällään toiminnallisia ja pohdittavia tehtäviä sekä vinkkejä arjen tilanteisiin. (Oiva. Tietoa Oivasta.) Sivusto on tarkoitettu kenen tahansa hyödynnettäväksi, ja juuri siksi mekin päätimme valita rentoutusharjoitustemme pohjiksi sieltä löytyvät harjoitteet. Ajatuksena oli, että kynnys harjoitusten jatkamiseen ryhmäkertojen päätyttyä säilyisi matalana, kun osallistujat tietäisivät, mistä löytäisivät ohjeet ennalta tuttuihin (sekä uusiin) harjoitteisiin.

Suunnittelemamme ryhmäkerrat voidaan jaotella viiteen eri vaiheeseen: virittäytymiseen, työskentelyyn, jakamiseen, rentoutukseen sekä lopetukseen. Virittäytymisvaiheessa jaettiin kuulumisia tai tunnelmia, joiden kanssa oltiin tultu ryhmään. Työskentelyvaiheeseen kuului toiminnallinen menetelmä, jonka avulla osallistujat aktivoitiin ja johdateltiin kutakin kertaa varten suunnitellun teeman äärelle. Toisissa menetelmissä osallistujat toimivat yhdessä, jolloin tehtävän sosiaalinen puoli korostui, kun taas toisinaan tehtävä painottui itsenäiseen tekemiseen tai pohdiskeluun. Jakamisvaiheessa ryhmäläiset keskustelivat ohjaajan tukemana ajatuksista ja tuntemuksista, joita työskentelyvaihe oli heissä herättänyt. Jakamisen jälkeen ryhmäläiset pääsivät pienelle tauolle, jonka jälkeen keskityttiin vielä ohjattuun rentoutus- tai läsnäoloharjoitukseen. Lopuksi ryhmäkerta päätettiin aina ytimekkääseen ”fiiliskierrokseen”, jonka avulla päästiin tunnustelemaan ohjauksen välitöntä vaikutusta; millaisin mielin osallistujat

olivat lähdössä kotiin ryhmän päätteeksi. Seuraavissa alaluvuissa kuvaamme ohjaamiimme ryhmäkertoja niiden aikana tekemiimme havaintoihin pohjaten.

5.1 Ensimmäinen ryhmäkerta

Ensimmäisen ryhmäkerran tavoitteena oli tutustuminen; oman itsensä esittely ryhmätuntemusta sekä itsetuntemusta tukien ja kasvattaen. Aluksi me ohjaajat esittäydymme ja kerroimme opinnäytetyöstämme. Tunnelma vaikutti hieman vaisulta, osallistujat ryhmittivät istumaan meistä etäälle, luokan perälle, vilkuilemaan puhelimiin. Luetutimme ja täytätimme heillä suostumuslomakkeet (liite 2) sekä sovimme ryhmän yhteisistä pelisäännöistä, eli meidän tapauksessamme lähinnä siitä, että kännykät pidettäisiin äänettömällä ohjaustemme aikana. Aloituskerran menetelmäksi olimme valinneet ”Tunteiden tori” -harjoitteen Katajan, Jaakkolan ja Liukkosen (2011) teoksesta Ryhmä liikkeelle! Kyseisessä harjoitteessa yhdistyi virittäytyminen esittelyn avulla sekä työskentelyvaiheen toiminnallinen osuus.

Tunteiden torissa jokaiselle osallistujalle jaetaan sattumanvaraisesti viisi korttia. Kortteissa on neutraaleja adjektiiveja, kuten ”myönteinen”, ”rohkea” tai ”ajattelevainen”. Korttien jakamisen jälkeen osallistujille annetaan 10-15 minuuttia aikaa vaihdella niitä keskenään. Tarkoituksena on, että jokainen osallistuja löytää adjektiivikortit, jotka kuvaavat mahdollisimman hyvin heidän omaa persoonaansa. Mahdollisuutena on myös pyytää lisää kortteja ohjaajilta, tai poistaa joitain kortteja itseltään. Lopuksi asetetaan rinkiin. Vuorotellen osallistujat esittelevät löytämiensä korttien avulla itsensä ja kertovat harjoitteen herättämistä tuntemuksista. Kyseisessä harjoituksessa osallistujat yleensä vapautuvat puhumaan itsestään suhteellisen avoimesti ja menetelmän avulla saadaan lisättyä ryhmätuntemusta. (Kataja ym. 2011, 112.)

Tunteiden toriin osallistuivat kaikki seitsemän paikalla ollutta ryhmäläistä. Osa ilmaisi korttien valinnan tuntuneen hankalalta, sillä esimerkiksi mielen ollessa maassa saattoi olla vaikeaa valita itseään positiivisessa valossa kuvaavaa adjektiivia. Kaikki kuitenkin löysivät itselleen kortteja, viereisen kaverin luota siirryttiin jo seuraavassa rivissä istuvan ryhmäläisen luo, tarkastelemaan tältä löytyviä adjektiiveja. Koska ryhmä tuntui pääsevän hyvin vauhtiin ja kortteja oli ryhmäkokoon nähden paljon, päätimme muuttaa ohjeistusta kesken tehtävän. Ohjeistimme spontaanisti osallistujia hakemaan

meiltä lisää kortteja ja valitsemaan itselleen yhteensä viisi adjektiivia. Korttien vaihtelusta ja etsinnästä sanottiin muun muassa näin: ”[valitsen] jotain positiivista, vaikka onkin nyt negatiivinen fiilis”, ”ei halua liikaa alistua negatiivisille tunteille”, ”mulla tulee nyt ainakin aika negatiiviset”.

Ringissä keskustellessa kaikki osallistujat huomioitiin vuorollaan. Keskustelun aiheina olivat esimerkiksi epäilevyys sekä anteeksiantavaisuus. Tunnelma vaikutti rentoutuneen ja vapautuneen alun vaisuuteen nähden. Hetki tuntui luottamukselliselta, vaikkei syvempiin henkilökohtaisuuksiin edettykään. Osallistujat antoivat palautetta siitä, kuinka korttien valitseminen ja vaihtelevuus oli auttanut havainnoimaan omaa ajatusmaailmaa, persoonallisuutta ja luonteenpiirteitä. Useampi kertoi huomanneensa, kuinka paljon helpompi on ajatella itsestä negatiivisesti kuin positiivisesti. Purkukeskustelun jälkeen päästimme ryhmäläiset 10 minuutin mittaiselle tauolle.

Rentoutusosion käynnistelimme kertomalla osallistujille, minkä vuoksi halusimme ohjauksiimme sisältyvän tällaisia harjoitteita. Kerroimme ihmiskehon ja -mielen yhteydestä, siitä, kuinka esimerkiksi vaikean elämäntilanteen aiheuttamat tunteet voivat kiipeyttää niska- ja hartialihakset kivikoviksi. Puhuimme myös yhteiskunnassa vallitsevasta hektisestä ilmapiiristä, kun suorituskeskeisyyttä ja paineensietokykyä ihannoidaan. Hyväksi syyksi rentoutumisen ja mindfulnessin opiskelulle mainitsimme myös sen, jos esimerkiksi impulsiiviset tunnereaktiot vaivaavat. Jotkut osallistujista intoutuivat vastaamaan, kun kyselimme, millä tavoin heillä oli yleensä tapana rentoutua. Suositimmiksi tavoiksi paljastuivat luonnossa ja eläinten seurassa oleilu sekä mielimusiikin kuunteleminen. Päivän rentoutusmenetelmäksi olimme valinneet hengitysharjoituksen. Rakensimme sen Oiva-sivuston (Oiva. Harjoitukset) ”Hengityksen seuranta” ja ”Rentoutushengitys” -harjoitteita yhdistelemällä. Harjoituksen tavoitteena oli omaan hengitykseen tutustuminen ja siihen keskittyminen, jotta hetkeen pysähtyminen ja rentoutuminen mahdollistuisi. Hengitysharjoitus tuntui olevan helposti lähestyttävä kaikille, sitä osallistujat lähtivät ennakkoluulottomasti kokeilemaan. Kuusi seitsemästä osallistujasta osallistui aktiivisesti harjoitukseen. Lopun fiiliskierroksen mukaan osallistujat lähtivät ohjauksesta kotiin pääosin tyytyväisenä.

5.2 Toinen ryhmäkerta

Toisen ryhmäkertamme tavoitteena oli minäkuvan selkeyttäminen ja vahvistaminen sekä terveen itsearvostuksen ja itsemyötätunnon kasvattaminen. Ohjaustuokio alkoi samalla tavalla, hitaasti lämmiten, kuten edellinenkin. Tällä kertaa osallistujia oli 10, suurin osa oli ollut mukana myös aiemmalla kerralla. Toisen kerran virittäytyminen tapahtui askartelemiemme ”Arvokorttien” (liite 3) avulla. Osallistujia ohjeistettiin valitsemaan pöydältä 1-3 itseään kuvaavaa korttia. Kun kaikki olivat valmiita, asetettiin jälleen rinkiin kertomaan, miltä tänään tuntui ja mitä kukakin halusi korttien avulla itsestään kertoa. Lähes kaikkien osallistujien mieli oli jo ohjauskertamme alussa väsynyt, joten sovimme yhdessä, että ryhmässä otetaan rennosti ja kaikki saavat osallistua omien voimavarojensa mukaan.

Työskentelyvaiheen toiminnallisena menetelmänä oli ratkaisukeskeisen ja voimavara-lähtöisen lähestymistavan omaava myönteisyysharjoitus, ”Täydennettävä minäkuva”, jonka löysimme Aallon (2000) teoksesta Ryppäästä ryhmäksi. Ohjauksen avulla halusimme tarjota osallistujille keinon löytää itsestään hyviä ominaisuuksia sekä mahdollisuuden saada voimaannuttavaa palautetta kanssaryhmäläisiltä.

Täydennettävässä minäkuvassa osallistujat piirtävät aluksi kuvan itsestään. Piirros voi olla tikku-ukkomainen tai hieman tarkempi, nopeasti luonnosteltava kuva. Kun piirros on valmis, jokainen kirjoittaa itsestään hyviä ominaisuuksia sekä esimerkiksi taitojaan kuvan ympärille. Muistutetaan osallistujia siitä, että pyritään löytämään nimenomaan hyviä ominaisuuksia. Sen jälkeen heitä ohjeistetaan vapaasti kiertelemään katsele-massa toistensa tekemiä omakuvia. Tehtävänä on lisätä niihin hyviä ominaisuuksia kunkin kuvan tekijästä. Myös omaa kuvaa voi tässä vaiheessa vielä täydentää. Harjoite käsittelee itseluottamusta, myönteistä asennetta, toivoa ja kyvykkyyttä havainnoida toisten hyviä ominaisuuksia. (Aalto 2000, 397–398.)

Omaa minäkuvaa työstettäessä tunnelma luokkatilassa oli keskittynyt. Hymyä ja nau-rua riitti, kun ryhmäläiset työskentelyn lopuksi palasivat omien töidensä luo, lukemaan muilta saamia kommentteja. Harjoituksen jälkeen keskustelimme jälleen yhdessä siitä, millaisia tunteita tehtävän aikana oli herännyt. Monet toivat esiin sen, kuinka kuntouttavassa työtoiminnassa toisiin tutustutaan vain pintapuolisesti. Huolta heräsi myös sen suhteen, että tehtävänanto saattaisi mahdollistaa jonkun piiloutumisen tietyn roolin taakse, jolloin toisilta saatu palaute saattaisi huonolla tapaa pönkittää tätä roolia. Pohdinnan kautta saimme hyvän mahdollisuuden keskustella siitä, että vaikka monet

kokivatkin tuntevansa toisensa vain pintapuolisesti, ei ensivaikutelman tai pintapuolisuuden perusteellakaan annettu kohteliaisuus toisesta ole valheellinen. Kerroimme sen vain kuvaavan sitä yhtä puolta, yhtä roolia, jonka näytämme itsestämme toisillemme ryhmässä, ja se on yhtä todellinen osa meitä, kuin sisäinen maailmamme. Täydennettävästä minäkuvasta sanottiin muun muassa näin: ”itsensä kuvailu tuntui aika vaikealta, ei ehkä tunne itseä niin hyvin”, ”muiden kuvailukin hiukan vaikeaa, kun ei tunne heitä hyvin”, ”kun muut on kirjoittanut [positiivisen palautteen], voi huomata, että ai jaa, toikin voi pitää paikkansa”. Tehtävän jälkeen osallistujat pääsivät kymmenminuuttiselle tauolle.

Rentoutusosion alustuksessa keskustelimme tietoiseen läsnäoloon liittyen muun muassa hyväksynnästä: onko hyväksyntä ainoastaan hyvä asia, ja mitä sillä oikeastaan tarkoitetaan? Pohdintaa heräsi hyväksynnän ja ymmärtämisen välisestä erosta; jotakin ihmistä voidaan ehkä ymmärtää, vaikkei hänen tekonsa olisi hyväksyttävä. Kerroimme, että mindfulnessiin liittyen hyväksynnällä tarkoitetaan ehkä tietynlaista tosiasioiden hyväksymistä, rehellisyyttä itseä kohtaan. Päivän harjoitus aloitettiin edellis-kerralta tutuksi tulleella hengitysharjoituksella. Siitä jatkettiin mukaelmaan Oiva-sivuston (Oiva. Harjoitukset) ”Pudota ankkuri” -tietoisuusharjoituksesta, jossa tavoitteena oli tuoda osallistujien huomio hengityksensä ja oman kehonsa kautta käsillä olevaan hetkeen. Rentoutusmenetelmään osallistuivat kaikki paikallaolijat, he myös kuuntelivat keskittyneinä alustusta. Rentoutuksen alussa muutama piti silmiään auki, yksi näpytteli puhelintaan. Keskivaiheessa melkein kaikki keskittyivät rentoutumaan silmät suljettuina. Puhelimistakin oli jo luovuttu, rauhoituttu katselemaan ja kuuntelemaan. Palautteiden pohjalta osallistujilla oli ohjauksen jälkeen rentoutunut fiilis. Kaikki ottivat työskentelyvaiheessa tekemänsä teokset mukaan lähtiessään, ja kannustimme vielä lueskelemaan niitä rauhassa kotona. Vitsailipa joku myös seinälle kehystämisestä.

5.3 Kolmas ryhmäkerta

Kolmannen ja samalla viimeisen ryhmäkertamme tavoitteena oli itsetuntemuksen vahvistaminen arvotyöskentelyä hyödyntämällä. Viimeinen ryhmäkertamme poikkesi hieman aiemmista, sillä pääsimme luontopajalaisten mukana päiväretkelle Evon retkeilyalueelle, Kanta-Hämeeseen. Olimme suunnitelleet Evolle ohjaukokokonaisuuden, joka sopi hyvin ulkona toteutettavaksi. Odotimmekin tätä kertaa innolla, sillä tiesimme

luontoelementin olevan myös kohderyhmämme mieleen. Saimme ohjaukseemme käytettäväksi nelisen tuntia aikaa, mikä oli tuplasti aiempiin kertoihin verrattuna. Sää oli lämpimän kesäinen, joten aamupäivän ohjausosuuden (virittäytyminen, työskentely, jakaminen) vietimme ulkosalla. Keskipäivällä pidimme tunnin mittaisen ruokatauan, jonka jälkeen kokoontuimme vielä ulos rentoutumaan. Paikalla oli seitsemän osallistujaa, sekä Luontopajan ohjaaja, joka osallistui myös ehtiessään antamiimme tehtäviin. Osallistujista kaksi olivat mukana ohjauksessamme ensimmäistä kertaa. Viimeisen ohjaukserän loppuun oli suunniteltu toteutettavaksi myös opinnäytetyömme tutkimusosuuden ryhmähaastattelu kyselyineen.

Aloitimme ohjauksemme tutun kaavan mukaisesti fiiliskierroksesta. Tällä kertaa osallistujien tuli etsiä ja kerätä luonnosta jotakin omaa olotilaansa kuvastavaa. Kun kaikki olivat palanneet takaisin paikoilleen, läpikävimme kuulumiskierroksen, jonka aikana osallistujat pääsivät valitsemansa luonnonantimen avulla kertomaan aamupäivän tunnelmista. Kaikki osallistuivat kuulumiskierrokselle, myös vaikeita tunnetiloja kuvailen. Monet innostuivat kehumaan kaunista, vanhaa maalaismiljöötä ja sitä, kuinka hienoa oli olla luonnon ympäröimänä. Ilmapiiiri vaikutti positiiviselta ja ihmiset olivat levittäytyneet rennosti juttelemaan pitkin kokoontumispaikkaamme.

Tälle kerralle valitun toiminnallisen menetelmän tarkoituksena oli, että osallistujat pääsisivät pohdiskelemaan omia arvojaan, ilmaisemaan ja perustelemaan näkökantansa toisilleen, kuuntelemaan muiden ryhmäläisten näkemyksiä samoihin arvokysymyksiin liittyen ja sitä kautta mahdollisesti myös tarkastamaan omia arvojaan: ajatteleeko todella tällä tavoin, miten se näkyy toiminnassani? Tehtävän avulla pyrimme myös luomaan osallistujille turvalliset ja tasavertaiset puitteet astua esiin omine mielipiteineen. He saivat ilmaista toisilleen, mitä mieltä ovat, sekä joko seistä sanojensa takana tai muuttaa näkemystään yhteisen pohdinnan mahdollistaman, uuden oivalluksen kautta. Arvotyöskentelyn menetelmäksi valitsimme ”Arvojanat”-harjoitteen Aallon (2000) teoksesta Ryppäästä ryhmäksi.

Arvojen kuvataan olevan perusta, jolle ihminen rakentaa henkisen talonsa. Itselle arvokkaita asioita ja päämääriä nimeämällä annetaan omalle elämälle suunta ja tarkoitus. Tämä voi auttaa esimerkiksi selkiyttämään päätöksentekoa ja jäsentämään maailmaa sekä yksilön omaa roolia maailmassa. Asiat, joita ihminen pitää tärkeänä, muodostavat arvopohjan, johon on mahdollista nojata esimerkiksi ristiriitatilanteissa. Arvot ovat

kuin peili, jonka kautta peilata erilaisia asioita ja tilanteita, itselle päämääriä asettaen. (Mielenterveystalo. Aikuiset. Tärkeät asiat ensin.) Arvojanat-harjoitteessa muodostetaan ensin näkymätön jana, jonka päihin asetetaan laput ”samaa mieltä” ja ”eri mieltä”, reilusti erilleen toisistaan. Ohjaajien tehtävänä on esittää erilaisia arvoväittämiä. Osallistujat vastaavat väittämiin hakeutumalla janalla valitsemalleen kohdalle seisomaan, sen mukaan, mitä mieltä he ovat ohjaajan kertomasta väitteestä. Jokaisen väitteen jälkeen käydään hieman keskustelua ja osallistujat saavat halutessaan perustella valitsemaansa paikkaa janalla. (Aalto, M. 2000, 480–481.)

Arvojanat-harjoitteen idea ymmärrettiin nopeasti. Arvoväittämien herättämään keskusteluun osallistuttiin aktiivisesti, jopa innoissaan. Esittämiämme väittämiä olivat muun muassa ”kaikilla ihmisillä on sama ihmisarvo”, ”somessa on ok kirjoittaa nimetöntä mistä vain”, ”en kävele liikennevaloissa punaisia päin” tai ”en kävele valoissa punaisia päin, jos näköpiirissä on lapsia”. Olimme valinneet mukaan väittämiä eri arvoalueisiin, kuten läheisiin ihmissuhteisiin, hyvinvointiin, työhön/toimeentuloon, yhteiskuntaan ja ekologisuuteen liittyen. Kävimme harjoitteen aikana monia, syväluotaviaakin keskusteluja. Intouduimme pohtimaan esimerkiksi sitä, voiko ihmisen itsensä erottaa tämän tekemistä teoista, ja jos ei, mitä tämä tarkoittaisi yhtäläisen ihmisarvon kannalta. Osallistujista huomasi, että tehtävä tuntui mieluiselta. He keskittyivät siihen, halusivat kertoa mielipiteitään, eikä meille ohjaajillekaan tullut tehtävän ja keskusteluiden edetessä sellaista tunnetta, että ”pitäisiköhän jo lopettaa”, vaikka läpikävimme yhteensä kolmisenkymmentä arvoväittämää.

Ruokatauolta palattuamme kokoontuimme luontoon rentoutumaan. Harjoitukseksi olimme valinneet Oiva-sivuston (Oiva. Harjoitukset) ”Skannerin”, josta osallistujille luettiin n. 10 minuuttinen versio. Skannerissa havainnoitiin vuorottain kehon tunteuksia sekä ympäristöä. Tarkoituksena oli harjoitella tietoista läsnäoloa, käsillä olevaan hetkeen keskittyen. Kaikki ottivat osaa harjoitteeseen, muutamat kävivät maahan makaamaan sen ajaksi. Yksi osallistujista näppäili aluksi puhelintaan, hiljentyen kuitenkin hetken kuluttua rentoutukseen. Rentoutuksen jälkeen osallistujat kuvasivat, että oli tehnyt hyvää hiljentyä luonnossa, kuunnella vain lintujen laulua ja muita luonnon ääniä.

Rentoutushetken jälkeen keräännymme osallistujien sekä Luontopajan ohjaajan kanssa sisälle pirttipöydän ääreen. Me ohjaajat olimme aikaisemmin suunnitelleet

palautekyselylomakkeen (liite 4), joka piti sisällään muutamia, valmiin asteikon mukaan vastattavia kysymyksiä, sekä yhden avoimen kysymyskohdan, jossa kyseltiin laajemmin mielipidettä ohjauskerroistamme. Ohjeistimme osallistujia tutkimaan kyselylomaketta sekä paneutumaan mitään vielä kirjoittamatta viimeiseen, avoimeen kysymyskohtaan. Ryhmähaastattelun aloitimme pyytämällä osallistujia vastaamaan suullisesti viimeisen kohdan kysymyksiin: ”Mikä ohjauksista tai menetelmistä tuntui sinusta erityisen mielisalpa, miksi? Entä erityisen vaikealta, miksi? Olisiko kehitysehdotuksia tai muuta palautetta ohjaajille?”. Luontevaksi muodostui puheenvuoron kierrättäminen niin, että jokainen tiesi, milloin sai kertoa mielipiteensä, kuitenkin ilman pakkoa puhua. Toisen sanomaa sai myös kommentoida, mutta vuorot ohjeistettiin silloin ottamaan viitaten. Äänitimme haastattelun kahta iPadia hyödyntäen. Kerroimme osallistujille äänityksestä, eivätkä he juurikaan hämmentyneet siitä tai reagoineet siihen niin, että olisimme huomanneet. Haastattelun jälkeen päästimme osallistujat vastaamaan kyselylomakkeeseen.

Viimeinen fiiliskierros vedettiin loppuhaastattelun jälkeen. Se toteutettiin draamallisena menetelmänä, ilmaisten omaa, ohjausten jälkeistä tunnelmaa jonkin liikkeen avulla. Viisi rohkeaa asettui rinkiin ja uskaltautui kierrokseen, jossa yksi ensin ilmaisee oman tunteensa ja muut matkivat peilin tavoin perästä. Kaksi osallistujista jäi seuraamaan fiiliskierrosta sivummalle, sillä osallistuminen oli periaatteidemme mukaisesti vapaaehtoista. Emme yllättyneet siitä, etteivät aivan kaikki halunneet osallistua; draamalliset harjoitteet voivat ymmärrettävästi tuntua pelottavilta jopa tutussa ryhmässä. Muiden edessä heittäytymisen tai hupsuttelun ei tarvitse olla kaikkien juttu. Olimme kuitenkin mielissämme, että kaikki osallistujat jäivät harjoitteen ajaksi seuraamme ja keskustelu jatkui rentona fiiliskierroksen päätyttyä. Tunnelma harjoitteen jälkeen oli rento, vapautunut ja nauravainen. Lopuksi jaoin osallistujille myös kasaamamme monisteet, joihin olimme keränneet vinkit rentoutus- ja läsnäoloharjoitusten jatkamiseksi kotioiloissa (liite 5).

5.4 Ryhmähaastattelun ja kyselylomakkeen avulla saadut tulokset

Viimeisen ohjauskerran päätteeksi äänitetty ryhmähaastattelu täydensi oletetusti suunnittelemaamme, henkilökohtaisesti täytettävää kyselylomaketta. Avoimet kysymykset toivat yksilökohtaisemmin osallistujan äänen esiin, kun taas valmiin asteikon mukaan

annetut vastaukset paljastivat suurempia linjoja. Tuloksiin nähden huomionarvoista oli, että haastatelluista seitsemästä (7) henkilöstä neljä (4) oli ollut mukana jokaisella kolmesta kerrasta, yksi (1) oli osallistunut kahdelle jälkimmäiselle kerralle, ja kaksi (2) osallistujaa olivat ryhmässä mukana ensimmäistä kertaa. Kaiken kaikkiaan ryhmäkerroillemme osallistui 13 ihmistä.

Haastattelun avulla saimme tavoitteisiimme liittyen palautetta mm. siitä, että rentoutusmenetelmät oli koettu toimiviksi, erityisesti luonnossa toteutettuina, ja kiinnostus niiden hyödyntämiseksi myös arjessa oli herännyt. Toisaalta ryhmässämme oli myös osallistujia, jotka kokivat ryhmämuotoiset rentoutukset ahdistaviksi, olivat ne toteutettu millaisessa ympäristössä tahansa. Voimauttavien kokemusten suhteen saimme palautetta siitä, että erityisesti viimeinen, luonnossa järjestetty kerta oli kokonaisuudessaan voimauttava. Omien arvojen tarkastelu ”Arvojanat”-tehtävän avulla koettiin mielekkääksi, kuten myös toisella ryhmäkerralla toteutettu ”Täydennettävä minäkuva”, missä osallistujat saivat kirjoittaa toisilleen positiivista palautetta. Ensimmäisen kerran ”Tunteiden torin” jotkut osallistujista olivat kokeneet siihen kohtaan liian sosiaalisiksi. Toisaalta ahdistuneisuutensa erityisesti esiin tuonut ryhmäläinen kiitteli meitä ohjaajia siitä, että osasimme mukautua käsillä olleisiin tilanteisiin, eikä ohjaukseen ollut mahdotonta osallistua, vaikka olisikin ahdistanut.

Kyselylomakkeemme vastausasteikon muodostivat kohdat ”paljon”, ”vähän”, ”ei yhtään” ja ”en osaa arvioida”. Lomakkeiden mukaan osallistujista suurin osa koki ryhmäkerrat ja menetelmät hyvinvointiaan tukeviksi, kaksi ei osannut arvioida. Neljä seitsemästä aikoo ottaa menetelmiä käyttöön arkeensa, yksi ei aio, kaksi ei osannut arvioida. Kaikki osallistujat kokivat olonsa turvalliseksi ohjatussa ryhmässä; suurin osa ”paljon” ja loput ”vähän” turvalliseksi. Kaikki kokivat ohjauksen olleen selkeää ja asianmukaista; saimme kuusi ”paljon” ja yhden ”vähän” -vastauksen. Kuusi osallistujaa seitsemästä toivoisi tämän kaltaista toimintaa työtoiminnan päiviin, yksi ei osannut arvioida.

6 TYÖÖTTEEN REFLEKTIO

Kunkin ryhmäkerran jälkeen käytimme hetken yhteiseen reflektioon. Mietimme, kuinka ohjaus oli sujunut, oliko suunnitelmamme ollut toimiva vai olimmeko joutuneet tekemään siihen muutoksia käytännössä. Jatkoimme ohjauksen aikana tekemiemme havaintojen sekä kuulemamme kirjaamista vielä, kun tapahtumat olivat tuoreessa muistissa. Havainnoinnissa apunamme oli luomamme havainnointirunko (liite 6). Kirjoitimme muistiin muun muassa tunnelmasta tekemämme havainnot ryhmäkerran alussa, keskivaiheilla ja lopussa, pohdintojamme siitä, kuinka kullekin ryhmäkerralle valitsemamme menetelmät olivat toimineet kussakin kontekstissa sekä kuinka luottamuksellisuus näyttäytyi ryhmässämme. Tärkeältä tuntui myös pohtia ohjauksen onnistumista siltä kantilta, olivatko osallistujat kokeneet ohjauksemme ymmärrettäväksi. Tässä luvussa kerromme oivalluksistamme erityisesti käyttämäämme työtöteeseen sekä siihen liittyviin havaintoihin peilaten. Menetelmien toimivuutta siirrytään peilaamaan luvussa 7.

Kuten vuorovaikutuksellisesta tukemisesta kertovassa luvussa Viléniä ym. (2002) referoimme, on kyseisessä työtöteessä tärkeää pyrkiä aidosti kuuntelemaan toista ihmistä. Käytännössä pyrimme aina esimerkiksi huomioimaan sen, millaisella tunnelmalla ryhmämme kulloinkin kokoontui, mikä tarkoitti myös herkkyyttä nonverbaaliselle viestinnälle sekä osallistujan oman tahdin hyväksymiselle. Kun esimerkiksi toisella ryhmäkerralla järjestäen kaikki osallistujat kuvasivat olevansa eri syistä väsyneitä, koimme me ohjaajina myös tärkeäksi jakaa jotakin siitä, miksi juuri sinä aamuna mekin olimme lähteneet liikkeelle väsyneinä. Samalla saimme antamiemme esimerkkien kautta tilaisuuden sen viestittämiseen, että osallistujat olivat tervetulleita ryhmään omien tunteidensa kanssa. Vaikka kyseisellä kerralla aiheena olikin positiivisen minäkuvan vahvistaminen, ei sen tarvinnut tarkoittaa sitä, että kaikkien tulisi osallistua harjoituksiin yksinomaan positiivisella mielellä. Toinen ryhmäkerta olikin oiva osoitus siitä, että harjoitteet voidaan yhdessä kahlata läpi omien, sen hetkisten voimavarojen mukaan niin, että jossain vaiheessa voidaan huomata tunnelman piristyneen pakottamatta.

Ohjaajina tuntui tärkeältä sisäistää myös Vilénin ym. (2002) kuvaama ajatus vuorovaikutukselliseen tukemiseen liittyvästä peilaamisesta. Ohjaustemme tarkoituksena ei

ollut tarjota kenellekään valmiita vastauksia, saati näyttää, että oma tapamme toimia olisi ainoa oikea. Pyrimme luomaan peilipintaa ryhmäläisten välille, sekä myös meihin ohjaajiin, luomaan olosuhteita ja mahdollisuuksia aidoille kohtaamisille. Annoimme eläviä esimerkkejä siitä, millaisia ajatuksia ja tunnetiloja tahoillamme pohdiskelimme tai käsitelimme, jotta myös osallistujat olisivat voimavarojensa mukaan uskaltaneet heittäytyä ryhmäkertoihin, kukin omalla tavallaan, omien tunteidensa ja kokemustensa saattelemina.

Vuorovaikutuksellisuudesta työtteenä kertovassa luvussa referoimme Aaltoa (2000), joka toteaa osallistujien ja ohjaajan välisen vuorovaikutuksen olevan yksi merkittävimpiä ryhmän turvallisuuteen vaikuttavia tekijöitä. Kyselylomakkeen mukaan kaikki osallistujat olivat arvioineet kokeneensa ohjauksemme turvalliseksi. Lomakkeen avoimessa vastauskohdassa todettiin aiheeseen liittyen näin:

Ohjauksessa otettiin ryhmä huomioon, tehtävät mukautettiin olotilan mukaan. Suuri plussa itseni mielestä koska koen tehtävät helposti ahdistaviksi ja joudun kieltäytymään osallistumisesta. Ryhmän aikana koin ahdistusta mutta pystyin pysymään paikalla ja osallistumaan, pelkästään koska kaikki otettiin huomioon ja mihinkään ei painostettu! – Ohjeistus oli selkeää ja tunnelma pidettiin positiivisena, vaikka välillä kaikkien osallistujien mieli ei aina ollut paras. Kaiken kaikkiaan mukava kokemus vaikka välillä hankalaa olikin.

Tällaisen palautteen lukeminen sai meidät ohjaajat tuntemaan olomme monilla tavoin onnistuneeksi. Tuntui, että olimme onnistuneet pitämään kynnyksen osallistumiseen riittävän matalana myös heille, joille ohjattuihin ryhmiin osallistuminen ei ollut mikään itsestäänselvyys.

Myös Rönkön (2008) 12 askeleessa ratkaisukeskeisyyteen ohjeistetaan ohjaajaa muun muassa luomaan turvallista vuorovaikutussuhdetta asiakkaan kanssa. Yhdeksi tärkeimmistä voisimme nostaa viimeisen askeleen, joka korostaa asiakkaan oikeutta omaan tilaansa sekä omaan elämäänsä. Ohjaajan tulisikin työssään tunnistaa asiakkaan oman tilan rajat, sillä niiden huomioimisen kautta mahdollistetaan myös tämän kokemus omasta subjektiivisuudesta sekä turvallisesta vuorovaikutustilanteesta. Ryhmäsämme mihinkään ei painostettu tai pakotettu, vaan kaikki osallistujat otettiin ohjauksissamme huomioon mahdollisuuksien mukaan omina yksilöinä.

Ratkaisukeskeistä lähestymistapaa voidaan yleisesti kritisoida siitä, että jos työskentelyssä keskitytään ainoastaan nykyhetkeen ja tulevaisuuteen, tullaanko siinä sulkeeksi pois menneisyydessä tapahtuneet tekijät, joiden vaikutus nykyhetkeen ja tulevaan voi olla merkittävä. Koimme ratkaisu- ja voimavarakeskeisyyden ainakin omalta

osaltamme kuitenkin sopivan tällaiseen lyhytkestoiseen ryhmätyöskentelyyn, jossa emme lähtökohtaisestikaan tienneet osallistujista muuta kuin sen, että he osallistuivat kuntouttavan työtoiminnan luontoteemaiselle pajalle. Tarkoituksenamme oli suunnata osallistujien ajatukset erityisesti heidän senhetkisiin voimavaroihinsa, jolloin menneisyyden käsittely jätettiin luontevasti taka-alalle.

Osallistujien avoin ja rehellinen keskustelu läpi kaikkien ryhmänohjauskertojen osoitti havainnoinnissa tarkkailemaamme luottamusta, mikä kohdistui sekä toisiin ryhmäläisiin että meihin ohjaajiin. Opinnäytetyömme toiminnallinen osuus koostui vain kolmesta ohjauskerrasta, muutamista tunteista kerrallaan, jolloin tarkoituksenamme ei ollut luoda syvempää suhdetta osallistujiin. Luvussa 3.1 referoimme Viléniä (2002), joka huomauttaa, että asiakkaalle olisi hyvä tehdä selväksi vuorovaikutustilanteen kesto, jotta tämän olisi helpompi päättää, mitä kaikkia asioita haluaisi sillä kerralla nostaa esille. Ryhmässämme osallistujat olivat tietoisia käytettävissä olevasta ajasta ja näyttivät hyvin tiedostavan tilanteen intiimiyden rajan. Purkukeskusteluissa paljastettiin monia ajatuksia, mutta puheenvuoron loppuksi saatettiin todeta, ettei asiaa haluta avata ryhmässä sen enempää. Pohdimme, että luottamuksen syntymiseen lyhyessä ajassa saattoi jonkin verran vaikuttaa se, että toinen meistä ohjaajista oli aiemmin keväällä 2018 ollut työharjoittelussa kyseisellä Luontopajalla. Tämä saattoi osaltaan lisätä tuttuuden kokemusta ryhmätilanteissa ja nopeuttaa luottamuksen rakentumista.

Kun lähdimme järjestämään tämän kaltaista toimintaa kuntouttavan työtoiminnan asiakkaille, tiedostimme sen, että toiminnalla tulisi olla kuntoutusta tukeva tarkoitus. Meidän tapauksessamme, niin ikään yllämainittujen ajallisten rajoitteiden vuoksi, olisi hyvinvoinnin lisääntymisen tai kuntoutuksen tukemisen tuloksia ollut epätarkoituksenmukaista lähteä tarkemmin selvittämään ja tutkimaan. Kyselylomakkeessa käsitelimme kuitenkin myös hyvinvoinnin tukemisen aspektia. Annoimme apuja vastaamiseen ohjaamalla osallistujia miettimään sitä, olivatko he saaneet esittelemistämme menetelmistä vinkkejä esimerkiksi rentoutumiseen, oliko ryhmäkertoihin ylipäänsä tunnut hyvältä tulla tai että oliko jäänyt hyvä fiilis ohjausten jälkeen. Kaksi haastateluun vastanneista ei osannut arvioida, olivatko ohjaukset lisänneet heidän hyvinvointiaan. Onnistuneelta tuntui kuitenkin, että loput viisi olivat kokeneet ohjausten tuke-
neen heidän hyvinvointiaan.

7 MENETELMIEN REFLEKTIO

“Olisi mieletöntä, jos kuntouttavaan työtoimintaan sisällytettäisiin enemmän tämän kaltaista tekemistä, koska se auttaisi varmasti kaikkia jollain tasolla”, pohdittiin eräässä palautekyselyvastauksessa ohjauskertoihin liittyen. Haastattelussa ja palautekyselyn avoimessa vastauskohdassa osallistujat uskalsivat antaa äänensä kuulua. Saimme hyvää palautetta erityisesti kolmannen kerran ”Arvojanat” sekä toisen kerran ”Täydennettävä minäkuva” -tehtävistä. Arvojanassa ilahdutti se, että sen aikana pääsi pohtimaan, sanoittamaan ja selkiyttämään omia arvojaan. Omien mielipiteiden rohkea esittäminen osoitti mielestämme luottamusta ryhmää sekä meitä ohjaajia kohtaan. Tuntui hyvältä kuulla, että osallistujat olivat suurimmilta osin kokeneet uskaltaneensa ilmaista itseään rehellisesti tehtävän aikana. Olimme määritelleet Arvojanat-tehtävän tavoitteeksi itsetuntemuksen vahvistamisen arvotyöskentelyn kautta. Saadun palautteen pohjalta tavoite lienee täyttyneen paremmin kuin hyvin. Osallistujat antoivat menetelmästä pelkästään positiivista palautetta ja tehtävää oli ohjaajina mielekästä olla toteuttamassa.

Täydennettävän minäkuvan viehätys kiteytyi oivalluksiin, joita toisten kirjoittamat positiiviset kommentit osallistujissa herättivät. Kirjasimme harjoitteen aikana ylös havaintojamme siitä, kuinka osallistujat muun muassa pohtivat ääneen, miten vaikeaa on määrittellä ”kuka minä olen?” tai ”mitkä ovat hyviä puoliani, mitä minä osaan?”. Tehtävän virittämänä syntyi tärkeää keskustelua siitä, minkälaisen kuvan itsestään antaa; erilaisista rooleista sekä siitä, miten toisen ihmisen kokee ja näkee. Täydennettävässä minäkuvassa tavoitteena oli minäkuvan vahvistaminen sekä terveen itsearvostuksen ja -myötätunnon kasvattaminen. Tehtävään laskeutumiseen kului hetki ja olimmekin onneksi varanneet siihen aikaa. Osallistujat kirjoittelivat aktiivisesti toisilleen kommentteja ja kommentit myös tunnuttiin vastaanotettavan hyvillä mielin. Luvussa 5.2 kuvasimme tehtävän jälkeistä purkukeskustelua, joka mielestämme osoittaa sen, että onnistuimme menetelmän avulla herättelemään osallistujien ajatuksia myönteiseen minäkuvaan liittyen. Keskustelu rooleista ja niiden ”pönkittämisestä” antoi meille ohjaajille hyvän tilaisuuden kertoa myötätuntoisesta näkökannasta niin omaa itseä kuin muita ryhmäläisiä kohtaan.

Kolmannella ohjaukerralla saimme vielä erityistä kiitosta luontoelementistä. Luonnon rauhoittavan vaikutuksen huomasi verbalisoidun palautteen lisäksi muun muassa siitä, etteivät osallistujat olleet ohjausten alkaessa yhtä varautuneita kuin aiemmilla ohjauskerroilla, luokkatiloissa. Toki huomioitavaa oli myös se, että meistä ohjaajista oli tullut tässä vaiheessa tutumpia hahmoja ryhmäläisten keskuudessa.

Eniten kritiikkiä saimme ensimmäisen kerran ”Tunteiden tori” -korttityöskentelystä, jossa osallistujien oli etsittävä itseään kuvaavia kortteja, vaihtelemalla kortteja päikseen muiden ryhmäläisten kanssa. Tavoitteena ensimmäisellä kerralla oli itsensä esitleminen sekä toisiin ryhmäläisiin tutustuminen, korttityöskentelyn kautta. Jotkut osallistujista olivat kokeneet tehtävänannon liian sosiaalisesti ensimmäiselle ryhmäkerralle, mikä on näin jälkepäin katsottuna ymmärrettävää – eiväthän osallistujat vielä juurikaan tienneet, mitä odottaa ohjaamiltamme kerroilta. Toisaalta kaikki ryhmäläiset kykenivät osallistumaan tehtävään ja tiesimme, että he olivat toisilleen jo entuudestaan tuttuja Luontopajalta. Adjektiivikortit auttoivat osallistujia kertomaan luotamuksellisesti asioita itsestään; viimeaikojen teemoja elämästä tai muutosten ja vaikeuksien selättämisistä. Purkukeskustelua havainnoidessamme huomasimme, että osallistujat olivat tehneet itseään sekä toisiaan koskien havaintoja, joita he myös halusivat avoimesti jakaa. Tunteiden tori menetelmänä ilmensi tavoitetta kuulluksi ja nähdyksi tulemisesta ja tuntui saadusta kritiikistä huolimatta toimivan toivotulla tavalla. Kuten jo aiemmin totesimme, emme osallistujien kanssa kunnolla tunteneet toisiamme, ja osallistujat tiesivät, ettei tarkoituksena ollut ”syväasukeltaa” toistemme elämiin. Silti tuntui hyvältä, että ryhmäläiset luottivat meihin sekä toisiinsa niin, että pystyivät kertomaan päällimmäisistä tuntemuksistaan.

Yhtenä ohjaukertojemme tarkoituksista oli esitellä ohjattaville yksinkertaisia rentoutus- ja läsnäolomenetelmiä, joiden avulla he voisivat jatkossakin kokeilla selviytymistä esimerkiksi ahdistavissa, hermostuttavissa tai stressaavissa tilanteissa. Vaikka ohjausten rentoutusosioista saamamme palaute olikin pääosin myönteistä ja osallistujat olivat suurimmilta osin rentoutus- ja mindfulness-harjoitteista innoissaan, olimme varautuneet kuitenkin myös siihen, etteivät harjoitukset automaattisesti tuntuisi kaikille mieleisiltä. Kuten Suomen Mielenterveysseuran sivuilla kerrottiin, saattaa jännitysten vapauttaminen rentoutumalla aktivoita kehomuistissa ikäviäkin muistoja (Suomen Mielenterveysseura. Rentoutuminen palauttaa voimia). Tämä saattoi olla yhtenä syynä siihen, etteivät kaikki osallistujista tunteneet oloaan riittävän turvalliseksi

rentoutuakseen ryhmässä. Vaadittaisiin luultavasti intiimimpää ja tutuksi tulleempaa ryhmää, jotta näin kokevat ihmiset pystyisivät myös antautumaan rentoutusharjoitukselle sekä avaamaan kehomuistista löytyviä epämurkavia tunnetiloja keskustelun keinoin. Tätä emme olisi pystyneet osallistujille näin lyhyessä ajassa tarjoamaan, ja siksi olikin toisaalta tärkeää, etteivät rentoutusharjoitukset olleet liian pitkiä tai syvällisiä. Näimme asian niin, että kaikilla tuli olla ainakin mahdollisuus koettaa.

Kyselyn toisessa kohdassa pyysimme osallistujia arvioimaan, aikoisivatko he ottaa ohjaamiamme menetelmiä käyttöön arjessaan. Täsmennyksenä kysymykseen oli: ”heräsikö mielenkiintosi jatkaa esim. rentoutusmenetelmien harjoittelua, olivatko ohjeemme jatkoon riittävät?”. Vastanneista neljä arvioivat käyttävänsä menetelmiä myös jatkossa, kaksi ei osannut arvioida ja yksi arvioi, ettei käyttäisi menetelmiä arjessaan. Osallistujat antoivat rentoutusharjoituksiin liittyen paljon palautetta myös haastattelun aikana sekä lomakkeen avoimessa vastauskohdassa: ”rentoutus luonnossa oli hyvä juttu, ihan eri kuin luokassa”, ”ohjaus ja rentoutusharjoitus olivat erittäin mieluisia”, ”olisin toivonut – – enemmän rentoutus-harjoituksia (+ syvällisempiä sellaisia)”. Rentoutusmenetelmien helppoutta kommentoitiin muun muassa näin:

Nää rentoutusmenetelmät on ollu sen verran yksinkertasia, että on muistettu, mitenkä yksinkertasta rentoutuminen voi olla, jolloin sitä on soveltanut enemmän arkeen, mikä on tullu yllätyksenä. Et silleen, silleen on kiitollinen kans siitä, että on ollu yksinkertasta.

Toiset pitivät erityisesti rentoutukseen ja mindfulnessiin olennaisesti kuuluvista hengitysharjoituksista:

Kyllä nää oli melki nää hengitystyyppiset rentoutusharjoitukset, mun mielestä [mieluisimpia]. Niihin oli helppo mennä mukaan ja niistä varmaan saa jatkossakin sitten jonkin näköstä osviittaa, et voi käyttää sitten, kun tuntee itensä hermostuneeks ni kokeilla semmosia menetelmiä, että, ne oli mun mielestä hyviä.

Kokemuksia rentoutusharjoituksista tuli siis laidasta laitaan. Jotkut osallistujista kokivat ryhmässä tehtävät rentoutusharjoitukset itselleen vieraiksi, jolloin he saattoivat vaikkapa näpytellä sillä aikaa (muuta häiritsemättä) puhelimiaan. Toiset taas saattoivat oman harrastuneisuutensa vuoksi kokea yksinkertaiset harjoitukset liian pintapuoliksi, jolloin palautteena oli, että olisi toivottu enemmän aikaa ja syvyyttä rentoutusharjoituksiin. Ohjaajina meistä tuntui erityisen tärkeältä huomioida se, että ryhmäsämme tulisi todennäköisesti olemaan sellaisia osallistujia, joille rentoutus- ja läsnäolo-harjoitukset eivät välttämättä olisi ennalta tuttuja. Ryhmään osallistumisen kynnys oli pidettävä matalalla niin, että mahdollisimman monet kokisivat osallistumisen

helpoksi, saivat onnistumisen kokemuksia sekä kykenisivät vielä jälkeenkäin päin itsenäisesti toistamaan ohjaamamme harjoituksen. Meillä ohjaajilla ei myöskään oman harrastuneisuuden lisäksi ollut erityistä koulutusta esimerkiksi mindfulness- tai rentoutusohjaajina, joten tuntui oikealta nojata rentoutusohjauksissa helppoihin, tuttuihin menetelmiin, joihin ohjeet löytyivät kaikkien saatavilta, ammattilaisten suunnittelelmalta Oiva-sivustolta. Saamamme palaute kertoi siitä, että ohjaamamme harjoitukset oltiin pääsääntöisesti otettu hyvin vastaan. Erityisen hyvältä tuntui palaute siitä, että monet osallistujista aikoivat ottaa menetelmiä käyttöön arjessaan; meiltä jopa ehdittiin kysyä harjoitussivuston nimeä, ennen kuin ehdimme jakamaan lopun infomonisteen harjoittelun avuksi jatkossa.

Tiivistetysti: koimme, että valitsemamme menetelmät olivat hyvin sovellettavissa kohderyhmässämme, ja että olimme valinneet juuri sopivat menetelmät kunkin ohjauskeran tavoitteiden täyttämiseksi. Ensimmäisen kerran tavoite, *tutustuminen*, toteutui havaintojemme mukaan hyvin kaikkien esiteltyä kورتtityöskentelyn avulla itsensä. Purkukeskustelussa osallistujien avoimesti jaetut havainnot toisista ryhmäläisistä sekä itsestä osoittivat, että myös ryhmätuntemuksen ja osallistujien itsetuntemuksen tukeminen tuntui onnistuneen. Toisen kerran tavoitteen, *minäkuvan vahvistamisen sekä terveen itsearvostuksen ja itsemyötätunnon kasvattamisen*, toteutumista kuvasi mielestämme purkukeskustelussa esiin tulleet oivallukset toisten antamista kommentteista sekä keskustelu erilaisista rooleista. Täydennettävän minäkuvan keinoin osallistujat tulivat kohdatuiksi ja vastaanottivat hyvää palautetta itsestään. Kolmannen kerran tavoite, *itsetuntemuksen vahvistaminen*, toteutui arvotyöskentelyä hyödyntämällä mielestämme erinomaisesti. Arvojanat-menetelmän avulla osallistujat pääsivät aidosti tutkiskelemaan itselleen merkityksellisiä asioita. Havainnoidessamme kiinnitimme huomiota erityisesti siihen, kuinka ylpeästi osallistujat puolustivat omaa kantaansa. He halusivat kertoa mielipiteistään, vaikkei ryhmän enemmistö olisikaan aina ollut samaa mieltä. Olimme mielestämme osanneet valita tehtävään osuvia arvoväittämiä, emmekä pelänneet tarttua eriäviäkään mielipiteitä herättäviin aiheisiin. Ohjaajina huolehdimme, että kaikki saivat äänensä kuuluviin. Lisäksi huolehdimme, ettei keskustelu päässyt liiaksi kiihtymään ja olimme valmiina selventämään esimerkiksi väittämiin liittyviä lakeja tai oikeuksia tarvittaessa. Tätä tehtävää oli erityisen mielekästä toteuttaa.

Menetelmäreflektion joukossa lienee hyvä paikka myös muutamalle sanalle tutkimusmenetelmistä. Hirsjärven (2004) mukaan havainnointimenetelmiä voidaan arvostella niin kutsutusta kontrolliefektistä, eli havainnoijan mahdollisuudesta häiritä tai jopa muuttaa tutkittavaa tilannetta läsnäolollaan (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Joissain tutkimuksissa on esimerkiksi huomattu, että tutkittavien opettajien ja oppilaiden käytös on muuttunut, kun tutkija on astunut luokkatilaan. Ongelmaa voidaan kuitenkin lieventää niin, että tutkija vierailee tutkimusympäristössä ja -tilanteessa useammin etukäteen, ennen varsinaisen tiedonkeruun aloittamista. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Kuten aiemmin kerroimme, ryhmäläiset olivat ennalta tuttuja toiselle meistä ohjajista, muttei tämä huomannut osallistujien käyttäytymisessä mitään tavanomaisesta poikkeavaa, vaikka he tiesivätkin olevansa osana opinnäytetyötä, havainnoinnin kohteina. Osallistujien puheista tai eleistä ei myöskään voinut päätellä, että havainnointi olisi tuntunut häiritsevältä. Myös viimeisen kerran äänitetty ryhmähaastattelu tuntui toimivalta ja yllättävän luontevalta toteuttaa. Sen tavoitteena oli ennen kyselylomakkeen täyttämistä herätellä osallistujien muistikuvia, tunteita ja ajatuksia ohjaukseen liittyen, jotta varsinkin lomakkeen avoimeen kysymyskohtaan vastaaminen helpottuisi ja mahdollisesti monipuolistuisi, muistojen aktivoituttua. Samalla osallistujat saivat kokemuksen kuulluksi ja nähdyksi tulemisesta. Ryhmähaastattelu tarjosi mahdollisuuden antaa rakentavaa palautetta meille kasvotusten, eikä vain nimettömänä paperilla, ja rohkeasti osallistujat sen mahdollisuuden hyödynsivät. Toisille puhuminen saattoi myös olla luontevampi tapa viestiä, kuin kirjoittaminen (tai toisin päin), siksi tuntui tärkeältä, että palautetta sai antaa molemmiin tavoin. Tuloksia ajatellen on huomioitava, että kaikilta ohjauskertoihin osallistuneilta emme saaneet loppuhaastattelua, sillä kaikki eivät päässeet osallistumaan viimeiseen ohjauskertaan haastatteluineen. Havainnoinnin ansiosta osallistujien mielipiteitä kirjattiin kuitenkin myös aiempien ohjauskertojen aikana.

8 POHDINTA

Sosionomin alakohtaisten kompetenssien lista alkaa eettisyyden osaamisvaatimuksesta. Sosionomin tulee tuntea alansa arvot, ammattieettiset periaatteet sekä ihmis- ja perusoikeussäädökset ja osata myös toimia niiden mukaisesti. Sosiaalialan ammattilaisen on myös osattava tunnistaa oma arvomaailmansa sekä sen mahdolliset vaikutukset asiakastyöhön. Lisäksi ammattilaisen on kyettävä arvoristiriitatilanteissa toimimaan ja perustelemaan toimintansa eettisesti kestäväällä tavalla. Ammattilaisen on hallittava tavoitteellinen yksilö- ja ryhmänohjaustyö ja tunnettava alalla käytettävien työorientaatioiden ja menetelmien teoria. Ammattilaisen on tärkeää myös osata arvioida ja dokumentoida tekemäänsä asiakastyötä. Kehittämis- ja innovaatio-osaamisesta kompetensseissa kerrotaan, että sosionomin tulisi hallita kehittämishankkeiden suunnittelu, toteutus ja arviointi. Tiedon tuottamisen ja arvioinnin tulisi onnistua hyvinvoinnin edistämiseksi ja tutkimustyön eettisten periaatteiden tulisi olla hallussa. (Diak. Osaamisvaatimukset: sosionomi (AMK).)

Opinnäytetyöprosessin aikana pääsimme laaja-alaisesti kehittämään osaamistamme sosiaalialan työkentällä. Pääsimme mielestämme soveltamaan koulutuksessa oppimaamme niin ohjaus- ja kehittämistyössä kuin tieteellisessä kirjoittamisessakin, tutkiskelemaan osaamisemme tasoa sekä kartuttamaan edelleen tietovarastojamme. Työssämme teoria yhdistyi joustavasti käytännön toimintaan. Saimme käyttää luovutta sekä omia mielenkiinnonkohteitamme, jotka innoittivat meitä työmme suunnittelussa ja toteutuksessa sekä tukivat personallisen ammatti-identiteettimme rakentamista. Koimme myös mielekkääksi mahdollisuuden asiakkaiden kohtaamiseen – konkreettiseen toimintaan asiakastyön kentällä.

Ehkä keskeisimmässä roolissa toiminnallisessa opinnäytetyössämme esiintyi sosionomille erityisen tärkeä asiakastyön osaaminen. Suunnittelemamme ohjauskerrat olivat tavoitteellista toimintaa, jonka kautta saimme tukea osallistujien osallisuutta, ammatillista vuorovaikutussuhdetta rakentaen. Opinnäytetyöprosessin aikana pääsimme soveltamaan ja arvioimaan teoreettisia työotteita ja menetelmiä käytännössä, ammatillisuuttamme kehittäen. Pyrimme osaamisvaatimusten mukaisesti tunnistamaan osallistujien voimavaroja sekä heidän tarpeitaan. Työssämme ammattietiikka näkyi esimerkiksi eettisinä tutkimuskäytänteinä, joista olemme avoimesti raportissamme kertoneet.

Lisäksi eettisyys oli aina läsnä asiakkaiden arvostavassa kohtaamisessa. Reflektoimme omia arvojamme muun muassa ihmisarvoon, syrjäytymisen ehkäisyyn, oikeudenmukaisuuteen, sekä asiakkaan itsemääräämisoikeuteen liittyen. Käytimme työssämme kehittävää ja tutkivaa reflektiivistä työotetta ja tuotimme tietoa ryhmätoiminnasta tutkimuksellisella osiollamme. Saimme tarjota kohderyhmällemme jotain sellaista, mitä heidän työtoimintaryhmänsä päiväkalenterista ei ennestään löytynyt.

Kriittisen ja osallistavan yhteiskuntaosaamisen voidaan katsoa kuuluvan kiinteänä osana mm. ohjaamiemme menetelmien taustalle. Sosionomin kompetensseissa onkin kuvattu, että ammattilaisen tulisi oman ammatillisen, kriittisen reflektion lisäksi olla kykenevä analysoimaan niitä kansallisia ja globaaleja rakenteita, jotka tuottavat niin hyvinvointia kuin huono-osaisuutta ja epätasa-arvoa (Diak. Osaamisvaatimukset: sosionomi (AMK)). Kuntouttava työtoiminta on yhteiskunnassamme yleisestikin kriittistä ajattelua kirvoittanut aihe, joka poikii tasaisin väliajoin lööppiotsikoita ”orjatyöstä” tai työttömien ihmisten ”hyväksikäytöstä ilmaisena työvoimana”. Ohjauksiimme osallistuneet ryhmäläiset ovat päätyneet osaksi opinnäytetyötämme heidän oltua ohjauksertojemme aikaan Silta-Valmennusyhdistyksessä kuntouttavassa työtoiminnassa. Tuntuukin tärkeältä kirjoittaa työmme loppuun hieman ajankohtaista pohdintaa työtoimintaan liittyen.

Kuntouttava työtoiminta on suunniteltu parantamaan pitkään työttömänä olleiden henkilöiden työllistymistä sekä elämänhallintaa (THL 2014. Kuntouttavan työtoiminnan käsikirja. Asiakas). Sen järjestämisestä säädetään laissa kuntouttavasta työtoiminnasta (L 189/2001). Yhteiskunnan muuttuessa kuntoutuksen tavoitteet ja sisällöt muuttuvat. Yhteiskunnalliset muutostrendit, ja esimerkiksi eri tieteenalojen kehitys, vaikuttavat myös kuntoutuksen toteutukseen. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 8–9.) Positiivisena huomiona tällaisista muutostrendeistä voidaan nostaa esimerkiksi Luontopajan kaltaiset työpajat. Enää työtoiminnassa ei ole välttämätöntä keskittyä tiettyyn koulutusalaan, vaan voidaan ottaa lähtökohdaksi ihmisen kiinnostus luontoon ja sen puitteissa puuhailuun, hyödyntäen samalla luonnon tutkittua voimaa hyvinvoinnin tukemiseen liittyen. Toisena, 2018-luvulle erityisesti osuvana muutostrendinä, voisi mainita niin kutsutun aktiivimallin, joka näkyy erityisesti pitkäaikaistyöttömien sekä heidän kanssaan työskentelevien parissa. 1. tammikuuta 2018 astui voimaan työttömyysturvan aktiivimalli, jonka myötä mallin mukainen aktiivisuus määrittää työttömän työttömyysetuuden määrän (Sosiaali- ja terveysministeriö. Työttömyysturvan aktiivimalli).

Tällaiseksi aktiivisuudeksi on muun muassa palkkatöiden sekä yritystoiminnan ohella määritelty TE-toimiston kanssa sovittu työllistymistä edistävä palvelu, esimerkiksi kuntouttava työtoiminta. Sosiaali- ja terveysministeriön sivuilla kuvataan, että jos aktiivisuutta on sovitusti, jatkuu etuuden maksaminen kuten aiemminkin. Mikäli aktiivimallia ei kuitenkaan saa täytettyä, vähennetään työttömyysetuudesta seuraavien 65 maksupäivän ajaksi 4,65 prosenttia. (Sosiaali- ja terveysministeriö. Työttömyysturvan aktiivimalli.)

Työttömyysturvan aktiivimalli kuuluu osaksi hallituksen kärkihanketta työllisyyden ja kilpailukyvyn edistämiseksi. Sen avulla halutaan kannustaa lyhyidenkin työpätkien vastaanottamiseen, pitkäaikaistyöttömyyttä ehkäisten. (Sosiaali- ja terveysministeriö. Työttömyysturvan aktiivimalli.) Mallia voidaan kuitenkin kritisoida muun muassa siitä, että se ”lyö jo valmiiksi lyötyä”. Työttömyyteen voidaan nähdä monia syitä lähien laman tuomasta suhdannetyöttömyydestä, työttömien henkilökohtaisista terveydellisistä rajoitteista sekä työnantajien asenteista esimerkiksi osatyökykyisiä kohtaan. Aktiivimalli ei voi luvata kenellekään työpaikkaa tai edes työllistymistä edistävää palvelua, onko siis oikein, että se rankaisee työtöntä aktiivisuuden puutteesta? Lisäksi aktiivimalli on suomalaiselle byrokralle tyypillisesti joustamaton. Se määrittelee, mitä on hyväksytty aktiivisuus, eikä sitä ole esimerkiksi vapaaehtoistyön tekeminen, vaikka se käytännössä vastaisi työssä tai työtoiminnassa olemista. Etuudenmaksun kannalta onnekkaita työttömät siis ohjataan TE-toimistosta esimerkiksi kuntouttavaan työtoimintaan. Tämän vuoksi palveluun ohjautuu ihmisiä, joiden ainoa ”kuntoutettava ongelma” saattaa olla suhdannetyöttömyys. Tällaiset ihmiset kuvaavat olevansa työtoiminnassa vain täyttääkseen aktiivimallin ehdot.

Ohjaajina näemme tärkeäksi tämän asetelman ymmärtämisen. Kuntouttavassa työtoiminnassa olevia ihmisiä ei voi niputtaa yhdeksi homogeeniseksi, samankaltaista ohjattua kuntoutusta kaipaavaksi massaksi, vaan palvelun pariin hakeutuneilla on taustallaan hyvin erilaisia tarinoita. Yhteiskunnallinen tilanne esimerkiksi työ- ja opiskelumarkkinoilla on tällä hetkellä sen kaltainen, ettei kaikille halukkaille yksinkertaisesti aukea sitä haluttua, tai edes toimeentulon vuoksi siedettävintä mahdollista paikkaa. Työ- ja kouluelämässä taas tahti ja vaatimukset ovat kovat, jolloin esimerkiksi erityistä tukea tarvitsevat saattavat pudota ylhäältä sanellusta rytmistä. Tämä yhdistettynä työvoimapolitiikkaan tarkoittaa sitä, että yhä useamman työttömän on hakeuduttava

toimeentulonsa turvatakseen aktiivisuuden kriteerit täyttävän palvelun pariin, esimerkiksi kuntouttavaan työtoimintaan.

Toiset kuntouttavaan työtoimintaan osallistuvista kokevat varmasti hyötyvänsä muun muassa itsetuntemusta ja -tutkiskelua tukevista tehtävistä, ja he ryhtyvät tällaiseen toimintaan mielellään. Toiset taas vierastavat termiä ”kuntoutuja”. Heitä voi olla vaikeaa saada innostumaan luovasta ryhmätoiminnasta, jossa pysähdytään itsetutkiskelun äärelle, sillä suhtautuminen kuntouttavaan työtoimintaan voi olla skeptistä; eihän tämä poista työttömyyttä. Tämä vaatii ohjaajalta tiettyä herkkyyttä myös sen suhteen, millaisin käsittein puhutaan ja millaisia automaattisia oletuksia ryhmätoimintaa suunniteltaessa tai sitä ohjatessa tehdään. Ohjaajaa työssään auttaa asiakaslähtöinen työote; sen tunnistaminen ja tunnustaminen, että olemme samankaltaisia, samanarvoisia ihmisiä, kuin ohjattavammekin. Meitä ohjaa työssämme koulutuksen tuoma osaaminen sekä varmuus, mutta mitä tulee asiakkaiden elämään tai kokemusmaailmaan, ovat he meitä kokeneempia asiantuntijoita. Ohjattavamme voivat toivottavasti oppia jotakin meiltä, mutta todennäköisesti he myös tulevat opettamaan meille paljon asioita.

Projektimme oli kertaluontoinen eikä sitä ole tarkoitus jatkaa. Saamamme tulokset kuitenkin osoittavat, että tällaiselle ohjaustyölle olisi kysyntää ja osallistujat toivoisivat lisää tällaista kuntouttavan työtoiminnan päiviinsä. Mielestämme rentoutusmenetelmien ja itsetutkiskeluun johtavien toiminnallisten menetelmien lisäämisestä sosionomien tekemään ohjaustyöhön olisi hyötyä yksilöiden ja asiakasryhmien hyvinvoinnin lisäämiseksi. Opinnäytetyömme on mielestämme myös hyvä osoitus siitä, että lyhyetkin hetket, joissa vuorovaikutuksellinen tukeminen toteutuu, riittävät edistämään hyvinvointia ja tuomaan hyvää oloa ihmisille. Aidot ja lämpimät kohtaamiset kasvattavat toivoa ihmisissä ja voivat olla hyvinkin ratkaisevia tienviittoja tulevaisuuden tiellä. Ryhmäohjaustyöllä ei ehkä päästä suoraan käsiksi yhteiskunnan eriarvoisuutta ja pahoinvointia tuottaviin rakenteisiin, mutta se ei tarkoita, että tällainen työ olisi hyödytöntä. Yksilöinä sekä ryhmässä koetuilla voimauttavilla kokemuksilla saadaan myös parhaimmassa tapauksessa ihmiset kiinnostumaan omasta vaikutusvallastaan sekä itseä että ympäröivää yhteiskuntaa kohtaan. Ohjaajina voimme kannustaa ja ohjata asiakkaitamme huomaamaan oman aktiivisen roolinsa sekä maailmassa että elämässään.

Ajatus luovasta, itsetuntemusta ja hyvinvointia tukevasta, ohjatusta ryhmätoiminnasta ei ole kuntoutuskentällä uusi. Resurssien vähyys lienee kuitenkin suurin syy siihen,

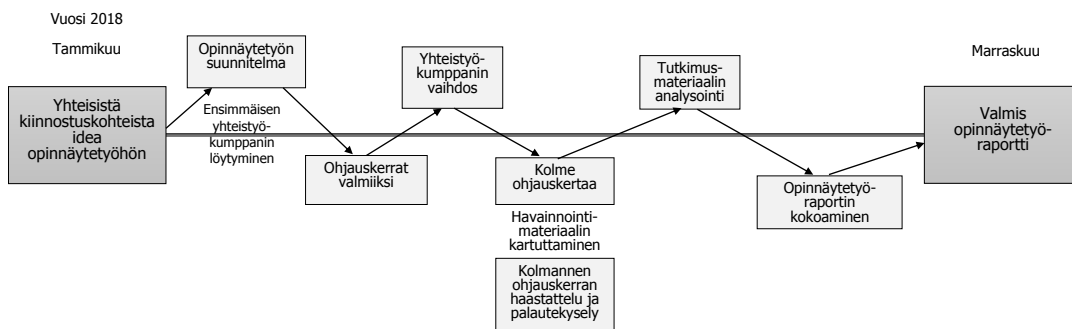
ettei tämän kaltainen toiminta välttämättä näy säännöllisenä osana työpajojen arkea. Tarkoituksenamme ei ollut työmme kautta lähteä ”keksimään pyörää uudelleen”, vaan halusimme soveltaa käyttämäämme työtettä sekä hyväksi havaittuja työmenetelmiä säännöllisenä ja ytimekkäänä kokonaisuutena yhteistyökumppanimme kautta mahdollistuneessa kuntouttavan työtoiminnan ryhmässä. Mikäli tällaista ryhmätoimintaa järjestettäisiin systemaattisemmin osana työtoimintaa, voisi sitä kautta löytyä mielenkiintoinen jatkotutkimuksen aihe toiminnan vaikutuksista pidemmällä aikajänteellä.

LÄHTEET

- Aalto, M. (2000). *Ryppäästä ryhmäksi*. (4. uud. p.). Hausjärvi: My Generation Oy.
- Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) (2007). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin*. (2. uud. p.). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu (Diak). Osaamisvaatimukset: sosionomi (AMK). Saatavilla 29.10.2018 <https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijan-polku/opintojen-suorittaminen/arviointi/osaamisvaatimukset-sosionomi/>
- Eskola, J. & Suoranta, J. (2008). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. (8. uud. p.). Tampere: Vastapaino.
- Hirvonen, J., Niiranen-Linkama, P. & Saksio, M. (toim.) (2015). *Sosionomit asiakastyön kentillä*. Mikkeli: Mikkelin ammattikorkeakoulu.
- Järvikoski, A. & Härkäpää, K. (2011). *Kuntoutuksen perusteet* (5. uud. p.). Helsinki: WSOYpro Oy.
- Kataja, J., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. (2011). *Ryhmä liikkeelle!* Juva: Bookwell Oy.
- L 189/2001. Laki kuntouttavasta työtoiminnasta. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20010189>
- Mielenterveystalo. Aikuiset. Omahoito ja oppaat. Omahoito. Rentoutus osana elämäntapaa. Saatavilla 26.9.2018 https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/Harjoitusnro9Rentousosanaelamantapaa.aspx
- Mielenterveystalo. Aikuiset. Omahoito ja oppaat. Omahoito. Työkaluja mielen hyvinvointiin. Tärkeät asiat ensin. Saatavilla 7.9.2018 https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/Harjoitusnro4Tarkeatasiatensin.aspx
- Mäkinen, P., Raatikainen, E., Rahikka, A. & Saarnio, T. (2009). *Ammattina sosionomi*. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Oiva. Harjoitukset. Saatavilla 7.9.2018 <https://www.oivamieli.fi/dashboard.php>
- Oiva. Tietoa Oivasta. Saatavilla 19.8.2018 <https://www.oivamieli.fi/ohje.php>
- Pietilä, I. (2017). Ryhmäkeskustelu. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvoori (toim.), *Tutkimushaastattelun käsikirja*. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.
- Räsänen, J. (2014). *Voimaantuminen ja elämänpolitiikka*. Järvenpää: Julkiviestintä.

- Rönkkö, L. (2008). Ratkaisu- ja voimavarakeskeinen näkökulma vuorovaikutuksessa. Teoksessa M. Vilén, P. Leppämäki & L. Ekström. *Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosiaali- ja terveysalalla*. Porvoo: WSOY.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006). KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Havainnointi. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaristo. Saatavilla 1.10.2018 http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_4.html
- Silta-Valmennusyhdistys. Työpajat. Saatavilla 27.6.2018 <https://www.siltavalmennus.fi/tyopajat/>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. Vastuualueet. Toimeentulo. Työttömyysturva. Työttömyysturvan aktiivimalli. Saatavilla 1.10.2018 <https://stm.fi/tyottomyyssurvan-aktiivimalli>
- Suomen Mielen terveysseura. Etusivu. Mielen terveys. Hyvinvointi. Mitä ovat mindfulness -tietoisuustaidot? Saatavilla 26.9.2018 <https://www.mielen terveysseura.fi/fi/mielen terveys/hyvinvointi/mit%C3%A4-ovat-mindfulness-tietoisuustaidot>
- Suomen Mielen terveysseura. Etusivu. Mielen terveys. Hyvinvointi. Rentoutuminen palauttaa voimia. Saatavilla 26.9.2018 <https://www.mielen terveysseura.fi/fi/mielen terveys/hyvinvointi/rentoutuminen-palauttaa-voimia>
- THL 2014. Käsikirjat. Kuntouttavan työtoiminnan käsikirja. Asiakas. Saatavilla 1.10.2018 <https://thl.fi/fi/web/kuntouttavan-tyotoiminnan-kasikirja/kuntouttavan-tyotoiminnan-kasikirja/asiakas>
- Vilén, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. (2002). *Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosiaali- ja terveysalalla*. Porvoo: WSOY.
- Vilén, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. (2008). *Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosiaali- ja terveysalalla*. Porvoo: WSOY.
- Vilkka, H. & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Helsinki: Tammi.

LIITE 1. Aikajana opinnäytetyöprosessista



SUOSTUMUSLOMAKE

Ryhmätoiminta, johon olet osallistumassa, toimii osana opinnäytetyötämme sosionomi (AMK) -koulutuksessa. Opinnäytetyö on yksi ammattikorkeakouluopintojen keskeisimmistä oppimistehtävistä. Sitä tehdessä harjoittelemmme mm. tieteelliseen kirjoittamiseen liittyviä käytänteitä, sovellamme koulutuksesta saamiamme oppeja sekä kehitämme kriittistä ja eettistä ajattelua sekä harkintaa.

Tutkimuksen tekijöinä meidän on varmistettava kaikkien osallistujien suostumus siihen, että saamme käyttää teiltä / teistä saamiamme tietoja **anonymisti** opinnäytetyömme tekemisessä. Tällaisia tietoja ovat esimerkiksi ryhmänohjauksissa tekemämme havainnot sekä loppuhaastattelu, jossa kyselemme teidän kokemuksianne ja mielipiteitänne mm. ohjauksesta onnistumisesta sekä harjoitusten toimivuudesta. **Emme käytä saamiamme tietoja missään muussa tarkoituksessa.**

Opinnäytetyömme koostuu suunnittelutyöstä, ryhmätuokioiden toteuttamisesta, loppupalautteen keräämisestä sekä näiden raportoinnista. Tarkoituksena on toteuttaa kolmen ryhmäkerran kokonaisuus teille, Silta-Valmennusyhdistyksen Luontopajan asiakkaille.

Tavoitteenamme on kerätä nimettömänä, teiltä ryhmäläisiltä, välittömiä kokemuksia siitä, miltä järjestämämme ryhmäkerrat ovat tuntuneet ja miten käyttämämme menetelmät ovat sopineet juuri teille. Haluaisimme myös lopuksi kuulla, mitä mieltä olette saamastanne ohjauksesta. Meitä kiinnostaa myös se, voisitteko kuvitella käyttävänne ohjaamiamme rentoutus- ja läsnäolomenetelmiä muulloinkin, esimerkiksi osana arkea.

Tutkimuksen tekijät:

Diakonia ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijat, Kerttu Karumaa & Mari Nilivaara

Tämän lomakkeen allekirjoittamalla annan suostumukseni minulta / minusta saatujen tietojen käyttämiseksi yllä kuvatulla tavalla, opinnäytetyössä. Tunnen, että olen saanut tarpeeksi tietoa voidakseni osallistua kehittämis- / tutkimushankkeeseen.

Päivämäärä ja allekirjoitus:

LIITE 3. Arvokortit



LIITE 4. Palautekyselylomake

Kiitos, kun olet ollut mukana! Nyt muutama kysymys osallistumisesta.

Raksita ruutuun:	PALJON	VÄHÄN	EI YHTÄÄN	EN OSAA ARVIOIDA
Tukivatko ryhmäkerrat ja menetelmät hyvinvointiasi? 1*				
Aiotko ottaa näitä menetelmiä käyttöön omaan arkeesi? 2*				
Koitko olosi turvalliseksi ohjatussa ryhmässä? 3*				
Oliko saamasi ohjaus riittävän selkeää ja asianmukaista? 4*				
Toivotko tämän kaltaista toimintaa kuntouttavan työtoiminnan päiviin?				

Yleistä palautetta kokonaisuudesta:

(Mikä ohjaus/metelmä tuntui sinusta erityisen mieltuisalta? Miksi?
Tuntuiko jokin menetelmä erityisen vaikealta? Mikä ja miksi?
Kehitettävää? Terveiset ohjaajille.

KYSYMYSTEN TARKENNUKSET

1 * esim. on saanut vinkkiä nukahtamiseen tai jännittäviin ja stressaaviin tilanteisiin; rentoutuminen on helpottunut; on tuntunut mukavalta osallistua ryhmään...

2 * heräsikö mielenkiintosi jatkaa esim. rentoutusmenetelmien harjoittelua, olivatko ohjeemme jatkoon riittävät

3 * koitko ryhmän ilmapiirin turvalliseksi jakaa ja kokea

4 * ymmärsitkö mitä ohjaajat puhuivat, saitko tarpeeksi ohjausta tai olisitko uskaltanut pyytää sitä tarvittaessa

LIITE 5. Vinkkimoniste jatsoon

**Muistoksi toiminnallisilta ryhmäkerroilta touko-kesäkuu 2018 – Kerttu & Mari
LINKKEJÄ**

www.oivamieli.fi

”HARJOITUKSET” > ”EN SAA UNTA” > ”HENGITYKSEN SEURANTA”

Sisältö: Hengitysharjoitus, hyvä apu esimerkiksi muutaman minuutin rauhoittumiseen. Tämän voi toistaa useitakin kertoja päivässä.

”HARJOITUKSET” > ”AHDISTAA” > ”RENTOUTUSHENGITYS

Sisältö: Hengitysharjoitus, auttaa rentoutumaan esimerkiksi silloin, kun sinulla on ahdistunut olo tai muita huolia.

"HARJOITUKSET" > "MIELEN HYVINVOINTI" > "TIETOINEN LÄSNÄOLO" > "PUDOTA ANKKURI"

Sisältö: Läsnaöloharjoitus, jonka tavoitteena on tuoda huomiosi juuri tähän hetkeen.

Oivamielen Harjoitukset-sivu kannattaa selailta ylhäältä alas ja klikkailla sieltä auki erilaisia harjoituksia. Ne on usein mahdollista niin kuunnella kuin lukea, ja harjoituksen alta löytyy myös aiheeseen sopiva pohdintatehtävä. (*Yksi lempparini on ”Pitkä rentoutus” nukahtamisen helpottamiseksi. -Kerttu*)

www.mielenterveystalo.fi

"AIKUISET" > "OMAHOITO" > "TYÖKALUJA MIELEN HYVINVOINTIIN"

- Mielenterveystalon Omahoito-sivuilta löydät tietoa ja apua moneen ongelmaan. ”Työkaluja mielen hyvinvointiin” pitää hieman yleisemmin sisällään itsehoidollisia osioita, mm. arki, onnellisuus, mielihyvä, voimavarat, muutos, tunteet.

”Tärkeät asiat ensin” inspiroi meitä arvotyöskentelyharjoituksessa. Sitä kautta voit itsekin halutessasi palata aiheen pariin.

Mielenterveystalo.fi sivustolta > Tutustu itseesi > Hyvä itsetunto & Identiteetti- Kuka minä olen?

Youtube – sitä sopii hyödyntää silloin, kun olet keskellä kaupunkia, eikä rauhoittavia luonnon ääniä ole mahdollista livenä kuunnella. Tai silloin, kun yrität saada unen päästä kiinni. Voit koettaa hakea esim. ”Mielenrauhaa, musiikkia ja luonnonääniä rentoutumiseen – Solisevat vedet” tai ”Forest and nature sounds”, ”Relaxing music” yms.

KIRJAVINKKEJÄ

LAPIN VALOT (Kai Linnilä, Sari Savikko) 2011

- ”Suuri tieto- ja kuvateos kutsuu kaamoksen hämäämään, keskiyön aurinkoon, revontulten leimuun, syksyn sumuun ja hohtaville hangille. Lapin valot kertoo pohjoisen omaleimaisesta maisemasta, ilmastosta ja valoilmioista. Napapiirin pohjoispuolella valon laatu muuttuu. Tavas on värikkäämpi, revontulet leimuavat kirkkaammin. Sininen hetki on sinisempi ja yötai-vas mustempi, tähtiä näkyy enemmän.” (*Lainaus: Adlibris.*)

VIHREÄ HOIVA JA VOIMA (Asta Suomi, Mervi Juusola, Eeva Anundi) 2016

- Tästä kirjasta selviää, kuinka hyödyntää eläimiä sekä luontoa itsetutkiskeluun, elämän kriisien ja ihmissuhteiden työstämiseen. Kirja tarjoaa itsehoitomenetelmiä kaikille itsetuntemuk- sen, voimavarojen ja luontosuhteen syventämisestä kiinnostuneille.

METSÄMIELI (Sirpa Arvonen) 2014

- Kirja täynnä faktaa ja erilaisia harjoituksia. ”Metsämieli-harjoituksilla kehitetään tietoisesti ja tavoitteellisesti oman mielen sisäisiä, hyvinvointia tukevia taitoja.” (*Lainaus takakan- nesta.*)

RENTOUTUMINEN JA VOIMAVARAT (Jukka Kataja) 2004

- Kirjassa kerrottu hyvin selkeästi mitä rentoutuminen on, annetaan useita eri rentoutushar- jotteita ja kerrotaan miten oppia rentoutumista.

Kirjastoa kannattaa hyödyntää; nämäkin kirjat ovat löydettävissä PIKIn valikoimista. Myös laajan rentoutus-cd-valikoiman vuoksi kannattaa suunnata kirjastoon.

LIITE 6. Havainnointirunko

- Ilmapiiri ohjauksen alussa, keskellä ja lopuksi
- Kuinka moni osallistuu mihinkin, poistuuko joku?
- Mistä huomaa luottamuksen ryhmässä?
- Ymmärrettiinkö ohjausta, olisiko jotain pitänyt ohjata toisin?
- Toimivatko valitut menetelmät?