

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma / Sosiaalinen kuntoutus

Tiia Kokko & Marianne Lintukangas

VILLIRUUSU – RYHMÄTOIMINTAA IKÄÄNTYVILLE KEHITYSVAMMAI-
SILLE

Opinnäytetyö 2010

TIIVISTELMÄ

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma

KOKKO TIIA	Villiruusu – Ryhmätoimintaa ikääntyville kehitysvammai-
LINTUKANGAS MARIANNE	sille
Opinnäytetyö	37 sivua + 4 liitesivua
Työn ohjaaja	Lehtori Pirjo Ojala
Toimeksiantaja	ASPA Palvelut Oy
Joulukuu 2010	
Avainsanat	kehitysvammaisuus, ikääntyminen, toimintakyky, vertaisryhmät

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa ryhmätoimintaa ikääntyville kehitysvammaisille. Tarkoituksena oli myös luoda toimintamalli opinnäytetyön toimeksiantajan ASPA Palvelut Oy:n Kuusankosken toimintayksikön Rantakoivun käyttöön. Villiruusu-niminen ryhmä kokoontui Rantakoivun tiloissa kevään ja kesän 2010 aikana yhteensä seitsemän kertaa. Toimintaan osallistui seitsemän 58–78-vuotiasta henkilöä Kouvolan ja Iitin alueelta.

Ryhmätoiminnan tavoitteena oli tarjota päivä- tai työtoiminnan lopettaneille ikääntyville kehitysvammaisille psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä tukevaa tekemistä vertaistensa kanssa. Toiminnan toivottiin kannustavan ryhmäläisiä uusien ihmissuhteiden luomiseen ja sosiaalisten verkostojen laajentamiseen. Tavoitteena oli, että ryhmäläiset osallistuisivat omien voimavarojensa mukaisesti mahdollisimman aktiivisesti toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Osallistujien kokemuksia toiminnasta selvitettiin ryhmähaastatteluilla ja osallistuvalla havainnoinnilla.

Ryhmä tarjosi osallistujille mielekästä virikkeellistä toimintaa, jonka aikana heille muodostui uusia sosiaalisia suhteita. Toiminnan onnistumisen kannalta oli tärkeää, että osallistujat saivat itse vaikuttaa tapaamisten sisältöihin. Opinnäytetyö osoittaa, että luotu toimintamalli soveltuu hyvin ikääntyvien kehitysvammaisten ryhmätoiminnan järjestämiseen ja sitä voidaan hyödyntää jatkossakin ryhmäläisten tarpeet ja kiinnostuksen kohteet huomioon ottaen.

ABSTRACT

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

University of Applied Sciences

Social Care

KOKKO TIIA

Villiruusu – Group Activity for Ageing Disabled

LINTUKANGAS MARIANNE

Bachelor's Thesis

37 pages + 4 pages of appendices

Supervisor

Pirjo Ojala, Senior Lecturer

Commissioned by

ASPA Services Ltd.

December 2010

Keywords

mental disability, ageing, functional capacity, peer groups

The purpose of this practice-based study was to plan and carry out group activity for ageing mentally disabled people. The purpose was also to create a pattern of the activity for the commissioner ASPA Services Ltd. The group activity took place in commissioner's unit Rantakoivu in Kuusankoski. The group called "Villiruusu" gathered seven times during spring and summer 2010. Seven mentally disabled people aged 58–78 participated in the group. The participants were from the area of Kouvola and Iitti.

The aim of the Villiruusu group was to offer activity that would support the functional capacity of ageing mentally disabled people. The activity was hoped to encourage the participants to create new relationships and to expand their social networks. The aim was that the participants would take part as actively as possible in the planning and carrying out of the activity. The participants' experiences of the activity were studied by group interviews and observation.

The group offered the participants meaningful activity during which they formed new relationships. For the activity to work it was vital that the participants could take part in the planning of the meetings. This study shows that the created pattern is suitable for ageing mentally disabled. The pattern can also be used in the future, if the needs and interests of the participants are taken into notice.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	5
2	KEHITYSVAMMAISUUS JA IKÄÄNTYMINEN	6
	2.1 Ikääntyvä kehitysvammainen	6
	2.2 Ikääntyminen ja toimintakyky	7
3	VERTAISTOIMINTA	9
	3.1 Vertaistukiryhmät	9
	3.1.1 Vertaistukiryhmän käynnistäminen	10
	3.1.2 Vertaistukiryhmän vaiheet	11
	3.2 Kehitysvammaisten ryhmätoiminta	13
4	RYHMÄTOIMINNAN SUUNNITTELU	14
	4.1 Tavoitteet ja tarkoitus	14
	4.2 Yhteistyötahot ja resurssit	15
	4.3 Ryhmäläisten kokoaminen	16
5	RYHMÄTOIMINNAN TOTEUTUS	17
6	ARVIOINTI	21
	6.1 Arvioinnin menetelmät	21
	6.2 Ryhmätoiminnan suunnittelun ja toteutuksen arviointi	23
7	POHDINTA	28

LIITTEET

Liite 1. Ryhmätapaamisten sisältö

Liite 2. Ryhmähaastattelurunko

1 JOHDANTO

Seuraavan kolmenkymmenen vuoden aikana ikäihmisten osuus väestöstä lähes kaksinkertaistuu. Kehitysvammaisten eliniänennuste on kasvanut valtaväestön ennusteen mukana, joten myös ikääntyvien kehitysvammaisten määrä tulee lisääntymään. Kehitysvammaisten ikääntyminen luo tarvetta heille tarkoitettujen palveluiden kehittämiseksi, jotta onnistunut vanheneminen voitaisiin turvata. (Vesala, Numminen & Matikka 2008, 3–6.) Kehitysvammaisten tukiliiton tavoite- ja toimintaohjelmassa 2003–2010 pidetäänkin tärkeänä sitä, että kehitysvammaisten vapaa-ajantoiminta olisi iän mukaisesti suunniteltua (Sata askelta hyvään elämään, 2005).

Ikääntyvien kehitysvammaisten tukiprojektin mukaan erityishuoltopiirit eivät juuri tuo esille erityisesti ikääntyville kehitysvammaisille suunnattuja palveluja. Tämä voi johtua siitä, että palveluita ei ole tai ne eivät ole kovinkaan näkyvä osa kehitysvammapalveluita. Monissa maissa kehitysvammaisten ikääntymistä on tutkittu huomattavasti enemmän kuin Suomessa, ja näin ollen ikääntyville kehitysvammaisille suunnatut palvelut ovat näissä maissa yleisempiä. (Vesala ym. 2008, 6.)

Työ- tai päivätoimintaan osallistuminen on monille lievästi kehitysvammaisille henkilöille keskeinen elämään sisältöä tuova asia (Kaski, Manninen, Mölsä & Pihko 2001, 249). Säännöllisen työ- tai päivätoiminnan päättyessä vapaa-ajan toimintojen merkitys korostuu. Tutkimusten mukaan monen kehitysvammaisen harrastustoiminta on yksinäistä ja sijoittuu pitkälti kotiympäristöön. Kodin ulkopuolista harrastamista voivat rajoittaa riittävien tukitoimien puute tai vähäinen toimeentulo. Kodin ulkopuoliseen vapaa-ajan toimintaan osallistuminen on kuitenkin tärkeää, sillä se antaa mahdollisuuden virkistäviin kokemuksiin, itsensä kehittämiseen ja ihmissuhteiden muodostamiseen. (Sata askelta hyvään elämään, 2005.)

Opinnäytetyömme toimeksiantaja on ASPA Palvelut Oy:n Kuusankosken toimintayksikkö Rantakoivu. Olemme molemmat suorittaneet työharjoittelun Rantakoivussa ja meitä kiinnosti toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen kehitysvammaisten parissa. Otimmekin yhteyttä Rantakoivun asumispalveluvastaavaan Tiina Apajasaareen, jonka mukaan yksikössä koettiin, että niin Rantakoivussa kuin muuallakin Pohjois-Kymenlaaksossa on tarvetta ikääntyvien kehitysvammaisten vertaistoiminnalle. Yhteisten keskustelujemme aikana Rantakoivun tarpeet ja meidän kiinnostuksen kohteemme kohtasivat. Opinnäytetyömme aiheeksi muodostui ryhmätoiminnan suunnitte-

lu ja toteutus työ- tai päivätoiminnan lopettaneille ikääntyville kehitysvammaisille, sekä ryhmätoimintamallin luominen Rantakoivulle. Toiminnan tavoitteena oli tukea ryhmäläisten psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä tuoda mielekäästä sisältöä heidän elämäänsä.

2 KEHITYSVAMMAISUUS JA IKÄÄNTYMINEN

Kehitysvammaisuutta voidaan määritellä usealla eri tavalla. Yksi maailmanlaajuisesti omaksutuista määritelmistä on Yhdysvaltojen kehitysvammaliiton (American Association on Mental Retardation, AAMR) määritelmä vuodelta 1992. Sen mukaan kehitysvammaisuuteen liittyvät toimintakyvyn rajoitukset, oppimisvaikeudet ja vaikeudet päivittäiseen elämään liittyvissä toimissa. Lisäksi kehitysvammaisella henkilöllä on rajoituksia käsitteellisen ja käytännöllisen älykkyyden alueella. (Seppälä 2001, 412.)

2.1 Ikääntyvä kehitysvammainen

Suomalaisen väestön ikääntyessä myös ikääntyvien kehitysvammaisten määrä on kasvanut tasaisesti viime vuosikymmenten aikana. Yli 40-vuotiaiden kehitysvammaisten määrä on kasvanut selkeästi, ja sen odotetaan edelleen kasvavan tulevaisuudessa. Joihenkin arvioiden mukaan kehitysvammaiset ovat voimakkaimmin kasvava ikääntyneiden ryhmä maailmassa. Suomessa on arvioitu tällä hetkellä olevan noin 11 500 yli 40-vuotiasta kehitysvammaista henkilöä. Yli 65-vuotiaasta väestöstä kehitysvammaisia henkilöitä on noin 3000, eli 0,4 %. Nummisen (2004, 242) mukaan kehitysvammaisten suhteellinen osuus tulee todennäköisesti pysymään yhtä suurena tulevaisuudessa, koska yhä useampi kehitysvammainen elää yli 65-vuotiaaksi. (Numminen 2004, 242.)

Kehitysvammaisten eliniän ennusteen noususta huolimatta kehitysvammaisuus vaikuttaa merkittävästi elinajan pituuteen. Lievästi kehitysvammaisilla elinajan ennuste on sama kuin väestössä yleensä ja syvästi kehitysvammaisilla noin kolmasosa siitä. Pitkään elävät kehitysvammaiset ovat usein muita kehitysvammaryhmiä toimintakykyisempiä ja heillä on vähemmän käytösongelmia. Myös heidän taitonsa selviytyä arkipäiväisestä elämästä ja huolehtia itsestään ovat paremmat. (Numminen 2004, 242–243; Ainali, Järveläinen, Numminen & Vesala 2005a, 7–8.)

Kehitysvammaisten ikääntymisen määrittelyssä on suurta vaihtelua tilanteesta riippuen. Kirjallisuudessa määrittelyn raja vaihtelee 35 vuodesta 75 vuoteen. Tutkimuskirjallisuudessa ikääntymisen rajana pidetään usein 55 vuotta ja näin ollen yli 55-vuotias kehitysvammaisen määritellään ikääntyneeksi. Joissakin kehitysvammaisuuden alaryhmissä, esimerkiksi Downin syndroomassa käytetään usein alhaisempaa määritystä, noin 35–40 vuotta. Vaihtelevat käsitykset ikääntymisen määrittelyssä johtunevat siitä, että kehitysvammaisten ihmisten välillä on runsasta vaihtelua eliniässä. Lisäksi sekä ikääntyminen että kehitysvammaisuus ovat yhteydessä toimintakykyyn, joten voi olla mahdotonta erottaa niiden vaikutuksia. (Numminen 2004, 244; Ainali ym. 2005a, 11.)

Kehitysvammaisten ikääntymistä on tutkittu Suomessa vasta vähän ja ikääntyneille suunnitellut palvelut ja niiden vaikuttavuutta arvioivat selvitykset ovat siten harvinaisia. Kehitysvammaisten ikääntymisen huomioiminen on jatkossa yhä tärkeämpää niin palveluissa kuin terveydenhuollossakin. Esimerkiksi ennaltaehkäisevän terveystyön ja virkistystoiminnan kehittäminen ovat tulevaisuudessa keskeisiä päämääriä. Samalla tulisi pyrkiä turvaamaan ikääntyneen kehitysvammaisen hyvinvointi ja elämänlaatu. (Numminen 2004, 250.)

2.2 Ikääntyminen ja toimintakyky

Toimintakyky voidaan määritellä usealla eri tavalla ja sen tarkastelussa tulee aina ottaa huomioon ihmisen senhetkinen elämänvaihe. Yksinkertaisimmillaan toimintakyky voidaan nähdä kykyä suoriutua jostakin yksittäisestä tehtävästä ja laajimmillaan selviytymisenä jokapäiväisestä elämästä. Toimintakyky koostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta osa-alueesta. Niitä on kuitenkin vaikea erottaa toisistaan, sillä ihminen toimii aina kokonaisuutena. Varsinkin psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky liittyvät toisiinsa niin vahvasti, että niistä käytetään usein termiä psykososiaalinen toimintakyky. (Kähäri-Wiik, Niemi & Rantanen 2007, 13; Kettunen Kähäri-Wiik, Vuori-Klemilä & Ihalainen 2002, 20.)

Fyysinen toimintakyky koostuu lähinnä tuki- ja liikuntaelimestön, hengitys- ja verenkiertoelimestön sekä ääreis- ja keskushermoston toiminnasta. Fyysinen toimintakyky voidaan nähdä esimerkiksi itsenäisenä selviytymisenä fyysistä ponnistelua vaativista päivittäisistä tehtävistä. Fyysisen toimintakyvyn heikkenemiseen vaikuttavat osittain biologiset vanhenemismuutokset, sillä iän myötä lähes kaikki elimistön toiminnot heikkenevät. Erilaiset sairaudet kuitenkin heikentävät toimintakykyä enemmän kuin

vanheneminen. Myös psykososiaaliset tekijät vaikuttavat fyysiseen toimintakykyyn. (Kettunen, 2002, 135; Vallejo Medina, Vehviläinen, Haukka, Pyykkö & Kivelä 2005, 58.)

Psyykkistä toimintakykyä voidaan tarkastella sen kautta, miten hyvin ihmisen henkiset voimavarat vastaavat arkielämän vaatimuksia ja miten tämä selviytyy erilaisissa kriisitilanteissa. Psyykinen toimintakyky tarkoittaa myös kykyä suoriutua erilaisista henkistä ja älyllistä ponnistelua vaativista tehtävistä. Ihmisen ikääntyessä psyykkisessä toimintakyvyssä ei välttämättä tapahdu suuria muutoksia. Selvimät ikääntymismuutokset psyykkisen toimintakyvyn kannalta ovat tarkkuuden huononeminen ja havaintotoimintojen hidastuminen. Kognitiivisten toimintojen osa-alueet vanhenevat eri nopeudella ja jotkut toiminnot, kuten looginen päättelykyky ja kielitaito, jopa paranevat iän myötä ja heikentyvät vasta hyvin myöhään. (Airila 2002, 6–7; Vallejo Medina ym. 2005, 58.)

Sosiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen valmiuksia suoriutua erilaisista sosiaalisista rooleista ja toimia yhteiskunnan jäsenenä. Muutokset ikääntyvän henkilön sosiaalisessa toimintakyvyssä johtuvat usein muutoksista ikääntyvän ympäristössä. Ikääntyessä sosiaaliset tilanteet ja mahdollisuudet vuorovaikutukseen toisten kanssa usein vähenevät. Sosiaalisten tilanteiden väheneminen ja yksinolo puolestaan voivat heikentää sosiaalisia taitoja ja estää henkisen tuen saamista. Mielekkään toiminnan puute voi myös alentaa mielialaa. Ikääntyvä henkilö voi joutua helposti tilanteeseen, jossa toiminnan puute heikentää suorituskkyä, mikä johtaa masentumiseen ja näin ollen toimintoihin ryhtyminen on entistä vaikeampaa. Harjoittelun avulla ja ympäristön tuella unohtuneita sosiaalisia taitoja voidaan kuitenkin ottaa uudelleen käyttöön, jos toimintakyvyn heikkeneminen on johtunut toiminnan puutteesta. (Airila 2002, 8–9.)

Ikääntymisen vaikutusta kehitysvammaisten terveyteen on tutkittu vasta melko vähän. Nykytutkimukset kuitenkin viittaavat siihen, että kehitysvammaisuus ei itsessään aiheuta normaalia nopeampaa ikääntymistä. Kuten valtaväestöllä, myös kehitysvammaisilla terveys ja yleinen toimintakyky ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa. Jos ikääntyvä kehitysvammaisen on terve, ovat toimintakykyyn liittyvät ikääntymismuutoksetkin pieniä. Pelkän älyllisen kehitysvamman ei uskota vaikuttavan ikääntymisprosessiin. Varsin monella kehitysvammaisella on kuitenkin vähintään yksi krooninen sairaus.

Lisäksi noin puolella on jokin kehitysvammaisuuteen liittyvä lisäsairaus, kuten CP-vamma tai epilepsia. Kehitysvammaisilla on myös muuta väestöä enemmän psyykkisiä sairauksia. (Numminen 2004, 246.)

Kehitysvammaisuus saattaa vaikeuttaa erilaisten oireiden ja sairauksien tunnistamista (Numminen & Vesala 2009). Lisäksi ikääntyvien kehitysvammaisten kohdalla voi olla vaikea havaita milloin toimintakyvyssä tapahtuvat muutokset kuuluvat normaaliin ikääntymiseen ja milloin ne johtuvat kehitysvammaisuudesta. Kehitysvammaisten ikääntymisen seuranta ja arviointi vaatiikin laajaa asiantuntemusta niin ikääntymisen kuin kehitysvammaisuuden aloilta. (Numminen 2004, 247.)

3 VERTAISTOIMINTA

Vertaistoiminnan lähtökohtana on, että samankaltaisissa elämäntilanteissa olevat ihmiset jakavat keskenään kokemuksia ja saavat toisiltaan tukea. Käsitteellä viitataan myös toimintaan, jossa kokemuksia ja tietoa jaetaan toisia kunnioittavassa ilmapiirissä. (Nylund 2005, 195.) Yhteenkuuluvuuden tunne ja yhteiset kiinnostuksen kohteet ovatkin oleellisia vertaistoiminnan perusteita. Toiminnan arvoja ovat tasa-arvoisuus ja toisen ihmisen kunnioittaminen. Käytännössä vertaistoiminnalla tarkoitetaan joko vapaamuotoisesti tai organisoidusti järjestäytyneitä toimintamuotoja, kuten ryhmätoimintaa ja yhteisöllisyyttä. Vertaistuen saaminen voi toteutua myös kahdenkeskisissä tapaamisissa (Laimio & Karnell 2010, 13; Vertaistoiminnan perusteet, 2010.)

3.1 Vertaistukiryhmät

Vertaistukiryhmän toiminta ja sisältö määräytyvät sen mukaan, mikä tarkoitus ryhmällä on. Toiminnan painopiste voi olla ongelmanratkaisussa, jolloin keskitytään ensisijaisesti kokemuksista keskusteluun. Toiset ryhmät taas ovat enemmän toiminnallisia, jolloin keskeistä on yhdessä tekeminen ja toimintaan vaikuttaminen. Monissa hyvin toimivissa ryhmissä ohjelma on suunniteltu monipuoliseksi siten, että siinä on tilaa niin keskustelulle, yhdessä tekemiselle kuin tarvittaessa vaikuttamistoiminnallekin. (Laimio & Karnell 2010, 18; Jyrkämä 2010, 34.)

Vertaistukiryhmiin osallistumisen motiivit ovat usein erilaisia. Yleisimpiä motiiveja ovat tekemisen ja sosiaalisten suhteiden puute sekä auttamisen halu. Vertaistukiryhmä voi täyttää aukon sosiaalisissa suhteissa ja antaa mahdollisuuden kuulua omia arvoja

vastaavaan yhteisöön. Osallistumisen motiivina on monesti myös halu oppia uutta. Ryhmä voi toimia ikään kuin peilinä, mitä kautta on mahdollisuus oppia uusia asioita itsestään. Vertaistoimintaan sitoutumista edistää se, että osallistuja tuntee hyötyvänsä toiminnasta esimerkiksi saamalla siitä uusia ihmissuhteita, arvostusta, palveluja tai rahallisia etuja. Myös itselle tärkeät toiminnan arvot ja päämäärät edistävät sitoutumista. (Laimio & Karnell 2010, 18.)

Vertaistukiryhmissä ohjaajien ei edellytetä olevan vertaisia ryhmäläisten kanssa. Ohjaajilla tulee kuitenkin olla esimerkiksi koulutuksen kautta saatua asiantuntemusta ryhmää yhdistävästä aiheesta ja siihen liittyvistä ilmiöistä, vaikka kokemuksellista tietoa ei välttämättä olisikaan. (Laimio & Karnell 2010, 16.) Mitä haastavampaa tilannetta vertaisuus koskee, sitä enemmän toiminta vaatii tukea ja ohjausta (Vertaistoiminnan perusteet 2010). Vertaistoiminnassa ammattilaisen ohjaus on tarpeen silloin, kun ryhmäläisten tarpeiden käsitteleminen on turvallisempaa ammattilaisen ohjaajan kanssa (Jyrkämä 2010, 35).

3.1.1 Vertaistukiryhmän käynnistäminen

Vertaistukiryhmän käynnistäminen on vaiheittainen prosessi, joka kestää usein 4–6 kuukautta ideasta ryhmän aloitukseen. Ensimmäisenä on selvitettävä, minkä tarpeen pohjalta ryhmää aletaan suunnitella. Tämän jälkeen tulee etsiä ja valita tulevat yhteistyökumppanit sekä tavoittaa ryhmään osallistuvien henkilöiden kohdejoukko. Kohdejoukkoa mietittäessä on huomioitava miltä alueelta ryhmäläiset halutaan koota. Jos ryhmä aikoo kokoontua säännöllisesti, on toiminnan kannalta järkevää, että ryhmäläiset ovat paikallisia. Tällöin kokoontumisiin saapuminen on osallistujille mahdollisimman vaivatonta ja ryhmään voidaan saada kokemustietoa esimerkiksi paikallisista palveluista. (Jyrkämä 2010, 30 & 35.) Kohdejoukon valinnassa tulisi pohtia myös ryhmän kokoon liittyviä asioita, sillä ryhmäkoolla on vaikutusta ryhmän toimintaan. Pienryhmässä osallistujia voidaan huomioida yksilöllisemmin kuin suuressa ryhmässä. Kokemusten mukaan ryhmäkoko on sopiva silloin, kun osallistujia on 5–8 henkeä. Tällöin ohjaajien on helpompi tukea ryhmäläisten ryhmään liittymistä sekä sosiaalisten roolien ja yhteenkuuluvuudentunteen syntymistä. (Hintsala 1997, 29–31.) Ryhmää koottaessa tulisi lisäksi päättää, onko ryhmän tarkoitus olla avoin, suljettu vai ajoittain täydentyvä. Avoimessa ryhmässä uusia jäseniä voi tulla mukaan milloin tahansa, kun

taas suljetussa ryhmässä kokoonpano on aina sama. Täydentyvässä ryhmässä uusia osallistujia otetaan ryhmiin sovitusti tietyin väliajoin. (Jyrkämä 2010, 30, 35.)

Ryhmätoiminnan suunnittelussa on huomioitava myös ryhmän kokoontumistila. Hyvässä kokoontumistilassa käytännön järjestelyt on helppo toteuttaa. Tilassa tulisi olla muun muassa riittävä valaistus ja sen tulisi olla rauhallinen ja viihtyisä. Myös kokoontumisajalla on vaikutusta ryhmän toimintaan. Tapaamisten ajankohtaa suunniteltaessa tulisi huomioida ryhmäläisten vireystila ja totutut tavat. (Hintsala 1997, 29–31.)

Ennen vertaistukiryhmän aloittamista osallistujia tulisi kannustaa ja motivoida mukaan toimintaan. Vaikka vertaistoiminnalle on tarvetta ja ihmiset ovat usein kiinnostuneita ryhmissä käymisestä, voi mukaan tuleminen kynnys olla korkea. Ennakkoluulojen vähentämiseksi voidaan toiminnasta kiinnostuneille järjestää avoin vertaistukitapahtuma, jossa heillä on mahdollisuus tutustua toisiinsa ja saada lisää tietoa ryhmätoiminnasta. Tämän jälkeen osallistujat saavat vapaasti päättää, onko toiminta sen tyyppistä, että siinä haluaa olla mukana myös jatkossa. Toimintaan osallistumista tukee monesti myös se, että osallistujat saavat keskustella ensin ohjaajan kanssa kahden kesken ryhmän toimintaan liittyvistä asioista. (Jyrkämä 2010, 35–37.)

3.1.2 Vertaistukiryhmän vaiheet

Ensimmäisestä ryhmätapaamisesta alkaa vaihe, jota kuvataan tutustumisvaiheeksi. Vaiheen aikana ryhmässä luodaan perusta luottamukselle ja avoimuudelle. Tutustumisvaiheen kesto riippuu ryhmän koosta ja siitä, kuinka tiheästi kokoontumisia järjestetään. Vertaistukiryhmät ovat kooltaan niin sanottuja pienryhmiä, joten ainakin kolme ensimmäistä kertaa tulisi varata tutustumista edistävään toimintaan. Luottavaisen ja avoimen ilmapiirin luomista voidaan edistää erilaisilla järjestelyillä. Järjestelyissä on oleellista, että tila on valittu ja kalustettu siten, että ryhmäläiset näkevät toisensa. Myös tervetuloivotus ja toiminnan alussa järjestetty kahvitus ovat keinoja avoimen ilmapiirin luomiseksi. Ryhmäytymistä voidaan helpottaa siten, että ohjaaja käyttää tutustumisen apuna toiminnallisia harjoituksia. Näitä voivat olla ryhmäläisten vapaa-muotoinen esittäytyminen tai olotilan kertominen kuvakorttien ja pienten esineiden avulla. Ryhmän alkuvaiheessa harjoitusten tulisi olla sellaisia, että ryhmäläiset eivät koe paineita niistä suoriutumisesta. (Jyrkämä 2010, 39.)

Aloitusvaiheessa ryhmäkertojen rakenne on usein erilainen verrattuna vakiintuneemman toiminnan rakenteeseen. Ensimmäisillä tapaamiskerroilla toiminta on suurelta

osin ohjaajavetoista eikä ryhmäläisten suunnittelemaa toimintaa ole vielä juurikaan toteutettu. Yhteistä ryhmän aloitusvaiheen ja vakiintuneemman toiminnan rakenteissa on kuitenkin se, että molemmissa tapaamiset on hyvä aloittaa tilanteeseen virittävällä toiminnalla. Tällaista toimintaa voi olla lyhyt kuvaus päivästä, runo tai oman olotilan kuvaaminen. Myös tapaamisten lopuksi tulisi kuulla jokaisen kuvaus lopputunnelmasta. (Jyrkämä 2010, 40.)

Vertaistukiryhmissä on hyvä pohtia ja määritellä ryhmän yhteisiä arvoja. Perusarvojen pohjalta ryhmään voidaan suunnitella osallistujien tarpeiden ja ryhmätoiminnan tarkoituksen mukaiset toimintatavat ja säännöt. Sääntöihin sitoutumista edistää se, että jokainen ryhmäläinen osallistuu niiden laatimiseen. Ryhmän säännöt laaditaan ohjaamaan ryhmäläisten toimintaa, ja ne ovat tukena ryhmätoiminnan harmonisuutta edistävien valintojen tekemisessä. Ne myös helpottavat luottamuksen syntymistä ryhmässä, sillä osallistujien on niiden avulla mahdollista ennakoida muiden käyttäytymistä. Säännöt kannattaa laatia selkeiksi ja avoimiksi ja ne on hyvä kirjata ylös ryhmäläisten nähtäville. (Jyrkämä 2010, 43, 49.)

Vakiintuneiden ryhmätapaamisten rakenne muodostuu monesti kolmesta osasta. Tapaamiset alkavat toimintaan virittäytymisellä. Koska osallistujat saapuvat tapaamisiin omista toimistaan, voivat ajatukset olla vielä toisaalla. Usein myös edellisestä tapaamisesta on kulunut jo aikaa sen verran, että ryhmän tunnelmaan pääseminen vaatii verryttelyä. Toimintaan virittäytyminen voi olla kuulumisten vaihtamista osallistujien kesken tai erilaisia toiminnallisia tapoja ja harjoituksia avoimen ilmapiirin luomiseksi. Suurin osa ryhmätapaamisiin varatusta ajasta käytetään suunnitellun teeman tai tekemisen parissa. Ryhmätapaamiset on tärkeä myös sulkea, joten niiden päätteeksi tulisi käydä osallistujien ajatuksia läpi. Näin jokaisella on mahdollisuus tulla kuulluksi ennen erilleen lähtemistä. Loppukeskustelussa ryhmäläiset voivat esimerkiksi kuvailla yhdellä sanalla tai lauseella olotilaansa tai arviotansa tapaamisesta. (Jyrkämä 2010, 47.)

Ryhmätoiminnan päättämävaiheeseen liittyy usein juhlallisuuksia, joiden avulla toiminnan päättäminen konkretisoituu ja tulee helpommaksi käsitellä (Toikka 2006, 26). Vertaistukiryhmän päättäminen kannattaa tehdä suunnitellen ja siten, että jokainen osallistuja saa siitä myönteisen kokemuksen. Tämä on tärkeää, sillä hyvin päätetyn

ryhmätoiminnan myötä osallistujilla on mahdollisuus suhtautua avoimesti tuleviin ryhmiin ja uusiin yhteyksiin ihmisten kanssa. (Jyrkämä 2010, 48.)

3.2 Kehitysvammaisten ryhmätoiminta

Kehitysvammaisten vapaa-ajan toiminta on usein yksinäistä ja sijoittuu pitkälti kotiympäristöön. Kodin ulkopuolisiin harrastuksiin osallistuminen on kuitenkin tärkeää, sillä se antaa mahdollisuuden virkistävien kokemusten saamiseen, itsensä kehittämiseen ja uusien ihmissuhteiden muodostamiseen. (Sata askelta hyvään elämään, 2005.) Työ- tai päivätoimintaan osallistuminen on monille lievästi kehitysvammaisille henkilöille keskeinen elämään sisältöä tuova asia ja ikääntyvien kehitysvammaisten kohdalla vapaa-ajan toimintojen merkitys korostuu entisestään heidän jäädessään työelämästä pois. (Kaski ym. 2001, 249.)

Kehitysvammaiset tarvitsevat tukea ja ohjausta pystyäkseen toimimaan lähiyhteisössään ja löytääkseen siinä itselleen mielekkään sosiaalisen roolin. Tuen tarve voi olla fyysistä tai psyykkistä, ja se voi johtua joko ymmärryksen, tiedon tai uskalluksen puutteesta tai heikosta aloitekyvystä. (Ainali ym. 2005b, 17.) Sata askelta hyvään elämään -ohjelman (2005) tavoitteiden mukaan kehitysvammaisille tulisi tarjota erilaisia kokemuksia vapaa-ajan harrastuksista heidän omien valintojensa tueksi.

Käynnistettäessä kehitysvammaisten ryhmätoimintaa tulee ryhmäläiset ottaa mukaan sen suunnitteluun toiminnan alusta lähtien jokaisen kyvyt ja voimavarat huomioon ottaen. Yhteisen suunnittelun avulla muodostuu ryhmästä yhtenäinen ja ryhmäläisten itsensä näköinen. Ensimmäisillä tapaamiskerroilla voidaankin kartoittaa ryhmäläisten kiinnostuksen kohteita tulevan toiminnan suhteen. (Hintsala 1997, 70.)

Monilla kehitysvammaisilla henkilöillä on vaikeuksia puheen tuottamisessa ja ymmärtämisessä, joten kommunikointi voi olla aikaa vievää. Keskustelutilanteet voidaan kokea myös vieraksi ja jännittäväksi, minkä vuoksi ryhmätapaamisissa kannattaa välttää kiirehtimistä. (Ainali ym. 2005b, 10.) Ryhmän käynnistyessä ryhmäläisille tuleekin antaa aikaa tutustua toisiinsa. Ryhmäläisille on aluksi annettava mahdollisuus myös vain seurata ryhmän toimintaa heidän näin halutessaan. (Hintsala 1997, 70.) Ensimmäisten tapaamiskertojen tarkoituksena on, että ohjaaja luo ryhmään turvallisen ja hyväksyvän ilmapiirin. Kehitysvammaiselle henkilölle on tärkeää, että hän voi kokea olevansa ryhmän tasavertainen jäsen omana itsenään. Yhteistoiminnallinen ja salliva

yhteisö vahvistaa ryhmäläisten myönteisiä käsityksiä itsestään. Se voi myös auttaa ryhmäläisiä löytämään mahdollisesti heiltä itseltäänkin piilossa olevia voimavaroja ja taitoja. Ryhmäläisten hyvät keskinäiset vuorovaikutussuhteet edistävät heidän motivaatiotaan osallistua ryhmän toimintaan. (Ainali ym. 2005b, 13.)

Kehitysvammaisten ryhmätoiminnassa on hyvä olla samankaltaisina toistuvia tapoja. Tavat tuovat ryhmäläisille turvallisuutta, helpottavat toimintojen jäsentämistä, tukevat muistia ja auttavat keskittymisessä. Tapaamisten ajankohta tulisi suunnitella kehitysvammaisten ehdoilla siten, että ryhmä kokoontuu säännöllisesti samana viikoppäivänä ja kellonaikana. Myös samankaltaisina toistuvat alku- ja loppurituualit tuovat turvallisuutta ja helpottavat hahmottamaan ryhmätoiminnan omaksi kokonaisuudekseen. (Ainali ym. 2005b, 9.)

Osa kehitysvammaisista on tottunut siihen, että muut ihmiset ottavat vastuun toiminnasta ja tekevät päätöksiä heidän puolestaan. Kehitysvammaisten ryhmätoiminnassa ohjaajan tulee keskittyä siihen, että ryhmäläiset huomaavat heidän ajatustensa ja mielipiteidensä olevan tärkeitä. Myönteistä palautetta antamalla ryhmäläisiä kannustetaan toistensa auttamiseen ja tukemiseen, jolloin ryhmäläisten keskinäinen vuorovaikutus lisääntyy. Ryhmäohjaajan tulee pyrkiä tietoisesti vähentämään omaa rooliaan ja lisäämään ryhmäläisten aktiivista osallistumista ryhmän toimintaan. Osallistujille voidaan jakaa erilaisia vastuutehtäviä toiminnan järjestämisestä, mikä edistää ryhmän muodostumista yhtenäisemmäksi. Vastuun jakaminen antaa ryhmäläisille myös mahdollisuuden saada onnistumisen kokemuksia. (Hintsala 1997, 66, 72.)

4 RYHMÄTOIMINNAN SUUNNITTELU

4.1 Tavoitteet ja tarkoitus

Jatkuvasti kasvava ikääntyvien kehitysvammaisten määrä luo tarvetta heille suunnatulle toiminnalle (Vesala ym. 2008, 3). Opinnäytetyön toimeksiantaja oli ASPA Palvelut Oy:n Kuusankosken toimintayksikkö Rantakoivu. Yksikössä koettiin, että ikääntyville kehitysvammaisille järjestetylle vertaistoiminnalle voisi olla kysyntää Pohjois-Kymenlaakson alueella. Rantakoivu toivoi tällaisen toiminnan monipuolistavan ikääntyvien kehitysvammaisten vapaa-aikaa ja tuovan sisältöä heidän arkeensa. Näiden tarpeiden pohjalta luotiin keväällä 2010 alkanut Villiruusu-ryhmä.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda Rantakoivuun toimintamalli ikääntyvien kehitysvammaisten ryhmätoiminnasta, jotta toimintaa voitaisiin siellä tarvittaessa jatkaa. Ryhmätoiminnan tarkoituksena oli tarjota ohjelmaa päivä- tai työtoiminnan lopettaneille ikääntyville kehitysvammaisille. Toiminnan tavoitteena oli tukea osallistujien psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä tarjoamalla heille mielekästä toimintaa vertaisensa kanssa. Sen toivottiin kannustavan ryhmäläisiä uusien ihmissuhteiden luomiseen ja sosiaalisten verkostojen laajentamiseen. Toiminnassa pyrittiin siihen, että ryhmäläiset osallistuisivat mahdollisimman aktiivisesti ja omien voimavarojensa mukaisesti ryhmän toteutukseen ja sen suunnitteluun. Osallistujien kokemuksia ryhmätoiminnasta selvitettiin ryhmähaastattelulla ja havainnoimalla toimintaa. Toiminnan suunnittelussa otettiin huomioon myös yhteistyökumppanimme ASPAn arvot: ihmisen kunnioittaminen, turvallisuus ja asiantuntijuus.

4.2 Yhteistyötahot ja resurssit

Pääyhteistyökumppanimme ASPA Palvelut Oy tuottaa asumispalveluja ja tarjoaa tukea itsenäiseen elämään vammaisille henkilöille, mielenterveyskuntoutujille ja muille erityisryhmille (ASPA Palvelut Oy 2010). Kuusankosken toimintayksikön Rantakoivun asukkaat ovat aikuisia kehitysvammaisia. Rantakoivu tarjoaa tuettua asumista, palveluasumista, ympärivuorokautista palveluasumista sekä asumisvalmennusta. (Kuusankosken toimintayksikkö 2010.)

Muita yhteistyökumppaneitamme olivat Kouvolan kaupungin kehitysvamma palvelut ja Kymenlaakson sairaanhoito- ja sosiaalipalvelujen kuntayhtymä Carea. Rantakoivun lisäksi kokosimme osallistujia edellä mainittujen tahojen alaisuudessa olevista Kouvolan ja Iitin alueen kehitysvammaisten asumisyksiköistä.

Toimintamallin luominen liittyy Rantakoivun omaan kehittämistoimintaan, joten rahoitus toiminnan järjestämiseen saatiin ASPA Palvelut Oy:ltä. Teimme asumispalvelustaava Tiina Apajasaaren kanssa suunnitelman, jonka mukaan toiminnan toteuttamiseen varattiin 200 euroa. Näitä varoja käytettiin kahvitarjoiluihin ja virikemateriaaleihin.

Tilat toiminnalle järjestyivät Rantakoivun asumisyksiköstä, josta ryhmä sai käyttöönsä takkahuoneen ja piha-alueen. Yksikkö on asuinmuodoltaan rivitalo, joka on suunniteltu esteettömäksi ja avaraksi. Takkahuone on tilava, ja siellä on riittävästi istumapaik-

koja ja pöytätilaa ryhmätoiminnan tarpeisiin. Lisäksi takkahuoneessa on keittiöpiste, mikä helpottaa kahvitarjoiluiden järjestämistä.

4.3 Ryhmäläisten kokoaminen

Ryhmätoiminnan suunnittelu käynnistyi alkupalaverilla Rantakoivun asumispalveluvastaavan kanssa syksyllä 2009. Tällöin pohdimme alustavasti ryhmän kokoon ja ryhmäläisten toimintakykyyn liittyviä asioita. Mietimme myös, minkä tahojen kautta osallistujia etsittäisiin.

Suunnittelimme, että ryhmän koon olisi hyvä olla 5–8 henkilöä, sillä pienessä ryhmässä syntyy enemmän keskustelua ja vuorovaikutus ryhmän jäsenten välillä on runsaampaa. Lisäksi ryhmänvetäjän on helpompi tukea ryhmäytymistä ja sosiaalisten roolien syntymistä. (Hintsala 1997, 29.)

Sovimme, että ryhmäläisten olisi hyvä olla vähintään 55-vuotiaita, sillä tätä pidetään usein tutkimuskirjallisuudessa rajana ikääntyvälle kehitysvammaiselle (Numminen 2004, 244). Alle 55-vuoden ikä ei kuitenkaan tulisi olemaan este kerhoon osallistumiselle, vaan rajaus olisi suuntaa antava. Sovimme, että tulevat ryhmäläiset olisivat jo lopettaneet työ- tai päivätoiminnassa käymisen, koska näin ollen heillä olisi oletettavasti enemmän vapaa-aikaa. Tällöin ryhmäläiset olisivat myös mahdollisimman samankaltaisissa elämänvaiheissa keskenään, mikä lisäisi heidän yhtenäisyudentunnettaan.

Pohdimme myös, kuinka toimintakykyinen ikääntyvän kehitysvammaisen tulisi olla, jotta hän pystyisi osallistumaan suunnittelemaamme ryhmään. Fyysisen toimintakyvyn osalta riittäisi, että ryhmäläinen kykenee itsenäisesti tai avustettuna saapumaan tapaamisiin ja osallistumaan mahdollisimman omatoimisesti ryhmän eri toimintoihin. Ryhmäläisten psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn kannalta olisi tärkeää, että he kykenevät keskittymään ryhmän toimintaan. Vuorovaikutustaidoiltaan ryhmäläisten pitäisi pystyä osallistumaan keskusteluun kukin omien voimavarojensa mukaisesti.

Keväällä 2010 aloimme etsiä osallistujia ryhmätoimintaan puhelimitse ja sähköpostitse. Olimme yhteydessä Rantakoivun lisäksi noin kymmeneen eri asumisyksikköön Kouvolan ja Iitin alueella. Kaikissa yksiköissä suhtautuminen suunnittelemaamme ryhmätoimintaan oli myönteistä, sillä henkilökunta koki tämäntyyppiselle toiminnalle olevan tarvetta. Mikäli keskusteluissamme työntekijöiden kanssa tulimme siihen tu-

lokseen, että kyseisessä yksikössä voisi olla sopivia osallistujia, sovimme sinne tapaamisajan. Halusimme tavata tulevat osallistujat henkilökohtaisesti, sillä uskoimme tämän motivoivan heitä mukaan ryhmätoimintaan. Tapaamisten yhteydessä selvitimme osallistujien kiinnostuksen kohteita ja harrastuksia, jotta pystyimme suunnittelemaan ryhmän toimintaa mahdollisimman asiakaslähtöisesti. Lisäksi saimme tärkeää tietoa osallistujien taustoista, kuten sairauksista ja allergioista. Näin pystyimme ottamaan huomioon jokaisen erityistarpeet. Tapaamisten tarkoituksena oli myös esitellä itsemme osallistujille, jotta he tunsivat olonsa turvalliseksi saapuessaan ryhmään. Annoimme osallistujille konkreettiset kutsut aloitustilaisuuteen, jotta ryhmä pysyisi heidän mielessään. Osallistumisen kannalta oleelliseksi tekijäksi nousi, että toiminta ei tulisi maksamaan osallistujille muuta kuin mahdollisen kuljetuksen ryhmätilaan Rantakoivuun.

Joissakin asumisyksiköissä esteiksi osallistumiselle koettiin muun muassa omakustanteisen kuljetuksen järjestäminen Rantakoivuun pitkän välimatkan takia sekä asukkaiden näkemys siitä, että heillä on jo riittävästi vapaa-ajan toimintaa. Eräessä yksikössä työntekijät kokivat, että asukkaiden toimintakyky ei ollut riittävä ryhmäämme.

Ryhmätoimintaan valikoitui seitsemän 58–78-vuotiasta kehitysvammaista, joista kaksi oli naisia ja viisi miehiä. Osallistujat olivat Rantakoivun lisäksi Kouvolan kaupungin ja Carean asumisyksiköistä Kouvolan ja Iitin alueelta.

5 RYHMÄTOIMINNAN TOTEUTUS

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda Rantakoivuun toimintamalli ikääntyvien kehitysvammaisten ryhmätoiminnasta. Kuvaus ryhmätapaamisten sisällöistä on työn liitteessä (1). Ryhmä kokoontui noin kolmen viikon välein yhteensä seitsemän kertaa ajalla 17.3.–28.7.2010. Tapaamisten ajankohta pyrittiin pitämään jokaisella kerralla samana, jotta toimintaan saatiin toistuvuutta. Kokoontumiset järjestettiin pääsääntöisesti keskiviikkoisin kello 12.30–14.00, koska ajankohta sopi hyvin jokaisen ryhmäläisen päivä- ja viikko-ohjelmaan.

Myös tapaamisten rakenne pyrittiin pitämään aina samankaltaisena. Tapaamiset alkoivat usein kuulumisten vaihdolla kahvituksen yhteydessä. Tämän jälkeen vuorossa oli toiminnallista ohjelmaa, jonka ohessa ryhmäläisillä oli sopivin välein mahdollisuus vapaaseen keskusteluun toistensa kanssa. Kokoontumiset päätettiin yhteiseen loppu-

keskusteluun, jossa kävimme läpi ryhmäläisten ajatuksia ja tuntemuksia kustakin tapaamiskerrasta. Loppukeskustelun yhteydessä pidimme kolmella kokoontumiskerralla ryhmähaastattelun selvittääksemme osallistujien kokemuksia toiminnasta.

Ryhmätoiminta käynnistyi aloitustilaisuudella, johon osallistujat oli kutsuttu henkilökohtaisten tapaamisten yhteydessä. Asiakaslähtöisyyttä toteuttaaksemme huomioimme toiminnan järjestämisessä ryhmäläisten omia kiinnostuksen kohteita ja mielipiteitä. Toivoimme, että toiminnasta muodostuisi ryhmäläisten itsensä näköinen tarjoamalla heille mahdollisuuden vaikuttaa tapaamisten sisältöön. Kysyimme toiveita aluksi yleisesti koko ryhmältä. Koska huomasimme, että kaikki eivät esittäneet mielipiteitään yhtä aktiivisesti, kysyimme vielä vuorollaan jokaisen ajatuksia tuleviin tapaamisiin liittyen. Näin pyrimme varmistamaan, että jokainen ryhmäläinen tuli kuulluksi ja ymmärretyksi, sillä osalla oli vaikeuksia puheen tuottamisessa.

Ryhmäläisten kertomia toiveita tulevan toiminnan järjestämiseksi olivat askartelu, piirtely, musiikki, pelailu, ruoanlaitto ja eläimet. Meidän ohjaajien tehtävänä oli arvioida, millä tavoin toiveita olisi mahdollista toteuttaa. Ryhmäläisten toiveet olivat hyvin yleisluontoisia, joten suunnitellessamme tapaamisten sisältöjä tarkentui ruoanlaitto leipomiseen ja musiikki levyraatiin. Osa esitetyistä toiveista oli sellaisia, joita ryhmäläiset olivat tehneet aiemmin muihin ryhmiin osallistuessaan. Mietimme myös ryhmäläisten kanssa, millä tavoin jonkin heitä kiinnostavan aiheen voisi tapaamisten aikana toteuttaa siten, että he saisivat ryhmässä myös uusia kokemuksia. Tällöin esimerkiksi keskustelu eläimistä johti ideaan koiravierailijoiden käymisestä ryhmässämme.

Ensimmäisen kokoontumiskerran tavoitteena oli luoda ryhmäläisten keskuuteen avoin ilmapiiri, jotta tutustuminen olisi luontevaa. Osa ryhmäläisistä tunsivat toisensa jo entuudestaan, mikä mielestämme lisäsi turvallisuudentunnetta ryhmäläisten keskuudessa. Tutustumisen edistämiseksi käytimme postikortteja, joiden avulla jokainen sai kertoa haluamiaan asioita itsestään. Lisäksi annoimme osallistujien itse nimetä ryhmän. Monista ryhmäläisten keksimistä vaihtoehtoista nimeksi äänestettiin Villiruusu. Muita suosittuja nimiehdotuksia olivat Rantakoivun alla, Ajanviihdekokous, Juttelukerho, Kissankello ja Kymijoki virtaa.

Toiminnan toteutuksessa huomioitiin ASPAn arvot, joita ovat ihmisen kunnioittaminen, turvallisuus ja asiantuntijuus. Kerroimme arvoista ryhmäläisille ja samalla sovimme yhteisistä toimintatavoista, joilla pyrimme lisäämään ryhmän yhtenäisyyttä ja

sen toimintaan sitoutumista. Arvoihin viitaten sovimme, että kunnioitamme toisiamme kaikessa ryhmän toiminnassa ja päätämme ryhmää koskevista asioista yhdessä keskustelemalla ja tarvittaessa äänestämällä. Keskustelutilanteissa vältämme päällekkäin puhumista ja kuuntelemme muiden puheenvuoroja. Samalla päätimme, että vapaalle keskustelulle on oma aikansa ja meneillään olevaan toimintaan on yritettävä keskittyä. Keskustelimme osallistujien kanssa siitä, että jokainen saa olla ryhmässä oma itsensä, jolloin toiminnassa on turvallinen tunne olla mukana. Puhuimme myös siitä, että jokainen on oman itsensä asiantuntija ja tietää siten omat voimavaransa. Sovimmekin, että kenenkään ei tarvitse tehdä ryhmässä mitään sellaista, mikä ei tunnu hyvältä. Ryhmäläiset eivät kokeneet, että toimintatapoja olisi syytä kirjata ylös heidän nähtävillään.

Kahvihetki oli oleellinen osa ryhmän toimintaa. Ryhmäläisille oli tärkeää kertoa kuulumisistaan ja elämästään muille ja tämä tapahtui luontevasti kahvituksen yhteydessä. Keskustelua syntyi ryhmässä paljon, mikä mielestämme kertoo ryhmän avoimesta ilmapiiristä. Halusimme antaa runsaasti aikaa vapaalle keskustelulle, koska huomasimme ryhmäläisten keskittyvän tällöin paremmin muuhun suunniteltuun toimintaan. Kahvitus toimikin hyvänä tapaamisten aloittamistapana.

Ryhmäläisillä oli useita yhteisiä kiinnostuksen kohteita ja keskustelun aiheita. Koska kaikki asuivat samalla alueella, oli monella paljon tietämystä alueen historiasta. Lisäksi ryhmäläisiä yhdisti tietämys musiikista ja eri artisteista. Myös eläimet herättivät keskustelua lähes joka tapaamiskerralla. Osallistujat halusivatkin tavata eläimiä ryhmätapaamisten aikana, joten kutsuimme ryhmään vierailijoita Hali-Berni-toiminnasta. Hali-Berni-toiminta on vapaaehtoistoimintaa, jossa koirat ohjaajineen käyvät ilahduttamassa erilaisia asiakasryhmiä (Hali-Bernit 2010). Vierailijoiden saapuminen vaikutti kerhon ilmapiiriin innostavasti ja ryhmäläisistä välittyi halu pitää koiria lähellä.

Terveisten lähettäminen tapaamisten aikana oli jatkuvasti toistuva tapa, joka yhdisti ryhmäläisiä: *”Tunnet sie sellasta ku (nimi)? Se lähetti terveisiä.” ”Tunnehan mie, kerro takasi!”*. Monella oli entuudestaan yhteisiä ryhmän ulkopuolisia tuttavuuksia, joilta he lähettelivät terveisiä toisilleen lähes joka tapaamiskerralla. Tätä kautta pari ryhmäläistä aloitti kirjeenvaihdon vanhojen tuttaviansa kanssa, mikä osaltaan tuki heidän sosiaalisten verkostojensa laajentumista.

Suunnittelimme osan tapaamisten sisällöistä itse, koska halusimme kokeilla, kuinka sadutus ja aistivisa soveltuivat toteutettaviksi ikääntyvien kehitysvammaisten ryhmätoiminnassa. Sadutus on menetelmä, jossa sadutettava kertoo mielikuvituksensa tuottamaa tarinaa, jonka kuuntelija eli saduttaja kirjaa ylös sanasta sanaan (Sadutus, 2010). Sadutusta kokeilimme ryhmässä siten, että toinen ohjaajista toimi saduttajana ja toinen osallistui sadun kertomiseen antaen esimerkkiä ryhmäläisille. Aiheeksi annettiin Villirusu-ryhmä. Ryhmäläisten oli vaikea pysyä annetussa aiheessa ja odottaa omaa vuoroaan. Monelle oli haastavaa jatkaa satua edellisen kertojan lauseesta, joten tarina ei ollut yhtenäinen. Ryhmäläisiä ei kuitenkaan haitannut tarinan katkonaisuus, eivätkä he halunneet tehdä siihen muutoksia. Lopuksi jokainen sai piirtää tarinasta kuvan, mihin kaikki osallistuivat mielellään. Sadutuksen lisäksi kokeilimme aistivisan järjestämistä ryhmässä. Aistivisa toteutettiin siten, että pidimme ensin harjoittelukierroksen, jolloin kaikki saivat yhdessä arvuutella erilaisia ääniä. Tämän jälkeen ryhmäläiset kävivät yksitellen arvaamassa haju- ja tuntoaistiin perustuvia asioita ja esineitä. Harjoittelukierroksella kaikki osallistuivat toimintaan aktiivisesti, mutta ryhmäläisten lähteminen vuorollaan yksilöosuuteen hajotti ryhmän tunnelmaa. Yksilökierros vei melko paljon aikaa ja ryhmäläisten oli vaikea keskittyä aistivisan aikana järjestettyyn murre sanojen tunnistustehtävään ja yhteiseen keskusteluun.

Varasimme muutamalle tapaamiskerralle mukaan täydentävää virikeohjelmaa, kuten tietovisoja, lautapelejä ja tuolijumppaa. Näitä toteutettiin silloin, kun suunnitellusta toiminnasta jäi ylimääräistä aikaa. Täydentävää ohjelmaa oli varattu myös huonon sään varalle silloin, kun tapaamiset oli tarkoitus järjestää ulkona.

Ryhmäläisille annettiin mahdollisuus henkilökohtaisten taitojen esittämiseen tapaamisten yhteydessä. Moni olikin mielissään, kun sai auttaa tai neuvoa muita. Yksi ryhmäläisistä esitti muille soittotaitojaan ja toinen puolestaan opetti hyödyllisiä kädentaitoja. Huomioimalla ryhmäläisten tarpeita pyrimme tukemaan heidän identiteettejään osaavina aikuisina.

Ryhmän suunnittelussa ja toteutuksessa otettiin huomioon erilaiset tapahtumat ja juhlapyhät. Keskustelimme ajankohtaisista uutisista ja muista ryhmäläisiä puhuttavista aiheista. Lisäksi vietimme erään ryhmäläisen syntymäpäiviä ja pidimme omat vappujuhlat.

Ryhmätapaamisten edetessä tarkoituksenamme oli tukea ryhmäläisten aktiivista osallistumista jakamalla heille vastuuta toiminnan järjestämisestä. Esimerkiksi leipomisen yhteydessä jaoin jokaiselle omat vastualueet henkilökohtaisen toimintakyvyn huomioon ottaen. Tällä pyrimme lisäämään ryhmäläisten varmuutta omaa tekemistään kohtaan ja antamaan heille onnistumisen kokemuksia. Eräs ryhmäläinen pystyi käyttämään leipomiseen vain toista kättään, mutta onnistui avustettuna valmistamaan pipareita. Hän muistelikin innoissaan leiponeensa ”silloin joskus ennen”, viitaten aikaan, jolloin hänen fyysinen toimintakykynsä oli parempi.

Pyrimme luomaan Villiruusu-ryhmälle mieleenpainuvan päätöksen. Aloitimmekin tilaisuuden alkumaljoilla ja tarjolla oli monenlaista naposteltavaa. Jokainen sai askarrella magneetin ja säilytysrasian muistoksi ryhmätoiminnasta. Tilaisuuden päätteeksi annoimme jokaiselle kortin ja ruusun kiitokseksi osallistumisesta. Ryhmäläiset olivat aloitustilaisuudesta lähtien tietoisia toiminnan loppumisajankohdasta, jotta kaikki pysyivät valmistautumaan siihen. Päätöstilaisuuden aikana kiinnitimme huomiota siihen, että jokainen sai kertoa ajatuksiaan kerhosta ja tulla kuulluksi. Tämän tarkoituksena oli, että jokaiselle jäisi hyvä tunne ryhmästä, mikä rohkaisisi osallistumaan samantyylliseen toimintaan jatkossakin.

6 ARVIOINTI

Tässä luvussa arvioimme koko ryhmätoiminnan prosessia sen suunnittelusta toteutukseen. Arvioimme myös toiminnalle asetettujen tavoitteiden toteutumista. Arvioinnin tukena käytimme omista havainnoistamme pidettyä päiväkirjaa, kolmelta ryhmähaastattelukerralta saatua materiaalia sekä Rantakoivun asumispalveluvastaavalta saatua palautetta.

6.1 Arvioinnin menetelmät

Suunnittelemamme toimintamallin onnistumista arvioidaksemme käytimme apuna osallistuvaa havainnointia. Havainnointi sopii menetelmäksi silloin, kun tilanteet muuttuvat nopeasti tai ovat vaikeasti ennakoitavissa. Menetelmä sopii hyvin käytettäväksi sellaisten henkilöiden parissa, joilla on kielellisiä vaikeuksia. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a.) Osallistuvassa havainnoinnissa havainnoidaan kielellisen kommunikaation lisäksi myös eleitä, ilmeitä, liikkeitä ja kosketusta. Havainnointitilanteessa havainnoija on mukana toisaalta osallistujana, toisaalta muiden käyt-

täytymisen seuraajana. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006b.) Toiminnan suunnitteluvaiheesta lähtien pidimme oppimispäiväkirjaa havainnoistamme ja ajatuksistamme. Kirjasimme asioita muistiin jokaisen tapaamisen aikana ja jälkeen. Havainnoimamme asiat liittyivät lähinnä ryhmäläisten väliseen vuorovaikutukseen sekä ryhmän tunnelmaan ja ilmapiiriin.

Selvitimme ryhmäläisten mielipiteitä ja kokemuksia kerhotoiminnasta ryhmähaastatteluilla. Ryhmähaastattelussa saatu tieto on usein yksilöhaastattelua monipuolisempaa, sillä ryhmäläiset voivat tukea toisiaan ja näin herättää enemmän keskustelua (Eskola & Suoranta 2001, 95–97). Ryhmähaastattelun on havaittu toimivan hyvin muun muassa ikääntyvillä (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006c).

Ryhmähaastattelu toteutettiin teemahaastattelun rungolla (liite 2). Teemahaastattelussa haastattelu ei etene valmiiksi muotoiltujen kysymysten kautta, vaan se perustuu ennalta suunniteltuihin teemoihin. Haastateltavien vapaalle keskustelulle annetaan tilaa, ja keskustelu on joustavaa. Haastatteliija voi listata teemat esimerkiksi ranskalaisin viivoin ja laatia lisäksi joitakin apukysymyksiä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006d.) Mielestämme tämä haastattelumuoto oli sopiva ikääntyvien kehitysvammaisten ryhmäämme, sillä teemojen avulla pystyimme johdattelemaan keskustelua ja säilyttämään rennon ilmapiirin. Ryhmäläiset eivät olisi pystyneet itsenäisesti vastaamaan kirjallisiin kysymyksiin, koska heidän luku- ja kirjoitustaitonsa olivat puutteellisia. Haastattellessamme ryhmäläisiä suullisesti pystyimme varmistamaan, että he ymmärsivät oikein keskusteltavan asian.

Pidimme yhteensä kolme ryhmähaastattelua. Halusimme luoda haastattelutilanteista mahdollisimman luonnollisia, joten toteutimme ne loppukeskusteluiden yhteydessä. Käsittelimme joka haastattelun aikana eri teemoja haastattelurungosta. Ryhmähaastatteluissa keskustelu ei aina pysynyt täysin aiheessa ja osallistujien vastauksissa näkyi se, että kysymyksiä ei aina ymmärretty täysin oikein. Ryhmäläiset puhuivat monesti päällekkäin tai toistivat muiden jo kertaalleen sanomia mielipiteitä. He myös vastasivat kysymyksiimme esimerkiksi ryhmätapaamisten sisällöistä hyvin yleisellä tasolla, kuten: *”Kaikki on ollut ryhmässä hyvää.”*. Tällöin jokaisen ryhmäläisen yksilöllinen huomioiminen oli tärkeää ja keskustelu vaati usein johdattelua ja tarkentavia kysymyksiä.

6.2 Ryhmätoiminnan suunnittelun ja toteutuksen arviointi

Ryhmätoiminnan suunnitteluvaiheessa olimme tehneet ryhmän kokoon sekä ryhmäläisten ikään ja toimintakykyyn liittyviä rajauksia. Seitsemän ryhmäläistä oli mielestämme sopiva osallistujamäärä toiminnan ohjauksen kannalta, koska pystyimme antamaan yksilöllistä ohjausta sitä tarvitseville. Vaikka parilla tapaamiskerralla osallistujia oli vain viidestä kuuteen, ei tämä vaikuttanut ryhmän tunnelmaan eikä suunniteltuja toimintoja jouduttu muokkaamaan. Osallistujat olivat 58–78-vuotiaita, joten ikäkauma oli melko laaja. Mielestämme tämä ei kuitenkaan näkynyt ryhmäläisten välisissä suhteissa, sillä kiinnostuksen kohteet ja keskustelun aiheet olivat heillä hyvin samankaltaisia. Tekemämme rajaukset ryhmäläisten toimintakykyä koskien tekivät ryhmänohjauksesta sujuvaa. Koska ryhmäläiset olivat toimintakyvyltään melko oma-toimisia, oli kahden ohjaajan mahdollista huomioida ryhmänohjauksen ohella myös ryhmäläisten yksilöllisiä tarpeita.

Koemme, että ryhmän kokoamisvaiheessa käydyt keskustelut osallistujien asumisyksiköiden työntekijöiden kanssa auttoivat valitsemaan sopivat henkilöt mukaan ryhmätoimintaan. Valintojen onnistumista tukivat myös ennen toiminnan aloittamista tekemämme henkilökohtaiset vierailut osallistujien luona. Vierailujen myötä ryhmätoiminnan alustava suunnittelu oli vaivattomampaa, koska saimme tietoa osallistujien taustoista, toimintakyvystä ja kiinnostuksen kohteista. Vierailujen aikana kerroimme osallistujille toiminnan tarkoituksesta, mikä mielestämme motivoi heitä mukaan toimintaan. Kaikki olivat myös selvästi mielissään saamistaan kutsuista toiminnan aloitustilaisuuteen. Pyrimme vierailuilla siihen, että osallistujat tunsivat olonsa turvalliseksi ensimmäiseen yhteiseen tapaamiseen saapuessaan. Ryhmähaastattelussa kävikin ilmi, että ryhmäläisten mielestä aloitustilaisuuteen saapuminen oli helppoa, koska he olivat tavanneet meidät ohjaajat etukäteen.

Ryhmä kokoontui noin kolmen viikon välein yhteensä seitsemän kertaa. Kokoontumisväli oli sopiva toiminnan ohjauksen kannalta, koska näin meille jäi riittävästi aikaa tehdä yhteenveto edellisestä tapaamisesta ja valmistella tulevaa ryhmäkertaa. Ryhmäläiset olisivat mahdollisesti halunneet kokoontua useamminkin, sillä huomasimme, että ryhmästä muodostui monelle hyvin odotettu asia. Toiset muistivat tulevat tapaamispäivät tarkalleen ja eräs mies puolestaan kysyi joka kokoontumisen aikana: ”*Onks tää*

taas ens viikolla?”. Toiminnan mahdollista jatkoa ajatellen voisikin miettiä, järjestettäisiinkö kokoontumisia tiheämmin osallistujien näin toivoessa.

Ryhmätapaamiset olivat pääsääntöisesti samana viikonpäivänä ja samaan kellonai-kaan, sillä näin saimme toimintaan toistuvuutta. Aikataulua suunniteltaessa otimme huomioon myös ryhmäläisten muun päivä- ja viikko-ohjelman. Ryhmähaastattelussa selvisi, että ryhmäläiset kokivat aikataulujen olevan heille sopivia. Rantakoivun asu- mispalveluvastaava taas arveli antamassaan palautteessaan, että Villiruusun selkeä ai- kataulu loi turvallisuutta niin osallistujille kuin heidän läheisilleenkin.

Ryhmätoiminta järjestettiin Rantakoivun asumisyksikön takkahuoneessa ja piha- alueella. Mielestämme tilat olivat sopivat Villiruusu-ryhmän käyttöön, koska ne olivat avaria ja pöytätilaa oli työskentelyä varten riittävästi. Myös tilojen esteettömyys oli tärkeää, sillä liikkuminen oli monelle ryhmäläiselle vaikeaa esimerkiksi heikon tasa- painon tai näön vuoksi. Lisäksi joillakin oli käytössään apuvälineitä. Ryhmähaastatte- lussa kävi ilmi, että myös ryhmäläiset kokivat tilat esteettömiksi ja niihin saapuminen oli heidän mielestään helppoa. Rantakoivun rivitaloympäristö koettiin muiltakin osin mieluisaksi: *”Tälläsest mie tykkään enempi ku kerrostalost. Kerrostalos ei oo mitään tekemist muuta ku kattoo ulos ikkunasta.”*. Lisäksi ryhmätapaamisten sijainti oli ryh- mäläisten mielestä hyvä, eikä kuljetusta tarvitsevia ryhmäläisiä haitannut välimatka: *”Senkus taksin vaan ottaa.”*. Lähellä kokoontumistilaa asuvan mielestä taas oli hyvä, ettei välimatkaa ollut paljon, koska pidemmälle matkalle hän olisi tarvinnut avustajaa.

Ryhmätoiminnan tavoitteena oli tukea osallistujien psyykkistä ja sosiaalista toiminta- kykyä. Ryhmä tarjosi osallistujille mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen ver- taistensa kanssa. Sosiaalisten suhteiden muodostuminen olikin mielestämme tärkeä ryhmäläisten toimintakykyä tukeva asia. Suhteita muodostui melko vaivattomasti, sillä ryhmäläisten suhtautuminen toisiinsa oli avointa ja välitöntä. Ryhmähaastattelussa kä- vi ilmi, että villiruusulaiset kokivat ystäväystyneensä toistensa kanssa. Eräs ryhmäläi- nen, jolla on vaikeuksia puheen tuottamisessa, huudahti nopeasti *”juu!”*, kun ryhmältä kysyttiin, ovatko he saaneet toiminnan aikana uusia ystäviä. Kaikilla oli ryhmän sisäl- lä entuudestaan tuttuja ja tapaamisten edetessä selvisi, että ryhmäläisillä oli yhteisiä tuttavuuksia myös ryhmätoiminnan ulkopuolella. Terveisiä läheteltiin eri osapuolten vä- lillä aktiivisesti. Sosiaalisia suhteita muodostui siis myös laajemmin, sillä osa ryhmä-

läisistä sai ryhmän kautta yhteyden vanhoihin tuttavuihinsa ja aloitti kirjeenvaihdon heidän kanssaan.

Mielestämme ryhmäläisten välisten sosiaalisten suhteiden muodostumista edisti ryhmän hyvä ilmapiiri. Havaitimme, että ryhmäläiset kuuntelivat ja kannustivat toisiaan jatkuvasti. Ryhmän yhteishenki tulikin esiin monissa tilanteissa. Jos esimerkiksi kaikki ryhmäläiset eivät olleet paikalla, kaipasivat muut poissaolijoita ja odottivat heitä saapuviksi lähes koko tuokion ajan. Keskustelimme ryhmän ilmapiiristä ryhmähaastattelun yhteydessä. Tällöin ryhmäläiset kokivat pääsääntöisesti viihtyvänsä tapaamisissa ja uskaltavansa sanoa niissä omat mielipiteensä. Tuokioihin saapuminen oli heidän mukaansa ”*helppoa turhia jännittämättä*”. Ryhmässä viihtymistä kuvattiin muun muassa seuraavasti:

”Multa on kysytty, että tykkäätkö mie täällä käydä niin mie oon sanonu, et on kaks paikkaa, mistä mie tykkään. Toinen on se Kuusankoskella.”

”Kerhossa on kiva käydä, koska kaikki ovat hyvällä tuulella eikä kukaan murjota.”

Ryhmätoiminnassa pyrittiin siihen, että ryhmäläisten osallistuminen toimintaan ja sen suunnitteluun olisi mahdollisimman aktiivista. Osallistujat olivatkin alusta lähtien kiinnostuneita tapaamisten sisällöistä, joihin he vaikuttivat esittämällä monia toiveita tulevan toiminnan toteuttamiseksi. Ryhmäläiset olivat aktiivisesti mukana lähes kaikessa järjestetyssä toiminnassa. Etenkin toiminta, jonka suunnitteluun he olivat itse osallistuneet, oli odotettua. Ryhmähaastattelun mukaan mieleisimpiä toimintoja olivat mölkyn pelaaminen, leipominen ja Hali-Bernien vierailu. Huomasimme ryhmäläisten kiinnostuksen toimintaa kohtaan olevan vähäisempää silloin, kun he eivät itse osallistuneet sen suunnitteluun. Kun suunnittelun lähtökohtana oli meidän ohjaajien halu kokeilla ryhmäläisille uusia toimintoja sadutusta ja aistivisaa, ei heidän osallistumisensa ollut kovinkaan innostunutta. Tämä saattoi johtua siitä, että suunnittelemamme toiminnot olivat ryhmäläisille vieraita ja aiheuttivat heissä mahdollisesti epävarmuutta.

Pyrimme tukemaan ryhmäläisten osallistumista toimintaan jakamalla heille vastuuta sen järjestämisestä. Osallistimme heitä muutamalla kerralla tapaamisten valmisteluihin, kuten kahvipöydän kattamiseen leipomisen yhteydessä ja tilojen koristeluun vappuna. Mielestämme ryhmäläisten vastuun ottaminen ei tapahtunut oma-aloitteisesti, vaan he tarvitsivat toimintaan ryhtyäkseen paljon kannustusta ja esimerkin näyttämistä.

tä. Ajatuksena oli, että jos ryhmä jatkaisi myöhemmin samalla kokoonpanolla, voisi vastuun siirtämiseen alkaa keskittyä enemmän.

Joillakin ryhmäläisillä oli vaikeuksia keskittyä ohjeiden kuuntelemiseen tai ymmärtää niitä. Toiminnan ohjeistamisessa olikin tärkeää, että ohjeet annettiin riittävän selkeästi. Annoimme ohjeet ensin yleisesti koko ryhmälle. Tarvittaessa toistimme niitä useaan otteeseen ja huomioimme ryhmäläisten yksilöllisiä tarpeita. Esimerkiksi askartelussa ryhmän yhteinen ohjeistaminen ei riittänyt, vaan jokainen tarvitsi yksilöllistä tukea. Monesti konkreettisten esimerkkien näyttäminen auttoi ryhmäläisiä hahmottamaan, kuinka heidän tulisi toimia.

Huomasimme tapaamisten aikana, että kaikki ryhmäläiset eivät osallistuneet keskusteluun yhtä aktiivisesti. Annoimme jokaiselle mahdollisuuden vain seurata keskustelua heidän näin halutessaan. Mielestämme osallistumisen ei aina tarvitse olla sanallista, vaan myös eleillä voi osoittaa olevansa kiinnostunut toiminnasta. Tapaamisten edetessä myös niiden henkilöiden, jotka eivät yleensä osallistuneet keskusteluun omaaloitteisesti, oli helpompi tarttua muiden aloittamiin aiheisiin. Joillekin osallistujille myös keskustelun aiheella oli vaikutusta siihen, millaista vuorovaikutus oli. Naisilla esimerkiksi ulkonäköön liittyvät asiat tuntuivat yhdistävän heitä ja innostavan keskusteluun. Huomasimme myös tiettyjen samanhenkisten tai entuudestaan tuttujen henkilöiden hakeutuvan usein toistensa seuraan. Esimerkiksi kaksi helposti toiminnasta vetäytyvää ryhmäläistä löysi yhteistä keskusteltavaa aiemman tuttavuuden vuoksi. Vaikka näiden henkilöiden välinen keskustelu välillä häiritsikin muuta toimintaa, tukivat he toistensa kerhossa viihtymistä.

Selvittääksemme ryhmäläisten ajatuksia Villiruusu-ryhmästä askartelimme toisella tapaamiskerralla yhteisen mielipide-kukan. Pyysimme ryhmäläisiä kertomaan niin hyviä kuin huonojakin puolia ryhmästä ja kirjasimme mietteet kukan terälehtiin. Kommentit olivat myönteisiä, ja niissä näkyi merkkejä hyvistä sosiaalisista suhteista, vaikka menetelmä toteutettiin aivan kerhon alkuvaiheessa. Palasimme myöhemmin kukassa oleviin mielipiteisiin, mutta ryhmäläiset eivät kokeneet niiden muuttuneen. Terälehtiin tuli muun muassa seuraavia mielipiteitä:

”Iloinen väki.”

”Kuin kukka.”

”Menettelee. Kyllä se siitä.”

”Ruusuja kauniita.”

”Viihtyisä, iloiset ystävät.”

”Hyvä käydä, hyvä ryhmä.”

Ryhmätoiminnan päätöstilaisuudessa pidetyssä ryhmähaastattelussa osallistujat saivat kertoa ajatuksiaan Villiruusu-ryhmän loppumisesta. Kaikki eivät osanneet sanallisesti kertoa, miltä ryhmän päättyminen heistä tuntui. Havaitsimme kuitenkin, että eräs ryhmäläisistä oli tavallista vähäsanaisempi ja toinen liikkui välillä kyyneliin. Ryhmätoiminnan päättyminen herätti osallistujissa muun muassa seuraavia ajatuksia:

”Ei jäänyt mitään hampaan koloon.”

”Hyvä mieli.”

”Olis saanut jatkaa.”

”Minul ei oo mitään jatkamist vastaan.”

Ryhmätoiminnan päättyessä moni ryhmäläinen ilmaisi halukkuutensa jatkaa toimintaa, jos siihen tarjoutuisi mahdollisuus. Tässä vaiheessa toiminnan jatkumisesta ei ollut tietoa, mistä aiheutui mielestämme ryhmäläisille turhaa epävarmuutta. Olisimmekin voineet itse selvittää ryhmän tulevaisuutta aktiivisemmin, jotta olisimme pystyneet kertomaan siitä osallistujille päätöstilaisuudessa.

Mielestämme ryhmätoiminnan tärkeimmät hyödyt osallistujille olivat mielekkään virikkeellisen toiminnan saaminen sekä uusien sosiaalisten suhteiden muodostuminen. Luomamme toimintamallin rakenne ja aikataulut olivat mielestämme toimivia. Kokoimme, että osallistujien henkilökohtainen tapaaminen ennen ryhmätoiminnan aloitusta oli eräs keskeinen toiminnan onnistumista tukeva tekijä. Tapaamisten sisällöissä on mielestämme tärkeintä se, että ryhmäläiset saavat osallistua niiden suunnitteluun ja tehdä siten heitä itseään kiinnostavia asioita. Ohjaajat voivat halutessaan toteuttaa toiminnan aikana myös heitä kiinnostavia asioita, kunhan ne suunnitellaan yhdessä ryhmäläisten kanssa. Toiminnassa on jätettävä riittävästi aikaa myös kuulumisten

vaihdolle ja vapaalle keskustelulle. Lisäksi tapaamisten päätteeksi on hyvä varata aikaa siihen, että jokainen saa kertoa omia ajatuksiaan kuluneesta kerrasta.

Rantakoivun asumispalveluvastaavalta saamamme kirjallisen palautteen mukaan Villiruusun toiminta oli hyvin suunniteltua niin toiminnallisesti kuin taloudellisestikin. Hänen mielestään toiminnalle asetetut tavoitteet vastasivat tarpeita hyvin. Toiminta oli asiakaslähtöistä ja monipuolista, sekä järjestelyt olivat onnistuneita. Palautteen mukaan olimme ohjaajina aktiivisia ja itseohjautuvia. Lisäksi ohjauksemme oli selkeää ja turvallista. Olimme huomioineet toiminnan suunnittelussa ja aikataulutuksessa Rantakoivun asumispalvelutoiminnan. Myös ASPAn arvot olivat hänen mielestään selkeästi esillä työskennellessämme Rantakoivun tiloissa. Asumispalveluvastaava kertoi saaneensa asiakkailta kiittävää palautetta ryhmätoiminnasta. Hänen mukaansa luomamme ryhmätoimintamalli oli onnistunut ja osoitti, että tämäntyyppiselle toiminnalle on kysyntää. Onnistuessaan toiminta tukee osallistujien hyvinvointia ja antaa mahdollisuuden sosiaalisten kontaktien muodostumiseen.

7 POHDINTA

Ikääntyvien kehitysvammaisten lopettaessa työ- tai päivätoiminnassa käymisen korostuu vapaa-ajan toiminnan merkitys heidän elämässään. Sata askelta hyvään elämään -ohjelman (2005) mukaan kehitysvammaisten harrastustoiminta on usein yksinäistä tai kotiympäristössä tapahtuvaa. Kotiympäristön ulkopuolisten vertaistukea antavien ryhmätoimintamuotojen kehittäminen onkin mielestämme tärkeää, sillä ne tuovat virkistävää sisältöä ikääntyvien kehitysvammaisten elämään sekä auttavat heitä muodostamaan ja ylläpitämään ihmissuhteita. Ryhmätoimintamuodot tulisi tuoda kehitysvammaisten tietoisuuteen myönteisellä tavalla siten, että toimintaan osallistumisen kynnys olisi matala.

Villiruusu-ryhmän kokoamisvaiheessa tarve ikääntyvien kehitysvammaisten ryhmätoiminnalle nousi selvästi esiin. Etsiessämme osallistujia ryhmätoimintaan olimme yhteydessä useisiin kehitysvammayksiköihin Kouvolan ja Iitin alueella. Kaikki yksiköt suhtautuivat myönteisesti ideaamme ja kokivat tämänkaltaisen toiminnan tarpeelliseksi. Monissa paikoissa kuitenkin koettiin, että henkilökunnalla ei ole resursseja ryhmätoiminnan järjestämiseen. Ikääntyvien kehitysvammaisten tukiprojektin mukaan esimerkiksi erityishuoltopiirit eivät juuri tuo esille erityisesti ikääntyville kehitysvammaisille suunnattuja palveluita (Vesala ym. 2008, 6). Tämä voi johtua siitä, että palve-

luita ei ole tai ne eivät ole kovinkaan näkyvä osa kehitysvamma palveluita. Mielestämme ikääntyvien kehitysvammaisten ryhmätoiminta on toimintakykyä ylläpitävä ja parhaimmillaan sen heikkenemistä ennaltaehkäisevä tukimuoto. Koemmekin, että ryhmätoiminnan kehittämiseen ja sen näkyväksi tekemiseen tulisi kiinnittää jatkossa paljon huomiota kehitysvamma palveluissa.

Osa ryhmäläisistä kävi Villiruusun ohella ikäihmisille tarkoitetuissa keskustelu- ja viirikeryhmissä. Tällaiset ryhmät lienevät hyvä vaihtoehto monille ikääntyville kehitysvammaisille, jos heidän toimintakykynsä on ryhmiin riittävä ja heidän tarpeensa ovat samankaltaisia muiden ryhmään osallistuvien kanssa. Mielestämme näihin ryhmiin osallistuminen voi tukea kehitysvammaisten yhteiskuntaan integroitumista, jos he kokevat ryhmissä käymisen myönteisenä asiana. Tästä huolimatta pohdimme, vastaako ikäihmisten ryhmistä saatava vertaistuki täysin kehitysvammaisille tarkoitetuista ryhmistä saatavaa vertaistukea. Ikääntyvillä kehitysvammaisilla on erityistarpeita, joiden yksilöllinen huomioiminen vaatii ryhmänohjaajalta asiantuntijuutta. Mielestämme ikääntyvän kehitysvammaisen ei tulisi osallistua tavallisiin ikäihmisten ryhmiin ainoastaan sen vuoksi, että varsinaisesti heille suunnattua toimintaa ei olisi tarjolla.

Ennen Villiruusu-ryhmän aloitusta pohdimme Rantakoivun asumispalveluvastaavan kanssa ryhmätoiminnan mahdollista jatkumista opinnäytetyömme jälkeen. Tällöin mietimme, jatkuisiko toiminta opiskelijoiden, Rantakoivun työntekijöiden vai jonkun muun tahon ohjaamana. Tulevaisuudessa toiminta voisi mielestämme jatkua samankaltaisena kuin tähän asti tai sitä voitaisiin alkaa ohjata enenevässä määrin kohti oma-toimisuutta. Näemmekin tässä hyvän aiheen esimerkiksi sosiaali- tai terveysalan opiskelijoille jatkaa projektiamme. Toinen vaihtoehto toiminnan jatkumiselle on, että Rantakoivun työntekijät ottaisivat ryhmän ohjattavakseen, jos he kokevat tähän olevan resursseja. Jatkoa ajatellen myös toiminnan rahoitusta tulisi suunnitella uudelleen. Jos toiminnalle ei löydy rahoittajaa, voisi osallistujilta mahdollisesti alkaa periä osallistumismaksua muun muassa materiaali- ja kahvituskustannuksiin.

Rantakoivun asumispalveluvastaavan toiveena oli, että ryhmää alettaisiin jatkossa ohjata kohti ryhmäläisten itsensä toteuttamaa toimintaa. Tällöin vastuu esimerkiksi ryhmän kokoon kutumisesta sekä sisältöjen laajemmasta suunnittelusta ja toteutuksesta siirrettäisiin ryhmäläisille. Opinnäytetyömme painopiste oli toimintamallin luomisessa ja ryhmätoiminnan käynnistämisessä, joten seitsemän kokoontumiskertamme aikana

meidän ei ollut mahdollista keskittyä siihen, kuinka ryhmä voisi toimia itsenäisemmin. Mielestämme Villiruusu-ryhmän osallistujien toimintakyky ei ollut riittävä siihen, että toiminta pystyisi jatkumaan täysin ilman ohjausta. Ryhmäläisten pitkäjänteisyys ja kiinnostus toiminnan itsenäiseen ylläpitoon voisi muodostua haasteelliseksi. Vaikka ryhmässä oli varsin hyväkuntoisia osallistujia, olivat he kuitenkin melko riippuvaisia ohjaajista.

Mielestämme yhteistyö Rantakoivun asumisyksikön kanssa oli sujuvaa, ja asumispalvelutyöntekijät antoivat meille hyvin aikaa ja tilaa ryhmätoiminnan järjestämiselle. Koemme hyväksi sen, että saimme suunnitella ja toteuttaa toimintaa itsenäisesti, mutta tarvittaessa saimme tukea rahan käytön suunnittelemisessa ja materiaalien hankkimisessa. Työtämme helpotti se, että tunsimme työntekijät ja Rantakoivun tilat entuudestaan, sillä olemme molemmat olleet yksikössä työharjoittelussa.

Opinnäytetyöprosessi antoi meille hyvät valmiudet kehitysvammaisten ryhmätoiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen. Ryhmän suunnittelussa osaamme huomioida muun muassa ryhmän kokoon, aikatauluihin, tiloihin ja ryhmäläisten toimintakykyyn liittyviä asioita. Prosessin myötä saimme kokemusta eri kehitysvammatahojen kanssa työskentelystä, sillä toiminnan käynnistäminen ja toteuttaminen vaati paljon yhteydenpitoa ja neuvotteluja. Samalla tietämyksemme Kouvolan alueen kehitysvammaisten palvelujärjestelmästä on laajentunut. Toiminnan toteutuksen myötä saimme kokemusta siitä, millaisia asioita ikääntyvien kehitysvammaisten kanssa työskentelyssä tulee ottaa huomioon. Myös varmuutemme ryhmänohjaajina toimimiseen on lisääntynyt. Uskomme, että pystymme hyödyntämään saamaamme kokemusta toimintamallin luomisesta minkä tahansa asiakasryhmän kanssa työskennellessä.

LÄHTEET

- Ainali, I., Järveläinen, I., Numminen, H. & Vesala, H. 2005a. Ikääntyminen haasteena kehitysvamma palveluille. Kotu-raportteja 6/2005. Helsinki: Kehitysvammaliitto.
- Ainali, I., Järveläinen, I., Numminen, H. & Vesala, H. 2005b. Senioriklubin ohjaajan opas. Helsinki: Kehitysvammaliitto.
- Airila, A. 2002. Vanhusten viriketoiminnan perusteet – opas vanhustyöntekijöille. Kuntokallio – Vanhustyön koulutus- ja tutkimuskeskus.
- ASPA Palvelut Oy. 2010. Saatavissa: <http://www.asपालvelut.fi> [viitattu: 24.3.2010].
- Hali-Bernit. 2010. Saatavissa: <http://sennenkoirat.net/site/halibernit> [viitattu 1.10.2010].
- Hintsala, S. 1997. Tuettua vuorovaikutusta - Selkoryhmän ohjaajan opas. Helsinki: Kehitysvammaliitto.
- Holm, J., Huuskonen, P., Jyrkämä, O., Karnell, S., Laimio, A., Lehtinen, I., Myllymaa, T. & Vahtivaara, J-M. 2010. Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA.
- Kaski, M., Manninen, A., Mölsä, P. & Pihko, H. 2001. Kehitysvammaisuus. Porvoo: WSOY.
- Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K., Vuori-Klemilä, A. & Ihalainen, J. 2002. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Porvoo: WSOY.
- Kuusankosken toimintayksikkö. 2010. Saatavissa: <http://www.asपालvelut.fi/index.phtml?s=373> [viitattu: 24.3.2010].
- Kähäri-Wiik, K., Niemi, A. & Rantanen, A. 2007. Kuntoutuksella toimintakykyä. Porvoo: WSOY.

Numminen, H. 2004. Ikääntyminen ja kehitysvammaisuus. Teoksessa Raitanen, T., Hänninen, T., Pajunen, H. & Suutama, T (toim.). 2004. Geropsykologia. Porvoo: WSOY.

Numminen, H. & Vesala, H. 2009. Toimintakyky. Saatavissa: <http://verneri.net/yleis/kehitysvammaisuus/ikaantyminen/muutokset/toimintakyky.html> [viitattu: 27.6.2010].

Nylund, M. 2005. Vertaisryhmät kokemusten ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa Nylund, M & Yeaung, A (toim.). 2005. Vapaaehtoistoiminta – anti, arvot ja osallisuus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006a. KvaliMOTV - Havainnointi. Saatavissa: http://www.fsd.uta.fi/metelmaopetus/kvali/L6_4.html [viitattu 24.5.2010].

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006b. KvaliMOTV – Osallistuva havainnointi. Saatavissa: http://www.fsd.uta.fi/metelmaopetus/kvali/L6_4_2.html [viitattu 24.5.2010].

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006c. KvaliMOTV – Ryhmähaastattelu. Saatavissa: http://www.fsd.uta.fi/metelmaopetus/kvali/L6_3_4.html [viitattu 24.5.2010].

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006d. KvaliMOTV – Teemahaastattelu. Saatavissa: http://www.fsd.uta.fi/metelmaopetus/kvali/L6_3_2.html [viitattu 24.5.2010].

Sadutus. 2010. Sosiaaliportti sosiaalialan ammattilaisille. Saatavissa: <http://www.sosiaaliportti.fi/Page/71fd2a3a-e90c-4cbf-8f29-9509b43a15de.aspx> [viitattu 29.9.2010].

Sata askelta hyvään elämään. 2005. Kehitysvammaisten tukiliiton tavoite- ja toimintaohjelma 2003 – 2010. Saatavissa: http://www.kvtl.fi/tiedostot/sata_uusi.pdf [viitattu 29.8.2010].

Seppälä, H. 2001. Kehitysvammaisten kuntoutus. Teoksessa Kallanranta, T., Rissanen, P. & Vilkkumaa, I (toim.). 2001. Kuntoutus. Jyväskylä: Gummerus.

Toikka, K. & Toikka, P. 2006. Ratkaisuna ryhmätoiminta – välineenä vuorovaikutus. Helsinki: Erikoispaino Oy.

Vallejo Medina, A., Vehviläinen, S., Haukka, U., Pyykkö, V. & Kivelä, S. 2005. Vanhustenhoito. Helsinki: WSOY.

Vertaistoiminnan perusteet. 2010. Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto. Saatavissa: <http://www.stkl.fi/vertsi-k1.html> [viitattu 16.8.2010].

Vesala, H., Numminen, H. & Matikka, L. 2008. Ikääntyvien kehitysvammaisten tukiprojekti. Kehitysvammaliiton selvityksiä 1/2008. Saatavissa: http://kehitysvammaliitto.fi/fileadmin/tiedostot/muut/pdf/tutkimusjulkaisut/kehitysvammaliiton_selvityksia_1_2008.pdf [viitattu 29.8.2010].

Ryhmätapaamisten sisältö

Helmi-maaliskuu 2010:

- Osallistujien tapaaminen henkilökohtaisesti ja kutsujen antaminen aloitustilaisuuteen

17.3.2010 klo 12.30–14.00, aloitustilaisuus

- Osallistujien henkilökohtainen ohjaaminen tapaamistilaan
- Tervetuloitovotus: ohjaajat + Rantakoivun henkilökunta
- Kahvit & ryhmäläisten ja ohjaajien esittäytyminen
- Tutustuminen postikorttien avulla
- Ryhmän nimeäminen
- Ryhmäläisten toiveiden kartoittaminen
- Tiedotteiden jakaminen (tiedotteissa ryhmän nimi ja tapaamiskerrat)
- Loppukeskustelu (ryhmäläisten ajatukset ja tunnelmat kuluneesta tapaamisesta)

7.4.2010 klo 12.30–14.00

- Kuulumiset & kahvit
- Henkilökohtaisten taitojen esittäminen (ryhmäläinen opettaa muita askartelemaan roskakorin sanomalehdestä)
- Sadutus, aiheena Villirusu-ryhmä
- Sadutuksen kuvittaminen piirtämällä

- Mieliidekukkanen
- Täydentävänä ohjelmana tietovisa
- Loppukeskustelu

30.4.2010 klo 10.00–11.30

- Kuulumiset & kahvit
- Tilojen koristelu vappukoristeilla, keskustelua vapusta
- Levyraati osallistujien omilla levyillä, arvostelu 1-3 ruusua, vapaata keskustelua kappaleiden ohessa
- Loppukeskustelu, ryhmähaastattelu

26.5.2010 klo 12.30–14.00

- Kuulumiset
- Leipominen
- Kahvipöydän kattaminen yhdessä
- Kahvit & leivosten maistelu
- Hali-Bernien vierailu
- Loppukeskustelu

16.6.2010 klo 12.30–14.00

- Kuulumiset & kahvit

- Mөлky takapihalla
- Loppukeskustelu, ryhmähaastattelu

7.7.2010 klo 12.30–14.00

- Kuulumiset & kahvit, ryhmäläisen syntymäpäivien muistaminen
- Aistivisa
- Täydentävänä ohjelmana muresana-tietovisa
- Henkilökohtaisten taitojen esittäminen (ryhmäläinen soitti muille nokkahuilua)
- Aistivisan palkintojenjako
- Mieli-pidekukkaan palaaminen & loppukeskustelu

28.7.2010 klo 12.30–14.00, lopetuskerta

- Alkumaljat
- Kuulumiset & napostelua
- Muistoesineen askartelu: magneetit ja säilytysrasia
- Kahvit & ryhmähaastattelu, ajatuksia toiminnan loppumisesta
- Korttien ja ruusujen ojentaminen henkilökohtaisen hyvästien yhteydessä

Ryhmähaastattelurunko

- Ryhmäläisten kokemukset toimintaan mukaan lähtemisestä
 - Miten ryhmässä käyminen sopii osallistujien päivä- ja viikko-ohjelmaan?
 - Ajatukset uudesta toiminnasta, jännitys

- Tapaamisten sisältö
 - Ryhmäläisten kokemukset eri tuokioista

- Ilmapiiri
 - Sosiaaliset suhteet/ystävystyminen
 - Ryhmän tunnelma
 - Itsensä ilmaiseminen ryhmässä, onko helppoa?

- Toimintaympäristö
 - Sijainti
 - Kulkeminen tapaamisiin
 - Sisä- ja ulkotilat

- Ryhmätoiminnan päättymisen
 - Ryhmäläisten tunnelmat
 - Halukkuus jatkaa toimintaa