

Janita Huhtala, Laura Kemi ja Anni Tapionmäki

NUORTEN NURKKA -KESKUSTELURYHMÄ NUORILLE NAISILLE

Opinnäytetyö
Kajaanin ammattikorkeakoulu
Sosiaali-, terveys- ja liikunta- ala
Hoitotyön koulutusohjelma
Syksy 2009



| | |
|---|---|
| Koulutusala Sosiaali- ja terveystieteiden ala | Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma |
| Tekijät Janita Huhtala, Laura Kemi ja Anni Tapionmäki | |
| Työn nimi Nuorten nurkka -keskusteluryhmä nuorille naisille | |
| Vaihtoehtoiset ammattipinnot Mielenterveystyö | Ohjaajat Teija Ravelin, Arja Oikarinen ja Anna-Liisa Leinonen Toimeksiantaja Kajaanin Seudun Mielenterveysseura KaMi Ry |
| Aika 30.11.2009 | Sivumäärä ja liitteet 37+6 (liite) |
| <p>Opinnäytetyössämme ohjasimme Nuorten nurkka -keskusteluryhmän nuorille naisille. Valitsimme aiheen sen mielenkiintoisuuden ja ajankohtaisuuden perusteella. On yleisesti tiedossa, että nuoret kaipaavat luottamuksellista keskustelua. Halusimme kehittää myös omaa ammatillista kasvuamme. Koemme mielenterveyttä edistävän ja mielenterveyshäiriöitä ennaltaehkäisevän työn tärkeäksi yhteiskunnassamme. Teimme opinnäytetyömme Kajaanin Seudun Mielenterveysseuralle KaMi Ry:lle.</p> <p>Opinnäytetyömme tavoitteena oli herättää nuorissa ajatuksia ja keskustelua, jonka kautta he saivat valmiuksia tulevaan aikuisuuteen, itsensä kehittämiseen ja elämänhallintaan. Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida nuorten naisten keskusteluryhmä. Opinnäytetyömme tehtävänä oli kuvata mitä asioita on otettava huomioon nuorten naisten keskusteluryhmän suunnittelussa ja toteutuksessa. Toisena tehtävänä oli kuvata millaista tietoa, taitoa, tukea sekä apua aikuisuuden kynnyksellä oleva nuori nainen tarvitsee.</p> <p>Suljettuun Nuorten nurkka -keskusteluryhmään osallistui kolme nuorta naista. Keskusteluryhmä toteutui huhtikuukokouksessa 2009. Tapasimme viikoittain kuuden viikon ajan. Keskustelukertojen aiheita olivat tutustuminen, ihmissuhteet, ujous, seksuaalisuus, päihteet ja tulevaisuus. Tuimme nuorten elämänhallintaa keskustelujen, vertaistuen ja harjoitteiden avulla.</p> <p>Keskusteluryhmää toteuttaessa ohjaajien on valmistauduttava etukäteen ja suunniteltava huolella keskusteluryhmän aikataulut ja hallittava aiheeseen liittyvä teoretinen tieto nuoruudesta, elämänhallinnasta ja keskustelukertojen aiheista. Tietoa on oltava myös ryhmän ohjauksesta. Hyvin selviytyvällä ihmisellä on korkea elämänhallinta, joka kehittyy nuoruudessa. Nuori tarvitsee ihmissuhdetaitoja ja rohkeutta itsensä ilmaisuun. Hän tarvitsee lähelleen luotettavan aikuisen ja toisaalta ystäviä, joiden kanssa tutustua maailmaan. Nuori tarvitsee erilaisia aikuisen ihmisen malleja, joita kokeilla, sekä vertaistukea ikäisiltään, jotka elävät tai ovat eläneet samassa myllerryksessä. Yksi hyvä jatkotutkimusaihe olisi nuorten naisten mielipiteet ryhmän toimivuudesta. Jatkotutkimuksella voitaisiin selvittää myös, millainen vaikutus keskusteluryhmällä oli ryhmäläisten elämänhallintaan. Ryhmää voisi soveltaa myös nuorille miehille, toiseen ikäryhmään kuuluville tai etnisen taustan omaaville.</p> | |
| Kieli | Suomi |
| Asiasanat | Elämänhallinta, ryhmä ja nuoret |
| Säilytyspaikka | <input checked="" type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun Kaktus-tietokanta <input checked="" type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto |

| | |
|---|--|
| School Health and Sport | Degree Programme Nursing |
| Authors Janita Huhtala, Laura Kemi and Anni Tapionmäki | |
| Title Discussion Group for Young Women | |
| Optional Professional Studies Mental Health Care | Instructors Teija Ravelin, Arja Oikarinen and Anna-Liisa Leinonen |
| | Commissioned by Kajaani Association for Mental Health |
| Date 30.11.2009 | Total Number of Pages and Appendices 37+6 enclosures |
| <p>This thesis was commissioned by the Kajaani Association for Mental Health. It is important to promote and precautionary mental health.</p> <p>The purpose of this thesis was to create thoughts and discussion in the young women's discussion group. This way young women can have facilities for their future, adulthood, improving themselves and their life management. The goal of this thesis was to plan, implement and evaluate a young women's discussion group. This thesis focused on two research questions. The first question was what should be considered when planning and implementing a young women's discussion group? The second question was what kind of facts, skills, support and help young women needed when they approached adulthood?</p> <p>The discussion group was a closed group. Three women attended the group. The discussion group was held in April and May 2009. It met once a week for a six-week period. The themes of the sessions were get to know one another, relationships, shyness, sexuality, drugs and future. These themes supported the young women's life management through via peer support and practice.</p> <p>When implementing discussion group sessions it is good to prepare in advance, plan schedule and also master the theory about youth, life management and all the discussion group themes. It is also good to have some theory about how to guide a group. Young persons need interpersonal skills and courage to express themselves as well as trustworthy adults by their side. On the other hand, they need friends with whom they can explore the world.</p> <p>Follow-up research could focus on what young women think about the discussion group and how the group affected young women's life management. The model for discussion groups could be adapted for young men, other age groups or foreigners.</p> | |
| Language of Thesis | Finnish |
| Keywords | Life management, group and youngs |
| Deposited at | <input checked="" type="checkbox"/> Kaktus Database at Kajaani University of Applied Sciences <input checked="" type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences |

ALKUSANAT

*Yli metsän koitti jo päivän koi,
kun nurmella neitonen kulki,
kukat kukkivat auki jo umpuut loi,
jotk' eilen illalla sulki.*

*Ja neitonen nuori se nurmella vain
niin hiljaa, hiljaa astui,
ja kukkaset nyökkäsi kuiskuttain,
kun kasteesta helmat kastui.*

Eino Leino

Tahdomme kiittää Eino Leinon sanoin Annia, Katariinaa ja Tarjaa keskusteluryhmään osallistumisesta. Haluamme kiittää myös toimeksiantajaamme Kajaanin Seudun Mielenterveysseuraa hyvästä yhteistyöstä sekä työnohjauksesta.

SISÄLTÖ

| | |
|--|----|
| 1 JOHDANTO | 1 |
| 2 NUORUUS JA NUORTEN RYHMÄN OHJAAMINEN | 3 |
| 2.1 Eriksonin psykososiaalinen kehitysteoria | 3 |
| 2.2 Nuoruus | 4 |
| 2.3 Ryhmä | 5 |
| 2.4 Ryhmän ohjaaminen | 8 |
| 2.5 Elämänhallinta | 9 |
| 3 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TEHTÄVÄT | 11 |
| 4 NUORTEN NURKKA -KESKUSTELURYHMÄN PROSESSI | 12 |
| 4.1 Suunnittelu | 12 |
| 4.2 Ryhmän toteutusvaihe | 14 |
| 4.2.1 Tutustuminen | 14 |
| 4.2.2 Arviointi | 16 |
| 4.2.3 Ihmissuhteet | 16 |
| 4.2.4 Arviointi | 18 |
| 4.2.5 Ujous | 18 |
| 4.2.6 Arviointi | 19 |
| 4.2.7 Seksuaalisuus | 20 |
| 4.2.8 Arviointi | 22 |
| 4.2.9 Päihteet | 23 |
| 4.2.10 Arviointi | 24 |
| 4.2.11 Tulevaisuus ja ryhmän lopetus | 25 |
| 4.2.12 Arviointi | 26 |
| 5 POHDINTA | 27 |
| 5.1 Tavoitteen, tarkoituksen ja tehtävien toteutuminen | 27 |
| 5.2 Opinnäytetyöprosessi | 28 |
| 5.3 Sairaanhoidajan osaamisvaatimuskuvaukset | 31 |
| 5.4 Etiikka ja luotettavuus | 32 |
| 5.5 Jatkotutkimusaiheet | 33 |

| | |
|-------------------|----|
| LÄHTEET | 34 |
| INTERNET- LÄHTEET | 36 |
| LIITTEET | |

1 JOHDANTO

Olemme kolme Kajaanin ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijaa Janita Huhtala, Laura Kemi ja Anni Tapionmäki. Suuntaudumme kaikki mielenterveystyöhön ja sen vuoksi valitsimme opinnäytetyömme aiheeksi ennaltaehkäisevän mielenterveystyön. Työryhmäämme kuuluvat meidän lisäksi opinnäytetyömme vertaiset Mikko Saarikivi ja Kaisa Huotari sekä ohjaavat opettajat Teija Ravelin ja Arja Oikarinen. Opinnäytetyömme tilaaja on Kajaanin Seudun Mielenterveysseura KaMi Ry., jossa yhteyshenkilönämme oli Anna-Liisa Leinonen. KaMi:n toiveena oli, että ohjaisimme keskusteluryhmän nuorille. Valitsimme itse kohderyhmäksemme nuoret naiset. Kohdistimme työmme erityisesti aikuistuvien nuorten naisten elämänhallinnan tukemiseen. KaMi ehdotti kohderyhmäksemme toisen asteen opiskelijoita ja kokosimme keskusteluryhmän 16–18-vuotiaista nuorista naisista, jotka opiskelevat lukiossa.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli herättää nuorissa ajatuksia ja keskustelua, jonka kautta he saavat valmiuksia tulevaan aikuisuuteen, itsensä kehittämiseen ja elämänhallintaan. Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida nuorten naisten keskusteluryhmä. Opinnäytetyömme on näin ollen toiminnallinen. KaMi voi halutessaan kehittää ryhmätoimintojaan tekemämme ryhmäsuunnitelman avulla.

Tavoitteenamme oli, että yhteistyö työelämän, opettajien sekä vertaisten kanssa on luontevaa ja sujuvaa. Itseltämme odotimme ammatillisuuden kehittymistä. Keskusteluryhmämme tavoitteena oli saada aikaan vapaata keskustelua, innokkuutta osallistua keskusteluihin sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta ryhmän sisällä. Näiden lisäksi tavoitteenamme oli rohkaista keskusteluryhmäläisiä puhumaan vaikeistakin asioista, jotka osaltaan kehittäisivät nuorten itsetuntoa ja kuvaa itsestään, omasta elämästään sekä ympäröivästä maailmasta.

Suomen Mielenterveysseura on mielenterveyttä edistävä kansanterveys- ja kansalaisjärjestö, joka toimii Suomessa. Se kehittää rakentavaa ja ehkäisevää mielenterveystyötä, mielenterveyspalveluja sekä psyykkistä hoitoa ja kuntoutusta. Suomen Mielenterveysseuran toiminta pohjautuu ymmärrykseen, että yksilön ja yhteisön voimavara on mielenterveys, jota suojaavia tekijöitä voidaan vahvistaa ja riskitekijöitä torjua. Seura korostaa mielenterveyttä tukevien ja edistävien päätösten tärkeyttä niin yksilöiden, yhteisöjen kuin yhteiskunnan tasolla ja sen ta-

voitteena on vaikuttaa yhteiskunnan rakenteisiin ihmisen arkisen selviytymisen turvaamiseksi. (Suomen Mielenterveysseura 2009 A.; Suomen Mielenterveysseura 2009 B.)

Kajaanin Seudun Mielenterveysseura KaMi ry on 1992 perustettu Suomen Mielenterveysseuran jäsenyhdistys, jonka toimipiste sijaitsee Kajaanissa ja se toimii Kajaanissa ja sen lähiympäristössä. Se hallinnoi Nuorimieli-hanketta, johon opinnäytetyömmekin kuuluu, ja joka on suunnattu 16 – 30-vuotiaille nuorille ja heidän läheisilleen ja jonka tarkoituksena on tukea nuorten mielenterveyttä ja hyvinvointia. Hanke on Raha-automaattiyhdistyksen (RAY) rahoittama. (Kajaanin Seudun 2009A.; Kajaanin Seudun 2009B.)

Viimeaikaiset Jokelan ja Kauhajoen tapahtumat osoittavat selkeästi sen, että nuoret eivät voi hyvin ja ennaltaehkäisevälle mielenterveystyölle olisi huutava tarve. Koko Suomessa lasten ja nuorten psykiatriset osastot ovat jatkuvasti täynnä ja osastoille joudutaan ottamaan potilaita enemmän kuin on resursseja. Hoitoon pääsyä voi joutua odottamaan jopa puoli vuotta. Koska apua tarvitsevat nuoret eivät pääse ajoissa hoitoon, ongelmat kärjistyvät ja he voivat huonosti. Tällainen pahoinvointi ilmenee muun muassa häiriökäyttäytymisenä ja erilaisina ongelmina, ääriesimerkkeinä traagiset koulusurmat Jokelassa ja Kauhajoella. (Tiainen 2008.; YLE Uutiset 2008.; Sosiaali- ja terveysministeriö 2007.)

Opinnäytetyön tekemistämme ohjasi halu kehittää omaa ammattiosaamista sekä mielenterveystyötä yleensä. Sairaanhoidajan osaamisvaatimuskuvauksissa meiltä vaaditaan muun muassa osaamista eettisellä saralla, terveydenedistämistä, ohjausta ja opetusta, yhteistyötä sekä tutkimus- ja kehittämistyötä. (Opetusministeriö 2006.) Täytimme osaamisvaatimuskuvauksia tehdessämme opinnäytetyötämme. Olemme ottaneet huomioon eettiset periaatteet tehdessämme opinnäytetyötä. Edistimme ryhmäläisten mielenterveyttä ohjatessamme keskusteluryhmää ja teimme yhteistyötä sekä Kajaanin Ammattikorkeakoulun että Kainuun Mielenterveysseuran kanssa. Olemme myös kehittäneet mielenterveystyötä yleensä opinnäytetyömme tekemisen kautta.

2 NUORUUS JA NUORTEN RYHMÄN OHJAAMINEN

Teoreettiset lähtökohdat näkyvät opinnäytetyössämme kullakin keskustelukerralla siten, että keskustelemalla itsetunnosta, itsearvostuksesta, elämänhallinnasta sekä sosiaalisista vuorovaikutustaidoista nuorten kanssa olemme tukemassa heidän kehittyvää identiteettiään ja omaa rooliaan yhteiskunnassa. Keskustelujen kautta nuorten ymmärrys ympäröivästä maailmasta ja muista ihmisistä kasvaa. Jokaisessa ikävaiheessa on omat kehitystehtävänsä. (Dunderfelt 1991, 215–220.) Keskustelujen avulla käymme läpi nuoruusiän kriisejä ja sitä kautta nuoret naiset voivat käydä turvallisesti läpi omaa ikäkautta koskevat kriisit ja voivat saavuttaa tasapainoisen aikuisuuden.

2.1 Eriksonin psykososiaalinen kehitysteoria

Erik H. Eriksonin psykososiaalinen kehitysteoria tarkastelee yksilöllisyyden eli identiteetin kehittymistä elämän aikana. Teorian mukaan jokainen ihminen käy läpi elämänsä aikana kahdeksan psykososiaalista kriisiä. Nämä kriisit ovat vauvaikä, varhaislapsuus, leikki-ikä, kouluikä, nuoruus, varhainen aikuisuus, keski-ikä ja vanhuus. (Laine, Ruishalme, Salervo, Sivén, Välimäki 1999, 79.; Dunderfelt 1991, 212- 225.; Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 155–164.) Näiden kriisien ansiosta ihmisen minään kehittyvät minän perustunteet. Perustunteita kuvataan vastakohtapareina. Tasapaino vastakkaisten perustunteiden välillä kertoo sen miten onnistunut tai epäonnistunut ihminen on ollut kriisinselvittäjänä. Ihmisen tulisi selviytyä eri elämänvaiheissa kriiseistä siten, että minäidentiteetti vahvistuu. Eri kehitysvaiheissa on mukana jokin yhteiskunnan instituutio eli yhteiskunnallinen laitos (perhe, koulu, työpaikka), joka myös omalta osaltansa vaikuttaa ihmisen selviytymiseen kriisistä. (Laine ym. 1999, 79.)

Jos psykososiaalinen kriisi ratkeaa myönteisesti, se auttaa selviytymään myös seuraavasta kriisistä. Jos kriisi ei ole ratkennut myönteisellä tavalla, se aiheuttaa vaikeuksia myös seuraavan kriisin ratkaisussa. Terveeseen persoonallisuuden kehitykseen kuuluu sekä myönteisiä että kielteisiä tunteita. Jotta ihminen selviytyisi elämän tuomista haasteista, hänen tulee omata myös perusuottamuksen ja epäluottamuksen tunteita. Syyllisyyden tunteet ovat välttämättömiä, mutta ne eivät saa olla niin voimakkaita, että ihminen kyseenalaistaisi olemassaolonsa ja kokisi siitä syyllisyyttä. Eriksonin teorian mukaan yksilön sosiaalisen kehityksen vaiheet

vaihtelevat yhteiskunnittain. Kuitenkin ne seuraavat yhteistä peruskaavaa. Yksilö kehittyy sisäisten kokemuksiensa kautta. Kehittyessään hän on kuitenkin samalla vuorovaikutuksessa yhteiskunnan kanssa. Yhteiskunnalla on eri vaikutuspaino eri ikäkausina. Lapsuudessa sen vaikutus on suurempi mitä aikuisuudessa. (Laine ym. 1999, 79.)

Opinnäytetyössämme keskitymme nuoruuteen. Eriksonin psykososiaalisen kehitysteorian mukaan nuoruuden kehitystehtävänä on identiteetti-roolihajaannus. Voimana tässä vaiheessa on uskollisuus ja vastakohtana syrjäytyminen. Tässä kehityksen vaiheessa nuori kokeilee erilaisia rooleja jo valmiista malleista, joita vanhemmat ja ympäristö ovat tuoneet esiin. Identiteetti ja roolihajaannus kehittyvät, kun nuori kapinoi valmiita malleja vastaan. Nuori muodostaa myös ideologioita sekä oman maailmankatsomuksensa. (Dunderfelt 1991, 212–225.)

2.2 Nuoruus

Piironen-Malmin ja Strömbergin (2008, 155–164) mukaan nuoruuden voi jakaa varhaisnuoruuteen, joka kattaa ikävuodet 11–14, keskinuoruuteen, joka kattaa ikävuodet 14–18 ja myöhäisnuoruuteen, joka kattaa ikävuodet 19–25. Opinnäytetyössä tarkoitamme nuorella keskinuorta ihmistä. (Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 155–164.)

Varhais- ja keskinuoruudessa nuori saavuttaa murrosiän eli puberteetin. Tässä kehitysvaiheessa hormonien erityis lisääntyy ja sukupuoli- ja kasvurauhahormonitoiminta lisääntyy. Oma keho muuttuu radikaalisti ja nuori voi olla hämmentynyt muutoksista. Puberteetti tulee kaikille eri aikaan ja tämä saattaa tuoda nuorelle epävarmuutta. Nuori saattaa olla hyvin herkkä ja saattaa ilmaista itseään hyvinkin voimakkaasti, jopa ristiriitaisesti. Tässä vaiheessa nuori harjoittelee itsenäisyyttään uhmaamalla ympäristöä ja vanhempiaan. Nuori on kriittinen ja kyseenalaistaa oppimiaan asioita. (Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 155–164.)

Jotta nuoruuden kehityskriisi onnistuisi ja nuoresta tulisi aikuinen, on nuoren varhaislapsuudessa kokeman vuorovaikutuksen ja kiintymyssuhteen oltava hyvällä ja turvallisella pohjalla. Ongelmat varhaislapsuudessa saattavat vaikuttaa nuoren elämään myöhemmässä vaiheessa. Näitä ongelmia ovat muun muassa sosiaalisten tilanteiden pelko, luottamuspula, kyvyttömyys olla aito ja avoin sekä läheisyyden vaikeus. (Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 155–164.)

Perhe ja kaverit ovat nuorelle hyvin tärkeässä roolissa. Lapsuusvuosista varhaisnuoruuteen perhe on tärkeämpi kuin kaverisuhteet. Nuoren suhde perheeseen muuttuu, kun nuori itsenäistyy ja viettää enemmän aikaa kavereidensa kanssa. Kun nuori itsenäistyy ja irtautuu perheestään, hän saattaa kokea yksinäisyyttä. Hän alkaa jakaa tuntojaan ja kokemuksiaan enemmän kavereilleen kuin perheelleen. Nuoren yksinäisyyden tunne on yksi ilmenemis-
muoto sille, että nuorella ei ole ollut turvallista aikuissuhdetta. (Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 155–164.)

Jos nuori on luonteeltaan vetäytyvä, yksinäinen ja ujo tai arka, sosiaalisten taitojen harjoittelu ryhmässä voi olla hänelle vaikeaa. Yhdessä nuoret kokevat yhteenkuuluvuutta, toveruutta ja tunnepuolen turvallisuutta. Tämän vuoksi onkin tärkeää, että aikuinen tukee nuorten ystävyysuhteita. Jokainen nuori ei hallitse omia sosiaalisia taitojaan. Hänen roolinsa voi olla käskevä, vaativa, määräilevä tai hallitseva. Toisilla empatiakyky ei ole riittävästi kehittynyt. Kaikki nämä vaikuttavat siihen, osaako nuori solmia ystävyysuhteita. (Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 155–164.)

2.3 Ryhmä

Ryhmäkeskustelut ovat olennainen osa opinnäytetyötämme, joten on hyvä kertoa, mitä ryhmällä tarkoitetaan. Ryhmän jäseniä yhdistää yhteenkuuluvuuden tunne, vuorovaikutus sekä tarkoitus toimia yhteisen asian puolesta. Uskonnollinen lahko, puolue tai kansa voi olla ryhmiä, koska niiden jäsenet ovat tietoisia ryhmänsä olemassaolosta ja käyttäytyvät määrättyissä tilanteissa yhdenmukaisesti. Meidän kohderyhmämme nuoret muodostavat ryhmän, koska he täyttävät ryhmän käyttäytymisen kriteerit. Pienryhmällä tarkoitetaan kahden ja 30 jäsenen välillä olevaa jäsenmäärää. Meidän ryhmämme nuoret muodostavat pienryhmän, koska ryhmässä tulee olemaan kolme ihmistä ja me aikuisina ohjaamme keskustelun kulkua. (Charpentier 1974.; Niemistö 1998.)

Sosiaalipsykologia erottaa ryhmän satunnaisesta ihmiskeräytymästä tai suuresta joukosta. Ryhmän tunnusmerkkejä ovat muun muassa koko, tarkoitus, säännöt ja vuorovaikutus. (Niemistö 1998, 16–19, 37–38.) Sosiaalipsykologia tunnistaa myös käsitteen pienryhmä. Pienryhmällä tarkoitetaan kahden ja 20 jäsenen välillä olevaa jäsenmäärää, jotka ovat vuorovaikutuksessa toisiinsa. Ryhmäläisten jäsenyys voi olla virallinen tai epävirallinen. Virallisessa pienryhmässä jäsenet ovat liittyneet ryhmään esimerkiksi nimityksen johdosta. Epävirallisessa pienryhmässä

jäsenet ovat liittyneet ryhmään, koska he hakevat turvaa tai koska he haluavat tyydyttää sosiaalisia tarpeitaan. (Pennington 2005.)

Ryhmän kehityksellä on viisi vaihetta. Penningtonin mukaan (2005, 72–74) ne ovat muodostuminen, kuohunta, normien synty, suoritus ja hyvästijätö. Niemistö (1998, 160–162) käyttää näistä vaiheista nimityksiä muodostuminen, kuohunta, yhdenmukaisuus, hyvin toimiva ryhmä ja lopetus. Tulemme tässä työssämme käyttämään Penningtonin määritelmiä. Muodostumisessa ryhmän jäsenet tutustuvat toisiinsa ja päättävät yhdessä perussäännöistä. Erimielisyydet voivat aiheuttaa ristiriitoja ryhmän sisällä. Tätä sanotaan kuohunnaksi. Normien synnystä syntyy myönteinen ryhmäidentiteetti sekä säännöt ja tavoitteet on saatu aikaan ryhmässä. Ryhmä tekee yhteistyötä tehtävän suorittamiseksi tai tavoitteiden saavuttamiseksi. Tätä sanotaan suoritukseksi. Hyvästijätössä ryhmä hajaantuu, koska tehtävä on suoritettu tai jäsenet poistuvat. (Pennington 2005.)

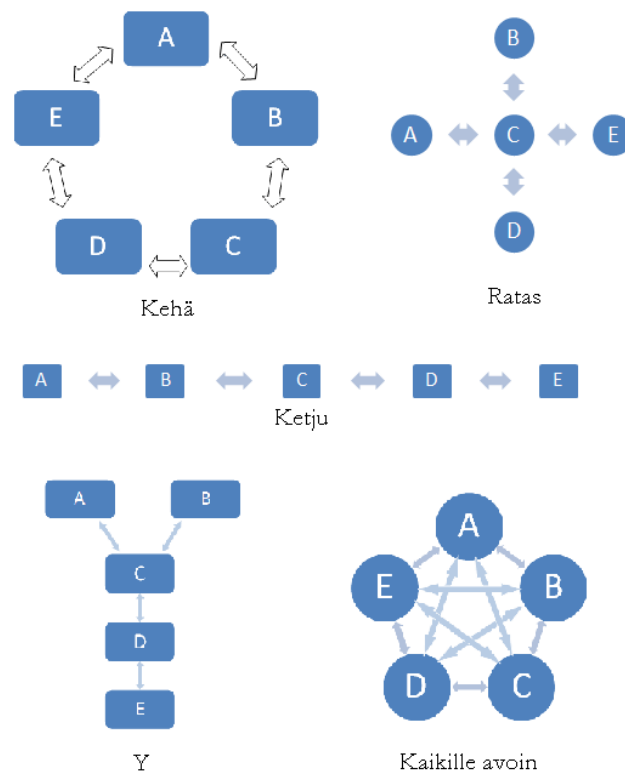
Ryhmä toimii hyvin, kun sille on asetettu tavoitteet. Tavoitteiden ansiosta ryhmä pääsee tehokkaammin päämääräänsä. Ryhmän johtajan tulee kiinnittää huomiota siihen, että kaikki ryhmän jäsenet tekevät yhteistyötä, jotta tavoitteet saavutettaisiin. (Niemistö 1998, 37–38.)

Ryhmällä on oltava myös sääntöjä eli ryhmänormeja, joiden mukaan ryhmä toimii. Säännöt voivat olla preskriptiivisiä eli käskynormeja. Ne asettavat yksilön käytökselle suuntaviivat. Säännöt voivat olla myös proskriptiivisiä eli kieltonormeja. Ne kertovat mitä käyttäytymismuotoja tulisi välttää. Ryhmänormit voivat olla epävirallisia tai virallisia. Jos normit ovat virallisia, ne kirjoitetaan muistiin. Epävirallisia normeja ei kirjoiteta muistiin. Jotta yksilö voi olla ryhmän jäsen, on yleensä edellytyksenä se, että hän noudattaa ryhmänormeja. (Pennington 2005.)

Ryhmän sisälle muodostuu ryhmädynamiikka, kun sen jäsenet vaikuttavat toisiinsa. Tunteet ja teot jäsenten välillä, olivatpa ne harkittuja tai tahattomia, vaikuttavat ryhmän toimintaan. Tämä osoittaa ryhmän sisäisen voiman eli dynamiikan. (Niemistö 1998, 16–19.) Ryhmän koko vaikuttaa vuorovaikutukseen ryhmässä, mikä vaikuttaa ryhmädynamiikkaan. Ohjaajan on hyvä huomioida ryhmädynamiikka, sillä tavalla hän ymmärtää paremmin ryhmän kehittymisen prosessin ja pystyy sen avulla auttamaan ryhmää saavuttamaan tavoitteensa. (Laine ym. 2004, 50–51.)

Ryhmän jäsenet ovat vuorovaikutussubteessa toisiinsa. Jäsen reagoi toiseen jäseneseen sen mukaan miten hän on tulkinnut toisen käyttäytymisen tai sanomisen. Kukin ryhmän jäsen voi tehdä oman tulkintansa esitettävistä asioista. (Niemistö 1998, 16–19.)

Viestintärakenne kehittyy pienryhmässä usein luonnostaan. Viestintää voidaan helpottaa, mutta se voi kuitenkin olla rajoittunutta tai estynyttä. Ryhmällä on olemassa erilaisia viestintäverkkoja. Koska ympäristö vaikuttaa paljon ryhmän toimintaan, tulee miettiä, miten ryhmän jäsenet sijoitetaan toisiinsa nähden. Näitä verkostoja ovat muun muassa kehä-, ratas-, ketju-, y- verkosto ja kaikille avoin verkosto (Kuva 1). Se, miten ryhmäläiset istuvat, vaikuttaa heidän viestintämahdollisuuksiinsa. Istumajärjestys voi tukea tai heikentää vuorovaikutusta. Kehässä ryhmäläiset istuvat piirissä ja pystyvät kommunikoimaan vain vierustovereidensa kanssa. Ratastaassa yksi ryhmäläisistä istuu piirin keskellä ja näin ollen muu ryhmä on vuorovaikutuksessa vain keskellä istuvan kanssa. Ketjussa ryhmäläiset ovat ikään kuin kaikki rivissä ja myös tässä mallissa ryhmän jäsen voi kommunikoida vain vierustoverinsa kanssa. Y-muodostelmassa ryhmän jäsenet muodostavat y-kirjaimen. Tällöin kommunikointi kaikkien jäsenten välillä ei ole mahdollista. Kaikille avoimessa mallissa kaikki ryhmän jäsenet istuvat piirissä, mutta nyt heillä on avoin mahdollisuus kommunikoida esteettömästi toistensa kanssa. (Pennington 2005.)



Kuva 1. Erilaisia viestintäverkostoja (Pennington 2005, 21.)

Ryhmään vaikuttavat viestinnän, ryhmädynamiikan, tavoitteiden ja sääntöjen lisäksi myös fyysinen ympäristö. Valaistus, lämpötila, tila ja melutaso vaikuttavat ryhmän suoritukseen ja vuorovaikutuk-

seen. Jos ryhmä toimii pienessä ja kuumassa tilassa, saattavat jäsenet olla kielteisiä ja käyttäytyä jopa vihamielisesti toisiaan kohtaan. Kerrottaessa viestintäverkoista kävi ilmi, että ryhmän jäsenten istumajärjestykseen on tärkeä kiinnittää huomiota. (Pennington 2005.)

2.4 Ryhmän ohjaaminen

Ryhmän toimintaa ohjaa ryhmän ohjaaja. Toiminta voi olla avointa tai annetun aiheen mukaista keskustelua, toimintaa, harjoituksia tai näiden yhdistelmiä. Ryhmän ohjaajan työ alkaa jo ennen kuin ryhmä on muodostettu. Tarve ryhmälle on voinut tulla yhteiskunnalta, organisaatiolta tai ohjaajalta itseltään. Jos ryhmän tarve on tullut esimerkiksi yhteiskunnalta, ohjaaja neuvottelee yhteiskunnan edustajan kanssa ryhmän tarkoituksesta ja ehdoista. Kun tarkoitus ja ehdot ryhmälle ja sen toiminnalle on sovittu, voidaan tehdä tarkemmat suunnittelut kuten tarvittavat sopimukset, ryhmän jäsenten valinta ja käytännön valmistelut. (Niemistö 1998, 67–69.)

Uutta ryhmää aloittaessa ohjaajan tulee kiinnittää huomiota omaan virittäytymiseensä, ryhmän orientoitumiseen ympäristöön ja perustehtäviin, sopia rajoista ja liittää jäsenet ryhmään. Ryhmän ohjaajan tulee ennen jokaista ryhmäistuntoa valmistautua tulevaan istuntoon. Olisi hyvä, että mielen saisi tyhjennettyä ajatuksista, jotka saattaisivat haitata ryhmäistunnon aikana tapahtuvaa keskustelua. Omia tunteita tai ajatuksia ei kuitenkaan saa unohtaa, vaan tulisi antaa tilaa myös tulevalle ryhmäistunnolle. Jos ohjaajan mieltä painaa jokin asia, ja tunne on voimakas, tulee ryhmäistunto peruuttaa. Tällaisessa olotilassa ohjaajan on vaikea keskittyä ryhmän ohjaamiseen, koska omat ajatukset vaativat niin paljon aikaa ja tilaa. (Niemistö 1998, 79–81.)

Ryhmätoiminnan alussa sovitaan rajat ryhmälle. Rajoilla asetetaan ryhmälle yhteiset säännöt. Säännöt koskevat lähinnä kokoontumispaikkaa ja aikaa sekä sitä, kuinka kauan kokoontumiskerrat kestävät, pidetäänkö taukoja, onko ryhmä suljettu vai avoin, miten poissaoloihin suhtaudutaan ja onko ryhmän jäsenillä vaitiolovelvollisuus. (Niemistö 1998, 79–81.)

Ohjaajan tehtävänä on auttaa ryhmää saavuttamaan tavoitteensa. Ohjaaminen ei sido ryhmässä olevien voimaa vaan vapauttaa sen. Ryhmän ohjaajan ei tulisi johdattaa, kasvattaa tai manipuloida ryhmä päämääräänsä vaan auttaa ryhmää saavuttamaan itse oman tavoitteensa. (Niemistö 1998, 178–180.)

Ryhmän ohjaajan työ on erilaista ryhmän eri vaiheissa. Muodostusvaiheessa ohjaaja luo selkeän aloituksen ja tutustumisen sekä turvallisen ja mukavan ilmapiirin. Uudessa ryhmässä ryhmän jäsenet saattavat olla varautuneita. Tietoisuus perustehtävästä lisää turvallisuutta ja tutustuminen lisää mukavuutta ja vähentää alkuahdistusta. Kuohuntavaiheessa ohjaaja säätelee konflikteja ja pitää huolen siitä, että ne käydään huolellisesti läpi. Ryhmän ohjaajan rohkaisemana jäsenet tarkastelevat omaa osuuttaan konfliktien syntymisessä. Kuohuntavaihe teettää ohjaajalle eniten töitä. Ohjaajan on helpompi ohjata ehjäksi rakentunutta ja jäsentensä yksilöllisyyden hyväksyntää ryhmää kuin kuohuntatilanteessa olevaa ryhmää. Normien syntyvaiheessa ohjaaja yrittää syventää ryhmäläisten itseään ja keskinäisiä suhteita koskevaa ymmärrystä. Ohjaaja rohkaisee pohdintoihin ja selkeyttää johtopäätöksiä, jotka ovat nousseet ryhmästä. Suoritusvaiheessa ryhmän ohjaaja edistää avoimuutta ja solidaarisuutta. Ryhmä toimii hyvin, jos ohjaaja ei häiritse sitä liiallisella innokkuudellaan. Hyvästijättövaiheessa ohjaaja tekee selväksi, että ryhmätoiminta päättyy, ja antaa jäsenille mahdollisuuden päättää keskeneräiset asiat. (Niemistö 1998, 178–180.)

2.5 Elämänhallinta

Elämänhallinta-käsite ilmaantui psykologian piiriin 1970-luvulla. Ensin elämänhallinta käsitettiin luonteenpiirteeksi, mutta myöhemmin huomattiin, ettei ihmisellä ole aina mahdollisuutta hallita omaa elämäänsä, ja käsite muuttui tilanteesta riippuvaksi tunteeksi. (Keltikangas-Järvinen 2008, 250–272.) Suomessa elämänhallinnasta alettiin puhua 1980-luvulla. Sen ymmärrettiin jakautuvan sisäiseen ja ulkoiseen elämänhallintaan. Ulkoista elämänhallintaa kuvasivat ulkoiset menestymisen merkit; varallisuus, elämänlaatu, yksilön asettamien päämäärien ja tavoitteiden saavuttaminen sekä aineellinen ja henkinen turvallisuus. Se käsitettiin tunteeksi siitä, kuinka paljon ihminen uskoo pystyvänsä vaikuttamaan elämäänsä ja sen olosuhteisiin, kyvyksi ohjalla elämäänsä. Sisäinen elämänhallinta oli vähemmän näkyvää; se sisälsi tavat, joilla ihminen luo merkityksen ja tarkoituksen elämälleen, uskon omiin kykyihinsä ja mahdollisuuksiin vaikuttaa elämäänsä. Se oli myös kykyä sopeutua elämässä vastaantuleviin, erilaisiin olosuhteisiin ja tilanteisiin. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 1999, 204–206.) Ulkoisen elämänhallinnan merkkejä on korostettu yhteiskunnassamme paljon, ja sisäinen elämänhallinta on jäänyt vähemmälle huomiolle. On jouduttu kuitenkin toteamaan, että korkean ulkoisen elämänhallinnan omaava ihminen ei välttämättä selviäkään vastoinkäymisistä odotetulla tavalla. (Keltikangas-Järvinen 2008, 250–272.)

Vuorovaikutustaidot ja itsetunto ovat ihmisen keinoja tulla toimeen toisten kanssa ja vaikuttavat ihmisen kokemukseen omasta elämästä ja siitä, kuinka hän voi siihen itse vaikuttaa. Ihmiselle, joka ei arvosta itseään tai osaa olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa, ”sattuu” asioita, koska hän ei koe, että voi itse vaikuttaa omaan tulevaisuuteensa tai ei näe omien tekojensa syy-seuraussuhteita. (Keltikangas-Järvinen 2008, 255–257.)

Terminä elämänhallinta on hakenut merkitystään. Elämänhallinnalla on yritetty selittää ihmisen käyttäytymistä. Elämänsä hallitseva ihminen ei tehnytään terveellisiä elintapavalintoja, jolloin todettiin, ettei elämänhallinnalla kyetty selittämään terveyskäyttäytymistä. Elämänhallinta on sanana harhaan johtava, koska elämää ei voi kokonaan hallita; aina on asioita, jotka eivät ole omissa käsissä. Elämänhallinta voidaan määritellä myös sisäiseksi autonomiaksi, oman itsensä, tunnetilojensa ja niiden käyttäytymisseurausten ohjaamiseksi. Psykologinen elämänhallinta tarkoittaa sisäistä autonomiaa, itsenäisyyttä omissa päätöksissä, tasapainoisuutta ja kykyä psyykkiseen työhön eli ongelmien käsittelyyn omassa päässä siten, etteivät ne tuota stressiä ja aiheuta sen kautta terveyden heikentymistä. (Keltikangas-Järvinen 2008, 250–272.)

Elämänhallinnan tunne kehittyy vähitellen koko ihmisen lapsuuden ja nuoruuden ajan. Sen kehittymistä tukevat hyvät kokemukset, joissa lapsi tai nuori kokee hallitsevansa omaa elämänsä ja kykenevänsä vaikuttamaan sen suuntaan. Tämä prosessi edellyttää identiteetin ja sisäisen autonomian kehittymistä, jotka luovat pohjan elämänhallinnalle. Elämänhallinta siis edellyttää itsensä tuntemista. (Keltikangas-Järvinen 2008, 250–272.)

Opinnäytetyössämme tarkoitamme elämänhallinnalla kokemusta oman elämän hallittavuudesta, joka pitää sisällään vuorovaikutustaidot, itsetuntemuksen ja -arvostuksen. Näitä taitoja pyrimme vahvistamaan keskustelujen ja harjoitteiden avulla. Tällä tavalla nuoret tutustuvat itseensä ja auttavat myös muita ryhmäläisiä tutustumaan itseensä. Ryhmässä toimiminen edellyttää vuorovaikutustaitoja ja niiden kehittymistä, ja ryhmäläisiltä saaman palautteen ja vertaistuen ansiosta nuoren saattavat muokata kuvaa itsestään ja muista ikäisistään sekä laajentaa maailmankuvaansa.

3 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TEHTÄVÄT

Opinnäytetyömme tavoitteena on herättää nuorissa ajatuksia ja keskustelua, jonka kautta he saavat valmiuksia tulevaan aikuisuuteen, itsensä kehittämiseen ja elämänhallintaan. Opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella, toteuttaa ja arvioida nuorten naisten keskusteluryhmä. KaMi voi halutessaan kehittää ryhmätoimintojaan tekemämme ryhmäsuunnitelman avulla.

Opinnäytetyömme tehtävänä on kuvata:

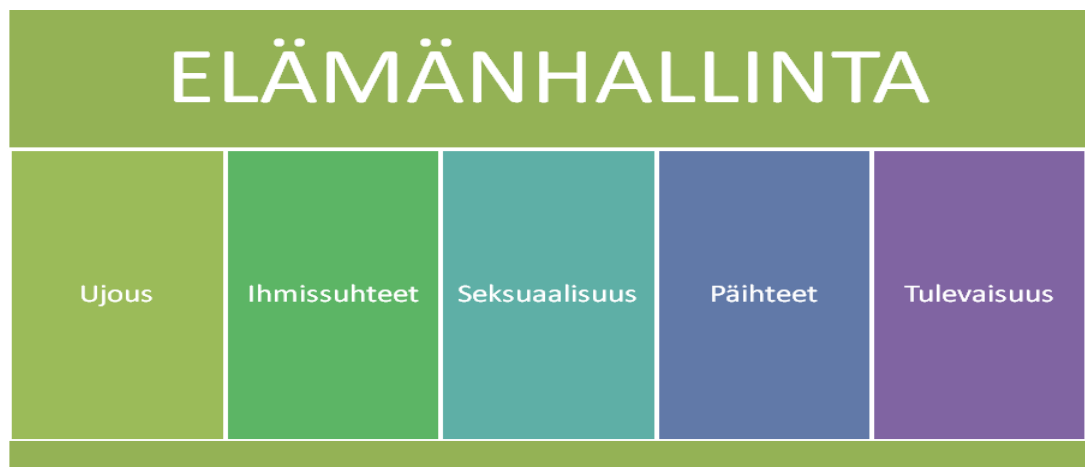
1. Mitä asioita on otettava huomioon nuorten naisten keskusteluryhmän suunnittelussa ja toteutuksessa.
2. Millaista tietoa, taitoa, tukea sekä apua aikuisuuden kynnyksellä oleva nuori nainen tarvitsee.

4 NUORTEN NURKKA -KESKUSTELURYHMÄN PROSESSI

4.1 Suunnittelu

Rajasimme keskusteluryhmän kohteeksi toisella asteella opiskelevat nuoret naiset. Ajattelimme, että 16–18-vuotiaat ovat niin psyykkisesti, fyysisesti kuin sosiaalisesti lähes samassa elämänvaiheessa ja koimme tämän on yhdistäväksi tekijäksi ryhmässä. Ryhmä toimii myös paremmin, kun ryhmäläiset ovat keskenään lähes saman ikäisiä kuin että jäsenten välinen ikäero olisi ollut suurempi.

Opinnäytetyön aiheen rajausta oli haasteellinen, koska mielenkiintoisia aiheita olisi ollut äärettömän paljon. Olisimme halunneet keskustella useammistakin asioista, mutta resurssien puutteen vuoksi rajasimme keskustelukertojen määrää ja aiheita. Ensimmäisellä tapaamisellaamme KaMi:n edustajan kanssa teimme yhdessä aiheajauksen ryhmän keskusteluaiheista. Aiheet näkyvät alla olevassa kuvassa (Kuva 2.).



Kuva 2. Keskustelukertojen pääteema ja keskusteluaiheet

Opinnäytetyömme keskeinen käsite on elämönhallinta. Ujous, ihmissuhteet, seksuaalisuus, päihteet ja tulevaisuus olivat keskustelukertojen teema-aiheita. Keskustelukerroilla tavoitteena oli ryhmään osallistuvien nuorten naisten elämönhallinnan tunteen tukeminen teemojen kautta. Teemoja käsitelimme keskustelemalla ja tekemällä erilaisia harjoitteita. Ne ohjasivat nuoria tutustumaan itseensä ja olemaan vuorovaikutuksessa muiden ryhmäläisten kanssa. Pohdimme kunkin keskustelukerran kohdalla mikä harjoite olisi parhaiten tätä ryhmää palveleva. Mietimme myös kunkin harjoitteen sopivuutta kyseisen keskustelukerran aiheeseen.

Harjoitteita valitessa oli otettava huomioon käytännöllisyys tilaan, aikaan ja nuorten ikään nähden. Keskustelujen ja harjoitteiden kautta nuori saattoi vahvistaa itsetuntoaan ja laajentaa ja monipuolistaa maailmankuvansa. Teema-aiheisiin päädyimme keskusteltuamme KaMi:n edustajien kanssa ja miettimällä aiheita, joilla on keskeinen sija kohderyhmäläisten elämässä.

Sovimme, että jokaisella opinnäytetyötä tekevällä on vastuu hakea luotettavaa, ajan tasalla olevaa ja asianmukaista tietoa opinnäytetyön tekemiseen. Lisäksi sovimme, että Janita pitää yhteyttä työelämään, koska Janita on ollut KaMi:n toiminnassa mukana tukihenkilönä useamman vuoden ajan. Laura vanhimpana sai toimia opinnäytetyön ”pomona”. Anni näppäränä, kokeneena kirjoittajana sai sihteerin roolin.

Opinnäytetyömme ei aiheuttanut meille suuria kuluja. Ainoat kulut, jotka tulivat huolehdittavaksemme, olivat askarteluvälineet ja pienet purtavat kullekin keskustelukerralle. KaMi lupasi kustantaa ne meille. Kokoonnuimme Kajaanin Wanhan Vesilaitoksen kokoustiloissa, eikä siitä aiheutunut meille kustannuksia.

Markkinoimme keskusteluryhmäämme Kajaanin ammattiopistolla (KAO:lla) ja Kajaanin lukiolla. Olimme 21.1.2009 KAO:lla Kajaanin ammattikorkeakoulun terveyden- ja sairaanhoidajaopiskelijoiden järjestämällä päihde- ja seksuaalivalistusteemapäivillä esittelemässä keskusteluryhmäämme. Kajaanin lukiolla olimme 18.2.2009 ja siellä jaoimme myös esitteitä ryhmis- tämme. Annoimme KAO:n ja Kajaanin lukion kuraattoreille tarkemmat esitteet keskusteluryhmästä ja kuraattorit lupasivat asettaa esitteet näkyville paikoille kouluillansa (Liite 2). Lisäksi sovimme koulujen kuraattoreiden kanssa, että he voivat mainostaa meidän ryhmäämme asiakkailleen, jotka olisivat potentiaalisia keskusteluryhmään osallistujia.

Kävimme maanantai-iltapäivällä 23.3.2009 tutustumassa Wanhalla Vesilaitoksella, missä ohjasimme ryhmäkeskustelut. Kokoonnuimme siis Wanhan Vesilaitoksen yläkerran kokoustilassa, jossa oli tarvitsemaamme tilaa harjoitteiden tekemiseen ja viihtyisä, rauhallinen tila keskusteluille. Kokoustilassa oli muun muassa pehmeät sohvot, ja pienillä muokkauksilla saimme tilasta kodikkaamman.

Tapasimme ryhmän kanssa kerran viikossa kuusi kertaa huhti- ja toukokuussa 2009. Ensimmäinen tapaamisemme oli tutustumiskerta, joka oli 6.4.2009. Ryhmän viimeinen tapaamis- kerta oli 11.5.2009. Kukin keskustelukerta alkoi kello 18 ja kesti puolitoista tuntia. Jokainen ryhmän ohjaaja piti päiväkirjaa tapaamiskerroista, ja niiden avulla arvioimme keskusteluryh-

män toteutumista ja onnistumista. Mielestämme jokaisen ohjaajan on hyvä pitää omaa päiväkirjaa, jolloin voi arvioida ryhmätoimintaa useammasta näkökulmasta.

Kuten olemme aiemmin maininneet, ryhmällä on oltava säännöt. Määrittelimme omalle keskusteluryhmällemme säännöt, joita olivat: toisten kuunteleminen, puheenvuoron pyytäminen, ajoissa paikalla oleminen, kännyköiden äänettömänä pitäminen ja vaitiolovelvollisuus. Nämä säännöt mahdollistivat miellyttävän keskustelun ja ilmapiirin, joka antoi mahdollisuuden omille mielipiteille.

4.2 Ryhmän toteutusvaihe

4.2.1 Tutustuminen

Keskusteluryhmän ensimmäisellä tapaamiskerralla me ohjaajat tulimme hyvissä ajoin paikalle valmistelemaan tilaa, kuten ennen jokaista tapaamista. Kävimme vielä lyhyesti läpi tehtävät, jotka kullekin ohjaajalle kuuluivat. Olimme aikaisemmin sopineet, kuka ohjaajista oli missäkin roolissa ryhmätapaamisissa. Laura oli vastuuohjaaja, Anni osallistuja ja Janita tarkkailija. Vastuuohjaaja oli laatinut itselleen ohjelmarungon ensimmäistä tapaamiskertaa varten.

Ryhmään osallistui kolme 16- 18- vuotiasta nuorta naista. He olivat lukiolaisia ja he tiesivät entuudestaan toisensa. Ryhmäläisten tultua kukin esitteli itsensä. Kerroimme joitakin asioita itsestämme, kuten nimen, iän ja harrastukset. Tämän jälkeen me ohjaajat kerroimme, että teemme opinnäytetyötämme Kajaanin ammattikorkeakoululle ja toimeksiantajanamme on KaMi Ry. Ilmoitimme, että ryhmäläisten henkilöllisyys ei tule ilmi opinnäytetyössämme. Kerroimme ryhmäläisille, että keskustelujen avulla tulemme selvittämään sitä, olivatko aiheet ja tavat, joilla käsitelimme aiheita, toimivia ja tarkoituksenmukaisia.

Lopuksi kävimme läpi ryhmän säännöt, joita olivat toisten kuunteleminen, puheenvuoron pyytäminen, ajoissa paikalla oleminen, kännyköiden äänettömänä pitäminen ja vaitiolovelvollisuus (Niemistö 1998, 79–81). Kysyttäessä ryhmäläiset keksivät itse vielä yhden säännön: hyvän ilmapiirin ylläpitämisen. Lopuksi kaikki läsnäolijat allekirjoittivat sääntöjen noudattamisen.

Seuraavaksi oli kahvitauko. Tauon aikana juttelimme vapaamuotoisesti ja tutustuimme toisiimme paremmin. Ilmapiiiri rentoutui ja muuttui avoimeksi. Tarkoituksenamme olikin, että ensimmäinen keskustelukerta olisi rentouttava ja se loisi hyvän pohjan ryhmätapaamisille.

Kahvittelun jälkeen teimme nimirinkiharjoitteen, joka oli entuudestaan tuttu kaikille. Harjoitteen avulla ryhmäläiset saivat tutustua toisiinsa paremmin, mikä edesauttoi ryhmäytymistä. Harjoite auttoi heitä kokemaan yhteenkuuluvuutta. Nimirinkiharjoitteessa kaikki ryhmän jäsenet asettuivat ringiin. Ohjaaja aloitti kertomalla oman nimensä ja lisäsi perään itseään kuvaavan adjektiivin, joka alkoi samalla alkukirjaimella kuin etunimikin, esimerkiksi Laura lupsakka. Seuraavaksi vasemmalla istuva sanoi uudestaan aloittaneen nimen ja adjektiivin ja sen jälkeen oman nimensä ja itseään kuvaavan adjektiivin, esimerkiksi Laura lupsakka ja Anni aktiivinen. Näin jatkettiin, kunnes päädyttiin ringin aloittaneeseen ihmiseen. Tarkoituksena oli siis muistaa kaikkien nimet. Kiersimme ringin sekä myötä- että vastapäivään. (Aalto 2000, 182–183.) Toinen harjoite oli nimeltään ”kortit kertovat”. Harjoitteessa levitimme erilaisia kuvallisia postikortteja ryhmäläisten katsottavaksi. Jokainen valitsi yhden kortin ja kertoi sen avulla itsestään muulle ryhmälle. Meidän yllätykseksemme ”kortit kertovat”-harjoitteessa jokainen ryhmäläinen avautui erittäin henkilökohtaisistakin asioista. Emme olleet osanneet odottaa niin avointa keskustelua heti ensimmäisellä keskustelukerralla. (Aalto 2000, 203.)

Lopuksi kysyimme ryhmäläisiltä, miltä ensimmäinen tapaamiskerta vaikutti. Kaikki osallistujat tunnustivat, että ensimmäinen tapaaminen oli jännittänyt. Totesimme yhdessä myös sen, että odotamme innolla seuraavia keskustelukertoja. Tarkoituksenamme oli ollut käydä yhdessä läpi lyhyesti tulevien keskustelukertojen aiheet sekä sen, oliko heillä herännyt erityisiä toiveita keskustelukerroista, mutta ne unohtuivat. Toisaalta keskustelukertojen aiheet olivat tulleet ilmi jo ryhmästä kertovassa esitteessä. Viimeisenä kerroimme vielä, milloin tapaamme seuraavan kerran. Nuorten lähdettyä me ohjaajat sovimme, että emme tule jatkossakaan kertoamaan tulevien keskustelukertojen aiheita. Vaikka ryhmäläiset olivat saattaneet nähdä aiheet jo ryhmäesitteestä, emme halunneet korostaa sen enempää keskusteluaiheita, jotta ne eivät herättäisi negatiivisia ennakko-odotuksia. Esimerkiksi aiheet seksuaalisuus tai päihitteet olisivat voineet alkaa jännittää ja ahdistaa etukäteen ja ryhmäläinen olisi voinut jättää tulematta seuraavaan keskustelukertaan. Ennen kotiinlähtöä kävimme pikaisesti läpi sen hetken tunteuksia: miten ryhmän ohjaus oli onnistunut, mitä kukin huolehtii seuraavalle kerralle ja kuka laatii hyväksi havaitun ohjelmarungon seuraavaa keskustelukertaa varten.

Ennen ensimmäistä keskustelukertaa toimeksiantajamme Anna-Liisa Leinonen tarjosi meille työnohjausta ryhmäkeskusteluihin liittyen. Ensimmäisellä työnohjauskerralla kävimme läpi ensimmäistä ryhmätapaamiskertaa. Keskustelimme tunteista, joita ensimmäinen tapaaminen ryhmäläisten kanssa oli herättänyt. Saimme myös työnohjaajaltamme vahvistusta siihen, että olimme suunnitelleet toimivan keskusteluryhmän. Lopuksi sovimme vielä seuraavat työnohjausajat.

4.2.2 Arviointi

Ensimmäisellä keskustelukerralla laitoimme kokoontumispaikalle ohjaavia opasteita. Ajattelimme, että ryhmäläiset löytävät näin helpommin perille eikä paikalle ole fyysisesti vaikea tulla. Ryhmäläiset kertoivat, että paikalle oli helppo tulla opasteita seuraamalla. Myös tilan muokkaamisella tarkoituksenmukaiseksi ja viihtyisäksi voi luoda suotuisat edellytykset ryhmän onnistumiselle (Pennington 2005). Olimme tehneet Wanhan Vesilaitoksen kokoushuoneeseen viihtyisän nurkan, ja mielestämme se oli osaltaan edistävää tekijä ryhmän muodostumiselle. Olimme asettaneet sohvot ja nojatuolit ympyrän muotoon, jolloin kaikilla oli avoin mahdollisuus kommunikoida esteettömästi toistensa kanssa. Ohjaajien orientoituminen ja harjoitteiden esivalmistelu mahdollistaa ryhmätoiminnan sujuvan etenemisen. Ensimmäisellä keskustelukerralla on tärkeää luoda keskusteluille rento ja avoin ilmapiiri. Yhteisten sääntöjen sopiminen loi turvallisuutta ja rajoja ryhmälle.

Keskusteluryhmän avulla annoimme nuorille mahdollisuuden keskustella asioista. Ryhmässä he saivat tietoa, taitoa, tukea sekä apua ohjaajilta ja muilta ryhmäläisiltä. Nimirinki- ja ”kortit kertovat”-harjoitteet olivat oikein hyviä keinoja ryhmäläisten toisiinsa tutustumisessa.

4.2.3 Ihmissuhteet

Reijo A. Kauppilan (2005, 19) mukaan ”sosiaalisella vuorovaikutuksella tarkoitetaan ihmisten välistä toimintaa erilaisissa ympäristöissä.” Sen alakäsitteinä ovat sosiaaliset suhteet ja sosiaaliset taidot. Sosiaalisilla suhteilla tarkoitetaan vuorovaikutuksen luonnetta ja laadullisia piirteitä, kuten ystävyys. Sosiaaliset taidot pitävät sisällään laajasti tiettyjä vuorovaikutuksen muotoja, jotka liittyvät sosiaalisten tilanteiden tiedolliseen hallintaan. ”Sosiaaliset taidot voidaan

määritellä sosiaalisesti hyväksyttäväksi opituksi käyttäytymiseksi, joka luo edellytyksiä ihmisen rakentavaan vuorovaikutukseen toisten kanssa.” (Kauppila 2005, 125). Vuorovaikutus sisältää kommunikaation eli viestinnän, jolla on sosiaalisissa tilanteissa aina jokin vuorovaikutuksellinen merkitys. Kommunikaatiolla tarkoitetaan sanallista tai sanatonta viestintää. (Kauppila 2005, 19–29, 125.) Ihmissuhteella tarkoitetaan ihmisten välistä vuorovaikutusta, joka on toistuvaa, vastavuoroista ja siihen liittyy toisten toimintaa koskevia odotuksia. Myönteisistä ihmissuhteista muodostuu sosiaalisia verkkoja, jotka tukevat psyykkistä hyvinvointia. (Laine 2005, 140.)

Toinen tapaamiskerta oli pääsiäisen jälkeen ja alussa vaihdoimmekin kuulumisia pääsiäisloman tapahtumista. Kuulumisten vaihtaminen kunkin keskustelukerran alussa tulikin meille tavaksi. Seuraavaksi teimme valokuvaajallaharjoitteen. Harjoite työsti ryhmäläisten luovuutta, tarpeita ja sisäistä lasta. Sen tarkoituksena oli vaikuttaa ryhmäytymiseen, turvallisuuteen ja vapautumiseen sekä yhdessä hauskan pitämiseen. Muita teemoja, joihin harjoitteella pyrittiin vaikuttamaan, olivat arjesta irrottautuminen, virkistäytyminen, yhteenkuuluvuuden tunne, yhteistoiminta, onnistumisen kokeminen, turvallinen nauru itselle ja toisille, kommunikaatio, turvallinen fyysinen kontakti, luovuuden lisääntyminen ja turvallinen regressio. Harjoitteessa jokainen ryhmäläinen otti vuorollaan ryhmästä valokuvan. Kaikki ryhmäläiset eivät keksineet itse kuvausaihetta, mutta olimme varautuneet valmiilla aiheilla, ja jaoimme niitä ryhmäläisille. Kuvaaja asetti ryhmän haluamallaan tavalla ja kuvasi sen pantomiiminomaisesti, eivätkä kuvattavat tienneet kuvausaihetta. Tämän jälkeen ryhmäläiset saivat arvata, minkä tyyppinen kuva heistä oli otettu. (Aalto 2000, 275.)

Kahvittelun lomassa kerroimme tulevasta harjoitteesta, verkostokartasta (Liite 3) (Leinonen 2009). Kaikki osallistujat tekivät omista ihmissuhteistaan verkostokartan, jonka avulla he hahmottivat sosiaalista tukiverkostoaan. Kartan avulla he saivat selvittää potentiaalisen tuen mahdollisuuksia tai toisaalta selvittää, mitkä ihmissuhteet olivat heidän kannaltaan negatiivisia. Karttaan merkittiin omaan perheeseen, sukuun, työ- ja opiskeluelämään sekä muuhun elämään liittyvät, merkitykselliset ihmiset. Kukin ihminen piirrettiin tätä vastaavalla merkillä (mies=kolmio, nainen=ympyrä) itsestään oikealta tuntuvan etäisyyden päähän. Ihmiset, jotka ovat toistensa kanssa tekemisissä, yhdistettiin viivalla. (Sosiaaliportti 2008.) Ennen verkostokarttojen läpi käymistä painotimme ryhmäläisille, että he saavat itse päättää mistä asioista kertovat. Harjoitteessa tuli kuitenkin ilmi todella henkilökohtaisia ja vaikeitakin asioita, ja niistä puhuttiin hyvin avoimesti. Verkostokartoista heräsi todella mielenkiintoisia keskusteluja, ja niitä olisi voinut jatkaa toisenkin keskustelukerran verran. Aika oli kuitenkin rajallinen,

vaikka menikin viisitoista minuuttia yliajalle. Lopuksi muistutimme ryhmäläisiä seuraavasta tapaamiskerrasta.

4.2.4 Arviointi

Olimme keksineet valokuvaajallaharjoitteeseen valmiita kuvausaiheita siltä varalta, että ryhmäläiset eivät itse keksi mitään kuvattavaa. Ajattelimme, että näin on hyvä tehdä siltä varalta, että ei pääse syntymään tilannetta, jossa kukaan ei keksi mitään aihetta. Ohjaajien antamat kuvausaiheet voivat rohkaista ryhmäläisiä keksimään omiakin aiheita. Isomman ryhmän kanssa saisi monipuolisempia ja ehkä rohkeampiakin tilannekuvia, mutta aikaa pitäisi varata luonnollisesti enemmän. Huomasimme jälkikäteen, että harjoite oli ryhmäytymiseen nähden liian varhaisessa vaiheessa. Ryhmäläiset olivat vielä aika tuntemattomia toisillensa, jonka vuoksi valokuvaajallaharjoitteessa ei aluksi tullut kenelläkään omia ideoita. Valokuvaajallaharjoite tuki kuitenkin vuorovaikutuksen kehittymistä sekä toi rohkeutta itsensä ilmaisemiseen. Harjoitteella loimme tilanteen ja keinon, jonka avulla ryhmäläisten oli pakko olla fyysisesti ja sosiaalisesti lähellä toisiaan. (Aalto 2000, 275.)

Verkostokarttahaarjoiitteen läpikäymisessä varauduimme siihen, että niissä voi tulla ilmi todella arkoja ja vaikeitakin asioita. Ryhmäläiset voivat vertailla toistensa verkostoja ja tuntea kauteutta tai alemmuutta. Oli tärkeää kertoa nuorille, että jokaisella on omanlainen verkostonsa, mutta tärkeintä on, että jokaisella on edes yksi ihminen, johon voi luottaa ja tarvittaessa tukeutua. Verkostokartan avulla ryhmäläiset näkivät konkreettisesti sosiaalisen tukiverkostonsa sekä ihmissuhteiden merkityksen elämässään, olivatpa ne sitten positiivisia tai negatiivisia. Karttoja tehdessään nuoret hahmottivat myös ihmissuhteiden kehittymisen ajan myötä. Lisäksi he huomasivat miten he itse voivat vaikuttaa ihmissuhteisiinsa ja toisaalta miten ihmissuhteet vaikuttavat heihin.

4.2.5 Ujous

”Hänen sielunsa on täynnä rakkautta ja kaipausta, mutta maailma ei saa sitä tietää. Hänen kasvoilleen on nitattu ujouden rautanaamio, jonka takaa häntä ei koskaan nähdä. Hänen mielessään syntyy sydämel-

lisiä sanoja ja ne nousevat aina huulille asti, mutta kireän raudoituksen läpi kuuluu vain sanaton kuiskaus.” Jerome K. Jerome

Ujous on arkuutta esiintyä ja sen yleisin oire on jännittäminen. Jännittämistä ilmenee usein julkisissa esiintymisissä mutta myös yksityisissä yhteyksissä. Tuntemattomat ihmiset, vastakkainen sukupuoli ja auktoriteetit ovat tyypillisiä jännittämisen kohteita. Ujo ihminen huomataan välttelevästä käyttäytymisestä, väistelevästä katseesta sekä syrjään vetäytymisestä. Myös käsien vapina, änkytys, punastuminen ja hikoilu kertovat jännittyneestä olotilasta. Jotkut oireet näkyvät selvästi ulospäin, toiset eivät, mutta niiden silti pelätään näkyvän ulospäin. (Matti 2004, 11–17, 25, 33–36.)

Kolmannella keskustelukerralla yksi ohjaajista oli estynyt tulemaan paikalle. Tapaamisen alkajaisiksi kävimme menneen viikon kuulumisia läpi. Seuraavaksi aloimme käydä läpi aiheita ujous ja jännittäminen. Keskustelimme ryhmäläisten kanssa siitä, millainen ihminen on ujo. Onko ujous heidän mielestään kielteinen vai myönteinen piirre, ja jos näin on, miksi? Missä tilanteissa ryhmäläiset itse ujostelevat tai jännittävät ja millä keinoilla he ovat yrittäneet päästä ujoudestaan tai jännityksestään eroon? Onko joitakin oireita, jotka ilmenevät jännittäessä ja miten näistä oireista voisi päästä eroon? Missä tilanteissa ujoudesta tai jännittämisestä voisi olla hyötyä? Voiko samalla ihmisellä olla ujon ja puheliaan piirteitä eri tilanteissa? Ryhmäläisten kanssa käyty keskustelu oli hyvin aktiivista ja omatoimista.

Kahvittelun jälkeen teimme pantomiimiharjoitteen, jossa ryhmäläiset esittivät pantomiimina yksittäin joko itse keksimänsä tai ohjaajien valmiiksi antaman tilanteen ja muut ryhmäläiset yrittivät arvata sen. Tässä harjoitteessa koimme rohkaisevamme ryhmäläisiä esiintymään toisten ihmisten edessä, koska juuri esiintyminen on sellainen tilanne, jossa ihminen jännittää. Olimme kukin ohjaajista tehneet aikaisemmin ryhmän ohjauksessa pantomiimiharjoitteita, ja koimme, että tällainen harjoite on ilmaisutaitoa kehittävä ja antaa positiivisia kokemuksia esiintymisestä. Harjoite auttaa myös jännityksen ja uouden sietämistä esiintymistilanteessa.

4.2.6 Arviointi

Kolmannella tapaamiskerrallamme Anni ei päässyt tulemaan paikalle. Olimme ottaneet huomioon sen, että kaikki ohjaajat ei välttämättä aina pääse paikalle. Ryhmäkeskusteluja suunnitellessa onkin hyvä miettiä, mitä tehdään tällaisessa tilanteessa. On sovittava tehtävien-

jako etukäteen, jotta yllättäviä tilanteita ei pääse syntymään. Kaikkien ohjaajien on joka tilanteessa tiedettävä toistensa roolit, jotta ryhmän ohjaaminen ei kärsi poissaolevan vuoksi. Tapaamisemme aikana ei ilmennyt ongelmia siitä, että yksi ohjaajista ei ollut läsnä.

Käsittelimämme aihe herätti hyvin paljon keskustelua. Jouduimme katkaisemaan vilkkaan keskustelun, jotta ehtisimme tehdä tälle tapaamiskerralle kuuluvan harjoitteen. Jo suunnitteluvaiheessa olisi huomioitava, että on turha katkaista keskustelua harjoitteella, jos aihe itsessään herättää vilkasta ja hedelmällistä keskustelua. Näissä olosuhteissa harjoite vain haittaisi keskusteluryhmän tavoitetta. Tällaisessa tilanteessa voidaan poiketa ohjelmarungosta. Ryhmän ohjaajien on osattava tulkita tilannetta ja muuttaa tarvittaessa etenemistä.

Pantomiimiharjoite ei tuntunut tälläkään keskustelukerralla parhaalta mahdolliselta tavalta käsitellä aihetta, koska ryhmän kehittyminen oli vieläkin aika varhaisessa vaiheessa. Harjoite oli myös samantapainen kuin edellisellä tapaamisella tehty harjoite, eikä se ehkä sen vuoksi ollut niin miellyttävä. Harjoitteen oli tarkoitus tukea positiivista kokemusta esiintymisestä. Toisaalta keskustelun avulla he olisivat saaneet vertaistukea toisiltaan ja realistisen kuvan siitä, miten yleistä ja normaalia jännittäminen on.

4.2.7 Seksuaalisuus

Seksuaalisuus on osa ihmisyyttä sikiöajoilta kuolemaan saakka. Se asuu ihmisen ajatuksissa, teoissa ja kaikkialla kehossa. Seksuaalisuus on tuntevana, aistillisena ihmisenä, miehenä ja naisena olemista, ja jokainen ihminen määrittelee sen omalla tavallaan. Määritelmä vaihtelee, kasvaa ja kehittyy elämäkokemuksen ja erilaisten tapahtumien myötä. Seksuaalisuus kuuluu ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen minään, se on osa ihmisen persoonallisuuden kokonaisuutta ja heijastuu monella tavalla ihmisen vuorovaikutussuhteisiin. Tätä elämän vaikuttavaa voimaa muuntelemalla ihminen sitoo tunneperäisiä suhteita toisiin ihmisiin. (Nummelin 1997, 19–22.; Salo, Sorvisto & Väyrynen 1998, 19.; Bildjuschkin & Malmberg 2000, 17–18.)

Nuoruusiässä jo sikiökaudesta alkanut seksuaalisuuden kehitys etsiytyy aikuisiän muotoihin. Biologinen seksuaalisuus kypsyy ja kehittyy terveessä ruumiissa omia aikojaan, psyykinen seksuaalisuus opitaan vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Sukupuolihormonien tuotannon voimakas kiihtyminen saa aikaan seksuaalisia reaktioita ja tarpeita. Nuoruudessa tär-

kein seksuaalisen purkautumisen lähde on itsetyydytys, jonka kautta opitaan tuntemaan oman kehon seksuaaliset reaktiot. Kun tunnetaan omat reaktiot, on aika alkaa opetella tuntemaan ja ottamaan huomioon myös toisen ihmisen tarpeet ja toiveet. (Väestöliitto 2009 A.; Nummelin 1997, 19–22.) Nuori opettelee toisen ihmisen kanssa yhdessä nautintoa, kiihottumista ja jopa orgasmia, rakkauden tekemistä. Tämä vaihe voidaan nähdä aikuisten seksielämässä esileikkinä, kun yhteisenä tavoitteena on yhdyntä. Petting eli hyväily kuuluu nuoruuteen ja on jo rakastelua. (Väestöliitto 2009 B.) Vähitellen nuori uskaltautuu itse tekemään omat valintansa, päätöksensä ja osaa kantaa vastuun omasta elämästään. Vanhempien suoja ei enää tarvita, sillä omat siivet alkavat jo kantaa. Nuoruusikä tuo mukanaan monia uusia tilanteita ja vaatimuksia. On aika tehdä valintoja. Kun nuorella on rajat sekä tilaa kehittyä, oppia tuntemaan itsensä, rajansa ja mahdollisuutensa, tilaa tehdä erehdyksiä ja kokeilla itseään, hän voi ottaa vastuun itsestään ja löytää asioihin omia ratkaisuja. (Väestöliitto 2009 C.; Salo ym. 1998, 19.; Bildjuschkin & Malmberg 2000, 17–18.)

Neljännellä keskustelukerralla vaihdoimme tavalliseen tapaamme aluksi kuulumisia. Seuraavaksi aloimme käsitellä seksuaalisuutta. Annoimme nuorten itse määritellä mitä seksuaalisuus on ja mitä siihen kuuluu. Pyysimme heitä pohtimaan mitä eroa on seksillä ja seksuaalisuudella ja mikä on näiden suhde toisiinsa. Esittelimme ryhmäläisille Väestöliiton Seksuaalisuuden portaat (Liite 4), ja jokainen sai miettiä itsekseen, millä askelmalla seisoo, sekä pohtia omaa seksuaalista kehittymistään. Kysyimme, kokevatko he kehityksen menneen esitettyjen portaiden mukaisesti, ja jos eivät, millä tavalla esittämämme teoria erosi heidän omasta kehityksestään.

Olimme hankkineet erilaisia aikakauslehtiä, joista ryhmäläiset saivat leikata kuvia heitä miellyttävistä ihmisistä tai asioista. Kuvista he tekivät kukin oman kollaasin, ja sen pohjalta he saivat keskustella, mitä näkivät näissä ihmisissä tai asioissa ja miten kuvat ilmensivät seksuaalisuutta. Olivatko kuvien ihmiset viehättäviä? Mistä erot johtuivat? Miten ryhmäläiset itse ilmensivät seksuaalisuuttaan? Lehtikuvien kautta keskustelimme siitä, mitä media ja muoti esittävät seksuaalisuudesta ja mikä on sen suhde todellisuuteen. Kysyimme myös, mikä on kaunista ja millainen on kaunis ihminen.

Neljännän tapaamiskerran jälkeen kävimme jälleen työnohjauksessa. Kävimme läpi kolme edellistä keskustelukertaa. Pohdimme tarpeellisuutta ja toimivuutta harjoitteissa, joita olimme tehneet ryhmäläisten kanssa siihen mennessä.

4.2.8 Arviointi

Suunnitellessaan keskustelukertaa seksuaalisuudesta ohjaajien on itse käytävä läpi omaa seksuaalisuuttaan ja sen kehitystä. Ohjaajien täytyy olla sinut oman seksuaalisuutensa kanssa, jotta he pystyvät puhumaan nuorille avoimesti seksuaalisuudesta. Tarkoituksena ei ole antaa seksuaalivalistusta, vaan antaa nuorille tilaisuus keskustella toisensa kanssa seksuaalisuudesta ja sen kehittymisestä. Seksuaalisuutta tulisi käsitellä kokonaisuutena, joka on muutakin kuin seksi ja yhdyntä. Mukaan olisi otettava biologisen ja kulttuurisen ulottuvuuden lisäksi myös psyykinen ja eettinen ulottuvuus. (Piironen 2006, 82.) Ohjaajien tulee ottaa huomioon, että jokainen voi olla eri tavalla seksuaalisesti suuntautunut eikä ketään saisi sen perusteella tuomita. Täytyy ymmärtää, että seksuaalisuuden kehitys etenee kuitenkin samalla tavalla riippumatta suuntautumisesta. Ryhmäläiset voivat myös olla kehityksessään eri portailla eivätkä he ole välttämättä vielä kaikkia asioita käsitelleet. Ohjaajien tulee huomioida se, että aihe voi olla jollekin ahdistava eivätkä kaikki osaa puhua tai edes kuunnella keskustelua seksuaalisuudesta. Ohjaajien tulisi pyrkiä pysymään yleisellä tasolla keskustelussa ja heidän tulisi varautua yllättäviin ja henkilökohtaisiin kysymyksiin. Ryhmäkoon ollessa suurempi, on parempi tehdä ajan käyttöä ajatellen pienryhmissä yhteisiä, isompia kollaaseja. Jos isossa ryhmässä jokainen ryhmäläinen tekisi ja esittäisi oman kollaasinsa, aikaa tulisi varata paljon enemmän.

Keskustellessamme seksuaalisuuden kehityksestä nuoret hahmottivat, millä seksuaalisuuden portaalla itse seisoivat. Portaita läpi käydessään ryhmäläinen sai tietoa seksuaalisuuden normaalista kehittymisestä sekä tukea ja taitoa käsitellä myös oman seksuaalisuuden kehittymistä. Ryhmässä nuoret tukivat toisiaan ja huomasivat, etteivät ole yksin ajatustensa ja tunteidensa kanssa, vaan ne kuuluvat normaaliin kasvuun ja kehittymiseen.

Havaitsimme, että ryhmäläisten oma käsitys seksuaalisuudesta ja siihen liittyvistä asioista tarkentui ja monipuolistui teorian, keskustelun ja kollaasien tekemisen avulla. Keskustelujen ja kollaasien kautta ryhmäläiset saattoivat myös löytää erilaisia tapoja ilmentää itseään ja omaa identiteettiään, johon seksuaalisuus kuuluu. Yllätykseksemme aiheesta nousi hyvin avointa, kypsää ja hauskaakin keskustelua sekä syvällistä pohdintaa ja mielipiteitä.

4.2.9 Päihteet

Päihteiksi käsitetään kaikki aineet, jotka elimistöön joutuessaan aiheuttavat ihmisessä keskushermostovaikutuksen kautta psyykkisen, päihtymykseksi kutsutun kokemuksen. Näiksi aineiksi luokitellaan tupakka, alkoholi, lääkkeet ja huumausaineet. Myös tekniset liuottimet ja anaboliset steroidit kuuluvat tähän ryhmään. (Kuokkala, Mäkelä & Nuorvala 1997, 18.; Lappi & Mannermaa 2000, 14–15.)

Nuorten päihteidenkäyttö on lisääntynyt viime vuosina huomasti. Syyksi nuoret itse kertovat kokeilunhalun, uteliaisuuden, kovuuden osoittamisen sekä kavereiden mallit. Nuori ottaa riskejä ja kokeilee mahdollisuuksiaan, mikä on hänen tapansa ilmaista itseään ja vähentää ikävaiheelleen tyypillistä epätodellisuuden tunnetta. Päihteiden käytöllä on yhteyksiä myös muihin elämän ulottuvuuksiin kuten vanhempien kasvatustyyliin ja alkoholinkäyttöön, sisarusten ja ystävien vaikutuksiin, kasvamisprosessiin, itsenäistymiseen sekä seurustelun aloittamiseen. Nuorten puheissa kontekstiin nousee vahvasti myös hauskanpito ja juhlinta. Päihteiden käyttö määritetään myös avaimiksi keskinäiseen yhteyteen, sujuvaan sosiaalisuuteen sekä vapauteen arjen pakoista. (Kemppinen 1997, 15.; Jaatinen 2000, 27, 30–31)

Puheista nousee selvästi esiin kaksi puolta, viattomuus ja avuttomuus. Viattomuus ilmenee nuorten tapana kertoa kokemuksistaan siten, että he vapautuvat itse vastuusta. Päihteitä kokeillaan tai käytetään toisten toimintojen kohteina tai tilanteiden uhreina. Kokemuksista kerrottaessa käytetään muotoilua, jolla luodaan kuvaa omasta viattomuudesta mahdollisille aikuisille kuulijoille. Avuttomuudesta taas kertoo se, että päihteiden käyttöön houkuttavat seikat ovat niin pakottavia, että niistä on miltei mahdotonta kieltäytyä. Nuorten mielestä kaikki muutkin ja erityisesti kaikki vanhemmat nuoret käyttävät päihteitä, ja niin heidän oma käyttämisensä määrittyy keinoksi olla aikuisempi ja kuulua vanhempien nuorten joukkoon. (Jaatinen 2000, 3–4, 27, 30–31, 34.; Kemppinen 1997, 15.; Kuokkala ym. 1997, 18.; Lappi & Mannermaa 2000, 14–15.)

Viidennellä tapaamiskerralla teetätimme ryhmäläisillä AUDIT- testin (Liitteet 5 ja 6). Testin avulla havainnollistimme heidän omia käyttötottumuksiaan ja -tapojaan sekä sitä, kuinka herkästi tulee juotua enemmän kuin on kohtuullista. Vaikka kaikki ryhmäläiset olivat alaikäisiä, emme voineet olettaa, etteivätkö he käyttäisi alkoholia. On tosiasia, että monet nuoret juovat alaikäisyydestään huolimatta.

Keskustelua avasimme kysymällä millaisia ajatuksia testi herätti, mutta kenenkään ei ollut pakko kertoa henkilökohtaista tulostaan. Apukysymyksiä tekemällä ohjasimme ryhmäläisiä keskustelemaan omista ajatuksistaan ja näkemyksistään päihteistä. Ovatko ne pahoja vai onko niissä jotain hyvääkin? Mikä on heidän kokemuksensa siitä, miten omat vanhemmat tai vanhemmat nuoret käyttävät päihteitä? Mikä asema päihteillä on nuorten elämässä? Miksi niitä käytetään?

”Tahdon komponentit”-harjoitteessa ryhmä tukee yhtä jäsentään selviämään mahdollisesta vastaan tulevasta vaativasta tilanteesta, joka tässä tapauksessa oli kieltäytyminen päihteestä. Tahdon komponentit ovat tärkeitä osa-alueita motivoimaan halutun asian toteuttamiseen. Harjoituksen tarkoituksena oli vahvistaa omaa tahtoa ja saada ihminen toimimaan sen mukaan, minkä itse kokee tavoiteltavaksi. Laitoimme lattialle lappuja, joissa kussakin luki yksi tahdon komponentti: tarpeet, tunteet, mielipiteet, arvot, moraali, unelmat, traumat ja ominaisuudet. Kävimme suullisesti läpi yleisellä tasolla jokaisen tahdon komponentin. Ryhmäläiset kävivät läpi millä tavalla eri komponentit tukisivat heidän suhtautumistaan päihteisiin. (Aalto 2000, 460.)

4.2.10 Arviointi

Valmistautuessaan keskustelukertaan päihteistä ohjaajien täytyy perehtyä hyvin niin AUDIT-testiin kuin ”tahdon komponentit”-harjoitteeseenkin. Ohjaajilla täytyy olla laaja tieto eri päihteistä ja niiden kokonaisvaltaisista vaikutuksista käyttäjänsä. Koska tapaamiskerran tarkoituksena ei ole antaa päihdevalistusta, on ohjaajien osattava vastata AUDIT -testin pohjalta nouseviin vaikeisiin ja epätavallisiinkin kysymyksiin päihteistä. Keskustelussa herätelimme nuoria ajattelemaan omaa päihteiden käyttöään ja siihen liittyviä riskejä. Tarkoituksena oli osoittaa AUDIT -testin avulla nuorille mikä olisi suositusten mukaan kohtuujuomista.

Käsittelemällä päihteitä oli tarkoitus rikkoa nuorten keskuudessa olevia uskomuksia siitä, miten alkoholia käytetään ja kuinka sitä tulisi käyttää. Ryhmäpaineeseen vastaaminen ja oman tahdon ilmaiseminen ja toteuttaminen ovat identiteetin ja itsearvostuksen ilmaisemista ja kuuluvat elämänhallintaan. Halusimme saada nuoret pohtimaan sitä, millainen merkitys päihteillä on heidän elämässään ja millaisen roolin he haluaisivat niille antaa.

Valmistautuessaan ”tahdon komponentit”-harjoitteeseen ohjaajien on tärkeä tiedostaa, että harjoite on vaativa ohjata. Ohjaajat voisivat itse tehdä harjoitteen ennen tapaamiskertaa, jotta he osaavat ohjata ryhmäläisiä esimerkiksi kertomalla esimerkkejä kustakin tahdon komponentista. Tahdon komponenttien avulla tuimme heidän taitoaan kieltäytyä päihteistä. Halusimme rohkaista heitä arvostamaan omaa arvomaailmaansa, jotta heillä olisi voimaa ja rohkeutta toteuttaa sitä, minkä kokevat oikeaksi tai itselleen sopivaksi päihteiden käytöksi.

4.2.11 Tulevaisuus ja ryhmän lopetus

Elämänkaaripsykologia tutkii ihmisen kehitysvaiheita lapsuudessa, nuoruudessa, aikuisuudessa ja vanhuudessa. Se tutkii eri kehitysvaiheissa tapahtuvia psyykkisiä muutoksia ja niiden taustatekijöitä. Ihmisen kehittyminen voi jatkua koko elämänsä ajan eivätkä eri ikäkaudet vähennä kehitysvoimaa. Ihmisen elämä on ainutlaatuinen ja ainutkertainen yksilöllinen kokonaisuus ja sen kehitys on fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten yksilöllisten voimien yhteisvaikutusta. Vaikka elämänsäkaari on kaikilla ihmisillä yksilöllinen, niistä voidaan silti löytää kehityksen yleisiä lainmukaisuuksia. Elämänkaaripsykologia pyrkii selkeyttämään ihmisen omaa identiteettiään antamalla tälle tietoa ja rohkaisua. Oman elämänsäkaaren laatiminen auttaa yksilöä ymmärtämään yksittäisiä elämäntapahtumia paremmin. Sen avulla yksilö myös huomaa, että kehitysvaiheet liittyvät toisiinsa ja muodostavat näin jatkumon ja kokonaisuuden. (Laine ym. 1999, 90–92.)

Kuudennella kokoontumiskerralla käsitelimme elettyä elämää ja tulevaisuutta elämänsäkaaren avulla. Elämänkaariharjoitteessa ryhmäläiset piirsivät elämänsäkaarensa. Siihen he sijoittivat tärkeimpänä pitämänsä iät ja tapahtumat. Ryhmäläiset piirsivät myös elämänsäkaarelleen kuvittelemansa jatkon, tulevaisuuden. Lopuksi kävimme ryhmäläisten kanssa läpi elämänsäkaaret ja keskustelimme niistä. Harjoitteen avulla saimme aikaan paljon keskustelua ja pohdintaa menneestä, nykyisyydestä ja tulevaisuudesta. Koska elämänkaariharjoite vei suurimman osan ajasta, kahvitelimme samaan aikaan kun ryhmäläiset toteuttivat harjoitteen. Koska kyseessä oli viimeinen keskustelukerta, juhlistimme sitä hienoin leivoksin kiitoksena ryhmäläisille. (Laine ym. 1999, 92.)

Esinesanatharjoitteessa kukin ryhmäläisistä kertoi vuorollaan, mitä halusi sanoa ryhmälle ja ohjaajille keskusteluryhmän päättyessä (Aalto 2000, 546- 547). Harjoitteen jälkeen ryhmäläiset antoivat ohjaajille suullista palautetta ryhmäkokonaisuudesta. Pyysimme ryhmäläisiltä lu-

paa siihen, saisimmeko kiittää heitä valmiissa opinnäytetyössämme. Selvitimme, että saisimmeko mainita heidän nimikirjaimensa, etunimensä tai etunimen alkukirjaimensa opinnäytetyömme alkusanoissa. Saimme ryhmäläisiltä luvan käyttää heidän etunimiään. Lopuksi kiitimme ryhmäläisiä osallistumisesta opinnäytetyömme toteutukseen ja hyvästelimme heidät.

Viimeisen keskustelukerran jälkeen kokoontuimme viimeisen kerran KaMi:lle työnohjaukseen. Keskustelimme kustakin tapaamiskerrasta ja niihin liittyvistä harjoitteista. Pohdimme myös sitä, kuinka saimme helposti aikaan todella avointa keskustelua vaikeistakin aiheista. Totesimme, että ryhmäkokonaisuus oli kokonaisuudessaan onnistunut.

4.2.12 Arviointi

Viimeistä tapaamiskertaa suunnitellessaan ohjaajien on kiinnitettävä huomiota siihen, mitä tunteita ryhmän lopettaminen herättää ryhmäläisissä, ja että näille tunteille tulee antaa tilaa. Hyvästien jättö voi olla jollakin ryhmäläiselle todella rankka, etenkin jos tällä on ollut hylkäämiskokemuksia elämässään. Ryhmää tulee valmistella alusta alkaen siihen, että ryhmä tulee loppumaan ja siihen milloin tämä tapahtuu. (Niemistö 1998, 178–180.; Pennington 2005)

Olimme tehneet itse elämänkaariharjoitteen ennen viimeistä tapaamiskertaa. Näin me ohjaajat tiedostimme, että harjoitteen teko on haastavaa ja että se vaatii runsaasti aikaa. Pyysimme edellisellä kerralla ryhmäläisiä miettimään etukäteen elettyä elämää, nykyhetkeä ja tulevaisuutta. Elämänkaaria läpi käydessämme toimme esille sen, että jokaisella ihmisellä on elämässään ylä- ja alamäkiä, ja halusimme tukea heitä huomaamaan, että huonoistakin hetkistä voi oppia ja voi nousta jaloilleen. Esinesanatharjoitteessa ohjaajien täytyy antaa tilaa ja aikaa hyvästeille. Keskusteluryhmää suunnitellessa täytyy kiinnittää huomiota siihen, että halutessaan kehittää toimintaansa on kyseltävä palautetta ryhmäläisiltä ryhmätoiminnan päättyessä. Nuorten nurkka- keskusteluryhmän lopetus sujui rauhallisesti, vaikka tunnelma olikin haikea. Koemme tärkeäksi, että hyvästelimme nuoret ja kiitimme heitä osallistumisesta opinnäytetyöhöme.

5 POHDINTA

5.1 Tavoitteen, tarkoituksen ja tehtävien toteutuminen

Opinnäytetyömme tavoitteena oli herättää keskusteluryhmään osallistuneissa nuorissa ajatuksia ja keskustelua. Koemme saavuttaneemme tämän tavoitteen, koska käsittelemämme aiheet herättivät nuorissa paljon ajatuksia ja keskustelua. Ajatusten ja keskustelujen kautta he saavat valmiuksia tulevaan aikuisuuteen, itsensä kehittämiseen ja elämänhallintaan. Myös opinnäytetyömme tarkoitus toteutui, sillä saimme suunniteltua, toteutettua ja arvioitua nuorten naisten keskusteluryhmän. Opinnäytetyömme ensimmäiseen tutkimustehtävään vastaten olemme kuvanneet opinnäytetyössämme mitä asioita on otettava huomioon nuorten naisten keskusteluryhmän suunnittelussa ja toteutuksessa. Toiseen tutkimustehtävään vastaten toimme aikuisuuden kynnyksellä oleville nuorille naisille tietoa, taitoa, tukea sekä apua keskusteltavista aiheista seksuaalisuuden portaiden, AUDIT -testin, verkostokartan ja muiden harjoitteiden avulla.

Tavoitteiden saavuttamisesta kertovat myös ryhmäläisten meille antamat palautteet. Nuorten mielestä keskusteluryhmässä oli helppo keskustella vaikeistakin aiheista ja heidän mielestään käsittelemämme aiheet olivat hyviä. Nuoret kokivat, että he saivat toteuttaa itseään harjoitteiden avulla ja heidän mukaansa ”menevät” ohjaajat olivat omalta osaltaan tuomassa elävyyttä ja sujuvuutta ryhmään. Pieni ryhmä koettiin pelkästään hyväksi asiaksi. Ryhmä oli intiimi ja tällaisessa ryhmässä jokainen uskalsi ja sai kertoa oman mielipiteensä asioihin. Nuorten mielestä pantomiimiharjoite ei sujunut parhaalla mahdollisella tavalla ryhmän alkuvaiheessa, koska he olivat vielä aika tuntemattomia toisilleen. Harjoite olisi toiminut heidän mukaansa paremmin ryhmän loppuvaiheessa. Ryhmäläiset olisivat halunneet, että kukin tapaamiskerta olisi kestänyt pitempään ja niitä olisi saanut olla enemmän. Jokainen tapaamiskerta venyi suunniteltua pitemmäksi, koska kaikista aiheista nousi ryhmäläisten keskuudessa runsasta keskustelua. Toisaalta, jos ryhmäläiset eivät olisi olleet niin avoimia ja puheliaita, olisi aika voinut käydä myös pitkäksi. Koimme ryhmän ohjaamisen mieluisaksi ja tarpeelliseksi, koska nuoret odottivat aina innolla seuraavaa tapaamiskertaa.

Nuorten nurkka -keskusteluryhmää suunnitellessa on otettava huomioon monenlaisia asioita. Keskusteluryhmää suunniteltaessa on hyvä tehdä ennen ryhmätoiminnan alkamista yhdessä selkeä runko keskustelukertojen etenemisestä ja jakaa ohjaajien roolit. Kolmen ohjaajan po-

rukassa yhden ohjaajan on hyvä olla vastuuhjaaja, joka huolehtii esimerkiksi siitä, että toiminta etenee suunnitellusti eikä aika lopu kesken. Toinen ohjaaja toimii osallistujana ja hän osallistuu muita ohjaajia aktiivisemmin harjoituksiin ja keskusteluihin. Kolmas ohjaaja tarkkailee ryhmän toimintaa. Ajankäyttöä on mietittävä tarkasti ja keskusteluille on varattava tarpeeksi aikaa. Suunniteltaessa on otettava huomioon, että keskusteluryhmän jäsenet voivat olla eri kouluista, eri-ikäisiä tai sellaisia ihmisiä, joiden henkilökemiat eivät kohtaa. Jokaisella ryhmäläisellä on oma taustansa, ja taustalla saattaa olla erilaisia ongelmia, jotka saattavat vaikuttaa ryhmän toimintaan. On huomioitava myös se, että keskustelua ei välttämättä aina synny tai joku ryhmäläisistä voi olla puheliaampi ja viedä näin toisilta puheenvuoron. Ryhmäläisten erilainen aktiivisuus ja tapa osallistua ryhmään vaativat ohjaajilta mukautumista ja kykyä nähdä ja ohjata tilanteita siten, että kaikki saavat tilaisuuden tuoda oman näkemyksensä esille. Ryhmämme oli pieni, suljettu ja ohjaajat olivat ryhmäläisiä hieman vanhempia.

Ohjaajien roolien jaossa kannattaa kiinnittää huomiota siihen, mikä rooli on kullekin luontainen. Luontaisuus helpottaa roolin omaksumista ja siinä pysymistä. Pysyimme rooleissamme hyvin, mutta hyvin vilkkaiden keskustelujen aikana se saattoi välillä unohtua, mikä ei kuitenkaan meidän ryhmässämme ollut haitaksi. Myös roolien vaihtamista kannattaa miettiä sekä tasapuolisen kokemuksen saamisen että työnjaon tasoittumisen vuoksi. Jos vetovastuu on kaikkien ryhmätapaamisten ajan yhdellä henkilöllä, osoittautuu rooliin liittyvä suorituspaino välillä raskaaksi, kun kaksi muuta roolia ovat hieman helpompia. Eri roolissa ohjaaminen näyttää myös ryhmän dynamiikan erilaisena ja sitä kautta kehittää myös ohjaustaitoja. Ohjaajan täytyy myös muistaa olevansa ohjaaja ja etusija keskusteluissa annetaan ryhmäläisille. Ohjaajan on oltava oman asemansa vuoksi myös asiallinen sekä hallittava aiheeseen liittyvä teoretieto, jotta voi tarvittaessa korjata väärää tietoa ja oletuksia. Ohjaajat kertovat omista kokemuksistaan suppeasti ja silloinkin vain, jos se on keskustelun kannalta olennainen tai havainnollistava esimerkki. Jokaiseen keskustelukertaan valmistautuessa kannattaa pohtia etukäteen, millaisia esimerkkejä voi kertoa ja millä tavalla, ja että jokaisella ohjaajalla on sama teoretieto. Mitä enemmän teoretietoa aiheesta on, sitä enemmän olisi varattava aikaa valmistautumiseen etukäteen.

5.2 Opinnäytetyöprosessi

Aiheanalyysi oli aloitus opinnäytetyöprosessillemme. Valitsimme opinnäytetyömme aiheeksi ennaltaehkäisevän mielenterveystyön, joka toteutui nuorille naisille suunnatun keskusteluryhmien muodossa. Koimme tämän aiheen ja toteuttamistavan meille mielenkiintoiseksi, tärkeäksi ja ajankohtaiseksi. Laajensimme aiheanalyysin ensin opinnäytetyösuunnitelmaksi, josta muotoutui varsinainen opinnäytetyömme.

Opinnäytetyön työnimi Nuorten nurkka tuli tutustumiskäynnillä KaMi:lla. Koska kohde-ryhmä koostui nuorista, nuorten- sana kuulosti loogiselta. Nurkka sana taas toi mieleen kivan, oman sopen, jossa voi keskustella tärkeistä asioista. Olisimme voineet liittää sanan `nainen´ työnimeen, mutta emme halunneet herättää opinnäytetyömme nimellä ajatusta siitä, että vain nuoret naiset tarvitsevat tämän kaltaisia keskusteluryhmiä. Yhtälailla nuorilla miehillä voi olla ongelmia ja tarvetta keskusteluun. KaMi voi saada ideoita ryhmätoimintoihinsa suunnittelemamme ja toteuttamamme ryhmäkokonaisuuden avulla.

Ryhmäkeskustelujen ensimmäisellä tapaamiskerralla laadimme yhdessä nuorten kanssa ryhmälle säännöt. Emme kertoneet erikseen ryhmäläisille tulevien keskustelukertojen aiheita, vaikka he saattoivat muistaa ne ryhmän esitteestä, jotta he eivät alkaisi jännittämään tai stressaamaan tulevia, mahdollisesti hankalia aiheita. Ryhmäläiset tiesivät toisensa entuudestaan, mutta he eivät kuitenkaan tunteneet toisiaan kovin hyvin. Havaitimme, että nuorten toistensa tietäminen ei ollut kuitenkaan estävä tekijä keskusteluiden synnylle.

Ensimmäisellä ja toisella tapaamiskerralla tekemämme sosiaalisen kanssakäymisen harjoitteet sekä niistä saadut positiiviset kokemukset vahvistivat ryhmäläisten itsetuntoa ja lisäsivät sitä kautta heidän elämänhallintaansa. Kolmannella ryhmätapaamisella yksi ohjaajista oli estynyt tulemaan paikalle ja se jännitti hieman muita ohjaajia. Yhden ohjaajan poissaolo sai toiset miettimään, millä tavalla se saattaa vaikuttaa ryhmän toimintaan. Tapaaminen onnistui kuitenkin suunnitellusti, koska ryhmä oli tuttu eikä poissaolo aiheuttanut ryhmäläisissä turvattomuuden tunnetta. Aiheena ollut ujous herätti todella vilkasta keskustelua ehkä siksi, että se koskettaa jokaista ihmistä jossakin vaiheessa elämää ja on niitä aiheita, joista ei tule ehkä puhuttua kovin usein. Neljännellä ja viidennellä tapaamiskerralla yllätykseksemme aiheista seksuaalisuus ja päihteet nousi hyvin avointa, kypsää ja hauskaakin keskustelua, syvällistä pohdintaa ja mielipiteitä. Olimme varautuneet tilanteeseen, että edellä mainituista aiheista ei synny keskustelua ehkä aiheen arkuuden vuoksi, mutta myös siksi, että molemmista aiheista on pidetty kouluissa paljon erilaisia valistuksia. Heikuran & Mustosen (2009) tekemän kyselyn mukaan nuoret kuitenkin kokivat, että asiat käydään koulussa läpi nopeasti ja kaavamaisesti,

ja asioista puhuminen ja pohdiskelu jäivät vähäiseksi. Nuoret kaipaavat seksuaaliasioiden läpikäymistä ja siihen liittyvää keskustelua luotettavan ja ystävällisen aikuisen kanssa. (Heikura & Mustonen 2009, 26–27). Viimeisellä tapaamisellamme nuoret olivat erittäin motivoituneita elämänkaariharjoitteen tekemiseen. Oli miellyttävää huomata, miten nuoret olivat pohjineet omaa tulevaisuuttaan ja valmistautuneet etukäteen harjoitteen tekemiseen. Lopetimme ryhmän haikein, mutta onnellisin mielin. Keskusteluryhmä oli hyvin onnistunut ja ryhmäläiset kertoivat meille, että ryhmä oli ollut myös tarpeellinen.

Saimme työnohjausta keskusteluryhmää varten toimeksiantajaltamme Anna-Liisa Leinoselta, joka oli myös opinnäytetyömme ohjaaja. Ryhmänohjaajien kesken mietimme, olisiko ollut hyvä, jos työnohjaaja olisi ollut joku ulkopuolinen henkilö. Toisaalta työnohjaajamme on pätevä kokemustensa ja kouluksensa kautta, ja hän ei tuntenut ryhmäläisiä, joten tietosuoja toteutui. Työnohjaus oli tarpeellinen, koska siellä saimme tukea ohjaamiseen. Lisäksi saimme vahvistuksen siitä, että olimme edenneet oikealla tavalla ja oikeaan suuntaan. Työnohjaus on hyvä itsensä kehittämisen väline ja tärkeä jaksamisen kannalta. Työnohjaus on hyvin tärkeää etenkin silloin, jos ohjattava ryhmä on vaativampi tai ohjaaja tarvitsee tukea oman ohjaamisensa kehittämisessä joko aiheiden arkuuden tai kokemuksen puutteen vuoksi. Emme kohdanneet keskusteluryhmän toteutuksen aikana isoja ongelmia. Koemme, että hyvästä valmistautumisesta ja aikaisemmista ryhmien ohjaamiskokemuksista oli ollut meille hyötyä.

Kirjoitimme kukin omaa päiväkirjaa jokaisesta tapaamiskerrasta ajatellen helpottavamme siten keskusteluryhmän arviointia. Tästä oli hyötyä omaan oppimiseen, kehittymiseen ryhmänohjauksessa ja keskusteluryhmän arviointiin. Roolien kautta jokaisen ohjaajan oli helppo kirjoittaa päiväkirjaa omasta näkökulmastaan, mutta ohjaajien kannattaisi sopia etukäteen, mitä piirteitä ja asioita kukin käsittelee omassa päiväkirjassaan.

Jokaista tapaamiskertaa varten on hyvä tehdä jo keskusteluryhmän suunnitteluvaiheessa etenemisrunko, joka pitää sisällään olennaisen tiedon eli sen, mistä puhutaan ja minkä verran käytetään aikaa mihinkin aiheeseen. Koska ryhmätapaamisiamme oli kuusi, kukin ohjaaja laati ohjelmarungon kahdelle keskustelukerralle. Emme olleet huomioineet asiaa etukäteen ja ohjelmarunkojen tekeminen pitikin tehdä hieman liian lyhyellä aikataululla ja se aiheutti meille turhia paineita. Ohjaajien olisi hyvä tehdä yhdessä etenemissuunnitelma, mikä varmistaisi sen, että kaikki ovat selvillä aikataulusta ja ohjelmajärjestyksestä.

5.3 Sairaanhoidajan osaamisvaatimuskuvaukset

Opetusministeriön (OPM:n) julkaisemissa Sairaanhoidajien osaamisvaatimuskuvauksissa ”Sairaanhoidaja on hoitotyön asiantuntija, jonka tehtävä yhteiskunnassa on potilaiden hoitaminen. Työssään sairaanhoidaja tukee yksilöitä, perheitä ja yhteisöjä määrittämään, saavuttamaan ja ylläpitämään terveyttä muuttuvissa olosuhteissa ja eri toimintaympäristöissä kuten perusterveydenhuollossa, erikoissairaanhoidossa, sosiaalihuollossa sekä yksityisen ja kolmannen sektorin alueilla” (Opetusministeriö 2006). Opinnäytetyömme kautta saimme tietoa siitä, mitä tietoja ja taitoja nuori nainen tarvitsee sen hetkisessä elämäntilanteessaan. Saimme myös kokemusta siitä, millä tavalla tämä tieto voidaan antaa nuorille ja miten heitä tuetaan kehittämään omaa elämänhallintaansa.

Ammatilliseen osaamiseemme kuuluvat terveyden edistäminen, ohjaus ja opetus, yhteistyö sekä tutkimus- ja kehittämistyö (Opetusministeriö 2006). Mielestämme kehityimme näillä osa-alueilla tehdessämme opinnäytetyötämme. Terveyden edistämiseen kuuluu yksilön ja yhteisön terveysongelmien ja –uhkien tunnistaminen ja ennakointi. Sairaanhoidaja tukee ja kannustaa yksilöä, perhettä ja yhteisöä ottamaan vastuuta terveyden, voimavarojen ja toimintakyvyn ylläpitämisessä ja edistämässä. (Opetusministeriö 2006.) Opinnäytetyössämme terveyden edistäminen kohdistui mielenterveyttä edistävään ja mielenterveyshäiriöitä ehkäisevään työhön sekä nuorten naisten elämänhallinnan edistämiseen keskusteluryhmän ja sieltä saadun vertaistuen kautta. Sairaanhoidajan tehtäviin kuuluu myös potilaiden ja asiakkaiden, heidän omaistensa, opiskelijoiden ja henkilöstön ohjaus ja opetus. Sairaanhoidajan tulisi hallita tasavertainen, ammatillinen yhteistyö. Hoitaja tutkii, arvioi ja kehittää omaa työtään kriittisesti sekä raportoi ja julkistaa kehittämistoimintaa ja käynnistää muutoksia hoitotyössä. Hän vastaa potilaan ja asiakkaan kokonaishoidon yhteneväisyydestä, oman työnsä ja tiiminsä kustannustietoisesta toiminnasta sekä edistää hoitotyön laatua ja vaikuttavuutta. (Opetusministeriö 2006.) Opinnäytetyö on tutkimus- ja kehittämistoimintaa ja sen toteutuminen on edellyttänyt yhteistyötä opettajien, muiden opiskelijoiden ja toimeksiantajan kanssa. Opinnäytetyömme tulee olemaan kaikkien käytettävissä ja hyödynnettävissä, joten raportoinnin tulee olla kriittistä, luotettavaa ja täsmällistä. Olemme ryhmän ohjaamisen kautta kehittäneet myös omia ohjaustaitojamme ja laajentaneet näkökulmaamme keskustelukertojen aiheista, ja näistä on tulevaisuudessa hyötyä työelämässämme.

Mielenterveyshäiriöiden ennaltaehkäisevä työ (preventio) pyrkii psyykkisten sairauksien ehkäisyyn. Mielenterveyttä edistävän työn (promootio) tavoitteena on vahvistaa mielenterveyttä. Edistävällä työllä koetaan parantavan kaikkien ihmisten mielenterveyttä eikä pelkästään riskiryhmään kuuluvien ihmisten. (Toivio & Nordling 2009, 309.) Pyrimme ryhmäkeskusteluiden muodossa ennaltaehkäisemään ryhmäläisten mielenterveyden häiriöiden syntyä, mutta samalla toisaalta edistämään heidän mielenterveyttään. Emme siis voi eritellä tarkasti oliko työmme mielenterveyttä edistävää vai mielenterveyshäiriöitä ennaltaehkäisevää. Ryhmäkeskusteluilla koimme säästävämme sekä ihmisten että yhteiskunnan voimavaroja. Varhainen puuttuminen mahdollistaa jo olemassa olevien ongelmien hoitamisen ennen kuin niistä tulee vakavia mielenterveyden häiriöitä. Lisäksi sillä voidaan vaikuttaa ehkäisevästi mahdollisiin tuleviin ongelmiin. Keskustelut ryhmässä vaikeistakin aiheista antoivat mahdollisuuden tulla kuulluksi ja puhua omaa mieltä askarruttavista asioista. Hyvä ja luottamuksellinen ilmapiiri antoi hyväksytyksi tulemisen kokemuksen ja mahdollisti vertaistuen vahvistamaan tarpeellisuuden tunnetta. Ryhmän kautta nuoret huomasivat myös, että on muitakin, jotka painivat samojen ongelmien kanssa tai ovat joskus painineet ja selvinneet niistä.

5.4 Etiikka ja luotettavuus

Pohdimme aiheen valintaa eettisestä näkökulmasta, koska käsittelemämme aiheet saattavat olla joillekin ihmisille hyvin arkoja. Toisaalta ryhmäkeskusteluihin osallistuminen oli vapaaehtoista ja lisäksi käsitelimme aiheita yleisellä tasolla. Toki ryhmän jäsenet saivat puhua henkilökohtaisista asioistaankin, kaikkia ryhmän jäseniä kun koski salassapitovelvollisuus. Salassapitovelvollisuus on ehto ryhmän luottamuksellisen ilmapiirin syntymiselle, ja tämä oli tärkeä eettinen periaate opinnäytetyössämme.

Pohdimme myös sitä, tuleeko meidän kysyä ryhmäkeskusteluihin osallistuvien nuorten huoltajilta lupa, voivatko heidän lapsensa osallistua ohjaamaamme ryhmään. Keskusteluryhmä oli kuitenkin vapaaehtoinen, joten emme tarvinneet nuorten huoltajilta lupaa ryhmään osallistumiseen. Toinen lupa-asia oli toimeksiantosopimus, jonka teimme KaMi:n kanssa opinnäytetyösuunnitelman hyväksymisen jälkeen (Liite 1).

Lähteiden luotettavuus on yksi osa eettisyyttä, ja pyrimmekin olemaan kriittisiä lähteitä kohtaan. Käytimme mahdollisimman uusia lähteitä, koska uutta tietoa tulee kokoajan. Esimerkiksi 1930-luvun seksuaalikäsitteykset eivät vastaa 2000-luvun käsityksiä. Käytimme myös sel-

laisia vanhempiakin lähteitä, jotka ovat edelleen yleisesti tunnustettuja. Olemme pyrkineet valitsemaan lähteiksi teoksia, joiden kirjoittajat ovat tunnettuja ja arvostettuja tai jotka ovat luotettavan julkaisijan julkaisemia. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 101–103.)

Keskusteluryhmämme toteutumista ja onnistumista ei ole arvioinut kukaan ulkopuolinen, koska ryhmä oli suljettu eikä tapaamisiin voinut tulla muita kuin ohjaajat ja ryhmäläiset. Ryhmän arvioiminen siis toteutui ohjaajien omien tuntemusten ja havaintojen sekä ryhmäläisiltä saadun, suullisen palautteen pohjalta. Kirjoitimme kukin omaa päiväkirjaa keskusteluerroista, joten meillä oli kolme kirjallista arviointia tapaamisten onnistumisesta. Päiväkirjoja läpikäydessämme havaitsimme, että kaikilla ohjaajilla oli samanlaisia huomioita ja ajatuksia kunkin tapaamisen onnistumisesta. Tämä tukee opinnäytetyömme luotettavuutta.

Raportoinnissa olemme kiinnittäneet huomiota totuudenmukaisuuteen ja täsmällisyyteen. Olemme pyrkineet siihen, että kuka tahansa pystyy järjestämään opinnäytetyömme pohjalta samantyyllisen keskusteluryhmän, ennakoimaan mahdollisia ongelmatilanteita ja kehittämään keskusteluryhmää edelleen. Raportoinnissa kiinnitimme huomiota myös ryhmäläisten yksityisyyteen ja meitä koskevaan vaitiolovelvollisuuteen. Olisimme halunneet kertoa paljon enemmän keskusteluryhmän aikaisista huomioistamme ja omista kokemuksistamme ryhmän onnistumisen suhteen, mutta vaitiolovelvollisuuden vuoksi oli jätettävä paljon asioita pois.

5.5 Jatkotutkimusaiheet

Yksi hyvä jatkotutkimusaihe opinnäytetyöllemme voisi olla nuorten naisten kokemukset ohjaamastamme ryhmästä. Olisi mielenkiintoista tietää, millaisena he kokivat keskusteluryhmän ja saivatko he tukea ja uusia näkökulmia käsiteltyihin aiheisiin. Jatkotutkimuksella voisi myös selvittää, millainen vaikutus keskusteluryhmällä on nuorten naisten elämänhallintaan ja sen tukemiseen. Opinnäytetyömme suunnittelua ja toteutusta apuna käyttäen on mahdollista muokata keskusteluryhmää sopivaksi myös nuorille miehille, eri ikäluokkaa edustaville tai etnisen taustan omaaville ihmisille.

LÄHTEET

Aalto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Tampere: Tammer- Paino Oy.

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R., Vilén, M. 1999. Nuoren aika. Porvoo: WSOY.

Bildjuschkin, K & Malmberg, A. 2000. Kerro meille seksistä. Nuorten seksuaalikasvatus. Tampere. Tammer- Paino Oy.

Charpentier, P. 1974. Ryhmätyön perusteet. Tampere: Hämeen Kirjapaino Oy.

Dunderfelt, T. 1991. Elämänkaaripsykologia: lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen. Porvoo: WSOY.

Heikura, E. & Mustonen, S. 2009. ”Tapa, se miten on, miten pukeutuu ja mitä puhuu”. Kaajaanin ammattikorkeakoulu. Sosiaali-,terveys- ja liikunta-ala. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja Kirjoita. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Jaatinen, J. 2000. Viattomuuden tarinoita. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

Kauppila, R. 2005. Vuorovaikutus ja sosiaaliset taidot. Keuruu: Ps-kustannus.

Kemppinen, P. 1997. Nuori minänsä vankina. Osa 1. Vantaa: Tummavuoren Kirjapaino Oy.

Keltikangas-Järvinen, L., 2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Juva:WSOY.

Kuokkala, M. Mäkelä, R. & Nuorvala, Y. 1997. Päihteet, masennus ja itsemurhavaara. Itsemurhien ehkäisyprojekti & A- klinikkasäätiö. Helsinki: Stakes. Stakesin monistamo.

Laine, A. Ruishalme, O. Salervo, P. Sivén, T. & Välimäki, P. 1999. Opi ja ohjaa Sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: WSOY.

Laine K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Keuruu: Otavan kirjapaino oy.
Lappi, T. & Mannermaa, K. 2000. Ammattioppilaitoksessa opiskelevien nuorten päihteidenkäyttö. Opinnäytetyö. Kajaani: Kajaanin Ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala.

Leinonen A-L. Projektityöntekijä, KaMi Ry. Muistiinpanot 7.4.2009.

Niemistö, R. 1998. Ryhmän luovuus ja kehityshehdot. Tampere: Tammer- Paino Oy.

Nummelin, R. 1997. Seksuaalikasvatusmateriaalit. Perhesuunnittelu 2000- yhteistoimintaohjelma. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus Stakesin raportteja 2006. Saarijärvi. Gummerus Kirjapaino Oy.

Pennington, D. 2005. Pienryhmän sosiaalipsykologiaa. Helsinki: Gaudeamus.

Piironen, M. 2006. Seksuaalisuus ja seksuaaliset riskitilanteet 7. ja 9. luokkalaisten kuvaamina ja suosituksia koulun seksuaalikasvatukseen. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteen laitos. Pro gradu – tutkielma.

Piironen-Malmi, U. & Strömberg, S. 2008. Välittämisen pedagogiikka. Helsinki: Tammi.

Salo, K., Sorvisto, P. & Väyrynen, N. 1998. ”Kerran sitä nuoria ollaan!”. Opinnäytetyö. Kajaanin Ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Kajaani.

Toivio, T & Nordling, E. 2009. Mielen terveyden psykologia. Helsinki: Edita.

INTERNET- LÄHTEET

Kajaanin Seudun Mielenterveysseura. 2009 A. KaMi Ry. Saatavilla:

<http://www.nuorimieli.fi/KaMi.html> (Luettu 29.1.2009).

Kajaanin Seudun Mielenterveysseura. 2009 B. Nuorimieli. Saatavilla: [http:](http://www.nuorimieli.fi/nuorimieli.html)

www.nuorimieli.fi/nuorimieli.html (Luettu 29.1.2009).

Opetusministeriö. 2006. Terveysalan ammattikorkeakoulutus 2005 –työryhmä. Ammattikorkeakoulusta terveydenhuoltoon. Saatavilla:

<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2006/liitteet/tr24.pdf?lang=fi> (Luettu 08.12.2008).

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2007. STM lupaa tukea Jokelan kriisityöhön. Saatavilla:

<http://www.stm.fi/Resource.phx/publishing/documents/13185/index.htx> (Luettu 14.1.2009).

Sosiaaliportti. 2008. Verkostokartta. Saatavilla: <http://www.sosiaaliportti.fi/Page/0a106cf6-b6d9-4f0f-9d4d-8dfbeb626ba7.aspx> (Luettu 12.3.2009).

Suomen Mielenterveysseura. 2009 A. Mielenterveysseuran tavoitteet ja historia. Saatavilla:

<http://www.mielenterveysseura.fi/seura/tavoitteet.html> (Luettu 27.2.2009).

Suomen Mielenterveysseura. 2009 B. Suomen Mielenterveysseura edistää henkistä hyvinvointia. Saatavilla: <http://www.mielenterveysseura.fi/seura/index.html> (Luettu 27.2.2009)

Tiainen, A. 2008. Risikko: Kouluterveydenhoito toimi Kauhajoella hyvin. Saatavilla:

<http://www.hs.fi/kotimaa/artikkeli/Risikko+Kouluterveydenhoito+toimi+Kauhajoella+hyvin/1135239693832> (Luettu 14.1.2009).

Väestöliitto. 2009. Millä portaalla seisot? Saatavilla:

http://www.vaestoliitto.fi/seksuaaliterveys/seksuaaliterveysklinikan_nettipa/nuoret/milla_p_ortaalla_seisot/ (Luettu 12.3.2009).

Väestöliitto. 2009 A. 7. porras. Saatavilla:

http://www.vaestoliitto.fi/seksuaaliterveys/seksuaaliterveysklinikan_nettipa/nuoret/milla_p_ortaalla_seisot/7_porras/ (Luettu 29.1.2009).

Väestöliitto. 2009 B. 8. porras. Saatavilla:

http://www.vaestoliitto.fi/seksuaaliterveys/seksuaaliterveysklinikan_nettipa/nuoret/milla_p_ortaalla_seisot/8_porras/ (Luettu 29.1.2009).

Väestöliitto. 2009 C. 9. porras. Saatavilla:

http://www.vaestoliitto.fi/seksuaaliterveys/seksuaaliterveysklinikan_nettipa/nuoret/milla_p_ortaalla_seisot/9_porras/ (Luettu 29.1.2009).

YLE Uutiset. 2008. Risikko: Kauhajoen opiskelijaterveydenhuolto on hoidettu erinomaisesti.

Saatavilla: <http://www.stm.fi/Resource.phx/publishing/documents/13185/index.htm> (Luettu 14.1.2009).

LIITTEIDEN OTSIKOT

TOIMEKSIANTOSOPIMUS (LIITE 1)

KESKUSTELURYHMÄN ESITE (LIITE 2)

VERKOSTOKARTTA (LIITE 3)

SEKSUAALISUUDEN PORTAAT (LIITE 4)

AUDIT-TESTI (LIITE 5)

AUDIT-TESTIN PISTEYTYS (LIITE 6)



**TOIMEKSIANTOSOPIMUS
OPINNÄYTETYÖT
MUUT OPPIMISPROJEKTIT**

Päiväys
25.3.2009

**TOIMEKSIANTOSOPIMUS OPISKELIJATYÖNÄ TEHTÄVISTÄ OPINNÄYTETÖISTÄ JA
MUISTA OPPIMISPROJEKTEISTA**

TOIMEKSIANTAJAN TIEDOT

| | |
|---------------------------------------|--|
| Toimeksiantaja | <u>Kajaanin Seudun Mielen-terveysseura KaMi Ry</u> |
| Osoite ja puhelinnumero | <u>Tehdaskatu 11, 87100 Kajaani 08-612 0309</u> |
| Työn ohjaaja toimeksiantajan puolelta | <u>Anni-Liisa Leinonen</u> |

TOIMEKSIANNON KUVAUS

| | |
|--|--|
| Toimeksiannon kuvaus (mahdollinen liite, projek- tikuvaus yms) | <u>Nuorille naisille suunnatun keskusteluryhmän ohjaus (suunnittelu ja toteutus)</u> |
| Aikataulu | <u>Kesäkuu 2008 - Joulukuu 2009</u> |
| Kustannusarvio ja kustan- nusvastuu | <u>30 e - KaMi kustantaa</u> |
| Lopputuotoksen muoto | <u>Kirjallinen opinnäytetyöraportti</u> |

TOIMEKSIANNON TEKIJÄT KAJAANIN AMMATTIKORKEAKOULUSSA

| | |
|---|---|
| Toimeksiannon tekijät ja yhteystiedot (opiskelijat) | <u>Janita Huhtala sth6sobjanitat@kajak.fi</u> <u>Laura Kemi sth6sblaurak@kajak.fi</u> <u>Anni Tapionmäki sth6sbannik@kajak.fi</u> |
| Toimeksiannon ohjaaja Kajaanin amk:ssa | <u>Teija Ravelin</u> |
| Työstä tehdään | <input checked="" type="checkbox"/> opinnäytetyö <input type="checkbox"/> muu, mikä |

Anni Tapionmäki, Laura Kemi, Janita Huhtala
Tekijöiden allekirjoitukset

M. Aho
Toimeksiantajan allekirjoitus

HYVINVOINTI
Sairaanhoidtajakoulutus
Terveystieteiden koulutus
PL 52, (Kerunpolku 4)
87101 Kajaani
Puh. (08) 6189 9612
Faksi (08) 6189 9620

PALVELUT
Restonomikoulutus
PL 52, (Kerunpolku 3)
87101 Kajaani
Puh. (08) 6189 9610
Faksi (08) 6189 9620

PALVELUT
Tradenomikoulutus
PL 52, (Kuntokatu 5)
87101 Kajaani
Puh. (08) 6189 9454
Faksi (08) 6189 9424

TEKNOLOGIA
Insinööri koulutus
PL 52, (Kuntokatu 5)
87101 Kajaani
Puh. (08) 6189 9611
Faksi (08) 6189 9620

KAJAANIN AMMATTIKORKEAKOULU

TOIMEKSIANTOSOPIMUS
OPINNÄYTETYÖT
MUUT OPPIMISPROJEKTIT

2

TOIMEKSIANNON KUVAUS

| | | |
|---|--|--------------|
| Tavoitteet Toimeksiantajan kannalta | Aikatauluisesti toteutamisesta Uuden toimintamallin luominen ryhmätoimintaan | |
| Opiskelijoiden oppimisen kannalta | Kehityimme kehittämistyössä, ryhmän ohjaustaidoissa | |
| Keskeiset tuotokset (raportit, suunnitelmat, tuotteet, esitteet, tietokoneohjelmat, tilaisuudet yms.) | 6 ryhmäkokousta ja opinnäytetyöraportti | |
| Sovitut kokoukset ja raportoinnit | Sovitaan erikseen | |
| Projektin resurssit | | |
| 1. Toimeksiantaja | Ohjaus ja toiminnan kanta kustantaminen | |
| 2. Opiskelijat | Opinnäytetyön julkaisuun liittyvät kustannukset | |
| 3. Ammattikorkeakoulun ohjausresurssit | Opettajan ohjaus 20 h | |
| Kustannusarvio ja kustannusvastuu | Arvio | Vastuu |
| Materiaalit | 20e | KaMi Ry |
| Laittekustannukset | — | — |
| Opiskelijoiden palkkiot | — | — |
| Ohjaavan opettajan palkkiot | 20 h | Kajaanin AMK |
| Matkakustannukset | — | — |
| Muut puhelin kulut | 10e | KaMi Ry |
| Muuta Luottamuksellisuus Tekijänoikeudet Laskutus | Vaitiolovelvollisuus kaikilla osapuolilla. Opinnäytetyön tekijät ovat toimeksiannon tekijöitä ja KaMi Ry:llä on oikeus käyttää valmista ryhmäohjausmallia. Janita laskuttaa Nuorisochi-hanketta kustannuksista. KaMi Ry:n | |

Sopimuksessa noudatetaan Kajaanin ammattikorkeakoulun vakioehtoja opiskelijatyönä tehtävistä toimeksiannoista.

HYVINVOINTI
Sairaanhoidajakoulutus
Terveystieteiden koulutus
Pl. 52, (Ketunpolku 4)
87101 Kajaani
Puh. (08) 6189 9612
Faksi (08) 6189 9620

PALVELUT
Restonomikoulutus
Pl. 52, (Ketunpolku 3)
87101 Kajaani
Puh. (08) 6189 9610
Faksi (08) 6189 9620

PALVELUT
Tradenomikoulutus
Pl. 52, (Kuntokatu 5)
87101 Kajaani
Puh. (08) 6189 9454
Faksi (08) 6189 9424

TEKNOLOGIA
Insinööri koulutus
Pl. 52, (Kuntokatu 5)
87101 Kajaani
Puh. (08) 6189 9611
Faksi (08) 6189 9620



Nuorten nurkka

Keskusteluryhmä nuorille naisille (16-18v)

Keskustelua tärkeistä aiheista kevyeen sävyyn, mukavassa ilmapiirissä. Tutustu uusiin ihmisiin hauskan yhdessäolon merkeissä!

Tapaamme Vanhalla Vesilaitoksella (Kauppakatu 1 b) huhti- toukokuussa kuusi kertaa. Ensimmäinen keskustelukerta on maanantaina 6.4.2009 klo 18. 19.30. Seuraavat tapaamiset ovat:

Tiistaina 14.4.2009 klo 18.00- 19.30

Maanantaina 20.4.2009 klo 18.00- 19.30

Maanantaina 27.4.2009 klo 18.00- 19.30

Maanantaina 4.5.2009 klo 18.00- 19.30

Maanantaina 11.5.2009 klo 18.00- 19.30

Teemoina ovat asiat, jotka askarruttavat meitä kaikkia:

- ~ uijous
- ~ ihmissuhteet
- ~ seksuaalisuus
- ~ päihteet
- ~ tulevaisuus

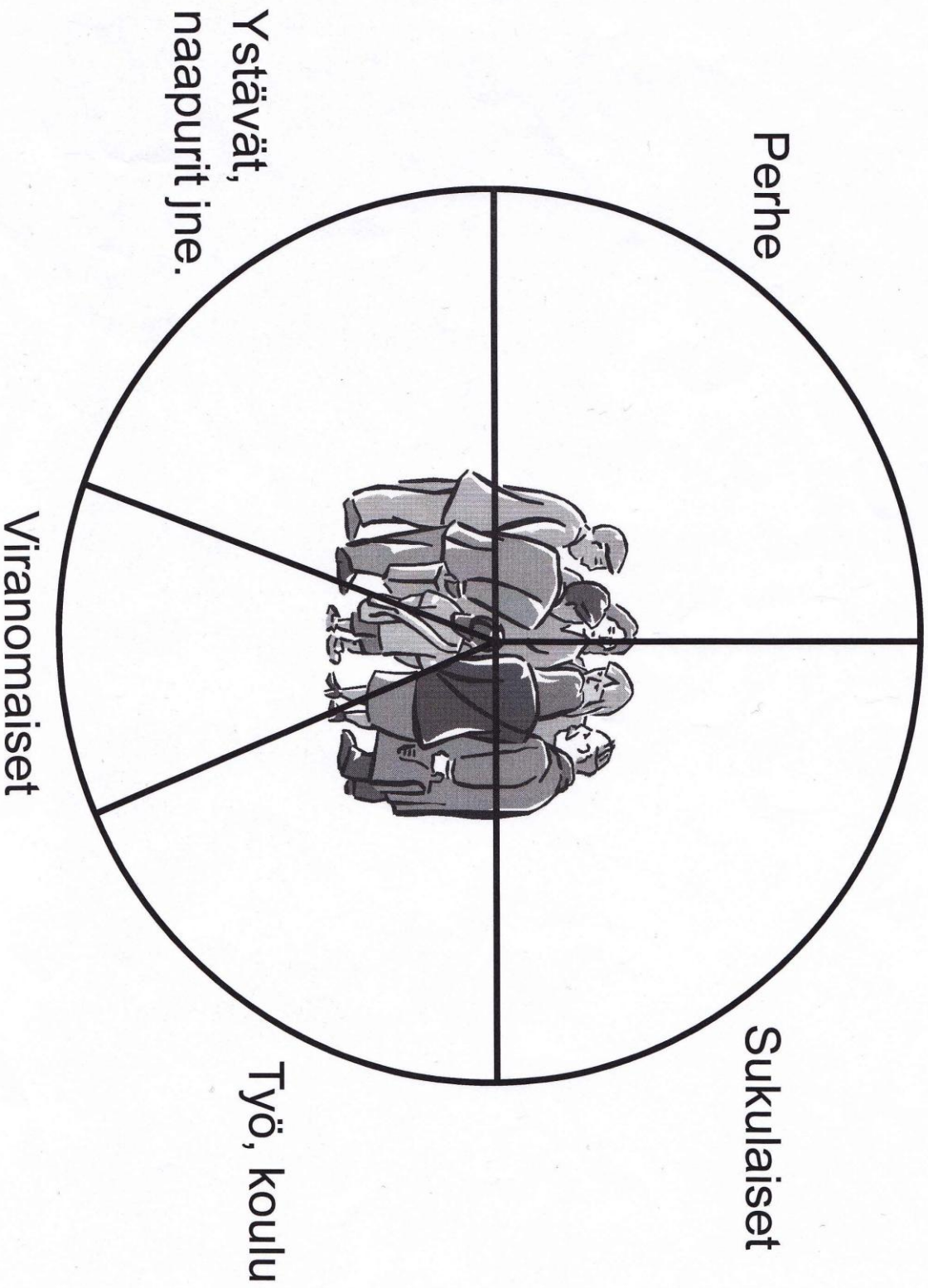
Ryhmää ohjaavat sairaanhoitajaopiskelijat Janita Huhtala, Laura Kemi ja Anni Tapionmäki. Keskusteluryhmä toteutetaan Kajaanin ammattikorkeakoululle opinnäytetyönä.

Ota yhteyttä, kysy lisää sth6sbjanitah@kajak.fi

Kysyä saa, ja pitäääkin! Uskalla olla oma itsesi -> löydä itsesi!



Verkostokartta



Seksuaalisuuden portaat - seksuaalisen kehityksen eteneminen

Järjen, tunteen ja biologian tasapaino

Rakastelu voi sisältää jopa yhdyntää

Mikä tuntuu hyvältä

Vastuu, kohti aikuisuutta



AUDIT-KYSELYTESTI

Rengasta oikea vaihtoehto (0,1, 2, 3, 4)

1. Kuinka usein käytät alkoholia?

- 0) En koskaan
- 1) Kuukausittain tai harvemmin
- 2) Kahdesta neljään kertaan kuukaudessa
- 3) Kahdesta kolmeen kertaan viikossa
- 4) Neljästi viikossa tai useammin

2. Kun käytät alkoholia, montako annosta tavallisimmin otat päivässä?

- 0) 1-2
- 1) 3-4
- 2) 5-6
- 3) 7-9
- 4) 10 tai enemmän

3) Kuinka usein juot kerrallaan vähintään kuusi annosta?

- 0) En koskaan
- 1) Harvemmin kuin kuukausittain
- 2) Kuukausittain
- 3) Viikoittain
- 4) Lähes päivittäin

4. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana et ole aloitettuasi pystynyt lopettamaan juomista?

- 0) Pystyn aina lopettamaan
- 1) Harvemmin kuin kuukausittain
- 2) Kuukausittain
- 3) Viikoittain
- 4) Lähes päivittäin

5. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana et juomisesi takia pystynyt tekemään mitä olit aikonut?

- 0) Juomiseni ei koskaan estä suunnitelmiani
- 1) Harvemmin kuin kuukausittain
- 2) Kuukausittain
- 3) Viikoittain
- 4) Lähes päivittäin

YKSI ALKOHOLIANNOS ON:

| | | |
|-----------------|--------|--------------------------|
| pullo | (33cl) | keskiolutta tai siideriä |
| lasi | (12cl) | mietoa viiniä |
| pieni lasi | (8cl) | väkevää viiniä |
| ravintola-annos | (4vl) | väkeviä |

ESIMERKKEJÄ:

| | | |
|--------|--|-------------|
| 0,5 l | tuoppi keskiolutta tai mietoa siideriä | 1,5 annosta |
| 0,5 l | tuoppi A-olutta tai vahvaa siideriä | 2 annosta |
| 0,75 l | pullo mietoa (12%) viiniä | 6 annosta |
| 0,5 l | pullo väkeviä | 13 annosta |

6. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana olet tarvinnut krapularyypyjä?

- 0) En koskaan
- 1) Harvemmin kuin kuukausittain
- 2) Kuukausittain
- 3) Viikoittain
- 4) Lähes päivittäin

7. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana olet tuntenut syyllisyyttä tai katumusta juomisen jälkeen?

- 0) En koskaan
- 1) Harvemmin kuin kuukausittain
- 2) Kuukausittain
- 3) Viikoittain
- 4) Lähes päivittäin

8. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana et juomisesi takia ole muistanut edellisen illan tapahtumia?

- 0) Muistan aina, mitä tapahtui
- 1) Harvemmin kuin kuukausittain
- 2) Kuukausittain
- 3) Viikoittain
- 4) Lähes päivittäin

9) Oletko juomisellasi aiheuttanut tapaturmia itsellesi tai seuralaisellesi?

- 0) En
- 2) Kyllä, muttei vuoden sisällä
- 4) Kyllä, vuoden sisällä

10) Onko sukulainen, ystävä, lääkäri tai joku muu henkilö ollut huolissaan juomisestasi tai ehdottanut, että vähentäisit tai lopettaisit juomisesi?

- 0) Ei
- 2) Kyllä, muttei vuoden sisällä
- 4) Kyllä, vuoden sisällä



AUDIT-kysely riskikäytön seulontaan

AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test) -lomake on kehitetty WHO:n piirissä alkoholin riskikulutuksen seulontaan. Terveydenhuollon yksiköt voivat vapaasti kopioida lomaketta käyttöönsä. Työterveyshuollossa AUDIT-kyselyä voidaan käyttää alkoholin riskikulutuksen seulonnassa sekä terveystarkastuksissa että vastaanotoilla.

AUDIT-pisteet

Pisteitä 0–7

Kyseessä on todennäköinen kohtuukäyttäjät, jolla alkoholin riskikulutusrajat eivät ylity. Kohtuukäyttäjällä ei esiinny säännöllistä humalajuomista, eikä alkoholin käytöstä ole aiheutunut seurauksia tai ongelmia. Kohtuukäyttäjälle ei kohdisteta neuvontaa, mutta AUDIT-pisteiden kommentointi mahdollistaa tarvittaessa keskustelun asiakkaan tarpeiden mukaisesti.

Pisteitä 8–15

Kyseessä on todennäköisesti varhaisvaiheen riskikuluttaja, jolle annetaan neuvontaa. Riskikulutuksen toteamisessa tarkistetaan AUDIT-pistemäärien lisäksi alkoholinkäytön historia ja käyttömäärät. AUDIT-pistemäärä 8–15 yleensä, joskaan ei aina, merkitsee, ettei asiakkaalla ole alkoholihaittoja tai riippuvuutta.

Pisteitä 16–19

Todennäköiselle riskikäyttäjälle, jolla saattaa olla myös alkoholiriippuvuus, annetaan perusteellinen neuvonta. Perusteelliseen neuvontaan liittyy mielellään seurantakäynti/-käyntejä. Seurannat voidaan liittää osaksi terveyden ja työkyvyn seurantaa ja muihin vastaanottokäynteihin. Seurantakäynnit mahdollistavat tuen elämäntilanteessa ja motivoinnin muutokseen.

Pisteitä \geq 20

Pistemäärä 20 tai enemmän merkitsee lähes aina alkoholiriippuvuutta, ja asiakas voidaan lähettää erityishoitoon (esim. A-klinikka, päihdepoliklinikka) tarkempaa diagnostikkaa ja hoitoa varten. Työterveyshuolto osallistuu asiakkaan kuntoutussuunnitelman laatimiseen ja tarvittaessa verkostotapaamisiin sekä seuraa asiakkaan hoidon etenemistä. Työterveyshuolto osallistuu tarvittaessa tukitoimien suunnitteluun ja/tai toteuttamiseen työhön paluun mahdollistamiseksi sekä seuraa asiakkaan työssä selviytymistä ja työkykyä.

Jos asiakasta, jolla on yli 20 AUDIT-pistettä, ei lähetetä erityishoitoon, hänelle annetaan perusteellinen mini-interventio (ks. Pisteitä 16-19). Seuranta on tässä tapauksessa erityisen tärkeää.