

Saimaan ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala, Lappeenranta
Toimintaterapian koulutusohjelma

Ilona Mantere ja Minna Nätkiniemi

APUA ARKEEN, RYHTIÄ RYHMÄSTÄ – ARJEN- TAITORYHMÄ AVOHOIDON MIELENTERVEYS- KUNTOUTUJILLE

Opinnäytetyö 2010

TIIVISTELMÄ

Ilona Mantere ja Minna Nätkinniemi

Apua arkeen, ryhtiä ryhmästä - arjentaitoryhmä avohoidon mielenterveyskuntoutujille, 46 sivua, 8 liitettä

Saimaan ammattikorkeakoulu, Lappeenranta

Sosiaali- ja terveysala, Toimintaterapian koulutusohjelma

Opinnäytetyö 2010

Lehtori Tuula Hämäläinen

Tämän opinnäytetyön aiheena on ryhmämuotoinen arjentaitojen harjoittelu osana mielenterveyskuntoutusta. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien kokemuksia kerran viikossa yhteensä 10 kertaa kestäneen arjentaitoryhmän toiminnasta. Näiden kokemusten sekä arjentaitoryhmän ohjaajien havainnointien perusteella luotiin yhteistyökumppanille, Lappeenrannan mielenterveyspalvelujen asumispalvelu- ja kuntoutusyksikkö Katajapuulle, arjentaitoryhmän toimintamalli. Katajapuussa vastaavaa ryhmää ei aikaisemmin ollut järjestetty, ja tarkoituksena on, että vastaavanlainen arjentaitoryhmä järjestetään siellä tulevaisuudessa.

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, mikä merkitys ryhmäläisiltä saadulla vertaistuellalla ja arjentaitoryhmään osallistumisella on osallistujille, kuinka ryhmätoiminnot ja ohjaus vastasivat osallistujien tarpeisiin sekä miten osallistujien kokemus toiminnallisesta pätevydestään muuttuu ryhmäprosessin keston aikana. Aineistonkeruumenetelminä käytettiin teemahaastattelua, osallistuvaa havainnointia sekä toimintamahdollisuuksien itsearviointimenetelmää (Occupational Self Assessment, OSA).

Tuloksista kävi ilmi, että valtaosa arjentaitoryhmään osallistuneista piti muiden ryhmäläisten tarjoamaa vertaistukea tärkeänä. Esimerkiksi kokemusten jakamisen mahdollisuus, erilaiset näkökulmat asioihin sekä avun tarjoaminen ja saaminen tulivat esille ryhmämuotoisen arjentaitojen harjoittelun etuina. Ryhmässä käsitellyt teemat koettiin hyödyllisiksi, joskin valtaosa osallistujista koki, että niitä tulisi harjoitella useita kertoja. Ohjausta pidettiin riittävänä ja pääsääntöisesti sopivan sallivana. Osallistujien toiminnallisen pätevyyden kokemuksessa ei tapahtunut merkittäviä muutoksia vielä toteutuneiden 10 ryhmäkerran aikana, joskin neljä viidestä osallistujasta koki itsearvioinnin mukaan toiminnallisen pätevyytensä hieman paremmaksi ryhmän jälkeen kuin ennen ryhmää.

Arjentaitoryhmän tulisi kestää enemmän kuin 10 kertaa, jotta asioita ehdittäisiin harjoitella useita kertoja. Kunkin aiheen kertaluonteinen käsittely ei vielä näyttänyt tuottavan merkittävää muutosta osallistujien toimintaan heidän omassa arjessaan. Arjentaitojen harjoittelua ryhmässä kannattaa näiden tutkimustulosten perusteella jatkaa. Tässä tutkimuksessa keskityttiin arjentaitoryhmän osallistujien kokemukseen ryhmään osallistumisesta sekä siihen, millaisiksi he kokivat ryhmän toiminnot ja ohjauksen. Jatkossa tutkimusta voisi keskittää enemmän myös siihen, kuinka tällainen harjoittelu vaikuttaa taitojen harjaantumiseen huomioiden sekä tutkittavan subjektiivisen näkemyksen että objektiiviset havainnot.

Asiasanat: arjen taidot, ryhmätoiminta, mielenterveyskuntoutus

ABSTRACT

Ilona Mantere and Minna Nätkinniemi

Join the Group to get Aid – A Life Skills Group for Outpatients with Mental Health Challenges, 46 pages, 8 appendices

Saimaa University of Applied Sciences, Lappeenranta

Health Care and Social Services, Degree Programme in Occupational Therapy

Bachelor's Thesis 2010

Instructor: Senior Lecturer Tuula Hämäläinen

The purpose of this study was to collect experiences from the participants in a life skills group directed to outpatients suffering from long-term mental illness. On the basis of these experiences and observations from the group leaders, a life skills group operational model was created for the partner, "Katajapuu", a housing service and rehabilitation unit for mental health outpatients in Lappeenranta. "Katajapuu" had a need for this kind of life skills group, and will continue to use the model developed in this study.

The aim of the study was to find out what kind of significance group participation and peer support had for the participants, how the group activities and guidance match with the needs of the participants, and how the participants' experience of their occupational competence change during the group process. Data collection methods used in the study were thematic interviews, participant observation, and Occupational Self Assessment (OSA).

The results indicate that the majority of the life skills group participants considered peer support to be very important. For example, the opportunity to share experiences, diverse viewpoints, and being able to aid and receive aid were mentioned as benefits of training in a group. All the themes of the group sessions were considered useful, though most participants felt that all subjects should be dealt with several times. The guidance was considered to be sufficient and fairly easy to acquire. Significant changes in the participants' experience of their occupational competence did not occur during the 10 group sessions. However, four of the five participants evaluated their occupational competence to be slightly better after the group than before it.

Life skills group process should last more than 10 times so that each activity might be practiced several times. Dealing with each subject only once did not seem to make a significant difference in the participants' everyday life. Practicing life skills as a group with mental health outpatients seems to be of benefit to them on the basis of the results of this study. In the future, it would be useful and important to study whether this kind of life skills training with more sessions has a positive effect on the participants' skills considering the observations of both the participants and the researchers.

Keywords: Group Activity, Life Skills, Mental Health Rehabilitation

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO.....	5
2 ARJENTAITOJEN HARJOITTELU MIELENTERVEYSKUNTOUTUKSESSA	6
2.1 Yleistä mielenterveyskuntoutuksesta.....	6
2.2 Toimintaterapeutti arjen asiantuntijana mielenterveyskuntoutuksessa	7
2.3 Itsearviointi arjentaiteiden harjoittelun tukena	10
3 RYHMÄTOIMINTA	11
3.1 Terapeuttisen toimintaryhmän systeemimalli	12
3.2 Ryhmän parantavat tekijät.....	14
4 TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	16
5 TOTEUTUS.....	16
5.1 Tutkimusote ja -tyyppi.....	17
5.2 Aineistonkeruumenetelmät	17
5.2.1 Teemahaastattelu	17
5.2.2 Osallistuva havainnointi	18
5.2.3 Toimintamahdollisuuksien itsearviointi.....	18
5.3 Aineiston analysointi	19
5.4 Osallistujat ja osallistujien valinta	20
5.5 Ryhmän sisältö	20
5.6 Eettiset näkökohdat	23
6 OSALLISTUJIEN KOKEMUS ARJENTAITORYHMÄSTÄ.....	24
6.1 Vertaistuen ja ryhmään osallistumisen merkitys.....	25
6.2 Ryhmätoiminnot ja ohjaus	27
6.3 Muutos toiminnallisen pätevyyden kokemuksessa.....	29
6.4 Arjentaitoryhmän toimintamalli	30
7 POHDINTA.....	38
7.1 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	38
7.2 Tutkimustulosten pohdinta	39
7.3 Tulosten hyödynnettävyys	41
7.4 Oma oppiminen.....	42
7.5 Jatkotutkimusaiheet	42
LÄHTEET	44
LIITTEET	
Liite 1 Tutkimuslupa	
Liite 2 Teemahaastattelun runko	
Liite 3 Havainnointirunko	
Liite 4 Tiedote avohoidon henkilökunnalle	
Liite 5 Esite mielenterveyspalveluiden asiakkaille	
Liite 6 Saatekirje	
Liite 7 Arjentaitoryhmän sisältö	
Liite 8 Suostumus	

1 JOHDANTO

Mielenterveyshäiriöt ovat kasvava ja ajankohtainen ongelma suomalaisessa terveydenhuollossa. Nuorilla aikuisilla todetaan mielenterveydenhäiriö noin 25%:lla, ja noin 10%:lla se aiheuttaa toimintakyvyn rajoituksia. Työkyvyttömyys-tilastoista voidaan todeta, että mielenterveyden häiriöt ovat nousseet suurimmaksi työkyvyttömyyttä aiheuttavaksi sairausryhmäksi. Mielenterveyskuntoutusta on kehitetty ja siihen on panostettu, mutta se ei edelleenkään vastaa todelliseen tarpeeseen. (Pylkkänen & Moilanen 2008, 169-174.)

Toimintaterapiassa kehitetään arkielämässä tarvittavia valmiuksia ja taitoja, joita voidaan harjoitella yksilöllisesti tai ryhmässä (Suomen Toimintaterapeuttiliitto ry). Ryhmien terapeuttinen käyttö kuuluu toimintaterapeuttien osaamisalueeseen, ja sillä on pitkät perinteet mielenterveyskuntoutuksessa (Dahlin-Ivanoff ym. 2009). Toimintaterapiatutkimuksessa ryhmätoiminta on aikaisempien tutkimusten mukaan jäänyt 2000-luvulla toiminnan, toiminnallisen suoriutumisen sekä asiakastyytyväisyyden tutkimisen varjoon (Davis & Hyde 2002).

Työn lähtökohtana on työelämän tarve nuorten aikuisten arjentaitoryhmän perustamiselle ja kehittämiseksi. Tämän opinnäytetyön aiheena on nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien arjentaitojen edistäminen ja ylläpitäminen ryhmässä. Yhteistyötahollemme, Lappeenrannan mielenterveyspalvelujen asumis- ja kuntoutusyksikkö Katajapuuhun, on esitetty kyselyitä tällaisen ryhmän aloittamisesta, ja Katajapuussa asiaa onkin jo mietitty. Opinnäytetyönämme toteutammekin nyt tällaisen ryhmäkokeilun ja tämän jälkeen vastaavaa ryhmää todennäköisesti jatketaan Katajapuussa.

Tämän työn tarkoituksena on kuvata nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien kokemuksia arjentaitoryhmän toiminnasta ja luoda yhteistyökumppanille arjentaitoryhmän toimintamalli.

2 ARJENTAITOJEN HARJOITTELU MIELENTERVEYS- KUNTOUTUKSESSA

Suomalaisessa mielenterveyskuntoutuksessa työskentelee monien eri alojen ammattilaisia, joista erityisesti toimintaterapeutit näkevät ihmisen toimintakyvyn laajana kokonaisuutena (Koskisu 2004, 203). Mielenterveyskuntoutujien toimintaterapiassa voidaan käyttää erilaisia menetelmiä, kuten luovaa toimintaa, fyysistä ja sosiaalista toimintakykyä ylläpitävää tai parantavaa toimintaa ja arjen toimintojen harjoittelua (Dudley ym. 2002, 348). Kuntoutuksen lähtökohtana ovat asiakkaan vahvuudet ja voimavarat, jotka usein helposti jäävät hoidossa ja kuntoutuksessa sairauden mukana tulevien ongelmien varjoon (Riikonen 2008, 807).

2.1 Yleistä mielenterveyskuntoutuksesta

WHO:n tuoreen kuvauksen mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa yksilö ymmärtää omat kykynsä, sopeutuu arkielämän tavanomaisiin haasteisiin, stressiin, kykenee työskentelemään tuottavasti ja hyödyllisesti sekä kykenee antamaan oman panoksensa yhteiskunnalle (Lehtonen & Lönnqvist 2007, 26). Mielenterveyden häiriöt aiheuttavat merkittävää toimintakyvyn heikkenemistä sekä elämänlaadun laskua, jotka vaikeuttavat arkielämässä suoriutumista (Donaghy ym. 2003, 202-207; Joukamaa ym. 2007, 678).

Mielenterveyden häiriöiden aiheuttamat toiminnanrajoitteet voidaan jakaa neljään eri osa-alueeseen, jotka ovat kliiniset, kognitiiviset ja sosiaaliset toiminnanrajoitteet sekä pitkien hoitolaitos- tai tuetun asumisen jaksojen aiheuttamat toiminnanrajoitteet. Kliinisiä toiminnanrajoitteita ovat esimerkiksi skitsofrenian positiiviset ja negatiiviset oireet, joista jälkimmäiset ovat arjen toimintojen kannalta merkittävämpiä heikentäen motivaatiota suoritua niistä. Aivojen toimintahäiriön aiheuttamat kognitiiviset toiminnanrajoitteet heikentävät päivittäisistä rutiineista suoriutumista. Sosiaaliset toiminnanrajoitteet näkyvät vaikeutena tulla toimeen muiden ihmisten kanssa, eristäytymisenä sekä sopimattomana käytöksenä myös arkisissa tilanteissa. Myös pitkät jaksot hoitolaitoksissa sekä tuetuissa

asumismuodoissa voivat heikentää arjesta selviämistä. (Donaghy ym. 2003, 203-205.) Asiakas voi kokea ilmapiirin liian hoidolliseksi kodinomaisuuden sijaan ja joutenoloaikaa saattaa olla liikaa. Lisäksi vuorovaikutus hoitolaitoksen tai asumisyksikön ulkopuolisen ympäristön kanssa voi olla vähäistä ja asiakas saattaa menettää ystäviä sekä henkilökohtaista omaisuuttaan ja sen hallintaa. (Dudley ym. 2002, 339.)

Mielenterveyskuntoutuksen päätehtävänä on etsiä keinoja yksilöllisten ja sosiaalisten voimavarojen löytämiseksi ja vahvistamiseksi. Tyypillisesti nämä keinot löytyvät arkielämästä, jolloin kuntoutujat itse ovat niiden suhteen asiantuntijoita. (Riikonen & Vataja 2007, 806-807.) Kuntoutujan itsenäisen arjessa selviytymisen lisääminen ja tukeminen on pitkäkestoista mielenterveyden ongelmaa sairastavien kuntoutuksen avainasia (Dudley ym. 2002, 335). Vaikka kuntoutuminen suuntaa asetettuihin tavoitteisiin, se tapahtuu usein hitaasti arkisten asioiden ääressä (Koskisuus 2003, 99-100). Mielenterveyskuntoutuksessa on aina käytetty myös ryhmässä tapahtuvaa kuntoutusta, joka ei toiminnallisissa ryhmissä rajoitu ainoastaan keskusteluun, vaan sisältää myös tekemistä, taitojen opettelua ja harjoittelua (Koskisuus 2004, 169). Kuntoutuksessa voidaan käyttää myös toiminnallisia menetelmiä ja erilaisia taideterapioita, musiikki-, kuvataide-, kirjallisuus- ja tanssiterapiaa, ja niitä voidaan käyttää joko yksilöllisesti tai ryhmässä. Lisäksi on olemassa liikunta-, askartelu- ja keskusteluryhmiä. (Kiiltomäki ym. 2007, 214.)

Lloyd ym. (2008) ovat artikkelissaan pohtineet kuntoutumisen käsitettä. Mielenterveyskuntoutuksen asiantuntijat suunnittelevat toiminnot tavoitteisiin pohjaten niin, että ne auttavat asiakasta omaksumaan uusia taitoja sekä hyödyntämään omia voimavarojaan sekä yhteiskunnan tarjoamaa tukea ja palveluja elämään merkityksellistä arkea. Kuntoutuksen suunnittelussa tulisi yhdistyä sekä hoidollisten että asiakkaan henkilökohtaisten tavoitteiden.

2.2 Toimintaterapeutti arjen asiantuntijana mielenterveyskuntoutuksessa

Mairs ja Bradshaw (2004) määrittelivät tutkimuksessaan arjentaidot (life skills) taidoiksi, joita vaaditaan, jotta yksilö voi täyttää ne roolit, joita hänen valitse-

mansa elinympäristö hänelle asettaa. He tutkivat, parantaako yksilöllinen arjentaitojen harjoittelu merkittävästi skitsofreniapotilaiden sosiaalista ja yhteiskunnallista toimintakykyä ja vähenevätkö potilaiden negatiiviset oireet harjoittelun myötä. Kymmenellä tutkittavalla kolmestatoista negatiiviset oireet vähenivät, ja mitä useammalle interventiokerralle kahdestatoista tarjotusta potilas oli osallistunut, sitä enemmän negatiiviset oireet olivat vähentyneet. Sosiaalisessa toimintakyvyssä ei tapahtunut tilastollisesti merkitseviä muutoksia käytetyllä arviointimenetelmällä.

Brownin ym. (2001) tutkimuksessa arjentaitojen harjoittelu puolestaan toteutettiin ryhmämuotoisena 12 kerran interventiona. Tutkimuksessa haluttiin selvittää, onko ryhmään osallistumisella vaikutusta osallistujien toiminnan tasoon sekä arvioida asiakaslähtöisyyttä ryhmän suunnittelussa ja toteutuksessa. Lisäksi haluttiin selvittää, onko tämänkaltaisille ryhmille tarvetta tulevaisuudessa sekä luoda pohjaa tuleville tutkimuksille aiheesta. Ryhmä suunniteltiin asiakkaiden tunnistamien ongelmien pohjalta. Tuloksista ilmenee, että asiakkaat nauttivat sosiaalisesta kanssakäymisestä ryhmässä, ryhmään kuulumisen tunteesta sekä arjentaitojensa parantamisesta. Sosiaaliset kontaktit olivat tärkeä motivaation lähde ryhmässä käymiselle.

Dahlin-Ivanoff ym. (2009) selvittivät tutkimuksessaan, kuinka mielenterveyden avohuollon asiakkaat kokivat toimintaterapiaryhmät hoitomuotona ja mitä merkitystä he ovat huomanneet niillä olleen arjen toimintoihin. Ryhmäkeskusteluissa tuli ilmi, että toimintojen hallitseminen arjessa helpottui osallistumalla toimintoihin ensin ryhmässä. Lisäksi kasvanut ymmärrys omasta itsestään ja ympäristöstä, parempi itsetunto sekä paremmat kommunikointitaidot tekivät sosiaalisen elämän harjoittamisen vähemmän energiaa vieväksi.

Mielenterveyskuntoutuksessa toimintaterapeutin työn pääpanos on usein jokapäiväiseen elämään liittyvien käytännön taitojen harjoittamisessa. Itsestä huolehtimiseen painottuvissa ryhmissä voidaan paneutua esimerkiksi henkilökohtaiseen hygieniaan ja tutustua sen hoidossa tarvittaviin tuotteisiin ja välineisiin sekä niiden käyttöön. Kodinhoidosta voidaan keskustella ja sitä voidaan harjoitella käytännössä yksilöllisesti tai ryhmässä mieluiten asiakkaiden omassa tai sitä mahdollisimman paljon muistuttavassa toimintaympäristössä, jotta taidot

siirtyisivät asiakkaan omaan arkeen helpommin. Tämä on yksi niistä haasteista, joita toimintaterapeutti kohtaa esimerkiksi ohjatessaan arjentaitoryhmää hoitolaitoksessa tai asumisyksikössä. (Hume & Joice 2002, 360-364.)

Sosiaalisten taitojen harjoittelu on yksi huomioitava osa mielenterveysasiakkaan kuntoutusta, ja tässäkin toimintaterapeutti on usein mukana. Sosiaalisten taitojen harjoittelu voi sisältää sekä verbaalista että non-verbaalista viestintää, ja esimerkiksi tunteiden korrekti ilmaiseminen saattaa usein vaatia huomiota. Sosiaalisia taitoja olisi paras harjoitella aidoissa tilanteissa, kuten vaikkapa asiakkaiden yhteisessä ruokailutilanteessa. Näissä tilanteissa joutuu lähes väistämättä kommunikoidaan, esimerkiksi pyytämään toista ojentamaan jonkin pöydän toisella puolella olevan tarvikkeen. (Hume & Joice 2002, 360-364.)

Vapaa-aika ja ajankäytön suunnittelu liittyy myös keskeisesti mielenterveyskuntoutukseen. Missä tahansa muualla kuin omassa kodissa asuvien mielenterveyskuntoutujien tulisi oppia etsimään itselleen mieleisiä vapaa-ajan toimintoja, eikä tarttua vain hoitolaitoksessa tai asumisyksikössä tarjottuihin toimintoihin. Kuntoutajat eivät useinkaan tiedä, mitä vapaa-ajan toimintoja ylipäätään on mahdollista harrastaa, eivätkä useimmat halua pienituloisina maksaa näistä toiminnoista paljoa. Toimintaterapeutti voi kertoa näistä mahdollisuuksista asiakkaille samalla rohkaisten heitä suuntautumaan hoitolaitoksen tai asumisyksikön ulkopuoliseen ympäristöön, mikä on yhteydessä myös sosiaalisten taitojen karttumiseen. (Hume & Joice 2002, 360-364.)

Toimintojen keston ja siihen, kuinka usein harjoituksia tehdään, toimintaterapeutin tulee kiinnittää erityistä huomiota. Arjentaitojen harjoittelussa itse toiminta ei saisi liiaksi määrittää näitä asioita. Koska mielenterveyden häiriöistä kärsivillä keskittymiskyky on usein heikentynyt, terapiakertojen keston tulisi olla riittävän lyhyt ja niitä tulisi olla mahdollisimman usein. Harjoitusten tiheys edesauttaa asiakasta yleistämään harjoiteltavia asioita osaksi jokapäiväistä elämää. (Dudley ym. 2002, 349-350.)

2.3 Itsearviointi arjentaitojen harjoittelun tukena

Jotta arjentaitojen harjoittelu yksin tai ryhmässä toteutettuna olisi asiakaslähtöistä ja mahdollisimman hyvin kuntoutujaa palvelevaa, tulee intervention suunnittelussa ottaa huomioon myös kuntoutujan oma näkemys siitä, mitä hän jo osaa ja missä tarvitaan harjoitusta. Kuntoutujan näkemystä voidaan helposti selvittää valmiin itsearviointityökalun avulla. OSA (Occupational Self Assessment) on toimintaterapeuttien työvälineeksi tarkoitettu Inhimillisen toiminnan malliin (Kielhofner 2002, 2008) ja asiakaslähtöiseen käytäntöön (client-centered practice) perustuva asiakkaan toimintamahdollisuuksien itsearviointi. Arviointi tuo esille sen, miten asiakas hahmottaa oman toiminnallisen pätevyytensä (occupational competence) ja mitkä toiminnat ovat hänelle tärkeitä. Pätevyyden ja arvojen osiot ovat 1. elämän perustehtävät, 2. elämän ja vastuualueiden hoitaminen sekä 3. tyytyväisyys, nautinto ja toteuttaminen. (Launiainen 2007, 5-7, 77.)

OSA:n profiililomakkeet täytetään asiakkaan itsearviointin jälkeen, jotta saadaan asiakkaan käsitys pätevyydestä ja arvoista. Tehtäessä sekä alkuarviointi että seuranta-arviointi saadaan profiililomakkeiden avulla tietoa toimintaterapian vaikuttavuuden dokumentoimiseksi ja mittaamiseksi. Profiililomakkeen antamat numeeriset arvot muodostavat viivoittimen kaltaisen mittajärjestelmän asiakkaan vastauksista. Pistemäärät osoittavat asiakkaan pätevyyden ja identiteetin tasoa. Pistemäärien avulla on myös mahdollista vertailla ryhmäläisiä toisiinsa. (Launiainen 2007, 67-68, 71.)

Gary Kielhofnerin (2008, 12-21) Inhimillisen toiminnan malli kuvaa ihmisen toimintaa keskittyen valintojen tekemiseen sekä toiminnalliseen käyttäytymiseen jokapäiväisessä elämässä. Mallissa ihminen on jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa, ja tämä vuorovaikutus muokkaa ihmistä ja hänen toimintaansa. Mallissa ihminen nähdään avoimena järjestelmänä, joka koostuu kolmesta alajärjestelmästä. Nämä alajärjestelmät ovat tahto, tottumus ja suoriutumiskyky.

Tahto viittaa ihmisen haluun tutkia ympäristöään sekä hallita elämäänsä ja siihen sisältyviä tehtäviä. Ihmisen mielikuvat itsestään toimijana vaikuttavat siihen, mihin toimintoihin hän osallistuu. Tahtoon sisältyy ihmisen käsitys omasta tehokkuudestaan, eli millaiseksi hän kokee taitonsa ja niiden riittävyyden suhteessa elämäntilanteeseensa. Myös kiinnostuksen kohteet ovat osa tahtolajijärjestelmää. Kiinnostuksen kohteet ovat asioita, jotka tuottavat ihmiselle tyydytystä ja mielihyvää. Psykkinen sairaus voi estää ihmistä osallistumasta näihin toimintoihin vähentäen kiinnostusta. (Kielhofner 2008, 34-47.)

Tottumus-alajärjestelmä koostuu ihmisen rooleista ja tavoista, jotka ohjaavat ihmisen käyttäytymistä arjessa. Mikäli ihmisellä ei ole selkeitä rooleja tai rutiinisuorituksia tuottavia tapoja, arki on tehotonta, epäsäännöllistä sekä heikosti järjestäytyntä. (Kielhofner 2008, 52-64.)

Suoriutumiskyky koostuu taidoista, joiden avulla ihminen tuottaa toiminnallista käyttäytymistä. Jos taidot ovat puutteellisia esimerkiksi mielenterveyden häiriöstä johtuen, ihmisen suoriutumiskyky arjessa heikkenee. (Kielhofner 2008, 68-84.)

3 RYHMÄTOIMINTA

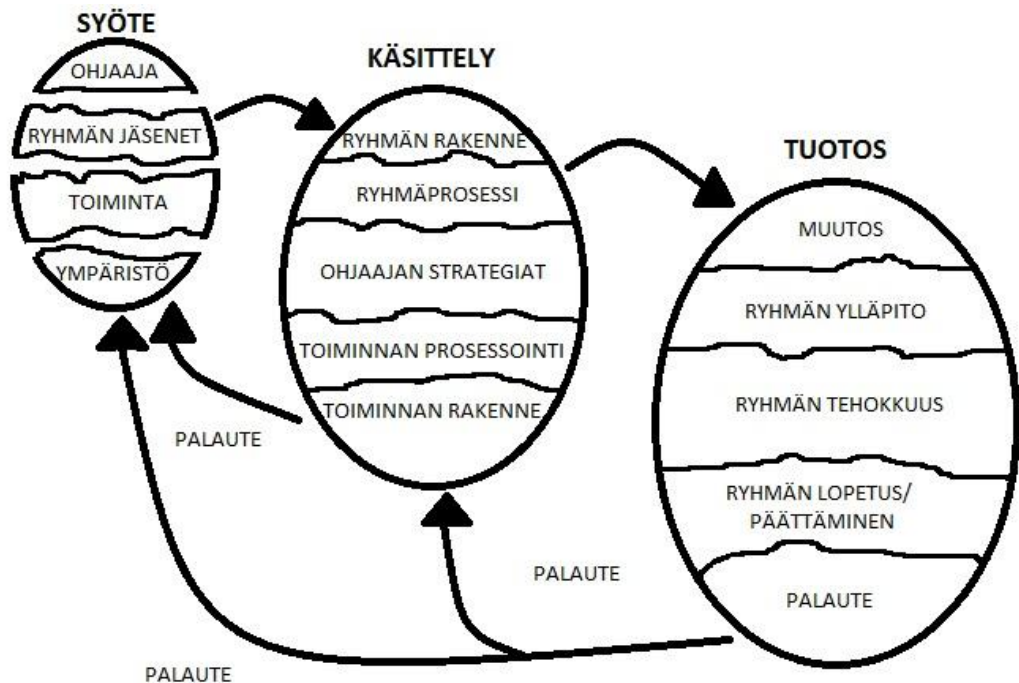
Ryhmälle on olemassa monenlaisia määritelmiä. Moseyn (1973) perusmääritelmä ryhmälle on kokouma ihmisiä, joilla on yhteinen päämäärä, joka voidaan saavuttaa vain ryhmän jäsenten vuorovaikutuksella ja yhteistyöllä. Shaefer, Johnson & Wherry (1982) puolestaan määrittelevät terapeuttisen ryhmän pieneksi joukoksi ihmisiä, joka on suunniteltu tuottamaan muutoksia jäsentensä käyttäytymisessä. (Howe & Schwartzberg 2001, 4.)

Hagedornin (2000, 111-112) mukaan ryhmätoiminta yhdistetään usein mielenterveyskuntoutukseen, mutta toimintaterapiassa ryhmiä voidaan käyttää vastaamaan monien asiakasryhmien tarpeisiin. Hagedorn jaottelee ryhmät neljään eri tyyppiin: psykoterapiaryhmät, opetusryhmät, virkistys- ja vapaa-ajan ryhmät ja toimintaryhmät. Psykoterapiaryhmät painottuvat keskusteluun, ja opetusryh-

mien tarkoitus on jakaa tietoa osallistujille. Virkistys- ja toimintaryhmissä pääpaino on toiminnassa, mutta virkistysryhmän ohjaamisen ei tarvita toimintaterapeutin osaamista.

3.1 Terapeuttisen toimintaryhmän systeemimalli

Barbara Borgin ja Mary-Ann Brucen (1991, 3-21) kehittämä systeemimalli auttaa ryhmän ohjaajaa hahmottamaan ja järjestämään kokonaisuudessaan terapeuttisen toimintaryhmän ilmiöitä. Malli ei kuitenkaan sulje pois muita teoreettisia näkemyksiä ryhmistä, vaan on avoin sovellutuksille muista malleista ja teorioista. Kuvassa 1 on esitetty terapeuttinen toimintaryhmä systeeminä, joka on jaettu kolmenlaisiin muuttujiin, syöte (input), käsittely (throughput) ja tuotos (output). Syötteen muuttujat ovat olennaisia taustatekijöitä, kun taas käsittelyn muuttujat ovat sisäisiä vaikutteita ja tuotoksen muuttujat ovat puolestaan seurauksia pienen ryhmän vuorovaikutuksesta.



Kuva 1. Mukailten Vainion (1995, 5) Terapeuttista toimintaryhmää systeeminä

Syötteessä ympäristö sisältää laajassa merkityksessä koko kulttuurin, asenteet ja uskomukset. Hoitoympäristö sisältää tarkat fyysiset ominaisuudet, aikarajat ja

järjestelmän. Ryhmän jäsenet tuovat ryhmään omia voimavarojaan ja rajoitteitaan. Lisäksi jokaisella on omat arvot, kiinnostuksen kohteet, henkilökohtaiset tavoitteet, näkemys itsestään ryhmän jäsenenä sekä yksilöllinen tapa olla vuorovaikutuksessa. Toiminta ja sen suunniteltu käyttö erottavat terapeutin toimintaryhmän muista pienistä terapiaryhmistä. Mallissa toiminta on tarkoituksenmukaista, suunniteltua, ryhmälle soveltuvaa ja tähtää tavoitteisiin. Ryhmän ohjaajana ja terapeutina ohjaajan minäkuva ja itsetietoisuus vaikuttavat siihen, kuinka hän kokee itsensä, ryhmäläiset, ympäristön ja toiminnan. Ohjaajan tulee tunnistaa omat rajansa ja tiedostaa ne. Viitekehys auttaa jäsentämään ohjaajan työskentelyä. (Borg & Bruce 1991, 23-74.)

Käsittelyssä ryhmän rakenne sisältää ryhmän tarkoituksen ja tavoitteet (yksilölliset sekä ryhmän tavoitteet), ryhmäläisten valintaprosessin, käytännön rajat (ryhmän koko ja luonne, aikataulu) sekä toiminnan valinnan. Ryhmäprosessi käsittää kolme keskeistä osaa: ryhmän kehitysvaiheet, normit ja käyttäytymismallit. Ryhmäprosessi siis kuvaa, mitä tapahtuu ryhmäläisten kesken, unohtamatta ryhmän ohjaajaa, ja kuinka tämä tapahtuu. Ohjaajan strategioina, tehtävinä on huolehtia ryhmän rakenteesta sekä rohkaista ja tukea ryhmäläisiä osallistumaan. Ohjaajalla voi olla monenlaisia rooleja ryhmässä ja erilaisia tapoja ohjata ryhmää riippuen ryhmäläisten kyvystä ja halusta ottaa vastuuta oman käyttäytymisensä ohjaamisesta. Toiminnan prosessointi eli ryhmäläisten auttaminen oman toimintansa jäsentämisessä kuuluu myös ryhmän ohjaajan tehtäviin. Prosessoinnissa voidaan käsitellä ryhmän vuorovaikutusta ja toiminnan liittämistä ryhmän ulkopuoliseen elämään. Ryhmäläiset jakavat prosessoinnissa kokemuksiaan ryhmästä ja ohjaaja tekee yhteenvetoa keskusteluista. (Borg & Bruce 1991, 75-155.)

Tuotoksessa muutos käsittää kaikki yksilössä tai ryhmässä tapahtuvat muutokset. Yksilössä tapahtuva muutos voi näkyä muutoksena ajatuksissa, asenteissa, taidoissa, käyttäytymisessä tai tunteissa. Muutos ohjaajassa voi kasvattaa hänen ammatti-identiteettiään. Ympäristön muutokset voivat liittyä ilmapiirin muuttamiseen, kun taas muutokset toiminnassa voivat liittyä sen erilaiseen käyttämiseen ja soveltamiseen. Ryhmän ylläpidon vahvistajana on sisäisiä sekä ulkoisia vaikuttajia. Sisäisiä tekijöitä ovat normit, koheesiota tukevat tekijät, terapeuttien hyötyjen osoittaminen, ryhmän kehityksellinen taso, vakiintunut rakenne ja

johtajuuden jakaminen. Ulkoisia ryhmän ylläpitoa vahvistavia tekijöitä ovat ryhmähistoria ja tunnustus ulkopuoliselta taholta. Ryhmän tehokkuus on arvioitavaissa ryhmän tai ryhmäkerran lopussa. Tehokkaassa ryhmässä ryhmäläiset saapuvat ajallaan, osallistuvat ryhmään säännöllisesti ja työskentelevät yhteistyössä saavuttaakseen tavoitteensa. Ryhmäläiset voivat ilmaista ääneen ryhmän arvon, tärkeyden ja hyödyn sekä he voivat olla rakentavalla tavalla eri mieltä toistensa kanssa. Ryhmän lopetus ja päättäminen kokoaa yhteen sen, mitä on opittu ja suoritettu ryhmän aikana. Päättämiseen tulee varata riittävästi aikaa, koska ryhmään liittyy monenlaisia tunteita, kokemuksia ja keskinäisiä suhteita. (Borg & Bruce 1991, 158-174.)

Palaute käsittää tiedon, joka auttaa ohjaamaan tai suuntamaan ryhmäläisen tai koko ryhmän käyttäytymistä ja auttaa ylläpitämään ryhmää. Se vaikuttaa jatkuvasti kaikkiin mallin muuttujiin. Palautteen saaminen ja antaminen on mahdollista ryhmän kaikille osapuolille, itsearviointia unohtamatta. (Borg & Bruce 1991, 167-168.)

3.2 Ryhmän parantavat tekijät

Pohdittaessa ryhmämuotoisen kuntoutuksen etuja voidaan paneutua esimerkiksi Irvin D. Yalomien määrittelemiin ryhmän parantaviin tekijöihin, joita hän on määritellyt 11. Toivon herättäminen ja ylläpitäminen (instilling hope) on yksi ohjaajan tärkeimmistä tehtävistä. Myös vertaistuen merkitys korostuu, koska ryhmässä, jossa kaikki ovat muutosprosessissa, ryhmäläisten toivon tuntemus vahvistuu. Universaalisuus (universality) auttaa pääsemään yksinäisyyden tunteesta, johon sairastuminen vie helposti ihmisen. Ryhmässä voi huomata toistenkin murehtivan, pelkäävän ja kokeneen samankaltaisia asioita. Primaarisen perheryhmäkokemuksen korjaava kokeminen (corrective recapitulation of the family group) tarkoittaa sitä, että ryhmässä on mahdollista kokea uudelleen omassa ydinperheessä koettuja asioita ja saada niihin uusi näkökulma. Altruismi (altruism) on kokemusta toisten auttamisesta ja autetuksi tulemisesta. Ihminen haluaa tuntea olevansa tarvittu, mikä toteutuu auttamalla ryhmässä, antamalla toiselle jotain millä on merkitystä. (Yalom 1995, 4-15.)

Tiedon jakaminen (imparting information) on olennainen osa ryhmätoimintaa. Ryhmäläiset oppivat paljon asioita itsestään ja toisistaan osallistuessaan ryhmään. Ryhmässä on myös mahdollista oppia harjoittelun kautta oikeita taitoja, joita voi hyödyntää kotona tai asumisyksikössä. (Yalom 1995, 8-11.)

Sosiaalisten taitojen kehittyminen (development of socializing techniques) on tavoitteena ainakin epäsuorasti kaikissa ryhmissä. Taitoja voi harjoitella rooli-leikkien ja strukturoitujen harjoitusten kautta tai epäsuorasti ryhmässä toimimisen kautta. Toiset ryhmäläiset ja ohjaaja antavat palautetta omalla reagoinnillaan henkilön toiminnasta. Pitkäkestoisissa ryhmissä ryhmän jäsenet oppivat usein toistensa tavat kommunikoida ja oppivat olemaan enemmän armollisia niin toisten kuin omien sosiaalisten taitojen suhteen. (Yalom 1995, 15-16.)

Mallioppiminen (imitative behavior) on luontainen osa ryhmäkäyttäytymistä. Ihminen voi oppia uusia käyttäytymismalleja pelkästään katselemalla toisia ihmisiä. Mallioppimisen esimerkkinä voi toimia niin toinen ryhmäläinen kuin ohjaajakin. Tosin vertaiselta, jolla on ollut elämässään samankaltaisia hankaluuksia, oppiminen on luontaisempaa. Ihmissuhdetaitojen oppiminen (interpersonal learning) mahdollistuu ryhmässä, joka toimii pienoismallina yhteiskunnasta. Samat käyttäytymissäännöt pätevät niin ryhmässä kuin ryhmän ulkopuolisissa yhteisöissä. Ryhmäläinen saa välittömän palautteen muilta ryhmäläisiltä omasta käyttäytymisestään. (Yalom 1995, 16-24.)

Koheesio (cohesiveness) viittaa ryhmään kuulumisen tunteeseen. Ihminen on sosiaalinen olento, joka kaipaa tulla hyväksytyksi ja mahdollisuuksia jakaa tunteuksiaan toisten ihmisten kanssa. Ryhmässä kokemusten ja tuntemusten jakaminen voi kasvattaa hoidon terapeuttisuutta. Katarsis (catharsis) eli korjaava tunnekokemus on tärkeä osa kuntoutumisprosessia. Rehellisten tuntemusten löytäminen ja ilmaiseminen edistää ihmisen ymmärrystä omasta toiminnastaan ja sen taustoista. (Yalom 1995, 47-50, 24-28.)

Olemassaolon tunne (existential factors) käsittää ihmisen ymmärryksen elämästä ja kuolemasta, ja niiden kohtaamisessa ajatuksen tasolla ryhmä voi olla tukena. Ihminen pystyy elämään rehellisemmin, kun hän ymmärtää, että elämä on

joskus epäreilua ja epäoikeudenmukaista, ja vaikka ympärillä olisi paljon ihmisiä, jotkut asiat joutuu kohtaamaan yksin. (Yalom 1995, 88.)

4 TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän tutkimuksen tavoitteena on kuvata nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien kokemuksia arjentaitoryhmän toiminnasta ja luoda yhteistyökumppanille, Lappeenrannan mielenterveyspalvelujen asumispalvelu- ja kuntoutusyksikkö Katajapuulle, arjentaitoryhmän toimintamalli.

Tutkimuskysymykset:

- 1) Mikä merkitys ryhmäläisiltä saadulla vertaistuellalla ja arjentaitoryhmään osallistumisella on osallistujille?
- 2) Kuinka ryhmätoiminnot ja ohjaus vastasivat osallistujien tarpeisiin?
- 3) Miten osallistujien kokemus toiminnallisesta pätevyydestään muuttuu ryhmäprosessin keston aikana?

5 TOTEUTUS

Tutkimuksen toteuttamista varten saatiin puoltava lausunto Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymän eettiseltä toimikunnalta helmikuussa 2010 sekä tutkimuslupa Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden koulutuspäälliköltä (Liite 1). Katajapuussa työelämän yhteistyökumppanina toimi Katajapuun toimintaterapeutti, jonka kanssa allekirjoitettiin yhteistyösopimus. Seuraavassa kuvataan tutkimuksen kulku menetelmien valinnasta ryhmän toteutukseen saakka.

5.1 Tutkimusote ja -tyyppi

Laadullisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään tutkimuksen osallistujien subjektiivista näkökulmaa. Osallistujia on tutkimuksessa yleensä vähän ja tutkijalla on aktiivinen rooli. Päättely on usein induktiivista, eikä tulosten ole tarkoitus olla yleistettävissä. (Kylmä & Juvakka 2007, 16-31) Tapaustutkimuksessa tutkitaan yksittäistä tapausta luonnollisissa tilanteissa useita aineistonkeruumenetelmiä käyttäen ja tavoitteena on useimmiten ilmiöiden kuvailu (Hirsjärvi ym. 2000, 123).

Tämä tutkimus on laadullinen eli kvalitatiivinen tapaustutkimus. Tutkimuksessa kuvaillaan pienryhmän jäsenten kokemuksia kertaluontoisen ryhmäprosessin ajalta. Tutkimusaineisto kerättiin teemahaastatteluilla, itsearvioinneilla ja osallistuvalla havainnoinnilla. Tarkoituksena on ymmärtää arjentaitoryhmään osallistumisen merkitystä yksilölle, yksilön toiminnallisen pätevyyden kokemuksen muutoksia sekä luoda yhteistyökumppanille arjentaitoryhmän toimintamalli.

5.2 Aineistonkeruumenetelmät

Aineistonkeruumenetelminä käytettiin teemahaastattelua ja osallistuvaa havainnointia, jotka antavat vastauksia 1. ja 2. tutkimustehtävään. OSA-itsearviointia käytetään 3. tutkimustehtävän selvittämiseen.

5.2.1 Teemahaastattelu

Teemahaastattelussa haastattelun aihepiirit eli teema-alueet ovat tiedossa, mutta kysymyksillä ei ole tarkkaa muotoa ja järjestystä (Hirsjärvi ym. 2000, 195). Haastattelussa pyritään löytämään merkityksellisiä vastauksia tutkimuksen tarkoituksen ja tutkimustehtävien mukaisesti (Tuomi & Sarajärvi 2006, 77-78).

Tässä tutkimuksessa teemahaastattelun teemat (Liite 2) sekä analyysirunko pohjautuivat Borgin ja Brucen (1991) terapeutin toimintaryhmän systeemiin. Pääteemat olivat positiiviset ja negatiiviset tekijät ryhmässä, vertaistuki

sekä ryhmätoiminnot. Haastattelu aineistonkeruumenetelmänä antaa tutkittavalle mahdollisuuden tuoda esille asioita vapaasti, ja haastateltava on merkityksiä luova ja aktiivinen osapuoli tutkimuksessa. Haastattelu antaa mahdollisuuden lisäkysymysten ja tarkennusten tekemiseen (Hirsjärvi ym. 2000, 192), mikä myös lisää luotettavuutta ja ehkäisee väärinkäsitysten syntymistä.

Haastattelut toteutuivat toukokuun 2010 aikana ryhmäkertojen jälkeen osallistujien kanssa erikseen sovittuina ajankohtina. Tilannetekijöistä johtuen haastattelut toteutuivat yhtenä parihaastatteluna ja kahtena yksilöhaastatteluna. Epäselväksi jääneestä syystä yksi osallistujista ei saapunut paikalle sovittuna haastatteluajankohtana. Haastattelut nauhoitettiin, ja kirjoitettiin myöhemmin tekstimuotoon tiedostoiksi tietokoneelle.

5.2.2 Osallistuva havainnointi

Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija osallistuu tutkittavien ehdoilla heidän toimintaansa. Tutkija pyrkii pääsemään havainnoitavan ryhmän jäseneksi ja jakamaan kokemuksia ryhmän jäsenten kanssa. (Hirsjärvi ym. 2000, 203-204) Havainnointi oli tässä tutkimuksessa tukimenetelmä, ja havainnot kerättiin havainnointilomakkeeseen jokaisella ryhmäkerralla. Lomakkeeseen kirjattiin sekä huomioita ryhmän tapahtumista että tutkijoiden omia ajatuksia, huomioita ja tunteita. Havainnointirunko (Liite 3) rakentui Borgin ja Bruce'n (1991) teorian pohjalta. Havainnoinnin avulla voitiin verrata ryhmän jäsenien subjektiivista kokemusta tutkijoiden havaintoihin. Havainnot käytettiin myös arjentaityöryhmän toimintamallin luomiseen.

5.2.3 Toimintamahdollisuuksien itsearviointi

OSA-itsearviointimenetelmän valitsemista tähän tutkimukseen puolsivat muun muassa sen suomenkielisyys sekä helppokäyttöisyys asiakkaalle. Lisäksi OSA:n käsikirjassa esitetyt ohjeet siitä, minkätyyppisille asiakasryhmille OSA:a suositellaan käytettäväksi, sopivat hyvin tämän tutkimuksen kohderyhmään.

Ryhmään osallistujat täyttivät OSA-lomakkeen ennen ryhmän alkamista sekä sen jälkeen. Arviointilomake koostuu väittämistä, joiden kuvaavuutta asiakas arvioi järjestysasteikolla. Ensimmäisessä arvioinnissa asiakas valitsee myös 1-4 muutoskohdetta väittämistä. Tässä tutkimuksessa osallistujat saivat halutesaan valita enemmän kuin neljä muutoskohdetta. Itsearviointi tehtiin ensimmäisellä ryhmäkerralla, jotta siinä esille tulevia asioita voitiin hyödyntää ryhmäkertojen toteutuksessa. Näin ryhmä palvelisi osallistujiaan mahdollisimman hyvin ja vastaisi osallistujien tarpeisiin. Seurantalomake täytettiin ryhmän lopussa, jotta nähtiin, onko harjoiteltavissa asioissa osallistujien oman kokemuksen mukaan tapahtunut muutosta.

5.3 Aineiston analysointi

Teemahaastattelu analysoitiin kesä- ja heinäkuun 2010 aikana teoriasidonnaisista sisällönanalyysia käyttäen. Teoriasidonnaisessa sisällönanalyysissa teoria voi auttaa analyysin etenemisessä, mutta analyysin tarkoitus ei ole testata teoriaa (Tuomi & Sarajärvi 2006, 116). Analyysirungon sisältö muotoutui haastattelun teemoista. Aineistosta voitiin poimia ne asiat, jotka kuuluivat analyysirungon sisälle, sekä ulkopuolelle jäävät asiat, joista muodostettiin uusi luokka. Tutkimuksen luotettavuutta pyrittiin lisäämään siten, että kumpikin tutkija analysoi tutkimusaineiston ensin tahollaan, jonka jälkeen analysoinnin tulokset yhdistettiin.

Havainnoinnin antamaa tietoa peilattiin teemahaastattelun tuloksiin. Havainnoinneista ja haastateltavien vastauksista etsittiin eroja ja yhtäläisyyksiä. Näitä vertailuja käytettiin myös tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa.

OSA-itsearviointinnissa profiililomakkeen antamat numeeriset arvot muodostavat viivoittimen kaltaisen mittajärjestelmän asiakkaan vastauksista. Pistemäärät osoittavat asiakkaan pätevyyden ja identiteetin tasoa. Mikäli arvot ja pätevyys ovat sopusoinnussa, asiakas on tyytyväinen. Jos arvot ja pätevyys ovat ristiriidassa, kyseessä on heikko tyytyväisyys. (Launiainen 2007, 53-54, 67.)

5.4 Osallistujat ja osallistujien valinta

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat nuoret aikuiset mielenterveyskuntoutujat, jotka tarvitsevat tukea arjentaitojen eri osa-alueilla. Ryhmään valittiin viisi henkilöä, jotka olivat ilmaisseet kiinnostuksensa osallistua ryhmään ja täyttivät asetetut sisäänottokriteerit. Ryhmän osallistujilla tuli olla diagnosoitu jokin psyykkinen sairaus, ja poissulkukriteerinä oli, ettei ryhmään oteta avoimen psykoottisia henkilöitä. Osallistujilla tuli lisäksi olla riittävät kognitiiviset taidot kyetäkseen arvioimaan itseään lomakkeella, sekä riittävä suomen kielen taito, jotta he pysyvät kommunikoimaan, ymmärtämään haastattelukysymykset sekä tuottamaan vastauksia. Kolme osallistujista asui asumispalveluyksikössä ja kaksi itsenäisesti. Osallistujat olivat iältään 23-35 -vuotiaita miehiä sekä naisia.

Ryhmästä tehtiin tiedote Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden mielenterveyspalveluiden avohoidon henkilökunnalle (Liite 4) sekä esite mielenterveyspalveluiden asiakkaille (Liite 5). Katajapuun henkilökunta, jolla on kokemusta ja asiantuntemusta ryhmätoiminnasta, ryhmän kokoamisesta sekä osallistujien valintaprosessista, toimitti tiedotteet ja esitteet sähköisesti avohoidon henkilökunnalle. Avohoidon henkilökunta tiedotti asiasta asiakkaille ja arvioi asiakkaidensa soveltuvuutta sekä ryhmän hyötyä asiakkaille. Avohoidon henkilökunta ilmoitti puhelimitse kiinnostuneista asiakkaista Katajapuun toimintaterapeutille, jolta sai myös tarvittaessa lisätietoa. Ryhmästä kiinnostuneille järjestettiin infotilaisuus noin 2 viikkoa ennen ryhmän alkamista, jolloin tutkijat esittäytyivät ja antoivat lisätietoa ryhmästä sekä tutkimuksesta. Kaikki infotilaisuuteen tulijat saivat esitteen saatekirjeineen (Liite 6). Asiakkaat voivat halutessaan ilmoittautua ryhmään infotilaisuudessa tai sen jälkeen. Kaikki tilaisuudessa olleet ilmoittautuivat ryhmään.

5.5 Ryhmän sisältö

Ryhmä kokoontui kerran viikossa keskiviikkoisin 10 kertaa 3.3.2010 - 12.5.2010. Alkuperäisen suunnitelman mukaan ryhmän piti päättyä 5.5.2010, mutta yksi ryhmäkerta jouduttiin perumaan ohjaajan sairastumisen takia. Ryhmäkerrat toteutuivat Katajapuun tiloissa. Koska ryhmästä koituneet kustannuk-

set olivat kohtuulliset, voitiin ne maksaa Katajapuun toimesta. Kustannuksia tuli ainoastaan ruuanvalmistustarvikkeista, sillä muita materiaaleja löytyi Katajapuun tiloista.

Arjentaitoryhmän sisältö (Liite 7) koostui erilaisiin jokapäiväisessä elämässä tarvittaviin taitoihin perehtymisestä ja niiden harjoittelemisesta. Toimintoja eri toimintakokonaisuuksiin liittyen suunniteltiin ennen ryhmän alkamista, mutta sen, mitkä niistä lopulta toteutuivat, määrittivät osaltaan myös OSA-itsearviointin tulokset. Itsearvioinneista kävi ilmi, että osallistujien arjen ongelmat olivat hyvin eri osa-alueilla, jolloin myös muutostarpeet kohdistuivat eri asioihin. Kaksi tai useampia osallistujia määritteli muutoskohteiksi esimerkiksi raha-asioden hoitamisen, perusasioista kuten ruuasta ja lääkkeistä huolehtimisen, ongelmista selviytymisen, tavoitteiden asettamisen ja niiden saavuttamiseksi toimimisen.

Ensimmäisellä ryhmäkerralla ei vielä varsinaisesti käsitelty mitään teemaa. Alussa kerrattiin ryhmän tarkoitus sekä se, että kyseessä oli samalla tutkimus. Tämä oli aiheellista, koska yksi ryhmään osallistuja ei ollut paikalla infotilaisuudessa. Lisäksi osallistujat allekirjoittivat suostumuslomakkeet (Liite 8) tutkimukseen osallistumisesta. OSA:n täytön lisäksi ryhmäläisten toisiinsa sekä ohjaajiin tutustumiseen haluttiin varata koko ensimmäinen kerta.

Toisen ryhmäkerran teemaksi valittiin rahankäyttö ennakoiden samalla seuraavaa ruuanvalmistuskertaa. Osallistujien käsitystä rahan arvosta selvitettiin harjoituksilla, joissa tuli arvioida erilaisten tavaroiden hintaa. Lisäksi oli mielipidekysymyksiä, joiden avulla keskusteltiin rahankäyttötottumuksista. Kerran lopuksi päätettiin, mitä ruokaa seuraavalla kerralla valmistetaan, sekä sovittiin, kuka lähtee ohjaajan mukana kauppaan.

Aterian valmistus oli kolmannen ryhmäkerran aiheena. Ateriakokonaisuutena oli jauheliuhakeitto, salaatti sekä suklaavaahto. Tehtävät jaettiin mahdollisimman tasaisesti osallistujien kesken, ja osallistujat saivat itse neuvotella, kuka tekee mitään. Tehtäväjako kirjattiin näkyville erilliselle paperille, jotta jokainen saattoi tarvittaessa tarkistaa omat vastualueensa. Valmiin aterian ääressä keskusteltiin hyvistä pöytätaivoista.

Neljännellä kerralla vuorossa oli ongelmanratkaisu. Aiheeseen virittäydettiin leikkimielisellä aivopähkinällä, joka oli lyhyt tarina miehestä, joka tavoitteli timanttia puun latvasta. Osallistujat saivat keksiä keinoja, joilla mies voisi saada timantin. Tämän jälkeen käytiin suullisesti läpi erilaisia lyhyitä arjen ongelmatilanteiden kuvauksia, ja osallistujien tehtävänä oli kertoa, miten he reagoisivat tilanteisiin ja toimisivat niissä. Osallistujat saivat itse päättää, esittävätkö he tilanteet toisilleen, vai käydäänkö tilanteet läpi pelkästään keskustellen. Keskustelun jälkeen tehtiin yksinkertainen rentoutusharjoitus, jonka avulla voi yrittää rauhoittua ja keskittyä nykyhetkeen. Kerran lopuksi jaettiin ongelmanratkaisulomakkeet, joihin osallistujat saivat seuraavan viikon ajalta kirjata jonkin eteen tulleen ongelmatilanteen, miettiä siihen erilaisia ratkaisuja ja punnita niiden hyviä ja huonoja puolia.

Viidennen kerran teemana oli henkilökohtainen hygienia sekä siisti ulkoinen olemus. Asiaa käsiteltiin kollaasin avulla. Tehtävänantona oli kuvata oma näkemyksensä siististä ja epäsiististä ihmisestä isolle paperille. Jokainen sai leikata lehdistä kuvia, piirtää tai kirjoittaa aiheeseen liittyviä ajatuksia. Kollaasit esiteltiin ja jokainen kertoi hieman, miksi valitsi mitäkin kuvia. Kollaasin tekemisen jälkeen oli kysymys- ja väittämäkortteja, jotka oli aseteltu nurinpäin pöydälle. Kukin sai vuorollaan valita pöydältä kortin ja kertoa mielipiteensä asiasta, minkä jälkeen muut saivat liittyä keskusteluun.

Elokuvan katsominen valikoitui kuudennen kerran aiheeksi. Elokuva ”Nyt tai ei koskaan” kertoo kahdesta syöpää sairastavasta miehestä, jotka saavat tietää kuolevansa piakkoin. Tarina haluaa viestittää katsojalleen, että paras aika elämässä on juuri tämä hetki, eikä koskaan ole liian myöhäistä. Tämä elokuva valittiin, koska ryhmässä sekä OSA:ssa oli tullut ilmi, että moni koki olevansa kykenemätön nauttimaan elämästä.

Seitsemännellä ryhmäkerralla käsiteltiin ruokailutottumuksia sekä taloudellisen, terveellisen ja monipuolisen aterioimisen suunnittelua. Yksi osallistuja oli poissa lomamatkan vuoksi. Aluksi osallistujat kokosivat paperilapuille kirjoitetuista ruoka-aineista kukin oman tavanomaisen yhden päivän ateriakokonaisuutensa. Tämän jälkeen tehtiin pareittain viikon ruokalista, jossa tuli huomioida ruokien

kustannukset, terveellisyys sekä se, että ruokalista olisi toteutettavissa arkielämässä omat taidot huomioiden. Suunnitelmat käytiin läpi ja niitä verrattiin toisiinsa. Kerran lopuksi suunniteltiin seuraavan kerran ateriakokonaisuus.

Aterian valmistus oli kahdeksannen kerran aiheena. Ateriakokonaisuutena oli pizza, salaatti ja marjarahka. Tehtäväjako toteutettiin kuten aiemmalla ruuanvalmistuskerralla. Aterioimisen jälkeen kaikki osallistujat osallistuivat taas keittiön siistimiseen.

Yhdeksännen kerran teemana oli liikunta, jolloin keskusteltiin hyötyliikunnasta ja osallistujien liikuntatottumuksista. Lisäksi korostettiin liikunnan merkitystä esimerkiksi masennuksesta toipumisessa. Aiheesta keskustelun jälkeen siirryttiin ulkotiloihin pelaamaan mölkkyä.

Viimeisellä kymmenennellä ryhmäkerralla täytettiin OSA:n seuranta-arvioinnit ja kerättiin osallistujilta palautetta. Lopuksi pelattiin hauskaa seurapeliä Imagoa.

5.6 Eettiset näkökohdat

Tutkimuksen osallistujille annettiin mahdollisuus päättää itse tutkimukseen osallistumisesta. Jokaisella osallistujalla oli oikeus perua osallistumisensa sekä kieltää häneltä saadun tutkimusaineiston käyttö milloin tahansa. Näin kunnioitettiin ihmisen itsemääräämisoikeutta. Tämä edellytti, että tutkimukseen osallistuville annettiin riittävästi tietoa tutkimuksesta, sen toteuttajista sekä tutkimuksen tarkoituksesta. Osallistujille kerrottiin tutkimuksen tavoite, tutkijoiden yhteystiedot, taustaorganisaatio, osallistumisen vapaaehtoisuus ja aineistonkeruun toteutustapa, osallistumiseen arvioitu aika, osallistujien valinnan perusteet sekä aineiston käyttötarkoitus, käsittely ja säilyttäminen. Tutkimuksessa noudatettiin henkilötietolakia. Tutkimukseen osallistumisen peruminen ei olisi estänyt ryhmään osallistumista.

Saatekirjeestä kävi ilmi, että osallistujat säilyvät anonyymeina ja tutkijat ovat salassapito- ja vaitiolovelvollisia tutkittavien henkilötiedoista koko tutkimuksen ajan sekä sen jälkeen. Lisäksi kaikki osallistujien täyttämä materiaali sekä haas-

tattelu- ja havainnointimateriaalit tuhottiin aineiston analysoinnin ja opinnäytetyöraportin kirjoittamisen jälkeen. Itsearviointilomakkeet ja haastattelunauhut säilytettiin tutkijoiden kotona tutkimuksen päättymiseen saakka. Sähköinen materiaali tallennettiin muistitikulle sekä tutkijoiden tietokoneelle ja materiaali suojattiin salasanoin ja muuttamalla erisnimet peitenimiksi. Sähköinen materiaali tuhottiin tutkimuksen päätyttyä.

Tutkijat eivät missään vaiheessa käsitelleet mitään potilasasiakirjoja. Kaikki tutkijoiden saama osallistujia koskeva tieto tuli osallistujien itsensä kertomana vapaaehtoisesti. Vain osallistujien kutsumanimet olivat tutkijoiden tiedossa ennen ryhmän alkamista.

Tutkimuksen toteuttajat olivat velvollisia huolehtimaan osallistujien fyysisestä sekä henkisestä turvallisuudesta. Tutkimuksen toteuttajat huolehtivat siitä, että fyysinen ympäristö oli tarkoituksenmukainen toimintaan nähden. Sekä fyysinen että henkinen turvallisuus pyrittiin takaamaan ryhmän yhteisesti sopimilla säännöillä. Osallistujia ja heidän itsemääräämisoikeuttaan kunnioitettiin ja heitä kohdeltiin tasavertaisina ryhmän jäseninä.

6 OSALLISTUJIEN KOKEMUS ARJENTAITORYHMÄSTÄ

Tuloksissa esitetään teemahaastattelun, ohjaajien havaintojen ja itsearviointien yhteenvedot. Haastattelu- ja havainnointitulosten lomassa esitetyt lainaukset ovat haastatteluaineistosta. Lainausten esittämistä varten osallistujat on numeroitu sattumanvaraisesti numeroilla 1-5. Osallistuja 2:lta lainauksia ei ole, koska hän ei lopulta osallistunut haastatteluun.

6.1 Vertaistuen ja ryhmään osallistumisen merkitys

Vertaistuki

Ryhmässä tekeminen koettiin pääasiallisesti mielekkääksi tavaksi toimia. Kaikkien osallistujien mielestä oli hyvä asia, että ryhmässä oli sekä miehiä että naisia. Perusteluna mainittiin molempien sukupuolten näkökulmien esille tuleminen esimerkiksi keskusteltaessa teemoista. Yksi osallistuja koki, että hän käsittelisi ryhmän aiheita mieluummin yksin. Tehtävien jakaminen esimerkiksi ruuanlaitossa sekä osallistujien yhteistyöhalukkuus koettiin toimintaa helpottavana tekijänä.

Siinä kun on useampia tekijöitä niin se homma hoituu helpommin ryhmässä.
(Osallistuja 4)

Ohjaajien havainnot puoltavat näitä mielipiteitä, sillä ryhmän yhteistoiminta sujui ohjaajien kannustamana jouhevasti alusta alkaen. Myös kompromissien teko onnistui ongelmitta.

Tietysti tuo niinku ryhmässä toimiminen ni onhan seki arjentaitojen harjottelemista, et pystyy erilaisten ja ihan tuntemattomien ihmisten kanssa tekemään asioita. (osallistuja 1)

Kaikki osallistujat kokivat saaneensa tarvittaessa apua muilta osallistujilta, mikäli olivat sitä pyytäneet. Ohjaajien havaintojen perusteella jotkut osallistujat tukeutuivat selkeästi enemmän ohjaajiin apua ja ohjeistusta tarvitessaan. Osa osallistujista tunnistikin tällaista itsestään.

Kolme osallistujaa määritteli kokemusten ja mielipiteiden jakamisen ryhmässä helpoksi, kun taas yksi osallistuja ei halunnut tuoda julki henkilökohtaisia asioitaan. Ryhmän edetessä ajatusten jakamisen koettiin helpottuvan yhtä osallistujaa lukuun ottamatta.

En mie halua hirveesti puhuu miun asioita muille. (osallistuja 3)

Havaintojen perusteella keskustelun vilkkauteen vaikutti osallistujien energiataaso ja motivaatio käsiteltyyn teemaan. Yksi osallistujista olisi toivonut muiden ryhmän osallistujien jakavan omia kokemuksiaan ja ajatuksiaan avoimemmin ja osallistuvan keskusteluun enemmän.

Sosiaaliset kontaktit ryhmän ulkopuolella osallistujien kesken eivät heidän mukaansa merkittävästi muuttuneet ryhmän aikana. Kuitenkin ryhmän itsenäisesti asuvat osallistajat kertoivat pitäneensä yhteyttä internetin välityksellä ja jääneensä usein keskustelemaan ulkona ryhmän jälkeen. Myös samassa asumispalveluyksikössä asuneet osallistajat kertoivat tehneensä aiemmasta poiketen yhdessä viikonloppuna ryhmässä tehtyä ruokaa.

No tota sillo lauantaina tuo osallistuja 4 ja 5 ois halunnu miutki mukaan tekee pizzaa. (osallistuja 3)

Ryhmään osallistumisen merkitys

Osallistujista kaksi osallistuisi uudestaan vastaavanlaiseen arjentaitoryhmään. Yksi osallistujista kertoi velvollisuuden tunteen muita osallistujia kohtaan vaikuttaneen osaksi ryhmässä käymiseen, toisaalta ryhmässä käyminen oli hänen kertomansa mukaan mukavaa ja toi sisältöä elämään.

Nyt ku miul ei oo oikee ollu hirveesti mitää ku mie oon sen päiväosaston lopettanu, ni tosi kiva et on joku juttu mihin mennä. (osallistuja 1)

Osallistuisin ilman muuta uudestaan. Kyllä on niin hyvä tää arjenhallintataitojen ryhmä. (osallistuja 4)

Kaksi osallistujista kertoi haastattelussa, etteivät osallistuisi uudestaan ryhmään. Toinen heistä oli muuttamassa piakkoin ryhmän jälkeen omaan asuntoon, kun taas toinen heistä ilmaisi mieltymyksensä käsitellä asioita mieluummin kaksin ohjaajan kanssa kuin ryhmässä.

6.2 Ryhmätoiminnot ja ohjaus

Ryhmätoiminnot

Ryhmässä käsiteltävät teemat koettiin hyödyllisiksi ja ryhmätoiminnot sopivan haasteellisiksi. Kaikkien osallistujien mielestä asioita olisi voinut käsitellä vielä enemmän toiminnan kautta.

Kukaan osallistujista ei kokenut kantavansa liian isoa vastuuta ryhmätehtävän valmiiksi saattamiseksi. Kolme osallistujista koki, että olisi voinut tehdä enemmänkin osatehtäviä ruuanlaittokertojen aikana. Havainnoinnin mukaan kaksi näistä kolmesta ei kuitenkaan täysin realistisesti kyennyt arvioimaan omia kykyjään. Tämä näkyi siten, että toisella heistä oli vaikeuksia suoriutua yhdestäkin osatehtävästä kokonaan, kun taas toinen otti vastaan useita tehtäviä joutuen kuitenkin varmistelemaan jatkuvasti tekemisiään ohjaajilta kaikissa tehtävissä.

Mitään ryhmässä käsiteltyä teemaa ei toivottu olevan vähemmän tai ei ollenkaan. Yksi osallistuja toi ilmi sen, etteivät käsitellyt asiat vielä tällä ryhmäkertojen määrällä ehtineet vaikuttaa hänen arkeensa käytännössä. Ruuanlaitto nousi selkeästi osallistujien kesken asiaksi, jota tulisi harjoitella enemmän.

Mie en ikinä tiää mistä sen ruuanlaiton alottaa ja mitä sitä laittais joka päivä ruuaksi. (osallistuja 4)

Yksi osallistujista toi esiin toiveensa siivoamisen käsittelystä ryhmässä. Yksi koki tarvetta harjoitella rahankäsittelyä oikeissa tilanteissa. Kaikki osallistajat olivat kysyttäessä sitä mieltä, että kaupungilla asioimista pitäisi harjoitella ja sen voisi myös liittää osaksi arjentaitoryhmää.

Just sitä et käytäs, mitä nyt sellasii normaalia arkipäivän asioita joutuu kaupungilla esimerkiksi tekemään, ni vois käydä ihan vaikka yhdessä paikan päällä. (osallistuja 1)

Katajapuun ryhmätila koettiin rauhalliseksi ja tilavaksi toimintaympäristöksi. Osa koki, että keittiö olisi voinut olla tilavampi. Yksi osallistuja ilmaisi toiveensa ryh-

mätilan ulkopuolisista käynneistä. Ohjaajat pääsivät havainnoimaan kahta osallistujaa ruokakaupassa ennen ruuanlaittokertoja, jolloin heidän tehtävänä oli kerätä ohjaajien kirjoittaman ostoslistan tarvikkeet ja hoitaa maksaminen kassalla. Oikeassa tilanteessa toteutettu rahankäsittely, hintojen ja tuotteiden vertailu sekä budjetointi oli haastavaa, mutta tuotti samalla enemmän ymmärrystä kuin rahankäyttökerralla paperille tehdyt harjoitukset. Kaupassa asioineet osallistujat eivät olleet aikaisemmin kiinnittäneet huomiota eri merkkiä olevien toisiinsa vastaavien tuotteiden olemassa oloon tai niiden välisiin hintaeroihin.

Ja sittenhän meillä oli se tehtävä, missä arvioitiin niit hintoja, niin se oli minun mielestä hyvä tehtävä kaiken kaikkiaan kun siinä tuli sitä hintatietoutta. (osallistuja 4)

Ohjaus

Ohjaajista ja heidän toimintatavoistaan kysyttäessä osallistujat kokivat saaneensa riittävästi ohjausta ryhmän aikana. Yhden osallistujan mielestä jotkut osallistujat puhuivat ajoittain liikaa, mihin ohjaajien olisi hänen mukaansa pitänyt puuttua enemmän. Havaintojen mukaan pidempiä yksinpuheluja esiintyi muutamana kerran ryhmän aikana, mutta ne liittyivät pitkälti keskusteltuun aiheeseen. Ohjaajat halusivat mahdollistaa osallistujille omien tuntemusten ja ajatusten jakamista välttämällä liiallista keskustelun rajaamista.

Osallistujat itse kertoivat ohjeistusten ryhmän toimintoihin olleen riittävät ja selkeät.

Ihan asiallisesti veätte ryhmää, että tykkäsin, että hyvä ryhmä oli. (osallistuja 5)

Ohjaajien havainnot olivat kuitenkin hieman ristiriidassa tämän kanssa. Toiminnan aloittamisessa useammalla osallistujalla oli usein vaikeuksia, ja he joutuivat selvästi havainnoimaan muita päästäkseen tilanteen tasalle. Yksi ilmaisi vaikeutensa muutamassa toiminnassa myös sanallisesti kysyttäessä, tarvitsiko hän apua.

6.3 Muutos toiminnallisen pätevyyden kokemuksessa

Taulukossa 1 on esitetty kunkin osallistujan pistemäärät, jotka osoittavat heidän käsitystään omasta suoriutumisestaan sekä siitä, kuinka tärkeää suoriutuminen heille on. Taulukointia varten osallistujat on sattumanvaraisesti numeroitu numeroin 1-5, ja numerointi vastaa haastatteluiden lainauksissa käytettyjä numeroita.

Taulukkoa tarkasteltaessa oleellisinta ei ole pistemäärien suuruus, vaan se, kuinka hyvin suoritus- ja tärkeys pisteet vastaavat toisiaan. Jos henkilön suoritus- ja tärkeyspistemäärät eroavat suuresti toisistaan, on henkilö todennäköisesti tyytymätön toiminnalliseen pätevyyteensä. Jos puolestaan pistemäärät ovat lähellä toisiaan, henkilö on todennäköisesti tyytyväinen. Hyvin alhainen pistemäärä suorituksessa kertoo siitä, että henkilö arvioi suoriutuvansa toiminnoista heikosti, kun taas hyvin korkea pistemäärä voi merkitä jopa sitä, että henkilön kokemus toiminnallisesta pätevyydestään on epärealistisen korkea. Alhainen pistemäärä tärkeydessä merkitsee, ettei henkilö koe juuri mistään toiminnoista suoriutumista itselleen tärkeäksi. Hyvin korkea pistemäärä tärkeydessä puolestaan voi kertoa siitä, ettei henkilö kykene laittamaan asioita tärkeysjärjestykseen ja saattaa vaatia itseltään liikaa. Taulukossa suuremman luvun perässä oleva pieni luku tarkoittaa mittauksen keskivirhettä.

Taulukko 1. Muutos toiminnallisessa pätevyydessä

	SUORITUS		TÄRKEYS	
	ennen ryhmää	ryhmän jälkeen	ennen ryhmää	ryhmän jälkeen
Osallistuja 1	41 ±2	44 ±2	63 ±3	61 ±3
Osallistuja 2	52 ±3	48 ±2	60 ±3	51 ±3
Osallistuja 3	46 ±2	46 ±2	53 ±3	50 ±3
Osallistuja 4	54 ±3	60 ±3	95 ±8	80 ±4
Osallistuja 5	60 ±3	61 ±3	60 ±3	63 ±3

Taulukosta ilmenee, että yhtä lukuun ottamatta kaikilla osallistujilla suorituspistemäärä oli säilynyt ennallaan tai parantunut. Osallistuja 2:n voinnissa oli tapahtunut muutos huonompaan ryhmän loppupuolella, mikä voi osaltaan selittää pistemäärän laskun. Tärkeyspisteet puolestaan laskivat hieman kaikilla osallistujaa 5 lukuun ottamatta. Vain osallistujilla 2 ja 4 tärkeyspisteet olivat merkittävästi muuttuneet.

Tärkeämpää on kuitenkin tarkastella suoritus- ja tärkeyspisteiden vastaavuutta ja siinä tapahtunutta muutosta. Kaikilla osallistujaa 5 lukuun ottamatta suoritus- ja tärkeyspisteiden välinen erotus oli loppuarvioinnissa pienentynyt, mikä kertoo positiivisesta muutoksesta toiminnallisen pätevyyden kokemuksessa. Huomattavin muutos on tapahtunut osallistuja 4:n pistemäärissä, joissa suoritus- ja tärkeyspisteiden erotus oli ennen ryhmää 41 ja ryhmän jälkeen enää 20. Kyseisen osallistujan taitotaso näyttäytyi ryhmässä jonkin verran muiden osallistujien taitotasoa heikompana, mutta hän halusi kuitenkin suoriutua kaikista toiminnoista huomattavasti paremmin kuin hän kykeni. Tärkeyspisteiden tultua lähemmäksi suorituspisteiden tasoa ryhmän lopussa voidaan päätellä, että kyseinen osallistuja on ryhmän aikana voinut oppia laittamaan asioita tärkeysjärjestykseen ja hyväksynyt sen, että joitain asioita on lupa pitää myös vähemmän tärkeinä.

6.4 Arjentaitoryhmän toimintamalli

Terapeuttisen toimintaryhmän systeemimalli auttaa hahmottamaan ja jäsentämään arjentaitoryhmää ilmiönä. Arjentaitoryhmän toiminta analysoitiin systeemimallin avulla ja kirjattiin suositustyyppiseksi arjentaitoryhmän toimintamalliksi tulevia arjentaitoryhmiä ajatellen. Tähän suositukseen on joka kohdassa kirjattu ensin se, miten asiat tapahtuivat jo toteutetussa ryhmässä, minkä jälkeen on kerrottu havainnot tehtyjen ratkaisujen toimivuudesta sekä mahdolliset muutosehdotukset.

Ympäristö

Arjentaitoryhmä toteutui Lappeenrannan mielenterveyspalvelujen asumis- ja kuntoutusyksikkö Katajapuun ryhmätiloissa. Tilassa oli pyöreä pöytä noja-

tuoleineen, mikä mahdollisti ilman erillisjärjestelyjä näkyvyyden kaikkien ryhmäläisten ja ohjaajien kesken. Jokainen ryhmäläinen sai huoneeseen astuessaan valita mieleisensä istumapaikan omien henkilökohtaisten rajojensa mukaan, jotta pystyi tuntemaan olonsa turvalliseksi ryhmäkerran aikana. Käytettävissä oli ryhmätilan lisäksi keittiö, joka mahdollisti ruuanlaittotaitojen harjoittamista käytännössä. Erilliset ryhmätilat minimoivat myös häiriötekijöitä.

Katajapuun ryhmätila on toimiva ympäristö monille arjentaitoryhmässä tehtäville harjoituksille. Keittiötilan käyttömahdollisuus on kuitenkin myös muissa kuin ruuanlaittotoiminnoissa melko ehdoton, sillä pöytätilaa on varsinaisessa ryhmätilassa niukasti. Ryhmätila keittiöineen on riittävän tilava viiden ryhmäläisen ja kahden ohjaajan toimimiselle, ja käytännön harjoituksia ajatellen kuusi ryhmäläistä onkin maksimimäärä kyseiseen ympäristöön.

Ryhmän jäsenet

Ryhmään valittiin viisi ensimmäistä Katajapuun toimintaterapeutille ilmoittautunutta osallistujaa. Ryhmään osallistumisen kriteerinä oli, että ryhmäläisellä on jokin diagnosoitu psyykinen sairaus. Poissulkukriteerinä oli, ettei ryhmään voida ottaa avoimen psykoottisia henkilöitä. Ryhmäläisillä tuli olla riittävät kognitiiviset taidot kyetäkseen arvioimaan itseään lomakkeella. Kolme osallistujista asui asumispalveluyksikössä ja kaksi itsenäisesti. Osallistujat olivat iältään 23-35 -vuotiaita miehiä sekä naisia.

Ohjaajat eivät tutustuneet kenenkään ryhmäläisen potilaspapereihin, koska se ei ollut aiheellista, joten he eivät tieneet ryhmäläisten diagnooseja. Yleisiä sairauksien oireita saattoi toki havainnoida ryhmää ohjatessaan. Ryhmäläisten toiminnassa näkyi muun muassa tarkkaavuuden ylläpitämisen, toiminnan ohjauksen, ongelmanratkaisu- ja päättelykyvyn ongelmia. Ryhmäläisillä saattoi olla myös heikko itsetunto sekä vaikeuksia hahmottaa realistisesti omaa tilannettaan.

Ryhmään osallistumisen kriteerit osoittautuivat muutoin hyvin asetetuiksi, mutta ryhmäläisten olisi hyvä olla mahdollisimman samanlaisista asuinoloista tulevia. Ryhmään voitaisiin ottaa joko itsenäisesti asuvia tai vastaavasti vain tuetusti

asuvia henkilöitä. Tämä helpottaisi toimintojen suunnittelua sekä tekisi ryhmästä paremmin jokaista osallistujaa palvelevan. Ryhmäläisten ikäjakauma ei osoittautunut merkittäväksi tekijäksi, eikä varsinaisia ikäkriteerejä ole välttämätöntä asettaa, vaan ohjaaja voi käyttää omaa harkintaansa.

Toiminta

Arjentaitoryhmän tarkoituksena oli tarjota osallistujille mahdollisuus löytää omia vahvuuksiaan sekä kehittämisen alueita arjen toiminnoissa. Ryhmä antoi osallistujille turvallisen sekä tukea antavan ympäristön harjoitella arjen toiminnoista suoriutumista. Arjentaitoryhmän toimintoina olivat nimensä mukaisesti arkisten asioiden harjoittelu käytännössä ja niistä keskusteleminen.

Arjentaitoryhmässä käytetyt toiminnot (Liite 7) osoittautuivat tarkoituksenmukaisiksi. Samaa toimintaa tulisi kuitenkin harjoitella usealla ryhmäkerralla, jotta taitojen kehittyminen mahdollistuisi ja opitun taidon siirtäminen ryhmäläisten arkeen voisi tapahtua. Lista käytetyistä toiminnoista liitetään mukaan kansioon, jolloin ohjaaja voi halutessaan käyttää näitä toimintoja sekä lisätä mukaan muita kulloisenkin ryhmän tarpeisiin vastaavia toimintoja. Toiminnoissa käytetty oheismateriaali, esimerkiksi erilaiset lomakkeet ja harjoitukset, liitetään myös kansioon.

Ohjaaja

Ryhmää ohjasi kaksi toimintaterapeuttiopiskelijaa. Ohjaajat suunnittelivat yhdessä kaikki ryhmäkerrat, mutta ohjaamisen vastuuvuorot jaettiin ryhmäkerroille, jolloin toinen toimi pää- ja toinen apuohjaajana. Apuohjaajan rooliin kuului lisäksi tarkempien havaintojen tekeminen malliin perustuvan havainnointirungon avulla. Ohjaajapari toimi ryhmässä rohkaisijana, kompromissien rakentajana ja vuorovaikutuksen edistäjänä.

Mikäli ryhmään osallistujien määrä on noin 6 henkilöä, kaksi ohjaajaa on hyvä määrä. Yhden ohjaajan voi olla vaikea samaan aikaan huomioida koko ryhmän sekä yksilöiden erilaiset tarpeet, tehdä havaintoja ja viedä ryhmäkertaa luontevasti eteenpäin. Molempien ohjaajien ei ole välttämätöntä olla toimintaterapeut-

teja, ja apuohjaajana voikin toimia myös muun alan ammattilainen tai esimerkiksi toimintaterapeuttiopiskelija.

Ryhmän rakenne

Arjentaitoryhmä oli suljettu ryhmä, joka kokoontui Katajapuun ryhmätiloissa kerran viikossa 10 kertaa. Ryhmän tavoitteena oli vahvistaa osallistujien realistista käsitystä omasta arjesta selviytymisestään sekä tarjota mahdollisuus arjessa tarvittavien taitojen kehittämiseen. Tavoitteena oli myös kehittää osallistujien sosiaalisia taitoja.

Arjentaitoryhmän tulee olla suljettu ryhmä, joskin mukaan ryhmään voi tulla vielä ensimmäisen tai toisen ryhmäkerran jälkeen. Kun ryhmän sisältö halutaan itsearviointien avulla rakentaa osallistujien tarpeita vastaavaksi, on tärkeää, että samat osallistujat pysyvät ryhmän alusta loppuun. Arjentaitoryhmän olisi hyvä toteutua aina samana ajankohtana viikossa, jotta ryhmä tulisi ryhmäläisille osaksi viikko-ohjelmaa ja helpottaisi ryhmään sitoutumista. Mikäli ryhmä on suunnattu kodin ulkopuolella tapahtuvaan asioimiseen ja toimintaan itsenäisesti asuville ryhmäläisille, 10 ryhmäkerran interventio voi olla riittävä. Tuetusti asuville ryhmäläisille toimintoja tulee suunnata enemmän itsestä huolehtimiseen ja kodin hoitoon, jolloin intervention tulee olla enemmän kuin 10 ryhmäkertaa. Ryhmätilojen ulkopuolisia käyntejä kannattaa kuitenkin sisällyttää ryhmäsuunnitelmaan tai ainakin esittää ryhmäläisille mahdollisuus siihen.

Ryhmäprosessi

Ryhmäkertoja edelsi aina ohjaajien yhteinen suunnittelu ja materiaalien kokoaminen, mikä kesti tulevasta teemasta riippuen puolesta tunnista tuntiin. Varsinaisen ryhmäkerta kesti yleensä 1,5-2 tuntia. Kerrat alkoivat aina virittäytymisellä, joka sisälsi ryhmäläisten kuulumisten kyselemistä, edellisen kerran mieleen palauttelua ja ajatusten suuntaamista uuteen teemaan. Tätä seurasi arjentaitoryhmän sisällön mukainen keskustelu tai toiminta. Ryhmäläisten keskittymisen ylläpitämisen vuoksi jokainen ryhmäkerta sisälsi tauon, jolloin yleensä yksi ryhmäläisistä keitti kahvit. Lopuksi ohjaajat vetivät yhteen ryhmäkerralla käsitellyt aiheet ja ryhmäläiset saivat antaa palautetta työskentelytavasta, ryhmäkerran

sisällöstä ja ohjaajien toiminnasta. Viimeisenä ohjaajat esittelivät seuraavan viikon teeman, jotta ryhmäläiset pystyivät orientoitumaan tulevaan kertaan. Ryhmäkerran jälkeen ohjaajat kirjasivat havaintojaan ja kehittämisajatuksiaan ylös.

Ryhmäkerran rakenne kannattaa pitää samana koko ryhmäprosessin ajan, jolloin yksittäisen ryhmäkerran kulku on selkeä niin ryhmäläisille kuin ohjaajillekin. Ennalta tiedossa oleva ryhmäkerran kulku auttaa ryhmäläisiä orientoitumaan ja tuntemaan olonsa turvalliseksi ryhmässä, kun kesken ryhmäkertaa ei tapahdu äkillisiä muutoksia tai yllätyksiä. Tauon, jonka pituus saa olla ainakin 10 minuuttia, pitäminen osoittautui välttämättömäksi ryhmäläisten jaksamisen ja keskittymisen kannalta.

Ohjaajan strategiat

Ohjaajien tehtävänä oli tarjota jokaiselle ryhmäläiselle mahdollisuus ja tilaa jakaa kokemuksia ja tuntemuksia arjentaitojen harjoittelun lomassa. Lisäksi ohjaajat suojelivat kriittiseltä palautteelta tai huomautuksilta sekä pitivät keskustelun asiassa. Huomiota pyrittiin jakamaan kaikkien ryhmäläisten kesken ja rohkaisemaan hiljaisempia ryhmäläisiä osallistumaan keskusteluun. Etukäteen suunniteltu ryhmästrukturi helpotti ryhmän ohjaamista ja mahdollisti keskittymisen vuorovaikutukseen ryhmäläisten kanssa. Jokainen ryhmäkerta myös opetti asioita ryhmästä ja ryhmän ohjaamisesta, mikä mahdollisti ohjaajien ohjaustaitojen kehittymisen jo arjentaitoryhmän aikana. Huolellinen ryhmäkerran suunnittelu auttaa ohjaajia jäsentämään ryhmäkerran kulkua.

Toiminnan prosessointi

Jokaisen ryhmäkerran lopussa oli varattu noin 10 minuuttia aikaa palautteelle, jolloin ryhmäläiset saivat kertoa tuntemuksiaan käsitelystä aiheesta ja ryhmään osallistumisesta. Samassa yhteydessä ohjaajat vetivät myös yhteen muutamalla sanalla ryhmän senkertaista sisältöä. Kaikilla ryhmäläisillä oli mahdollisuus saada äänensä kuuluviin. Ohjaajat havainnoivat jokaisella ryhmäkerralla vuoroitellen ryhmäläisten sanallista ja etenkin sanatonta viestintää malliin perustuvan havainnointirungon avulla. Ryhmäläisten käyttäytyminen antoi osaltaan palau-

tetta ryhmäkerran onnistumisesta sekä parannusten paikoista, vaikka suullinen palaute olisi jäänyt vähäiseksi.

Tulevissakin arjentaitoryhmissä ohjaajat voisivat kirjata havainnoitejaan ryhmäläisistä ja ryhmän toiminnoista ryhmäkerran jälkeen. Ennalta mietitty havainnointirunko helpottaa asioiden kirjaamista, vaikka kyseessä ei olisikaan tutkimus. Koska kaikkea ei pysty havainnoimaan, havainnointi kannattaa suunnata ryhmäläisten kannalta olennaisiin asioihin eli niihin, joita ryhmäläiset ovat alkuarvioinnissa nostaneet esiin. Palautteen pyytäminen ryhmäläisiltä ryhmäkerran sisällöstä ja toteutustavasta auttaa kehittämään arjentaitoryhmää kokonaisuutena, ohjaajien työskentelytapaa unohtamatta.

Muutos

Arjentaitoryhmän edetessä jännitteet ryhmäläisten sekä ryhmäläisten ja ohjaajien välillä vähentyivät. Tämä näkyi muun muassa ryhmäläisten keskinäisen vuorovaikutuksen ja huumorin lisääntymisenä. Ryhmän loppua kohden osa ryhmäläisistä kysyi neuvoa toisilta ryhmäläisiltä ohjaajien sijasta.

Ryhmäläisissä saattoi havaita pieniä muutoksia, joskaan niitä ei voi pitää yksiselitteisesti ryhmän ansiona. Muutoksia näkyi joidenkin ryhmäläisten ulkoisessa olemuksessa, esimerkiksi yksi miesosallistuja oli ajanut partansa miltei joka kerta ryhmän loppupuolella. Tämä tuli mainintana Katajapuun henkilökunnalta, joka on päivittäisessä kanssakäymisessä kyseisen henkilön kanssa.

Ohjaajien kannattaa sanallistaa ja antaa palautetta mahdollisista ryhmäläisissä tapahtuvista muutoksista koko ryhmäprosessin ajan. Tämä auttaa ryhmäläisiä tiedostamaan tapahtuneita muutoksia. Lisäksi positiivinen palaute motivoi ylläpitämään tapahtunutta muutosta.

Ryhmän ylläpito

Arjentaitoryhmän kiinteitä ja ylläpitäviä tekijöitä olivat tapahtumapaikka ja -aika, ohjaajat sekä ryhmän tarkoitus. Suljetussa ryhmässä myös ryhmäläiset pysyivät samoina. Tiivistä koheesiota ei voitu saavuttaa kymmenen ryhmäkerran aikana,

mutta pidempikestoisessa ryhmässä tämä olisi varmasti mahdollista. Ohjaajaparin saumaton yhteistyö ja vuorovaikutus vahvistivat osaltaan ryhmän struktuuria sekä lisäsivät ryhmän tehokkuutta.

Ryhmäkerrat toteutuivat joka kerta samalla kaavalla, jolloin ryhmäläiset tiesivät, mitä tulee tapahtumaan. Struktuurin tietäminen on osa turvallisuudentunnetta ryhmässä. Ryhmäkerran alussa pidettyä kuulumiskierrosta ja edellisen kerran teemaan palaamista seurasi kyseisen kerran teemaan orientoituminen ja käsittely. Tauolla keitettiin kahvit ja mahdollistettiin vapaan keskustelun aika, ja lopuksi oli aina palautekierros päivän teemasta.

Ryhmän ohjaajien tulee tehdä tiivistä yhteistyötä niin ryhmän suunnittelussa kuin toteutuksessa. Ohjaajien välinen vuorovaikutus heijastuu ryhmän toimintaan, mikä voi olla ryhmän kannalta jarruttava tai edesauttava tekijä.

Ryhmän tehokkuus

Pääsääntöisesti ryhmäläiset olivat ajoissa paikalla. Kertaakaan kukaan ryhmäläisistä ei poistunut ryhmätilasta kesken kaiken, ellei poistuminen liittynyt ryhmäkerralla tarvittujen välineiden hakemiseen. Kymmenen ryhmäkerran aikana vain muutama ryhmäläinen oli poissa yhden tai kaksi kertaa ryhmästä, mutta osa poissaoloista oli selitettävissä esimerkiksi lomamatkalla.

Kaikilla ryhmäkerroilla ryhmäläiset toimivat yhteistyössä yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi. Ryhmä sai tehtyä aina kaikki käsitellyn teemaan liittyvät tehtävät ryhmäkerran loppuun mennessä. Erilaisten toimintojen tai tehtävien koettun hyödyn ja arvon ryhmäläiset ilmaisivat motivaatiollaan niitä kohtaan. Jo kymmenen ryhmäkerran aikana ohjaajat havaitsivat ryhmäytymistä, vaikka yksi ryhmäläinen ilmaisi ryhmän päätyttyä harjoittelevansa mieluummin asioita kaksin ohjaajan kanssa.

Ryhmän ohjaajat voivat edesauttaa ryhmän tehokkuutta motivoimalla ryhmäläisiä toimintoihin ja huomioimalla ryhmäläisten toiveet ryhmän sisällöstä. Tehtävien jakamisella ennen toimintaa yhdessä ryhmäläisten kanssa voidaan pyrkiä varmistamaan se, että ryhmäkerran päämäärän saavuttamiseksi tarvittavat teh-

tävät tulevat hoidettua. Lisäksi ryhmäläisillä on mahdollisuus hakeutua heitä kiinnostaviin tai harjoitusta vaativiin osa-tehtäviin. Tehtävänjakotilanne on myös hyvää harjoitusta neuvottelutaitojen ja valintojen tekemisen kannalta.

Ryhmän lopetus ja päättäminen

Ohjaajat valmistelivat ryhmän lopetusta ryhmäläisille jokaisen ryhmäkerran alussa kertomalla, monesko ryhmäkerta oli kyseisellä kerralla kyseessä ja monta ryhmäkertaa oli vielä jäljellä. Viimeisellä ryhmäkerralla ei käsitelty mitään varsinaista teemaa ja aika käytettiin arjentaitoryhmän yhteenvedon koontiin sekä palautteiden ja itsearviointien tekemiseen. Lisäksi ohjaajat halusivat luoda ryhmän päättymistilanteeseen kevyen tunnelman hauskan seurapelin merkeissä. Ryhmän jälkeen toteutetut haastattelut mahdollistivat keskustelua ryhmän teemoista sekä mielipiteiden ja kokemusten ilmaisemisesta ryhmään liittyen.

Ryhmän päättämistä tulee valmistella ryhmäläisille jo hyvissä ajoin ennen viimeistä ryhmäkertaa. Seuranta-arviointi kannattaa toteuttaa yksilöllisesti ryhmäläisten kanssa, mikä mahdollistaa henkilökohtaisen palautteen antamisen ohjaajille luottamuksellisesti. Myös ohjaajien kannattaa vastavuoroisesti antaa yksilöllistä palautetta ryhmäläisille.

Palaute

Palautetta kerättiin ryhmäläisiltä niin yksittäisten ryhmäkertojen jälkeen suullisesti kuin koko ryhmän päätteeksi palautelomakkeella, jonka ryhmäläiset saivat täyttää nimettöminä. Haastattelut keskittyivät ryhmäläisten omaan kokemukseen arjentaitoryhmään osallistumisesta, missä haastateltavat antoivat myös palautetta ryhmästä.

Palautteen keräämisen ja antamisen tulee olla koko ryhmätoiminnan ajan jatkuvaa. Yhtä tärkeää kuin ryhmäläisten antama palaute on se, että ohjaajat antavat palautetta ryhmäläisille. Palautetta ryhmäläisten toiminnasta on hyvä antaa sekä ryhmäkerran aikana että sen päätteeksi. Ryhmäkerran aikana annettu palaute mahdollistaa sen, että ryhmäläinen voi muuttaa toimintaansa jo sen aikana, mikä voi oleellisesti vaikuttaa koko ryhmänkin toimintaan.

7 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli kuvata nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien kokemuksia ryhmätoiminnasta ja luoda yhteistyökumppanille arjentaitoryhmän toimintamalli. Seuraavissa luvuissa pohditaan tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä, tutkimustuloksia, tulosten hyödynnettävyyttä käytäntöön sekä mahdollisia jatkotutkimusaiheita.

7.1 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimukseen osallistumisen kriteeriksi asetettiin vapaaehtoisen osallistumisen lisäksi läsnäolo vähintään viidellä ryhmäkerralla. Tämä oli aiheellista, jotta osallistujalla oli mahdollisuus saada riittävä kokemus ryhmään osallistumisesta voidakseen ottaa kantaa teemahaastattelun kysymyksiin. Kaikki tutkimukseen osallistuneet olivat läsnä kahdeksalla tai useammalla ryhmäkerralla. Näin ollen kaikkien osallistujien antama tutkimusaineisto voitiin ottaa huomioon, ja voidaan ajatella, että osallistujien saama kokemus arjentaitoryhmästä oli riittävä suhteessa tutkimuskysymyksiin.

Kaikki ryhmässä olleet suostuivat osallistumaan tutkimukseen, mutta neljä viidestä ryhmään osallistuneesta osallistui lopulta haastatteluun. Epäselväksi jääneestä syystä yksi osallistujista ei saapunut paikalle sovittuna haastatteluajan kohtana. Tutkimuksen luotettavuutta voi osaltaan heikentää se, että yhden osallistujan näkemykset jäivät puuttumaan pienentäen jo valmiiksi pientä otosta.

Haastatteluaineisto ei ollut runsas, mutta sen sisältö vastasi tutkimuksessa asetettuihin kysymyksiin. Haastatteluteemojen ja kysymysten asettelua olisi voinut suunnitella vielä tarkemmin, jolloin osallistujat olisivat saattaneet antaa yksityiskohtaisempia vastauksia. Kysymykset, joissa osallistujien piti kuvata jotakin asiaa vapaamuotoisesti, tuottivat vähiten informaatiota. Tämän vuoksi avoimempia kysymyksiä käytettiin vähän. Kyllä tai ei-vastaukset tarjosivat enemmän tietoa arjentaitoryhmään osallistuneiden mielipiteistä.

Kaksoisrooli sekä tutkijoina että ryhmän ohjaajina on otettava huomioon tutkimuksen luotettavuutta pohdittaessa. Koska osallistujat ja tutkijat olivat ehtineet tutustua toisiinsa koko ryhmän ajan, eivät osallistujat välttämättä halunneet tuoda julki kaikkea negatiivista palautetta arjentaitoryhmästä tai tutkijoista. Toisaalta tuttuus saattoi myös edesauttaa rehellisen mielipiteen ilmaisemista, koska osallistujien ja tutkijoiden välille oli ehtinyt syntyä luottamuksellinen suhde.

Havainnoinnin antamaa tietoa peilattiin teemahaastattelun tuloksiin. Havainnoinneista ja osallistujien vastauksista etsittiin eroja ja yhtäläisyyksiä. Havainnot ja osallistujien vastaukset olivat pääsääntöisesti yhteneviä. Eroavaisuudet aineistojen välillä syntyivät osittain siitä, etteivät kaikki osallistujat kyenneet täysin realistisesti arvioimaan omaa toimintaansa.

Tutkimuksen luotettavuutta pyrittiin lisäämään siten, että kumpikin tutkija analysoi tutkimusaineiston ensin tahollaan, minkä jälkeen analysoinnin tulokset tuotiin yhteen. Tuloksien yhtenevyys lisäsi luotettavuutta. Vaikka tulokset eivät olisi olleet toivotunlaisia, esitetään ne silti totuudenmukaisesti. Analyysivaiheessa ei siis jätetty huomiotta minkäänlaisia tuloksia.

Tutkijat noudattivat ehdotonta salassapito- ja vaitiolovelvollisuutta sekä hyvää tutkimuskäytäntöä koko tutkimuksen ajan. Osallistujien valinnalla sekä poissulkukriteereillä varmistettiin, että kaikki osallistujat ymmärtävät, mihin osallistuvat sekä ovat kykeneviä tekemään itseään koskevia päätöksiä. Ketään osallistujaa ei pakotettu tekemään mitään, mitä he eivät itse halunneet, ja jokainen sai jakaa itsestään ja omasta elämästään juuri sen verran, kuin halusi. Jokaisella ryhmän osallistujalla oli yhtäläinen oikeus saada apua ja ohjausta tasavertaisesti ryhmän aikana.

7.2 Tutkimustulosten pohdinta

Tuloksista ilmenee, että osallistujat olisivat kaivanneet vielä enemmän teemojen käsittelyä toiminnan kautta. Ongelmanratkaisukerralla tarjottiin vaihtoehtoa toteuttaa ryhmäkerta käytännönläheisesti tilanteet esittäen, mutta tämän sijasta osallistujat valitsivat yhteistuumin toteuttamistavaksi keskustelun. Esittäminen

vaatii kuitenkin heittäytymistä ja itsensä esille tuomista, ja koska mielenterveyskuntoutujilla esiintyy usein sosiaalisia toiminnanrajoitteita sekä eristäytymistä, ei ole ihme, että tällainen toiminta saatettiin kokea liian haastavaksi tai epämieluisaksi.

Kolme neljästä osallistujasta koki ryhmässä toimimisen mieluisaksi tavaksi harjoitella arjentaitoja. Vertaistuen ja sosiaalisen kanssakäymisen mahdollisuuden merkitys korostuu myös tutkimuksissa ja muussa aiheeseen liittyvässä kirjallisuudessa.

Osallistujien kokemat muutokset itsearvioinnin suorituksessa ja tärkeydessä kohdistuivat hyvin eri väittämiin, eikä niistä löytynyt merkittäviä yhtäläisyyksiä. Tämä kertoo siitä, että osallistujien arjen ongelmat olivat hyvin erilaisissa asioissa. Ryhmän hyödyllisyyden kannalta osallistujien arjen haasteiden olisi hyvä olla mahdollisimman samantyyppisissä asioissa. Tämä helpottaa myös ryhmän ohjaajien työskentelyä.

Koska ryhmän kesto oli vain 10 kertaa, ei voida olettaa, että niin lyhyt interventio olisi riittävä taitojen merkittävän harjaantumisen kannalta. Aiemmissa arjentaitojen harjoittelua koskevissa tutkimuksissa interventioiden kokonaiskesto on ollut enemmän kuin 10 kertaa. Osallistujat saattoivat kuitenkin saada itseluottamusta ryhmässä käsiteltyjen asioiden tekemiseen sekä niiden kokeilemiseen, mistä esimerkkinä voidaan nähdä kahden ryhmään osallistuneen henkilön yhteinen ruuanvalmistus, mitä he eivät olleet aikaisemmin keskenään tehneet.

Kirjallisuus painottaa myös interventioiden tiheyden merkitystä henkilön taitojen harjaantumiseen ja kykyyn soveltaa niitä arkielämässä. Tässä tutkimuksessa ryhmäkerrat toteutuivat kerran viikossa, mikä ei vielä ole kovin intensiivistä. Ryhmäkertojen lukumäärä ja niiden tiheys voivat osaltaan yhdessä selittää sitä, että ainakin yksi osallistuja ilmaisi harjoittelun vaikutuksen arjen toimintaan olleen vielä vähäistä.

7.3 Tulosten hyödynnettävyys

Osallistujien valinnan voisi jatkossa rajata tarkemmin mahdollisimman samantyyppisistä asuinolosuhteista tuleviin osallistujiin. Ryhmän aikana kävi ilmi, että itsenäisesti ja tuetusti asuvien osallistujien arjen vaikeudet painoutuivat eri osa-alueisiin. Tämän vuoksi itsenäisesti asuvat eivät välttämättä hyötyneet ryhmästä samalla tavoin kuin asumisyksikössä asuvat. Tuettu asuvat tarvitsivat enemmän ohjausta elämän perustehtävien hoidossa, kun taas itsenäisesti asuvilla nämä asiat olivat paremmin hallussa. Erityisesti silloin, jos kaikki osallistujat olisivat itsenäisesti asuvia, olisi ryhmäkertoja hyvä suunnata enemmän myös ryhmätilojen ulkopuolelle. Näin voitaisiin harjoitella käytännössä esimerkiksi asiointia erilaisissa virastoissa. Tässä arjentaitoryhmässä se ei ollut mahdollista, sillä ohjaajat eivät opiskelijoina voineet viedä osallistujia ryhmätilojen ulkopuolelle, vaan mukana olisi pitänyt olla joku Katajapuun henkilökunnasta.

Vastaavalla ryhmärungolla toteutettuna ryhmän tulisi kestää enemmän kuin 10 kertaa, jotta kaikkiin asioihin ehdittäisiin paneutua riittävästi. Kunkin aiheen kertaluontoinen käsittely ei vielä näyttänyt tuottavan merkittävää muutosta osallistujien toimintaan heidän omassa arjessaan. Osallistujien voinnista ja toiveista sekä ryhmän järjestäjän resursseista riippuen ryhmä voisi toteutua myös kaksi kertaa viikossa.

Suurin osa osallistujista piti ryhmämuotoista harjoittelua hyvänä työskentelytapana, ja ryhmä tarjosi osallistujilleen käytännön tukea harjoitusten aikana. Arjentaitojen harjoittelua ryhmässä kannattaa tutkimustulosten valossa jatkaa, samoin kuin arjentaitoryhmän sisällön ja työskentelytapojen muokkaamista entistä enemmän osallistujien tarpeita vastaaviksi.

OSA toimi arjentaitoryhmän itsearviointimenetelmänä hyvin, sillä siinä on yksityiskohtaisesti eritelty niitä osa-alueita, joihin tällaisessa ryhmässä paneudutaan. OSA olisi kuitenkin hyvä tehdä kunkin osallistujan kanssa erikseen jo ennen varsinaisen ryhmän alkamista, jolloin arvioinnin voisi myös käydä läpi jokaisen kanssa yksilöllisesti. Näin arvioinnista saatava hyöty sekä asiakkaalle että toimintaterapeutille olisi suurempi.

Tutkimuksen pohjalta tehty arjentaitoryhmän toimintamalli on sellaisenaan suoraan yhteistyökumppanin hyödynnettävissä. Sitä voidaan soveltaa erilaisten asiakkaiden tarpeita vastaavaksi ja kehittää edelleen.

7.4 Oma oppiminen

Tämän tutkimuksen tekemisen suurin anti on ollut arjentaitoryhmän käytännön toteutus, jolloin saimme työskennellä itse kuntoutujien sekä työelämän edustajien kanssa. Toimintaterapeuttinen ajattelumme on syventynyt arjentaitoryhmän havainnoimisen ja ohjaamisen myötä. Opimme jäsentämään ryhmän toimintaa aikaisempaa paremmin soveltamalla arjentaitoryhmän toteuttamiseen terapeutin toimintaryhmän systeemimallia, mistä on hyötyä, mikäli ohjaamme ryhmiä tulevaisuudessa toimintaterapeutteina. Opimme käyttämään sujuvasti myös OSA-itsearviointimenetelmää, jota voimme hyödyntää työssämme tulevaisuudessa.

Haastavinta tässä prosessissa on ollut aikataulujen yhteensovittaminen ja kokonaisuuksien hallinta läpi koko prosessin. Sujuva yhteistyömme on kuitenkin auttanut asioiden etenemistä ja olemme pystyneet rakentavasti neuvottelemaan tekemistämme ratkaisuista. Olemme myös oppineet hakemaan ohjausta oikeina ajankohtina ja sopivissa määrin, jotta työmme on edennyt koko ajan.

Tätä tutkimusta tehdessä meille selvisivät myös tutkimuksen tekemisen yleiset periaatteet ja opimme hakemaan tietoa erilaisista lähteistä sekä hyödyntämään sitä oman arjentaitoryhmämme toteutuksessa. Tutkimuksen tekeminen on ollut oiva tilaisuus pohtia eettisiä näkökohtia toimintaterapeutin työssä, ja eettiset kysymykset ovatkin olleet vahvasti mukana ja konkretisoituneet työskennellessä mielenterveyskuntoutujien kanssa.

7.5 Jatkotutkimusaiheet

Tässä tutkimuksessa keskityttiin arjentaitoryhmän osallistujien kokemukseen ryhmään osallistumisesta sekä siihen, millaisiksi he kokivat ryhmän toiminnot ja

ohjauksen. Jatkossa tutkimusta voisi keskittää enemmän myös siihen, kuinka tällainen harjoittelu vaikuttaa taitojen harjaantumiseen huomioiden sekä tutkittavan subjektiivisen näkemyksen että objektiiviset havainnot.

Tätä tutkimusta tehtäessä kävi ilmi, että 2000-luvulla tehtyä tutkimusta ryhmätoiminnasta toimintaterapiassa on niukasti. Tästä johtuen ryhmätoiminnan merkitystä kuntoutumisen eri vaiheissa oleville mielenterveyskuntoutujille voisi tutkia enemmän sekä syvemmin laajemman näkemyksen saamiseksi.

LÄHTEET

Borg, B. & Bruce, M. 1991. The group system: The Therapeutic Activity Group in Occupational Therapy. Thorofare. SLACK Inc.

Brown, F. Shields, M. & Hall, C. 2001. A Pilot Community Living Skills Group: An Evaluation. The British Journal of Occupational Therapy 64 (3),

Dahlin-Ivanoff, S. Eklund, K. & Sundsteigen, B. 2009. Patients' experience of groups in outpatient mental health services and its significance for daily occupations. Scandinavian Journal of Occupational Therapy 16 (3), 172-180.

Davis, S. & Hyde, P. 2002. Priorities in Mental Health Research: An Update. The British Journal of Occupational Therapy 65 (8), 387-389.

Donaghy, M. Everett, T. Feaver, S. 2003. Interventions for mental health. An Evidence-based Approach for Physiotherapists and Occupational Therapists. Butterworth-Heinemann.

Dudley, S. Molden, G. & Snowden, K. 2002. Long-term illness. Teoksessa Creek, J. (toim.) Occupational Therapy and Mental Health. Churchill Livingstone, 335-352.

Hagedorn, R. 2000. Tools for Practice in Occupational Therapy. Harcourt Publishers Limited.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2000. Tutki ja kirjoita. 6. uud. laitos. Helsinki. Tammi.

Howe, M. & Schwartzberg, S. 2001. A Functional Approach to Group Work in Occupational Therapy. 3rd ed. Baltimore. Williams & Wilkins.

Hume, C. & Joice, A. 2002. Rehabilitation. Teoksessa Creek, J. (toim.) Occupational Therapy and Mental Health. Churchill Livingstone, 353-369.

Joukamaa, M. Heikkinen, M. & Lönnqvist, M. 2007. Mielenterveyden häiriöiden yleisyys ja hoidon tarve. Teoksessa Lönnqvist, J. Heikkinen, M. Henriksson, M. Marttunen, M. & Partonen, T. (toim.) Psykiatria. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy, 669-679.

Kielhofner, G. 2008. The Model of Human Occupation. 4rd ed. Baltimore. Lippincott Williams & Wilkins.

- Kiiltomäki, A. Noppari, E. & Pesonen, A. 2007. Mielenterveystyö perusterveydenhuollossa. Helsinki. Tammi.
- Koskisuu, J. 2004. Eri teitä perille. Mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki. Edita Prima Oy.
- Koskisuu, J. 2003. Oman elämänsä puolesta. Mielenterveyskuntoutujan käsikirja. Helsinki. Edita Prima Oy.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki. Edita Prima Oy.
- Launiainen, H. 2007. Toimintamahdollisuuksien itsearviointi, käsikirja. Helsinki. Psykologian Kustannus Oy.
- Lehtonen, J. & Lönnqvist, J. 2007. Mielenterveys. Teoksessa Lönnqvist, J. Heikkinen, M. Henriksson, M. Marttunen, M. & Partonen, T. (toim.) Psykiatria. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy, 26-32.
- Lloyd, C. Waghorn, G. & Williams, P. 2008. Conceptualising Recovery in Mental Health Rehabilitation. *The British Journal of Occupational Therapy* 71 (8), 321-328.
- Mairs, H. & Bradshaw, T. 2004. Life Skills Training in Schizophrenia. *The British Journal of Occupational Therapy* 67 (5), 217-224.
- Pylkkänen, K. & Moilanen, I. 2008. Muut kuin psykoottiset häiriöt. Teoksessa Rissanen, P. Kallanranta, T. & Suikkanen, A. (toim.) Kuntoutus. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim, 167-182.
- Riikonen, E. 2008. Mielenterveysongelmat. Teoksessa Rissanen, P. Kallanranta, T. & Suikkanen, A. (toim.) Kuntoutus. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim, 158-166.
- Riikonen, E. & Vataja, S. 2007. Voimavarasuuntautuneet neuvonta-, ohjaus- ja terapiamuodot. Teoksessa Lönnqvist, J. Heikkinen, M. Henriksson, M. Marttunen, M. & Partonen, T. (toim.) Psykiatria. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy, 806-810.
- Suomen Toimintaterapeuttiliitto ry.
<http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/toimintaterapia.html> (Luettu: 14.12.2009)
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2006. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Vainio, J. 1995. Terapeuttisen toimintaryhmän systeemimalli. Toimintaterapeutti 3, 3-7.

Yalom, I. 1995. The theory and practice of group psychotherapy. 4rd ed. BasicBooks.

**Etelä-Karjalan sosiaali- ja
terveydenhuollon kuntayhtymä**
Sosiaali- ja terveystoimi
Kehittämispäällikkö

Viranhaltijapäätös

1

09.03.2010

Dnro 148/13.00/2010

§ 2/2010/ Tutkimuslupapäätös

TUTKIMUSLUPA / Ilona Mantere ja Minna Nätkinniemi

Päätös

Teille on myönnetty tutkimuslupa koskien tutkimustanne "Ohjat omiin käsiin - arjentaityryhmä avohoidon mielenterveyskuntoutujille".

Lappeenrannassa 9.3.2010



Taru Juvakka
Kehittämispäällikkö, TtT
Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystoimi
Tuen ja kehittämisen yksikkö
PL 24
53101 Lappeenranta
taru.juvakka@eksote.fi
Puh. 044 791 5620

Tämä päätös on postitettu asianosaisille 11.3.2010

Hannele Lindberg
toimistos sihteeri

Haastattelun teemat

Tutkimustehtävä 1:

Positiiviset tekijät ryhmässä

- ohjaajat
- muut ryhmäläiset
- toiminnot
- ympäristö

Negatiiviset tekijät ryhmässä

- ohjaajat
- muut ryhmäläiset
- toiminnot
- ympäristö

Vertaistuki

- Miten muut ryhmäläiset auttoivat? Auttoivatko?
 - sosiaalinen kontakti ryhmän sisällä sekä ulkopuolella, kokemusten jakaminen, toiminnassa auttaminen

Tutkimustehtävä 3:

Ryhmätoiminnot

- Olivatko tarkoituksenmukaisia, hyödyllisiä, mielekkäitä?
- Olivatko helppoja, sopivan haastavia, liian haastavia?
- Tunsitko saavasi tehdä riittävästi? Tunsitko tekeväsi liikaa?
- Mitä olisit toivonut enemmän? Vähemmän?
- Saitko riittävästi ohjausta?

Havainnointirunko

Aktiivinen osallistuminen (Active participation)

Motivaatio (motivation) – Osoittaako ryhmäläinen halunsa osallistua ryhmään? Saapuuko ryhmään itsenäisesti? Ajoissa?

Innostuneisuus (arousal) – Osoittaako ryhmäläinen innostuneisuutta toimintaan? Ryhmään? Osoittaako ryhmäläinen mielihyvää/ innostuneisuutta toimissaan ryhmän toisten jäsenten kanssa?

Energiataso (energy level) – Kehonkieli: Hälytystila? Vetämättömyys? Järkyttynäisyys? Uupuneisuus? Hyperaktiivisuus?

Tietoisuus (awareness) – Osoittaako ryhmäläinen olevansa ryhmässä tilanteen tasalla? Ymmärtääkö ryhmän käyttäytymissäännöt?

Itsevarmuus/Passiivisuus (assertiveness/passivity) – Pystyykö ryhmäläinen pyytämään apua tai asianmukaisesti havainnoimaan muita ryhmäläisiä päästäkseen tilanteen tasalle? Seisooko ryhmäläinen uskomustensa ja arvojensa takana? Odottaako ryhmäläinen tulevansa huomatuksi?

Turhautumisen sietäminen (frustration tolerance) – Valittaako ryhmäläinen hermostuneisuutta? Onko ryhmäläinen kykenemätön istumaan vaadittua aikaa, levoton, kävelee ympäriinsä? Ärsyyntyykö ryhmäläinen helposti muista ryhmäläisistä? Ryhmän ohjaajasta/ ohjaajista? Toiminnallisesta kokemuksesta?

Yksilön rajat (Patient Boundaries)

Orientoituminen aikaan ja paikkaan (reality orientation) – Onko ryhmäläisellä realistinen käsitys ryhmän tarpeellisuudesta? Onko tietoinen ajasta, paikasta ja olosuhteista?

Minäkuva (self-image) – Näkeekö ryhmäläinen itsensä todellisena ja tarkoituksellisenä? Pystyykö erottamaan omat ajatuksensa muiden ajatuksista? Pystyykö itsearviointiin? Pystyykö asettamaan realistisia tavoitteita?

Avoimuus (openness) – Kykeneekö ryhmäläinen pohtimaan uusia ideoita tai tapoja tehdä asioita? Tuoko esille näitä ryhmässä?

Palautteen sietokyky (flooding) – Ryhmäläinen ei kestä häneen itseensä kohdistuvaa palautetta tai muuta tietoa omasta toiminnastaan?

Joustavuus (flexibility) – Sietääkö ryhmäläinen suunnitelmien muutokset, kykeneekö mukautumaan muutoksiin? Pystyykö tekemään kompromisseja ilman identiteetin tai itsekunnioituksen menettämisen pelkoa?



TIEDOTE HENKILÖKUNNALLE

ARJENTAITORYHMÄ

Hei! Olemme kaksi 3. vuoden toimintaterapeuttiopiskelijaa Saimaan ammattikorkeakoulusta. Järjestämme Arjentaitoryhmän 18-30 -vuotiaille mielenterveyskuntoutujille asumis- ja kuntoutuspalveluyksikkö Katajapuussa 3.3.-5.5.2010 välisenä aikana. Ryhmä kokoontuu kerran viikossa keskiviikkoisin klo 16-18. Ryhmän kesto on 1.5-2 tuntia aiheesta riippuen. Ryhmän sisältö koostuu erilaisiin jokapäiväisessä elämässä tarvittaviin taitoihin perehtymisestä ja niiden harjoittelemisesta (esim. vuorovaikutus, ruuanlaitto ja rahankäyttö). Ryhmä on osa opinnäytetyötämme, jonka tavoitteena on kuvata nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien kokemuksia ryhmätoiminnasta ja luoda yhteistyökumppanillemme ryhmätoimintamalli arjentaitoryhmän toteuttamisesta. Kyseessä on laadullinen tapaustutkimus, josta annamme tietoa ryhmästä kiinnostuneille infotilaisuudessa.

Ryhmästä järjestetään infotilaisuus n. 2 viikkoa ennen ryhmän alkamista, jolloin ryhmän ohjaajat esittäytyvät ja antavat lisätietoa ryhmästä. Tilaisuuden ajankohta ilmoitetaan helmikuun alkupuolella. Infotilaisuuteen osallistuminen ei velvoita osallistumaan ryhmään. Ryhmään valitaan kuusi ensimmäiseksi ilmoittautunutta osallistujaa yhteistyössä Katajapuun henkilökunnan kanssa. Ryhmään voi ilmoittautua infotilaisuudessa sekä sen jälkeen Katajapuun toimintaterapeutille. Toivomme ilmoittautumisten olevan harkittuja siten, että asiakas on kiinnostunut ja motivoitunut osallistumaan sekä sitoutumaan prosessiin koko sen keston ajan.

Ryhmän osallistujilla tulee olla diagnosoitu jokin psyykinen sairaus. Poissulkukriteerinä on, ettei ryhmään voida ottaa avoimen psykoottisia henkilöitä. Osallistujilla tulee olla riittävät kognitiiviset taidot kyetäkseen arvioimaan itseään lomakkeella. Lisäksi osallistujilla tulee olla riittävä suomen kielen taito, jotta he pystyvät kommunikoimaan, ymmärtämään haastattelukysymykset sekä tuottamaan vastauksia. Osallistujat voivat olla joko tuetusti, itsenäisesti tai vanhemman/vanhempien luona asuvia.

Teemme ryhmästä esitteen tammikuun aikana, jonka Katajapuun henkilökunta toimittaa eteenpäin. Esitteitä voi jakaa ryhmästä kiinnostuneille. Lisätietoja voi kysyä Katajapuun toimintaterapeutilta tai sähköpostitse suoraan meiltä.

Talvisin terveisin

Ilona Mantere & Minna Nätkiniemi

Kaipaatko vinkkejä ja opastusta arjen askareiden sujumiseen? Toivoisitko apua oman arkesi suunnitteluun?

ARJENTAITORYHMÄ tarjoaa Sinulle mahdollisuuden harjoitella erilaisia arkielämässä tarvittavia taitoja ohjatusti ja turvallisesti. Ryhmässä on myös mahdollista jakaa kokemuksia ja ajatuksia toisten ryhmäläisten ja ryhmän ohjaajien kanssa.

ARJENTAITORYHMÄ kokoontuu **Lappeenrannan mielen-terveyspalveluiden asumisyksikkö Katajapuun tiloissa alkaen 3.3.2010 ja päättyen 5.5.2010**. Ryhmä kokoontuu kerran viikossa 10 kerran ajan joka keskiviikko klo 16-18. Katajapuun sijaitsee Lappeenrannassa osoitteessa Juurakkokatu 1-3 A.

Mikäli kiinnostuit arjentaitoryhmästä, olet tervetullut **infotilaisuuteen**, joka järjestetään **Katajapuun tiloissa 22.2.2010 alkaen klo 15**. Tilaisuudessa saat lisätietoa ryhmästä ja voit halutessasi ilmoittautua mukaan. Tarkempia kyselyitä voi esittää myös ennen infotilaisuutta Katajapuun toimintaterapeutille.





Kevät 2010

Sosiaali- ja terveysala

SAATE

Hyvä vastaanottaja,

Olemme kolmannen vuoden toimintaterapiaopiskelijoita Saimaan ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötämme yhteistyössä Lappeenrannan mielenterveyspalveluiden asumisyksikkö Katajapuun kanssa, ja arjentaitoryhmän toteutus ja ohjaaminen on osa opinnäytetyötämme. Katajapuussa lähimpänä yhteistyökumppaninamme ja apunamme toimii Katajapuun toimintaterapeutti, jolla on runsaasti kokemusta ryhmätoiminnasta. Ryhmä kokoontuu Katajapuun tiloissa yhteensä 10 kertaa, kerran viikossa keskiviikkoisin klo 16-18 alkaen 3.3.2010 ja päättyen 5.5.2010. Ryhmäkerran kesto on aiheesta riippuen 1,5-2 tuntia taukoineen.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on tutkia ryhmään osallistumisen merkitystä yksilölle sekä yksilön toiminnallisen pätevyyden kokemuksen muuttumista ryhmäprosessin aikana. Tutkimusmenetelminä käytämme itsearviointilomakkeita, jotka täytetään ennen ryhmää sekä sen päättyessä, ja teemahaastattelua, joka toteutuu ryhmän päättyttyä. Tukea antavana menetelmänä käytämme lisäksi osallistuvaa havainnointia, jota varten pidämme tutkijan päiväkirjaa ryhmän aikana. Tutkimuksen missään vaiheessa emme käsittele mitään osallistujien henkilötietoja. Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Suostumuksen allekirjoittamisesta huolimatta voitte halutessanne keskeyttää tutkimukseen osallistumisen missä tahansa vaiheessa, jolloin Teiltä saatua tutkimusmateriaalia ei myöskään käytetä tutkimuksen aineistona. Tutkimuksesta kieltäytyminen tai sen keskeyttäminen eivät vaikuta muuhun hoitoonne eivätkä hoitopalveluiden saatavuuteen tai laatuun.

Tutkimusaineisto käsitellään nimettömänä, eikä osallistujien henkilöllisyys tule esiin tutkimuksen missään vaiheessa. Tutkimuksen tulokset esitellään opinnäytetyöraportissa, jossa ei esitetä mitään henkilö- tai tunnistetietoja, eivätkä osallistujat ole tunnistettavissa tuloksista millään tavalla. Tutkimusaineistoa ei luovuteta ulkopuolisille, vaan se jää ainoastaan tutkijoiden käyttöön. Tutkimusaineisto (lomakkeet, sähköiset asiakirjat, haastattelunauhut, tutkijan päiväkirja) tuhotaan tutkimuksen raportoinnin päätyttyä.

Arjentaitoryhmään ja tutkimukseen osallistuminen tarjoaa Teille mahdollisuuden harjoitella erilaisia arkielämässä tarvittavia taitoja ohjatusti ja turvallisesti tarkoituksenmukaisessa ympäristössä. Tämänkaltainen ryhmä toteutetaan nyt ensimmäistä kertaa Katajapuussa, joten Teidän osallistumisenne ja palautteenne on erityisen tärkeässä asemassa. Pyydämmekin Teitä osallistumaan tutkimukseemme, jotta voimme kehittää arjentaitoryhmän toimintaa parhaiten asiakkaiden tarpeita vastaavaksi.

Tutkimusluvan on myöntänyt Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden koulutuspäällikkö.

Ilona Mantere

Minna Nätkinniemi

Arjentaitoryhmän sisältö

3.3.

- Tutustuminen (kysymyskortit), OSA:n täyttäminen

10.3.

- Rahankäyttö, aterian suunnittelu

17.3.

- Aterian valmistus, hyvät pöytätavat, jälkien siivous

31.3.

- Ongelmanratkaisu, rentoutusharjoitus

7.4.

- Henkilökohtainen hygienia, siisti ulkoinen olemus (kollaasi)

14.4.

- Elokuva (Nyt tai ei koskaan), teeman käsittely

21.4.

- Terveellinen ruokavalio, aterian suunnittelu

28.4.

- Aterian valmistus, hyvät pöytätavat, jälkien siivous

5.5.

- Liikunta, ulkopeli

12.5.

- OSA –seurantalomakkeen täyttö, palaute, pelailu, ryhmän lopetus

Jokaisen ryhmäkerran alussa käytiin kuulumiskierros sekä lopussa lyhyesti purettiin ryhmäkerran herättämät ajatukset. Lisäksi jokaisella kerralla keitettiin kahvit.



Sosiaali- ja terveysala

Kevät 2010

SUOSTUMUS

Olen saanut riittävästi tietoa tästä

_____ - opinnäytetyöstä ja olen ymmärtänyt saamani tiedon. Olen voinut esittää kysymyksiä ja olen saanut kysymyksiini riittävät vastaukset. Suostun osallistumaan tähän tutkimukseen.

Suostumuslomake täytetään kahtena kappaleena, joista toinen jää tutkijalle ja toinen tutkittavalle.

Paikka

Aika

Asiakas

Opiskelijat