

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma / sosionomi

Hanna Valkonen-Karhu

TOIMINNALLINEN RYHMÄ MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIIEN
VOIMAANTUMISEN JA KUNTOUTUMISEN TUKENA

Opinnäytetyö 2013

TIIVISTELMÄ

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma

HANNA VALKONEN-KARHU	Toiminnallinen ryhmä mielenterveyskuntoutujien voimaantumisen ja kuntoutumisen tukena
Opinnäytetyö	60 sivua + 16 liitesivua
Työn ohjaaja	Lehtori Merja Hautalainen
Toimeksiantaja	Yksityinen mielenterveyskuntoutujien avohoitoyksikkö
Huhtikuu 2013	
Avainsanat	mielenterveyskuntoutujat, ryhmäohjaus, ryhmätoiminta, voimaantuminen

Mielenterveys ja voimaantuminen ovat subjektiivisia ja vaikeasti mitattavia ilmiöitä. Toiminta tukee mielenterveyttä ja kuntoutumista sekä lisää voimaantumisen kokemusta. Ryhmässä toimiminen tuo sisältöä mielenterveyskuntoutujan elämään ja antaa mahdollisuuden harjoitella ja kokea erilaisia asioita turvallisesti ohjatussa tilanteessa.

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus koostui 30 toiminnallisen ryhmäkerran ohjaamisesta. Suljettuun ryhmään osallistui kolme alle 40-vuotiasta mielenterveyskuntoutujaa. Ryhmäläiset pääsivät vaikuttamaan ryhmäkertojen sisältöihin, mikä vahvisti heidän sitoutumistaan ryhmään.

Ryhmäläiset haastateltiin ryhmäprosessin alussa ja lopussa. Lisäksi he täyttivät jokaisen ryhmäkerran jälkeen palautelomakkeen siitä, miten heidän mielestään juuri tämä ryhmäkerta oli mennyt. Näistä lähteistä koostetuista tiedoista voitiin todeta, että ryhmäläiset olivat kokeneet ryhmän aikana voimaantumista ilmentäviä asioita. Voimaantumisen määrällistä muutosta ei näiden tietojen perusteella pystytty arvioimaan luotettavasti ryhmän pienen koon sekä ryhmäläisten psyykkisen sairauden vaikeusasteen takia.

Ryhmän voidaan todeta olleen ryhmäläisille merkityksellinen kokemus sekä antaneen tietoa opinnäytetyön tilaajalle siitä, mihin suuntaan ryhmätoimintaa kannattaa tulevaisuudessa kehittää.

ABSTRACT

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

University of Applied Sciences

Social care

HANNA VALKONEN-KARHU

Functional Group Supporting Mental Health Rehabilitation
and Empowerment

Bachelor's Thesis

60 pages + 16 pages of appendices

Supervisor

Merja Hautalainen, Lecturer

Commissioned by

Privat Mental Health Rehabilitation Center

April 2013

Keywords

mental health rehabilitation, group steering, group
functioning, empowerment

Mental health and empowerment are subjective phenomena that are difficult to measure. Activity supports mental health and rehabilitation and increases the empowerment experience. Functionality in a group provides content to the life of a rehabilitator and gives an opportunity to practice and experience different things in a safe environment.

The functional part of the study consisted of guiding thirty functional group sessions. Three mental health rehabilitators under forty years of age took part in this closed group. They were able to influence the content of the group sessions, which led to strong commitment.

Group members were interviewed at the beginning and at the end of the group process. Additionally, after each session they filled in feedback forms on how the session had gone according to them. From the data put together could be deduced that the group members had experienced empowering during the session. Based on this data, the change in the quantity of empowerment could not be reliably evaluated due to the small size of the group and the degree of difficulty of the group members' psychiatric disease.

It can be stated that the group had had a meaningful experience to the group members. It also gave the orderer of the study information on which direction group functions should be developed in the future.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	6
2	TOIMINNALLISEN RYHMÄN MERKITYS MIELENTERVEYSKUNTOUTUJALLE	7
	2.1 Skitsofrenia	7
	2.2 Pakko-oireinen häiriö	8
	2.3 Mielenterveys, kuntoutuminen ja toimintakyky	9
	2.4 Voimaantuminen	13
	2.5 Ryhmä ja sen ohjaaminen	17
3	OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA RYHMÄPROSESSIN SISÄLTÖ	18
	3.1 Kommunikaation harjoittelu	19
	3.2 Itseluottamuksen tukeminen ja uuden oppiminen	20
	3.3 Valintojen ja päätösten tekemisen harjoittelu	20
	3.4 Julkisilla paikoilla liikkumisen ja käyttäytymisen harjoittelu	21
	3.5 Fyysisen kunnon ylläpitäminen	21
	3.6 Virkistyksen ja sisällön tuominen elämään	22
	3.7 Osallistuminen, sitoutuminen ryhmään ja vastuunotto omasta toiminnasta ryhmässä	22
4	TOIMINNALLISEEN RYHMÄÄN OSALLISTUJAT JA EETTISYYS	23
5	OMA ROOLINI RYHMÄSSÄ	24
6	TOIMINNALLISEN OSUUDEN TOTEUTUMINEN	25
7	RYHMÄLÄISTEN KOKEMUSTEN KARTOITTAMINEN RYHMÄTOIMINNASTA	28
	7.1 Haastattelut	28
	7.2 Välittömät ryhmäpalautteet	31
	7.3 Havainnointi	31
8	TULOKSET JA NIIDEN TULKINTA	32
	8.1 Haastattelut	32
	8.2 Välittömät ryhmäpalautteet	38

8.3 Ryhmätoiminnan tavoitteiden täytyminen	45
8.3.1 Kommunikaation harjoittelu	46
8.3.2 Itseluottamuksen tukeminen ja uuden oppiminen	46
8.3.3 Valintojen ja päätösten tekemisen harjoittelu	47
8.3.4 Julkisilla paikoilla liikkumisen ja käyttäytymisen harjoittelu	48
8.3.5 Fyysisen kunnon ylläpitäminen	49
8.3.6 Virkistyksen ja sisällön tuominen elämään	50
8.3.7 Osallistuminen, sitoutuminen ja vastuunotto omasta toiminnasta ryhmässä	50
9 OPINNÄYTETYÖN LUOTETTAVUUS	51
10 POHDINTA	52
10.1 Ammatillinen kehitykseni opinnäytetyön aikana	54
10.2 Ajatuksia ryhmätoiminnan kehittämiseen	55

LÄHTEET

LIITTEET

- Liite 1. Ryhmäkertojen sisältösuunnitelma
- Liite 2. Välittömän ryhmäpalautteen kaavake
- Liite 3. Alkuhaastattelun kysymykset
- Liite 4. Loppuhaastattelun kysymykset
- Liite 5. Haastattelujen tulokset

1 JOHDANTO

Olen tehnyt noin 15 vuotta töitä mielenterveyskuntoutujien kanssa eri toimipisteissä. Viime vuodet työni kohderyhmänä ovat olleet pitkäaikaissairaat mielenterveyskuntoutajat. Työni kuvaan kuuluu erilaisten toiminnallisten ryhmien ohjaaminen. Itse pidän kovasti ryhmätoiminnasta ja mielestäni ryhmiin osallistumisesta on aina jotakin hyötyä asiakkaalle. Ohjaamieni ryhmien tavoitteet eivät ole olleet kovinkaan korkealla kohderyhmän sairauden vaikeusasteesta johtuen. Itse olen ajatellut ohjaamieni ryhmien tavoitteiksi mm. asiakkaan osallistuminen edes johonkin toimintaan, sovittujen aikojen noudattamisen harjoittelu, sosiaalisten ja käden taitojen harjoittelu sekä fyysisen kunnon ylläpitäminen. Tavoitteena on voinut olla jonkin uuden asian opettelu, tunteiden tunnistamisen ja ilmaisemisen harjoittelu sekä yleisesti luoda mahdollisuuksia tehdä, kokea, onnistua ja saada palautetta toiminnasta. Ryhmät tuovat myös sisältöä ja rakennetta asiakkaiden päiviin ja ehkäisevät eristäytymistä omiin oloihinsa.

Minua alkoi kiinnostaa, miten asiakkaat itse kokevat ryhmätoiminnan. Ajattelevatko he itse hyötyvänsä jollakin tavoin ryhmässä käymisestä? Onko se heidän mielestään mielekästä toimintaa? Oppivatko he omasta mielestään jotakin ryhmissä? Miksi he ylipäättään tulevat ryhmiin? Näkevätkö he ryhmistä lainkaan samankaltaisia asioita, joita itse edellä kuvasin?

Aloin selvittää näitä asioita Kymenlaaksossa sijaitsevassa avohoitoyksikössä, jossa pyysin kolmea pitkäaikaissairasta skitsofreenikka mukaan toiminnalliseen ryhmään. Valitsin heidät sillä perusteella, että heillä on melko yhteneväinen sairaushistoria. He kuuluvat samaan ikäryhmään ja tunnen heidät vuosien ajalta. He ovat sairaudestaan huolimatta melko toimivia ihmisiä, jotka ymmärtävät puhetta, liikkuvat normaalisti ja ovat aikaan ja paikkaan orientoituneita. Järjestin heille 30 ryhmätapaamista vuoden 2012 aikana erilaisen toiminnan puitteissa. He nimesivät itse ryhmän Kitkat-ryhmäksi. Ryhmäprosessin aluksi ja lopuksi haastattelin heidät yksitellen ryhmätoimintaan ja heidän kokemusmaailmaansa liittyvistä asioista. Jokaisen ryhmäkerran lopuksi he täyttivät arviointikaavakkeen, jossa he saivat kertoa tunnelmiaan kyseisestä ryhmäkerrasta tuoreeltaan ja antaa itselleen sekä ryhmäkerralle numeraalisen arvioinnin.

Psykiatrian kentällä on pienet piirit ja asiakkaat ovat usein kiertäneet koko seutukunnan hoitopaikat ja tukijärjestelmät läpi vuosien aikana. Ryhmäläisten henkilöllisyyden salassa pitämiseksi ja yksityisyyden suojaamiseksi kerron heistä vain yleisluontoisesti

ja summittaisesti. Opinnäytetyön tilaajan nimen kertominen saattaisi myös vaikuttaa ryhmäläisten henkilöllisyyden paljastumiseen, joten tästä syystä jätän senkin mainitsematta. Ryhmäläiset ovat koko prosessin alusta saakka olleet tietoisia, että kysyn heidän kokemuksistaan opinnäytetyötäni varten, ja he ovat osallistuneet tutkimukseen ja ryhmiin vapaaehtoisesti. Pyrin opinnäytetyössäni noudattamaan Kuulan (2002, 60 - 64) esittämiä näkökulmia eettisyydestä ja opinnäytetyöhöni osallistujien yksilönsuojasta. Pyrin selittämään asiat ryhmäläisille niin huolellisesti, että he varmasti ymmärsivät asian sairaudesta huolimatta. Opinnäytetyön tilaaja, kymenlaaksolainen psykiatrian avohoitoyksikkö, käyttää opinnäytetyöstäni esille nousevia asioita kehittäessään virike- ja ryhmätoimintaansa tavoitteellisemmaksi ja asiakaskuntaansa paremmin palvelevaksi.

2 TOIMINNALLISEN RYHMÄN MERKITYS MIELENTERVEYSKUNTOUTUJALLE

Opinnäytetyössäni kuvaan kolmen skitsofreniaa pitkään sairastaneen mielenterveyskuntoutujan kokemuksia toiminnallisen ryhmän vaikutuksista heidän kokemaansa voimaantumisen tunteeseen. Mielenterveys, kuntoutuminen, toimintakyky ja voimaantuminen ovat hyvin subjektiivisia ja vaikeasti mitattavia asioita. Siitonen (2000) kertoo voimaantumisen mittaamisen olevan vaikeaa, koska voimaantuminen ilmenee eri ihmisissä hyvin erilaisina ominaisuuksina, taitoina ja uskomuksina. Voimaantuminen ei ole stabiili tila, vaan voimaantumisen aste voi vaihdella eri ajankohtina. Mielenterveys, kuntoutuminen ja toimintakyky kietoutuvat vahvasti kohderyhmäni ihmisten elämässä ja kaikki nämä osa-alueet vaikuttavat toinen toisiinsa, mutta jokaisessa yksilössä omalla tavallaan. Näiden käsitteiden lisäksi tarkastelen ryhmää ja ryhmän ohjaamista.

2.1 Skitsofrenia

Opinnäytetyöni toiminnalliseen ryhmään osallistujat ovat sairastuneet jo varhaisessa nuoruudessaan skitsofreniaan. Skitsofreniaan sairastutaan keskimäärin 20 - 30-vuotiaana. (Berg.) Ryhmäläiset olivat siis sairastuneet huomattavan nuorina. Pitkään kestänyt ja runsasoireinen skitsofrenia voi olla hyvin invalidisoiva sairaus, mikä vaikeuttaa tavallisesta arjesta selviytymistä, toimimista sosiaalisissa suhteissa ja omasta hyvinvoinnista huolehtimista. Sairaus vaikuttaa kaikkiin elämän osa-alueisiin tavalla tai toisella oirekuvasta riippuen.

Skitsofrenian oireita ovat harhaluulot, harha-aistimukset, ajatustoiminnan häiriöt, motoristen toimintojen estyneisyys tai kiihtyneisyys, oudot maneerit, tahdottomuus, motivaation puute, anhedonia, autonomian tunteen menetys, puutteellinen kyky arvioida omaa psyykkistä vointia ja neuropsykologiset häiriöt. Neuropsykologisia häiriöitä ovat mm. vaikeudet keskittymisen ja tarkkaavaisuuden ylläpitämisessä, lyhytkestoisessa muistissa, tiedon vastaanottamisessa ja käsittelyssä sekä päätöksenteossa. Sairauteen liittyy monesti sosiaalinen vetäytyminen ja yksinäisyyteen jääminen. Sairauden kuvaan kuuluu oireiden määrän ja vakavuuden aaltomainen vaihtelu. Skitsofreenikoista 5 - 20 % paranee täysin, mutta 20 - 40 % elää sairautensa kanssa vuosikymmeniä, jopa lopun elämänsä. (Berg; Huttunen 2011; Suomen Mielenterveysseura 2013.)

Skitsofreniaa pidetään nykyisin aivosairautena. Skitsofrenian puhkeamiseen vaikuttavat monet syyt, kuten taudin alttius periytyä, lapsuudessa koetut traumat, päihteiden käyttö, äidin sairastamat infektiot, synnytykseen liittyvät traumat sekä muutokset aivojen toiminnassa. Skitsofrenia vaikuttaa elinikään, joka on skitsofreenikoilla jopa viidesosan lyhyempi kuin muulla väestöllä. Tämä johtuu suuresta itsemurhariskistä sekä tavallista suuremmasta sydän- ja verisuonisairauksien sekä hengityselinsairauksien esiintyvyydestä. Näille puolestaan altistavat skitsofreenikoille tyypilliset epäterveelliset elämäntavat, kuten huono ruokavalio, tupakointi ja päihteiden käyttö. Skitsofreenikot syrjäytyvät usein yhteiskunnasta, ja somaattiset sairaudet jäävät monesti huomaamatta tai heikolle hoidolle. Skitsofreniaa hoidetaan neuroleptilääkityksellä ja psykoterapialla. (Berg; Hintikka & Niskanen 2005; Huttunen 2011b.)

2.2 Pakko-oireinen häiriö

Skitsofrenian lisäksi opinnäytetyöni toiminnalliseen ryhmään osallistujilla on myös pakko-oireisen häiriön piirteitä käytöksessään. Pakkoajatuksilla eli obsessioilla tarkoitetaan mieleen toistuvasti ja ajatukset täyttävästi nousevia mielikuvia ja ajatuksia, jotka voivat olla hyvin ahdistavia. Tällaisia ovat esim. tautien tarttumispelko tai seksuaaliset ja väkivaltaiset ajatukset. Pakkotoiminnot eli kompulsiot tarkoittavat toistuvaa käytöstä, joista tunnetuimpia ovat pakonomainen käsien jatkuva peseminen ja asioiden tarkistelu. Näillä toiminnoilla ei ole tarkoitus tuottaa itselleen mielihyvää, vaan purkaa ahdistusta ja estää jonkin pelottavan asian tapahtumisen. (Huttunen 2011a.) Henkilö käy tavallaan kauppa: jos minä vielä suoritan 10 kertaa tämän toiminnon, niin mitään

pahaa ei varmaankaan tapahdu. Ryhmäläiset kutsuvat näitä kompulsioitaan ”rituaaleiksi”.

2.3 Mielenterveys, kuntoutuminen ja toimintakyky

Mielenterveys on luonteeltaan kokemuksellista, ja se koetaan hyvänä olona eli psyykkisenä hyvinvointina. Mielenterveyden ylläpitämiseen ihminen tarvitsee riittävän myönteisen ja ristiriidattoman kokemuksen ja käsityksen itsestään. (Ihalainen, Kettunen, Kähäri-Wiik & Vuori-Kemilä, 2009, 50; WHO, 2010.) Jantunen (2010, 86) näkee mielenterveyden koostuvan vuorovaikutussuhteista ja sosiaalisesta pääomasta. Koskisuus (2003, 11 - 12) puolestaan toteaa mielenterveysongelmien olevan laaja ryhmä erilaisia oireyhtymiä, joille yhteistä on niiden vaikutus tunne-elämään ja ajatteluun ja tätä kautta jokapäiväiseen toimintakykyyn. Mielenterveysongelmien diagnoosit perustuvat oireisiin, niiden kestoon ja määrään. Mielenterveysongelmien tarkkaa syytä ei tiedetä, eikä sitä, miksi joku sairastuu ja toinen ei. Sen sijaan tiedetään, että perimällä, persoonallisuuden rakenteella ja elämäntilanteella on vaikutusta sairauden puhkeamiseen. (Koskisuus 2003.)

Kuntoutumista Koskisuus (2003, 12) kuvaa positiiviseksi muutokseksi yksilön tilanteessa. Ihalainen ym. (2009, 16 - 19) näkevät kuntoutuksen tavoitteellisena toimintana päästä nykyisestä ongelmasta ja saada riittävästi voimavaroja selvitä arkielämän vaatimuksista. Kyseessä on siis ristiriita ihmisen tavoitteiden ja odotusten sekä todellisen nykytilanteen välillä. Ihalainen ym. ajattelevat kuntoutumisen olevan kasvu- ja oppimisprosessi. Kuntoutuja kehittää itselleen selviytymistä tukevia toimintatapoja, joiden avulla hän pärjää mahdollisimman hyvin arkielämässä ja sosiaalisessa kanssakäymisessä. Kuntoutumista edesauttaa kuntoutujan oma motivaatio ja halu muutokseen sekä usko näiden olevan mahdollisia saavuttaa.

Mielenterveysongelmissa on lähes mahdotonta ennustaa, kuinka kauan oireiden lievittyminen, kuntoutuminen tai paraneminen kestävät. Monesti toipumisprosessi saattaa viedä kuukausista vuosiin tai kestää koko eliniän. Vaikka oireet lievittyisivät, ne saattavat palata uudestaan jossakin toisessa elämäntilanteessa. Koskisuun (2003, 15) tärkein huomio mielestäni on, että kuntoutuminen ei merkitse välttämättä samaa kuin paraneminen. Kuntoutumista voi tapahtua myös, vaikka oireita olisikin jäljellä. Tämä tarkoittaa puolestaan parempaa elämänhallintaa ja toimintakykyä oireista huolimatta. Koskisuus (2003, 16) toteaa hyvän toimintakyvyn ja hyvän mielenterveyden tarkoitta-

van eri ihmisille eri asioita. Toiminta tuo elämään mielekkyyttä ja tarkoituksellisuutta. Toimintakyvyn aleneminen puolestaan näkyy siinä, ettei ihminen pystykään toimimaan tavalla, johon itse olisi tyytyväinen. Tämä taas vaikeuttaa suhdetta ympäristöön ja muihin ihmisiin. Tästä syystä mielenterveysongelmissa näkyy vahvasti sairastumisen vaikutus toimintakykyyn, käsitykseen itsestä sekä omista mahdollisuuksista. Yhdyn näihin Koskisuun ajatuksiin opinnäytetyöni näkökulmasta. Kohderyhmäni oli juuri siinä tilanteessa, että heidän oli oireistaan huolimatta keskityttävä kuntouttamaan jäljellä olevia osia toimintakyvystään ja tällä keinoin parantamaan elämänsä laatua ja mielekkyyttä.

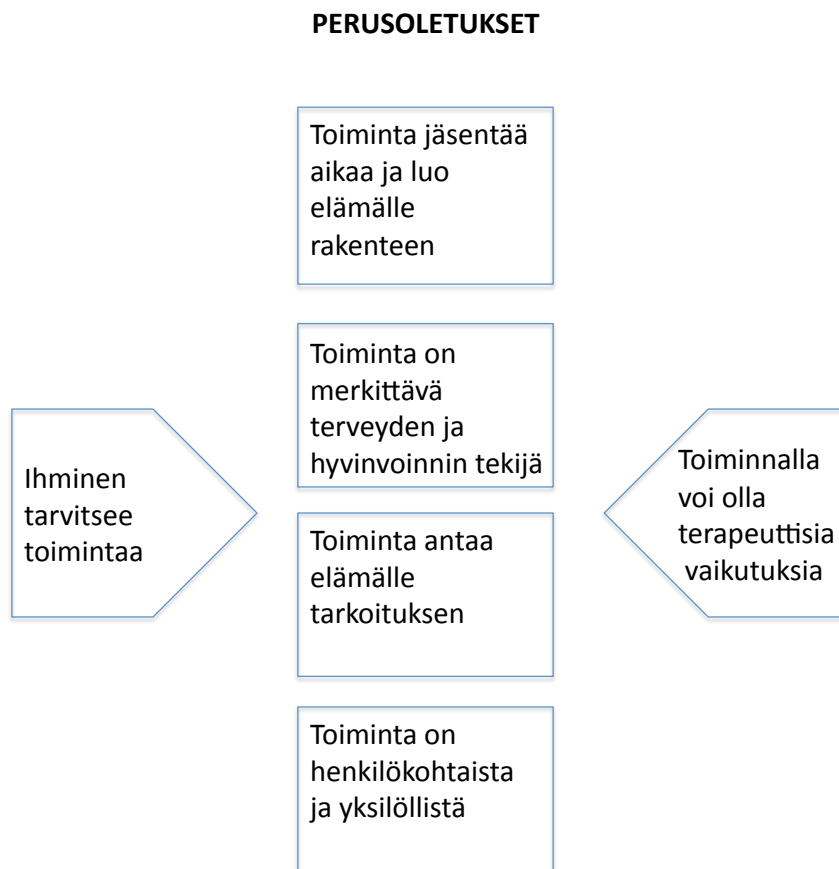
Mielenterveysongelmista kuntoutumiselle tärkeitä ovat itse koettu toimintakyky, toimintakyvyn vaikutus minäkuvaan ja kyky toimia tavallisissa arkipäivän tilanteissa. Toimintakykyä määritellessä on syytä ottaa huomioon myös kuntoutujan itsensä sekä muiden ihmisten käsitys henkilön toimintakyvystä. Toisten odotukset saattavat olla liian suuret kuntoutujan tilanteeseen nähden tai kuntoutuja itse pystyisi parempaan toimintaan, jos itse uskoisi mahdollisuuksiinsa. Kuntoutumisessa on tärkeää nähdä mahdollisuudet ja olemassa olevat kyvyt realistisesti. (Koskisu 2003.) Tähän liittyy myös Siitosen (2007) näkemys koetun epärealistisenkin voimaantumisen positiivisesta vaikutuksesta ihmisen toimintaan ja minäkuvaan.

Laitila (2010, 55) kertoo mielenterveyden edistämisen olevan pyrkimystä tukea ja aikaansaada yksilöiden ja ryhmien emotionaalista ja sosiaalista hyvinvointia edistäviä olosuhteita. Tässä painottuvat osallistuminen ja voimaantumisen kokemus. Hän näkee mielenterveyden edistämistoimiksi kaiken, mikä vahvistaa mielenterveyttä ja vähentää sitä uhkaavia tekijöitä. Ihmisellä on mielenterveysongelmistaan huolimatta aina joitakin positiivisia voimavaroja, jotka tukevat ja edistävät mielenterveyttä. Laitilan mukaan mielenterveystyön pitäisi sisältää näitä voimavaroja vahvistavia työtapoja. Tällaisten työtapojen käyttäminen on tuloksellista. Potilas kokee tavoitteidensa suuntaista muutosta jokapäiväisessä elämässään, josta seuraa voimaantumisen tunne ja parantunut kyky selviytyä pitkäaikaisen sairautensa kanssa.

Riikonen (2008, 160) nimeää mielenterveyskuntoutuksen keskeiseksi alueeksi hyvinvointia ja toimintakykyä tuottavat ja tukevat tekijät. Näitä asioita löytyy Riikosen mukaan pienistä arkielämän asioista ja tilanteista. Opinnäytetyöni sijoittui juuri tähän Riikosen (2008) ja Laitilan (2010) mainitsemaalle alueelle: hyvinvointia tukevat ja

tuottavat tekijät. Kitkat-ryhmän tarkoituksena on antaa mahdollisuus harjoitella arkielämän taitoja ja pyrkiä ylläpitämään ja parantamaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Yhdessä tekeminen ja onnistumisen kokemukset tuottavat mielenterveyskuntoutujalle hyvinvointia.

Hautala, Hämäläinen, Mäkelä, & Rusi-Pyykönen (2011, 210) ajattelevat toiminnan olevan perustarve, jota ihminen tarvitsee voidakseen hyvin ja ylläpitääkseen terveytään (kuva 1).



Kuva 1. Toiminnan perusoletukset (Hautala ym. 2011, 210) mukaan

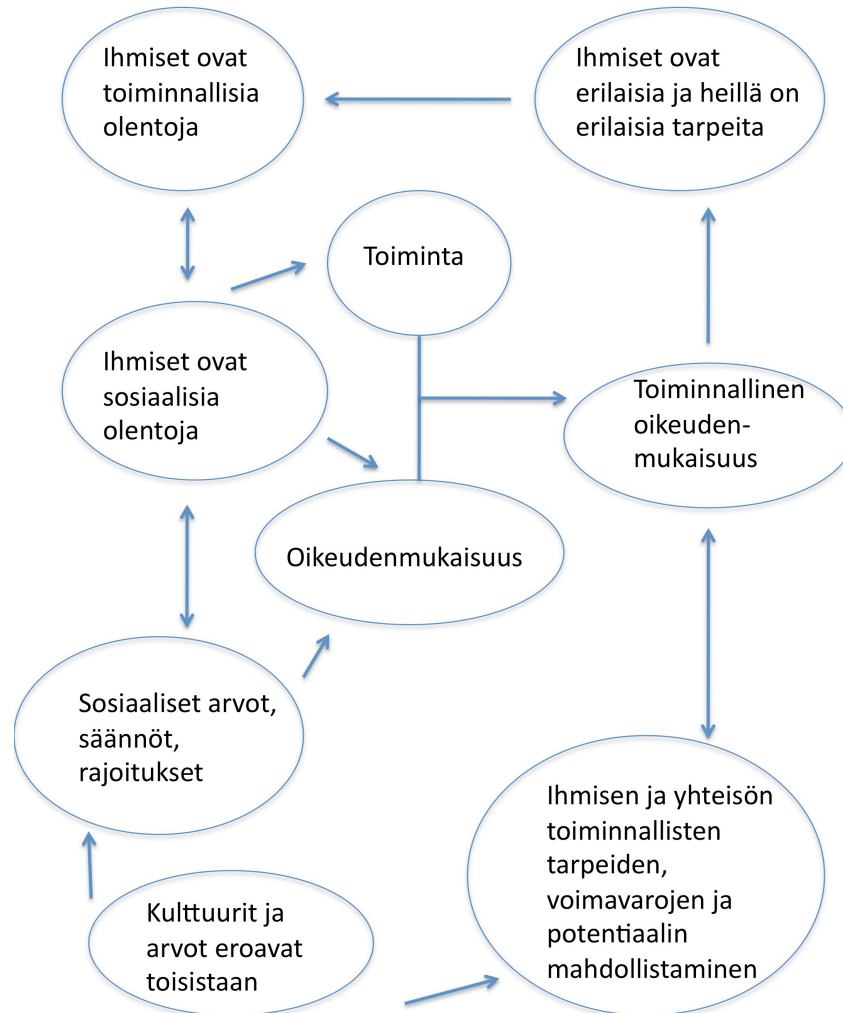
Hautala ym. (2011, 13 - 20) ajatusten mukaan ihmisillä on erilaisia tarpeita, mitkä ilmenevät arjen toiminnoissa. Ihmisten pitää toimia pysyäkseen terveinä, elääkseen mielekästä elämää ja tunteakseen itsensä osaksi perhettä tai yhteisöä. He puhuvat teoksessaan toiminnallisesta oikeudenmukaisuudesta. Sillä he tarkoittavat oikeutta kokea toiminta merkitykselliseksi ja rikastavaksi, oikeutta kehittyä osallistumalla terveyttä ja sosiaalista yhteisyyttä edistävään toimintaan, oikeutta käyttää yksilöllisiä tai väestön itsemääräämisoikeutta toiminnallisia valintoja tekemällä ja oikeutta osallistua kohtuullisessa määrin erilaisiin ja vaihteleviin toimintoihin omassa sosiaalisessa ym-

päristössään. Näiden oikeuksien vastakohtaksi he esittävät toiminnallisen vieraantumisen, deprivaaation, marginalisaation ja epätasapainon. Hautalan ym. mukaan näissä tilanteissa ihminen ei pysty syystä tai toisesta osallistumaan toimintaan tai pysty kokeamaan toimintaa merkityksellisenä ja rikastavana tapahtumana.

Opinnäytetyöni kohderyhmä, pitkäaikaissairaat skitsofreenikot, ovat vaarassa jäädä toiminnallisen oikeudenmukaisuuden ulkopuolelle. Sairaus rajoittaa oma-aloitteisuutta osallistua toimintaan ja kokea toiminta elämää rikastuttavaksi ja merkitykselliseksi asiaksi. Kohderyhmälleni toiminnallisen vieraantumisen riski oli varsin suuri. Hautala ym. (2011, 15) määrittelee sen: ”Pitkään jatkunut tunne irrallaan olemisesta, eristämisestä, tyhjyydestä ja identiteetin puuttumisesta; rajoittunut tai estynyt henkisyiden tunne”. Toiminnallinen marginalisaatio on myös valitettavan tuttu asia monille mielenterveyskuntoutujille. Hautala ym. (2011, 15) kertoo toiminnallisen marginalisaation tarkoittavan: ”Tarve osallistua jokapäiväiseen elämän toiminnallisiin valintoihin esteettään sosiaalisten normien ja standardien perusteella. Ulkopuolelta määritellään miten, milloin ja missä ihmisen tulisi osallistua”. Jantunen (2010, 86) puhuu tähän liittyen mielenterveyskuntoutujien kokemasta ulkopuolisuuden tunteesta, joka syntyy sosiaalisissa suhteissa, kun sairaus kaventaa ihmisen sosiaalista pääomaa. Ympäristö usein vielä vahvistaa tätä ulkopuolisuuden tunnetta.

Mielenterveyskuntoutujia pidetään usein pelottavina ja heitä ei välttämättä haluta nähdä kaupungilla, työelämässä tai muutoin julkisilla paikoilla ja osallisina yhteiskuntaan. Watson, Corrigan, Larson ja Sells (2007) kertovat artikkelissaan, että kanssaihmiset leimaavat mielenterveyskuntoutujat helposti vaarallisiksi tai kykenemättömiksi huolehtimaan itsestään. Mielenterveyskuntoutuja saattaa itsekin alkaa uskoa muiden käsitykseen hänestä, joka puolestaan murentaa hänen itsetuntoaan ja itseluottamustaan. Tästä syntyy ”mielisairaan stigma”. Tämä stigma on arkipäivää monen mielenterveyskuntoutujan elämässä. Työni kautta olen seurannut tapauksia, jossa mielenterveyskuntoutuja on poistettu julkisesta liikennevälineestä, kun kuljettaja piti häntä häiriköivänä humalaisena, vaikka henkilö mumisi vain harhoilleen paikallaan istuen. Olen nähnyt, kun kaupan vartija seuraa asiallisesti käyttäytyvän mielenterveyskuntoutujan kintereillä koko kauppareissun ajan, kenties erikoisesta habituksesta johtuen. Olen lohduttanut mielenterveyskuntoutujaa, jota suku ei halunnut vanhempansa hautajaisiin mukaan vaikean historiansa takia. Toiminnalliseen oikeudenmukaisuuteen ja epäoikeudenmukaisuuteen vaikuttavat monet tekijät. Hautala ym. (2011, 16) kuvaavat osuvasti tätä

asiaa (kuva 2). Kuvan sisällön voi nähdä liittyvän läheisesti myös mielenterveyskuntoutujien kokemaan tilanteeseen.



Kuva 2. Toiminnallisen oikeudenmukaisuuden ja epäoikeudenmukaisuuden syntymiseen liittyvät tekijät Hautala ym. (2011, 16) mukaan

2.4 Voimaantuminen

Empowerment-käsite suomennetaan kirjallisuudessa usein sanoilla voimavaraistuminen, voimaantuminen tai valtaistuminen. Opinnäytetyössäni käytän suomenkielistä sanaa voimaantuminen. Iija (2009, 105) pitää voimaantumisen ydinajatuksena sisäistä voimantunnetta. Se lisääntyy vuorovaikutuksessa, jossa tuetaan ihmisen kykyä tuntea

itsensä arvokkaaksi. Voimaantuminen voidaan havaita henkilön parantuneena itsetuntona, kykynä asettaa ja saavuttaa päämääriä, oman elämän hallinnantunteena ja toiveikkuutena tulevaisuutta kohtaan.

Siitonen (2000; 2007) on koonnut voimaantumisteoriastaan 5 väittämää:

1. Voimaantuminen on henkilökohtainen ja yksilöllinen prosessi; voimaa ei voida antaa toiselle.
2. Voimaantuminen on ihmisestä itsestään lähtevä prosessi, jota jäsentävät päämäärät, kykyuskomukset, kontekstiuskomukset ja emootiot sekä näiden sisäiset suhteet.
3. Voimaantuminen vaikuttaa katalyyttin tavoin sitoutumisprosessiin: vahva katalyytti johtaa vahvaan sitoutumiseen ja heikko katalyytti johtaa heikkoon sitoutumiseen.
4. Voimaantuminen on yhteydessä ihmisen hyvinvointiin.
5. Voimaantuminen ei ole pysyvä tila.

Siitosen (2007, 5 - 8) mukaan yksilön oma voimaantuminen edellyttää hyväksytyksi tulemistä sekä ihmisarvon kokemista. Se edellyttää olemisen, ilmaisun ja toiminnan vapautta. Se vaatii pysähtymistä, tiedostamista ja havahtumista. Voimaantuminen edellyttää omien arvojen ja itselle merkityksellisten asioiden pohtimista, kuten mihin energia menee, mihin sen haluaa suunnata ja mitä elämältään haluaa. Voimaantuminen on omien arvojen, uskomusten ja asenteiden arviointia. Se vaatii rohkeutta irrottautua totutusta ja rohkeutta arvostaa itseään ja hyväksyä omat tunteensa. Se vaatii halua selviytyä ja kasvaa ihmisenä.

Pitkänen (2010) käsittelee tutkimuksessaan skitsofreenikoiden elämänlaatua psykiatrisen sairaalan akuuttiosastolla. Voimaantumisen kokemus on tutkimustulosten mukaan yksi elämänlaatuun vaikuttava hoitotyön interventio. Pitkänen (2010, 46) kuvaa voimaantumista hoitotyön interventioina toimiksi, joissa hoitajat osoittavat kiinnostusta potilasta kohtaan, rohkaisevat, keskustelevat ja antavat potilaalle tietoa ja mahdollistavat itsemääräämisoikeuden toteutumisen. Samoja asioita painottaa WHO:n (2010, 1) lausunto mielenterveyspalvelujen käyttäjien voimaantumisesta. Lausunnossa mainitaan erityisesti itseluottamuksen tukeminen, osallistuminen päätöksentekoon, arvostus ja kunnioitus sekä yhteiskuntaan kuulumisen tunne sekä osallistuminen yhteiskunnan asioihin.

Opinnäytetyössäni luon ryhmäprosessilla edellytyksiä voimaantumiseen. Ryhmissä harjoitellaan juuri Siitosen (2007) mainitsemia ilmaisun ja toiminnan vapautta, sekä

rohkeutta irrottautua totutuista kuvioista, rohkeutta arvostaa itseään ja hyväksyä itsensä ja muut ryhmäläiset sellaisina kuin he ovat. Pyrin ryhmäprosessilla antamaan ryhmäläisille kokemuksen Pitkäsen (2010, 46) esille nostamista itsemääräämisoikeudesta, mahdollisuudesta vaikuttaa ja tunteesta, että henkilökunta on kiinnostunut ryhmäläisten mielipiteistä ja halusta keskustella ja viettää aikaa heidän kanssaan.

Voimaantuminen näkyy Siitosen mukaan (2007, 5 - 8) ihmisen haluna toimia toista ihmistä kunnioittaen ja kuunnellen. Se antaa valmiuden kohdata toiset tasavertaisina ihmisinä. Voimaantuminen näkyy haluna auttaa toisia ihmisiä ja herkkyytenä tunnistaa toisten ihmisten tunteita. Se on halua yrittää parhaansa ja ottaa vastuuta myös yhteisön muiden jäsenten hyvinvoinnista. Se on lisäksi toiveikkuutta ja luottamusta tulevaisuuteen sekä kykyuskomusten vahvistumista. Voimaantuminen näkyy parantuneina ihmissuhde- ja viestintätaitoina. Siitonen (2007, 5 - 8) toteaa lopuksi, että voimaantunut ihminen on kiinnostava ihminen.

Siitosen (2007, 5 - 8) mukaan voimaantumisella on seuraamuksia. Siitä seuraa mm. hyvinvoinnin ja elämänhallinnan lisääntymistä, voimavarojen löytämistä, vastuun lisääntymistä omasta hyvinvoinnista, elämäntarkoituksen selkiytymistä sekä perustan vahvistumista hyvälle ja elämisen arvoiselle elämälle. Toivon opinnäytetyöni ryhmäprosessilla olevan Siitosen mainitsemia seuraamuksia eli ryhmäläisten kasvanut hyvinvointi, löytyneiden voimavarojen hyödyntäminen ja vastuun ottaminen omasta hyvinvoinnista.

Voimaantuminen voidaan nähdä Iijan (2009, 106) mukaan yksilön sisäisenä prosessina tai yhteisölliseltä ja yhteistoiminnallisuuden kannalta. Yksilö on aina ryhmänsä jäsen ja kokemuksia jakamalla syntyy joukkovoimaa, mikä tukee yksilön sisäistä prosessia. WHO:n (2010) lausunnossa todetaan, että yhteisön ja yhteiskunnan pitäisi palveluja järjestelmällä ja strukturillaan tukea ja mahdollistaa mielenterveyspalvelujen käyttäjän voimaantumista ja osallisuutta.

Immonen, Kiiikkala, Kokkola ja Sorsa (2002, 23) toteavat Siitosen (2007) tavoin, ettei toista ihmistä voi voimaannuttaa. Immonen ym. käsittävät voimaantumisen yksilöllisenä ja sosiaalisena prosessina, jossa voimaantuminen voidaan tehdä mahdolliseksi. Tällaisiksi tekijöiksi he nimeävät WHO:n (2010) kanssa luottamuksen, arvostuksen, valinnanvapauden, itsenäisyyden, vastuun kantamisen, kunnioittamisen, vuorovaiku-

tuksen, kriittisyyden, toiveikkuuden ja myönteisyyden. Tällaiset asiat sisältyvät heidän mukaansa dialogiseen ja aidosti vuorovaikutteiseen yhteistyösuhteeseen.

Järvisen (2009) mukaan tapahtunutta voimaantumista on erittäin haasteellista mitata yksilötasolla sen intiimin luonteen takia. Tämän takia fenomenologinen tutkimusote pyrkii vain kuvaamaan henkilöiden kokemusta asioista. Henkilöllä itsellään saattaa olla kokemus voimaantumisestaan, mutta sille ei ole mitään mitattavaa, ulkopuolisen havainnoijan objektiivisesti todettavaa näyttöä. Järvinen (2009, 9) toteaa, että henkilön oma positiivinen kokemus vaikuttaa kuitenkin hänen käsitykseensä itsestään ja suorituksistaan suotuisalla tavalla. Se voi parantaa käytännössä hänen suorituksiaan, vaikka koettu voimaantuminen ei olisikaan realistista.

Rautakorpi (2010) on kehittänyt voimaantumiskokemusta arvioivan mittarin kuntouttavan työtoiminnan asiakkaille, jolla hän pyrki tuomaan näkyväksi kuntoutujassa tapahtuvan muutoksen asiakkaalle itselleen sekä työntekijälle. Rautakorpi (2010) on huomionnut mittarissaan asiakkaan kontekstitekijät eli tekijät, jotka voivat vaikeuttaa asiakkaan työllistymistä, esim. päihdeongelmat tai koulutuksen puute. Kokemustietoa ja teoretietoa yhdistellen hän on muodostanut mittariston, jolla hän arvioi asiakkaan voimaantumisen astetta. Mittariston voimaantumista ilmentävät osa-alueet ovat: päivä tai arkirythmi ja osallistuminen säännölliseen toimintaan, arjen sujuminen, asioiden hoitaminen ja vastuullisuus, sosiaaliset suhteet ja -tilanteet, kokemus omasta jaksamisesta, päihde- tai muu riippuvuus ja siitä seuraavat vaikeudet, käsitys omasta itsestä ja onnistumisen tunne, tulevaisuuden suunnittelu ja motivaatio. Rautakorven (2010) mittari oli kuitenkin liian vaikea ja moniulotteinen hyödynnettäväksi opinnäytetyöni kohderyhmän voimaantumisen arvioimisessa.

Opinnäytetyössäni kuvaan toiminnallisesta ryhmästä nousevaa voimaantumisen kokemusta. Tähän liittyy läheisesti kuva 2 kohta ”ihmisen ja yhteisön toiminnallisten tarpeiden, voimavarojen ja potentiaalin mahdollistaminen”. Toisin sanoen opinnäytetyön toiminnallinen osuus pyrkii täyttämään ryhmäläisten tarpeita ja käyttämään heidän voimavarojaan ja potentiaaliaan toimia heidän oman hyvinvointinsa ja elämänlaatunsa kohentamiseen ryhmätoimintaa hyödyntäen. Immonen ym. (2002, 23) sanoin ryhmäprosessilla on tarkoitus luoda ryhmäläisille tilanteita, joissa heillä on mahdollisuus kokea voimaantumisen prosessi yksilötasolla sekä yhteisötasolla. Ryhmäläisten mahdollisesti esille tuomat asiat ovat heidän ainutkertaisia kokemuksiaan, jotka ku-

vaan juuri sellaisina kuin he ne esittävät. Toivottavaa on, että ryhmäläisten kokemuk-
sista nousee esille asioita, joihin ryhmätoiminnalla on positiivinen vaikutus heidän
elämässään.

2.5 Ryhmä ja sen ohjaaminen

Kaukkila ja Lehtonen (2007, 12) ovat koonneet syitä, miksi ryhmään kannattaa liittyä. Näistä syistä parhaiten opinnäytetyöhöni sopivat itsetuntemuksen ja muiden ihmisten ymmärtämisen lisääntyminen sekä vuorovaikutustaitojen ja yhteistyökyvyn kehittyminen. Myös Vesterisen (2010, 9) esille nostamat sosiaalisen verkoston rakentaminen ja ylläpitäminen sekä vertaistuki liittyvät läheisesti opinnäytetyöni ryhmään.

Hyvän ja toimivan ryhmän ominaisuuksia ovat mm. hyvä keskinäinen luottamus, avoin vuorovaikutus, ryhmäläisten voimavarojen hyödyntäminen sekä tukea antava ja yksilöllisyyttä arvostava ilmapiiri. Ryhmällä on aina jokin tehtävä. Ryhmän tehtäviä ovat esimerkiksi ryhmän jäsenten hyvinvoinnista huolehtiminen ja tuen tarjoaminen, sosialisatio, kasvatusta, sopeutuminen ja kokemusten jakaminen. Ryhmän tehtävänä voi olla myös tietojen, taitojen, perinteiden, arvojen ja tapojen siirtäminen eteenpäin. Ryhmän tunnetehtäviin kuuluvat mm. kasvu, ymmärrys, kehitys, rakkaus, lohdutus ja läheisyys. Ryhmä antaa myös toivoa, ymmärrystä ja hyväksyntää sinne, missä sitä tarvitaan. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 16.) Opinnäytetyöni ryhmäprosessin tärkeimmiksi tehtäviksi nousevat mielestäni Kaukkila ja Lehtosen (2007) mainitsema sisällön ja virikkeiden tuominen elämään, virkistys, hyväksyntä ja kannustus.

Ryhmiä voidaan luokitella ryhmän rakenteen mukaan, kuten suurryhmä, pienryhmä, avoin ja suljettu ryhmä tai täydentyvä ryhmä (Kaukkila & Lehtonen 2007, 17; Boyd 2008, 190). Opinnäytetyöni ryhmä on jäsenmäärän perusteella, kolme henkilöä, pienryhmä. Se on myös suljettu ryhmä, koska sen jäsenet ja kokoontumiskerrat ovat suunniteltu ennakolta ja uusia jäseniä ei oteta ryhmään vaikka joku heistä lopettaisikin ryhmän kesken.

Ohjaamista kuvataan suomenkielessä mm. neuvomisena, opettamisena, valistamisena, valmentamisena, tukemisena, kontrollointina ja valvomisena. Mattila (2009, 97) näkee mielenterveyskuntoutujien ohjaamisessa kolme erillistä ulottuvuutta: kokemusperäisen auttavan ohjaamisen, neuvovan ja opettavan ohjaamisen sekä normatiivisen kontrolloivan ohjaamisen. Neuvova ohjaaminen korostaa ohjaajan asiantuntijuutta ja on

luonteeltaan opettavaa ohjaamista. Se voidaan tulkita ilmaisutavasta riippuen myös arvosteluksi ja valvonnaksi. Kokemusperäisen ohjaamisen piirteitä ovat vastavuoroisuus, voimavarojen hyödyntäminen, luottamuksellisuus ja itsemääräämisoikeuden ja vaikutusvaltaisuuden tukeminen. Se on myös vastavuoroista ja dialogista toimintaa. Kontrolloituva ohjaaminen on Mattilan (2009, 98) mukaan toisinaan tarpeellista, mutta sekin pitäisi tehdä ilman arvoasetelmia, asiakasta neuvoen ja kuunnellen. Mielenterveyskuntoutuksessa tärkeä asia on jaettu asiantuntijuus. Asiakas on oman elämänsä asiantuntija, ja ohjaaja on tukemassa häntä omilla tiedoillaan. Nämä huomioiden pystytään luomaan myönteinen ilmapiiri ohjaustilanteille. (Mattila 2009, 96 - 98.)

Kopakkalan (2005, 183 - 185) mukaan toiminnallisessa ryhmätyöskentelyssä on neljä eri vaihetta. Virittäytymisvaiheessa ryhmän alussa toistetaan samat asiat, kuten kuulumisten kysely ja tämän kerran ohjelman nivominen edelliseen kertaan. Virittäytymisvaihe lisää ryhmäläisten turvallisuuden tunnetta ja helpottaa työskentelyn aloittamista. Toimintaosuuden tavoitteena on tuoda esille jotakin uutta. Tunneilmaisun eli jakamisen vaiheessa ryhmäläiset voivat kertoa, millaista tällä kerralla oli ja miten he kokivat tämänkertaisen toiminnan. Loppukeskusteluvaiheessa kootaan ryhmäkerran asiat ja voidaan virittäytyä jo seuraavaan kertaan. Vaikka Kopakkala (2005) käsittelee kirjassaan pääasiassa ryhmäterapien muotoja, mielestäni tämä toiminnallisen ryhmätyöskentelyn malli palvelee hyvin myös oman opinnäytetyöni ryhmäkertojen runkona.

3 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA RYHMÄPROSESSIN SISÄLTÖ

Opinnäytetyöni muodostuu toiminnallisesta osuudesta ja siihen liittyvästä aiheen teoreettisesta tarkastelusta. Toiminnallinen osuus koostuu 30 ryhmäkerran järjestämisestä kolmelle pitkäaikaissairaalle mielenterveyskuntoutujalle vuoden 2012 aikana. Ryhmän tavoitteena on luoda yhdessä toimimalla tilanteita, joissa mielenterveyskuntoutajat voivat kokea erilaisia voimaannuttavia asioita ja tunteita. Ryhmäprosessin tavoitteena on myös tuottaa tietoa opinnäytetyön tilaajalle ryhmätoiminnan kehittämistyöhön. Ryhmäprosessista nousevien asioiden ja havaintojen avulla tilaajan on tarkoitus kehittää ryhmätoimintaa tavoitteellisemmaksi ja paremmin asiakaskuntaansa palvelevaksi.

Valitsin ryhmätoiminnan tavoitteet siten, että ne vastaisivat mahdollisimman hyvin ja kattavasti ryhmäläisten kehitysalueita. Ryhmien tavoitteiden valinta pohjautuu omaan

kokemukseeni näiden kolmen mielenterveyskuntoutujan rinnallakulkijana arkipäivässä.

Ryhmätoiminnan tavoitteet:

1. Kommunikaation harjoittelu
2. Itseluottamuksen tukeminen ja uuden oppiminen
3. Valintojen ja päätösten tekemisen harjoittelu
4. Julkisilla paikoilla liikkumisen ja käyttäytymisen harjoittelu
5. Fyysisen kunnon ylläpitäminen
6. Virkistyksen ja sisällön tuominen elämään
7. Osallistuminen, sitoutuminen ryhmään ja vastuunotto omasta toiminnasta ryhmässä

Jokaisella ryhmäkerralla on teema, jonka puitteissa harjoitellaan ryhmän tavoitteissa mainittuja asioita. Teemat ovat nähtävissä ryhmäprosessin sisältösuunnitelmassa liitteessä 1. Teemat toistuvat ryhmäprosessin aikana muutamaan kertaan eri variaatioin, koska samat asiat vaativat ryhmäläisiltä toistuvaa harjoittelua. Tuttuus ja toistettavuus tuovat turvallisuudentunnetta ryhmäläisille. Valitsin ryhmien teemoiksi aiheita, joista ryhmäläiset kokemukseni mukaan pitävät ja taitojensa mukaan selviytyvät. Teemojen etukäteen valinta edesauttaa ryhmäprosessin toiminnan pysymistä monipuolisena. Teemat (liite 1) ovat musiikki, piirtäminen, retki, pelit, leipominen, visailu, liikunta, askartelu ja toivekerta.

3.1 Kommunikaation harjoittelu

Skitsofreenikoilla voi olla vaikeuksia kommunikoida toisten kanssa. Skitsofreenikon puhe voi olla niukkaa sairauden tai persoonallisuuden takia (Duodecim 2008), puhuminen voi olla pelottavaa, koska huomiota ei haluta kiinnittää itseensä tai henkilöllä saattaa olla huonoja kokemuksia oman mielipiteensä ilmaisemisesta. Skitsofreenikolla voi olla alentunut kyky keskittyä kommunikaatioon ja informaatiota voi olla yhtäaikaaisesti liikaa. Hyvä vuorovaikutus vaatii harjoittelua ja voi vähentää skitsofreenikon kokemaa stressiä. (Gingerich & Meuser 1999.)

Kommunikaatio on perustaito, jota tarvitaan kaikessa vuorovaikutuksessa. Jokaisella ryhmäkerralla teemasta riippumatta on mahdollisuus harjoitella kommunikaatiota tehtävien, vuorojen yms. jakamisen merkeissä tai kertomalla oma mielipide asioista ja osallistumalla päätöksentekoon ryhmäkertojen sisällöistä. Harjoittelun kannalta on

pääasia, että ryhmäläinen uskaltaa osallistua ja yrittää omalla panoksellaan ottaa osaa toimintaan kykyjensä mukaan. Itse ohjaajana voin vaikuttaa tähän luomalla niin turvallisen ja avoimen ilmapiirin ryhmään, että ujoinkin ryhmäläinen uskaltaa sanoa edes jotakin ryhmän aikana.

3.2 Itseluottamuksen tukeminen ja uuden oppiminen

Mielenterveyskuntoutujilla on usein huonoja kokemuksia monista asioista sairaushistoriansa takia. Kielteinen ja rajoittava palaute on heille monesti tutumpaa kuin kannustava ja rohkaiseva palaute. Kielteiset kokemukset murentavat mielenterveyskuntoutujan itseluottamusta. Positiiviset kokemukset ja uusien asioiden oppiminen puolestaan vahvistavat itseluottamusta. Manka (2012) sanoo: ”Itseluottamus kasvaa harjoittelemalla: mitä enemmän osaa jotakin, sitä enemmän luottaa selviytymiseensä.” Manka korostaa myös yhteisöltä ja tovereilta saadun positiivisen palautteen vaikutusta itseluottamuksen tukemisessa.

Eri ryhmäteemojen kautta ryhmäläisillä on mahdollisuus kokea hyväksyntää ja onnistumista. Positiivista palautetta on helppo harjoitella antamaan ja saamaan esim. piirtämis- ja askarteluteemojen kautta. Toiselle ryhmäläiselle voi vaikkapa sanoa mukavia asioita tämän työstä. Uusia asioita ryhmäläiset voivat oppia mm. leipomisteeman, retkien ja visailujen avulla. Uusien kokemusten myötä tavoitteena on, että ryhmäläiset havaitsisivat osaavansa, pärjäävänsä ja pystyvänsä toimimaan erilaisissa tilanteissa. Kun ryhmäläiset itse havaitsevat tämän ryhmäprosessin edetessä, heidän itseluottamuksensa vahvistuu ja toiminta on silloin myötävaikuttanut voimaantumisen kokemuksen syntyyn.

3.3 Valintojen ja päätösten tekemisen harjoittelu

Skitsofrenian keskushermosto-oireisiin liittyy päätösten tekemisen vaikeus ja näiden täytäntöönpanon vaikeus (Huttunen, 2011). Moni mielenterveyskuntoutuja kokee, ettei itse pysty vaikuttamaan elämässään kovinkaan moneen asiaan. Ryhmäläisillä on jonkin verran ongelmia minkä tahansa pienenkin päätöksen tekemisen kanssa. Heillä saattaa olla epävarmuutta siitä, onko heidän päätöksensä tai valintansa muiden mielestä ”oikein”. Osalla ryhmäläisistä on myös sairauden piirteinä pakko-oireytypististä jähkaamista kaikkien asioiden välillä. Jo pienenkin arkisen valinnan tekemiseen voi kuulua minuitteja esim. päätökseen kävelläkö rappusissa oikeaa vai vasenta laitaa.

Ryhmäkertojen teemoista kaikki sopivat valintojen ja päätösten harjoitteluun pienessä mittakaavassa. Ryhmäläiset saavat keskenään sopia ja valita mitä haluavat teeman sisällä tehdä. Jos teemana on esim. pelit, heidän tehtävänä on keskenään päättää, mitä peliä pelataan. Vastaavasti leivontakerroilla he saavat keskenään neuvotellen päättää mitä leivotaan. Askartelu-, musiikki- ja piirtämiskerroilla ryhmäläiset saavat harjoitella pieniä omakohtaisia valintoja esim. taiteillako puuväreillä, liiduilla vai tusseilla tai valitako kotimaista vai ulkomaista musiikkia. Ryhmäprosessin suurimmat päätöksenteon paikat liittyvät toivekertojen sisällön valintaan. Ryhmäläiset joutuvat sopimaan keskenään, miten ja kuka valitsee toiminnan ja millä perusteella. Toivekerrat antavat ryhmäläisille myös vapautta keksiä kenties ihan omaa toimintaa, mitä ei ole aikaisemmin tullut edes mieleen kokeilla ryhmissä.

3.4 Julkisilla paikoilla liikkumisen ja käyttäytymisen harjoittelu

Julkisilla paikoilla liikkuminen ei ole ryhmäläisille arkipäivää, vaan lähinnä jännittävä erityistapahtuma. Kaksi heistä pystyy käymään bussilla itsekseen kaupungissa tupakkaostoksilla, mutta lähtemisen kynnyks on korkea. Kolmas ryhmäläinen ei pysty sairautensa takia liikkumaan turvallisesti ilman saattajaa julkisilla paikoilla. Osittain tämä julkisilla paikoilla liikkumisen vähäisyys ja välttely johtuu ryhmäläisten niukoista rahavaroista, osittain pitkän sairaushistorian sekä vuosien laitoshoidon aiheuttamasta kokemuksen puutteesta julkisilla paikoilla liikkumisessa ja osittain sairauteen liittyvästä syrjäinvetäytymisen tarpeesta.

Retkiteman puitteissa harjoitellaan julkisilla paikoilla liikkumista ja käyttäytymistä. Ryhmäprosessiin on suunniteltu neljä retkeä julkisille paikoille: kirjastoon, kirpputorille, näyttelyyn ja kauppakeskukseen. Näillä retkillä on tarkoitus laajentaa ryhmäläisen kokemuspäiriä, tutustua lähialueen paikkoihin ja opettaa heille samalla miten eri paikoissa toimitaan asiallisesti. Ryhmäläiset saattavat olla ryhmän retkellä ensimmäistä kertaa elämässään vaikkapa kirjastossa ja heiltä saattaa kokemuksen vähäisyyden takia puuttua perustieto siitä, miten siellä kuuluu käyttäytyä.

3.5 Fyysisen kunnon ylläpitäminen

Ryhmäläisillä on melko huono fyysinen kunto sairauden passivoivan luonteen ja elämäntapojensa takia. Liikunta tunnetusti parantaa fyysistä kuntoa ja ehkäisee mm. diabetestä, ylipainoa ja sydän- ja verisuonitauteja. Tutkimuksissa on todettu liikunnalla

olevan myönteinen vaikutus myös psyykkiseen hyvinvointiin. Liikunta mm. kohottaa mielialaa sekä vähentää ahdistusta ja masennusta. Liikunnan on havaittu myös parantavan unen laatua. (Rantonen 2008.)

Ryhmän teemoista jummat ja retket, joilla tulee kävelymatkaa, edesauttavat ylläpitämään fyysistä kuntoa. Ryhmäläiset voivat jumppakerroilla itse päättää millaisen jumpan haluavat kyseisellä kerralla ja otetaanko mukaan välineitä esim. jumppakepit tai hernepussit. Ryhmäläiset voivat vuorotellen osallistua jumpan ohjaamiseen ja keksiä itse millaisia liikkeitä ja harjoitteita voidaan eri välineillä tehdä.

3.6 Virkistykseen ja sisällön tuominen elämään

Ryhmäläisten oma-aloitteisuus ja ns. tahtoelämä on selkeästi alentunut, mikä on yksi skitsofrenian oireista. (Berg; Huttunen 2011). Ilman patistelua heidän päivänsä kuluvat lähinnä television ääressä ja makailemalla sängyssä tai sohvalla. Ryhmäprosessin avulla yritän saada ryhmäläiset liikkeelle ja toiminnan pariin tekemään jotakin mielekästä ja virkistävää. Tässä ryhmäprosessissa haastan heidät aiempaa suurempaan osallisuuteen ja toimijoiksi seurailijoiden sijaan.

Ryhmäkertojen teemojen tarkoituksena on tuottaa jokaisella kerralla virkistävä ja erilainen kokemus ryhmäläisille. Kun mielenterveyskuntoutujille järjestetään mielekästä tekemistä, he toivottavasti haluavat osallistua siihen ja aktivoituisivat itsekkin tekemään töitä oman hyvinvointinsa eteen. Ryhmän kaikki tavoitteet ja teemojen sisällöt tähtäävät ryhmäläisten kasvavaan voimaantumisen kokemukseen ryhmäprosessin aikana.

3.7 Osallistuminen, sitoutuminen ryhmään ja vastuunotto omasta toiminnasta ryhmässä

Skitsofreenikoille on usein vaikea sitoutua mihinkään. Moni mielenterveyskuntoutuja aloittaa jonkin harrastuksen tai kokeilee toimintaa, mutta skitsofrenian oireista tahdotomuus ja yksinäisyyteen vetäytymisen tarve (Huttunen 2011) ovat niin voimakkaita, että moni asia jää tästä syystä heillä kesken. Omasta toiminnasta vastuun ottaminen on ryhmäläisille vaikeaa, ja he ovat tottuneita piiloutumaan sairauden oireiden taakse selittäessään, miksi jotakin jäi tekemättä tai paikalle saapumatta.

Kaikki ryhmäprosessin teemat palvelevat osallistumisen, sitoutumisen ja vastuun ottamisen omasta toiminnasta -tavoitetta. On ryhmäläisen omalla vastuulla saapua pai-

kalle ja esim. hoitaa leivontakerralla oma osuutensa töistä tai muuten toiset ryhmäläiset jäävät pulaan. Positiivisessa mielessä ryhmän paine pakottaa heitä hiukan sitoutumaan ja ottamaan vastuuta omasta toiminnastaan.

4 TOIMINNALLISEEN RYHMÄÄN OSALLISTUJAT JA EETTISYYS

Opinnäytetyöni toiminnalliseen ryhmään osallistuu kolme alle 40-vuotiasta mielenterveyskuntoutujaa, kaksi naista ja yksi mies. Heidän valintaansa ryhmään perustelen melko yhteneväisellä ja tavanomaisella skitsofreniataustalla. He kaikki ovat jokseenkin toimivia ja kyvykkäitä ihmisiä hoitopaikassaan. Kaikki kolme osallistujaa ovat sairastuneet nuoruudessaan skitsofreniaan ja kaikkien lapsuuden perheissä on ollut erilaisia vaikeuksia, myös mielenterveysongelmia. Kaikilla osallistujilla on taustallaan pitkiä, jopa vuosien pituisia sairaalahoitajaksoja psykiatrisessa sairaalassa. Yksi osallistuja on ollut joskus vuosia sitten parin vuoden ajan kuntouttavassa työtoiminnassa mukana, kaksi ei ole koskaan kyennyt työntekoon. Kaikilla osallistujilla on tyypillisiä skitsofrenian oireita kuten oma-aloitteisuuden puutetta, toimintatason laskua, ääniharhoja, harhaluuloja, maneereja, impulssikontrollin hataruutta, sosiaalista eristäytyneisyyttä ja tunne-elämän latistumista. (Ks. Duodecim 2008; Hakola, Isohanni, Joukamaa, Koponen, Leinonen & Lepola 2002, 42 - 43; Huttunen 2011; World Fellowship for Schizophrenia And Allied Disorders.)

Kaikki ryhmään osallistujat ovat orientoituneet aikaan ja paikkaan, mutta tarvitsevat realiteettien vahvistamista, kannustusta sekä ajoittain rajoittamista sairauden aiheuttamien oireiden kanssa selviytymiseen. He pystyvät liikkumaan ja kommunikoimaan normaalisti ja he ovat käyneet peruskoulun. Osa heistä on käynyt myös joitakin ammattikursseja, vaikka varsinaista ammattitutkintoa kukaan heistä ei ole suorittanut. He tarvitsevat ohjaamista ja apua useimmissa päivittäisissä arkielämän asioissa, kuten kotitaloustöissä, raha-asioissa, itsestään huolehtimisessa, lääkehoidossa, vuorokausirytmien ylläpitämisessä ja sosiaalisissa tilanteissa. Sairaus on selkeästi heikentänyt heidän keskittymiskykyään, uuden oppimista, arviointikykyä omista suorituksista ja ohjeiden mukaan toimimisesta.

Vilka (2006, 63 - 64) mainitsee tutkimuseettisenä asiana ns. turvattomat ryhmät kuten lapset, vammaiset tai suljetuissa laitoksissa elävät ihmiset. Näkisin ryhmäläisteni kuuluvan tähän ”turvattomat ryhmät” kategoriaan skitsofreniansa ja hoidontarpeensa perusteella. Heidän ymmärtämiskykynsä saattaa olla alentunut sairauden takia. Kuula

(2002) kertoo ihmistieteissä tutkimuseettiseksi periaatteeksi ihmisen kunnioittamista ilmentävät arvot. Näitä ovat itsemääräämisoikeus, vahingoittumattomuus ja yksityisyyden kunnioittaminen. Kuulan (2002, 64) mukaan yksityisyyden kunnioittaminen tarkoittaa ihmisen oikeutta suostua tai olla suostumatta tutkimukseen. Tutkittavilla pitää olla vapaus päättää, mitä tietojaan he luovuttavat tutkijan käyttöön. Tutkimusteksteistä ei saa käydä ilmi tutkittavien henkilöllisyyden selviämiseen johtavia asioita. Tutkittavilla on oikeus tietää, mihin tutkimuksen tuloksia käytetään, koska tutkimus valmistuu ja miten heitä koskevaa tutkimusaineistoa käytetään ja säilytetään. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 19 – 20; Kuula 2002, 62 - 65; Vilka 2006, 63 - 65.)

Kuula (2002, 90 - 98) muistuttaa tutkijaa myös vaitiolovelvollisuudesta, mikä sitoo minuakin ammattini puolesta. Näitä periaatteita kunnioittaen kerroin ryhmäläisille avoimesti tekeväni opinnäytetyötä ryhmäkokemuksista ja pyysin heitä mukaan tähän ryhmäprosessiin. Kerroin heille, että en käytä heidän nimiään tai muita henkilöön liittyviä tietoja opinnäytetyössäni heidän yksityisyyttään suojatakseni. Selitin käyttäväni vain tietoja ikäryhmästä, sukupuolesta ja heidän kokemuksistaan ryhmätoiminnasta sekä kertovani yleisellä tasolla heidän melko tyypillisistä skitsofreenikon elämäntarinaan liittyvistä piirteistä ja sairaudenkuvasta. Kerroin myös, että haastattelun muistiinpanot sekä kyselylomakkeet jäävät vain minun haltuuni ja käyttööni. Olen nimennyt ryhmäläiset henkilöiksi Neiti A, Neiti B ja Herra C erottaakseni heidät ja vastaukset toisistaan.

5 OMA ROOLINI RYHMÄSSÄ

Vilka (2006, 67 - 72) käsittelee tutkijan roolia tutkimuksessa. Hän näkee toimintatutkijalla kolme samanaikaista roolia: tutkijan rooli, ihmisen rooli ja muutostavoitteinen aktivoijan rooli. Hänen mukaansa tutkittavat tutustuvat tutkijaan aina ensin ihmisen roolissa, vasta sitten tutkijana. Muita Vilkan esille nostamia tutkijan rooleja ovat tieteellinen asiantuntija, tutkija konsulttina, tutkija aktivoijana ja tutkija osallistujana. Tieteellinen asiantuntija on lähinnä ulkopuolinen muutosprosessin seuraaja. Tutkija konsulttina on auktoriteetti, joka hallitsee muutosmenetelmiä. Aktivoijana tutkija pyrkii saamaan tutkittavat osallisiksi ja aktiivisiksi toimijoiksi muutosprosessissa. Osallistuva tutkija osallistuu muutosprosessiin ihmisenä, jolta odotetaan myötäelämistä ja apua ongelmiin. Vilka (2006, 72) tiivistää toimintatutkijan kehittävän aktiivisesti tutkimuskohteelle sopivia toimintamalleja, lähestymistapoja ja -taitoja.

Opinnäytetyössäni oma roolini sopi moneen Vilkan (2006) mainitsemaan rooliin. Ryhmäläiset tunsivat minut entuudestaan ihmisen ja työntekijän roolista. Ajattelen, että ryhmäläiset eivät miellä minua haastatteluja lukuun ottamatta tutkijaksi, vaan enemmänkin Vilkan (2006) nimeämäksi muutostavoitteiseksi aktivoijaksi ryhmien toiminnallisen luonteen ja aktiiviseen osallistumiseen tähtäävän työskentelyn takia. Ryhmäläiset saattoivat nähdä minut myös opiskelijan roolissa, jolla on koulutehtävä johon he itsekkin osallistuivat. Ajatus ei sinällään ole väärä, ja tämä ajatusmalli oli heille tuttu, koska heidän avohoitoyksikössään on joka vuosi useita eri ammattialojen opiskelijoita harjoittelujaksoilla. Itse näin omassa toiminnassani myös piirteitä tutkija konsulttina -roolista, sillä ryhmäläisten sairaus huomioiden toimin myös auktoriteettina, joka antaa raamit ryhmäkertojen sisällöille ja määrää myös ajasta ja paikasta.

Käytännössä oma roolini ryhmäprojektissa on vastata kaikista järjestelyistä, materiaalihankinnoista, auton varauksesta, aikataulutuksesta ja tiedottamisesta. Toimin samanaikaisesti tutkijana, ohjaajana ja omana itsenäni yhteistyössä ryhmäläisten kanssa. Rooliini kuuluu laittaa asiat ja työskentely alulle ja antaa ryhmäläisten toimia itsenäisesti ryhmänä turvallisissa puitteissa. Vastuuni näissä rooleissa on huolehtia siitä, että kaikilla on mukava ja turvallinen olo ryhmässä ja tarpeen mukaan puuttua toimintaan ja selvittää tilanne ryhmäläisten kanssa. Vastuullani on myös vastata ryhmäläisten kysymyksiin ja antaa apua eri toiminnoissa sitä pyydettyäessä. Haasteena on erottaa omat roolini toisistaan ja olla neutraali tutkija ja samalla aktiivinen osallistuja.

6 TOIMINNALLISEN OSUUDEN TOTEUTUMINEN

Kitkat-ryhmän ryhmäprosessi toteutui alun vaikeuksien jälkeen suunnitellusti ajalla 11.6.12-21.12.12 (taulukko 1). Ensimmäinen suunniteltu ryhmäkerta ei toteutunut erään ryhmäläisen lähdettyä yllättäen kaupungille, vaikka ryhmäaika oli ennalta sovitettu. Toisella aloitusyrityksellä eräs ryhmäläinen ei saapunut paikalle, koska se ei sopinut hänen psyykkiseen sairauteen liittyviin rituaaleihin juuri sillä hetkellä. Näillä rituaaleilla hän tarkoitti pakonomaisia toimintojaan ja ajatuksiaan eli kompulsiota. Hän ei pystynyt esim. lähtemään liikkeelle ennen kuin tietty minuuttimäärä oli kulunut tai jokin liike piti suorittaa riittävän monta kertaa, jottei tapahtuisi mitään pahaa. Suunnittelukertaan osallistui siis vain kaksi ryhmäläistä, jotka päättivät ryhmän nimeksi Kitkatryhmä, koska se toi heille mieleen suklaan ja kissat, jotka he taas kokivat positiivisina

asioina. Nimi oli myös heidän mielestään lyhyt ja helppo muistaa. Alun jälkeen ryhmäläiset sitoutuivat ryhmään ja kaikki osallistuivat jokaiseen ryhmäkertaan sovituksi.

Taulukko 1. Kitkat-ryhmän toteutuminen käytännössä

Päivä	Toiminta	Käytetty aika
11.6.2012	Ryhmän aloitus	20 min
12.6.2012	Musiikki	60 min
19.6.2012	Piirtäminen	1 h 5 min
26.6.2012	Kirjastokäynti	40 min matkoineen
04.7.2012	Makkaranpaistoretki (toivekerta)	50 min kävelyineen
11.7.2012	Pelit	40 min
18.7.2012	Kääretortun leipominen	1 h 15 min
25.7.2012	Visailu	30 min
01.8.2012	Kalle Virkkalan puuveistosnäyttely	2 h matkoineen
05.9.2012	Puistokävely kaupungilla (toivekerta)	1 h
11.9.2012	Jumppa	40 min
18.9.2012	Musiikista piirtäminen	60 min
25.9.2012	Luontoaiheista piirtäminen	1 h 20 min
28.9.2012	Kirpputori + Tiimari -retki	60 min matkoineen
30.9.2012	Oman lautapelin askartelu ja pelaaminen (toivekerta)	1 h 10 min
03.10.2012	Omenapiirakan leipominen	1 h 20 min
10.10.2012	Pelit	50 min
14.10.2012	Kortin askartelu + postitus	1 h
16.10.2012	Kauppakeskusretki	2 h 15 min matkoineen
24.10.2012	Jumppa	35 min
26.10.2012	Pannukakun leipominen (toivekerta)	1 h 20 min
30.10.2012	Visailu	1 h 20 min
01.11.2012	Musiikista piirtäminen	1 h 20 min
06.11.2012	Makkaranpaistoretki	1 h 15 min
15.11.2012	Pizzan leipominen (toivekerta)	1 h 20 min + 45 min edeltävään tarvikehankintaan
18.11.2012	Suklaapiirakoiden leipominen	1 h 15 min
27.11.2012	Ovikoristeen askartelu	45 min
04.12.2012	Pelit	60 h
09.12.2012	Kitkat-ryhmän pikkujoulut, joulutorttujen leipominen (toivekerta)	1 h 20 min
21.12.2012	Lopetuskerta	50 min
	Yhteensä ryhmiin käytetty aika	32 h 15 min

Jouduin siirtämään vain yhden ryhmäkerran toiseen ajankohtaan aikatauluongelmien takia. Ryhmäkerrat toteutuivat teemoittain liitteessä 1 olevan suunnitelman mukaisesti ja ryhmäläiset pystyivät päättämään keskenään hyvin pitkälle ryhmäkertojen teeman mukaisista sisällöistä, kuten mitä halusivat leipoa leivontakerralla, mitä pelejä pelattaisiin pelikerralla tai mitä tehtäisiin toivekerralla. Muutaman tapaamisen välein tutkimme yhdessä ryhmäsuunnitelmaa ja ryhmäläiset neuvottelivat ja valitsivat sisältöjä seuraaville kerroille. Ryhmäläiset itse päättivät ryhmäprosessin alussa tasapuolisuuden

vuoksi valita vuorotellen teeman mukaisia sisältöjä seuraaville kerroille, samoin toivekerroille. Ryhmäprosessin loppua kohden sisältöjen valinta muuttui enemmän keskustelevalaksi, yksi ryhmäläinen ehdotti jotakin ja toiset kannattivat tai tekivät vastaehdotuksia. Leivonta nousi yllättävän suosituksi toiminnaksi ryhmän parissa ja sitä olikin useammalla toivekerralla. Ohjaajana jouduin tuomaan realiteetteja muutamiin asioihin esim. ajan tai rahan riittävydestä halutun toiminnon toteuttamiseksi. Ryhmäläiset ymmärsivät asian hyvin selitettyäni tilanteen heille.

Ryhmäkertojen rakenne noudatteli pääpiirteissään Kopakkalan (2005) ajatusta ryhmätyöskentelystä. Virittäytymisvaiheessa kävimme yhdessä läpi, mitä kyseisellä kerralla tekisimme. Kerroin mitä ryhmäläisten tulisi huomioida tällä kerralla erityisesti, esim. tutustumisretkellä kirjastoon on kohteliasta puhua hiljaisella äänellä, jottei häiritse muita kirjastonkäyttäjiä. Virittäytymisvaiheen jälkeen pyysin ryhmäläisiä jakamaan keskenään sen kerran tehtävät, vuorot, pelin aloittajan tms. riippuen toiminnasta ja aiheesta. Toimintaosuus muodostui teeman mukaisesta toiminnasta kuten jumpasta, piirtämisestä tai leipomisesta. Ryhmäkerran lähestyessä loppua keskustelimme, miten ryhmäkerta oli ryhmäläisten mielestä sujunut. Lopetteluvaiheessa ryhmäläiset täyttivät välittömien ryhmäpalautteiden lomakkeen (liite 2) ja kertosin vielä, mitä ja milloin seuraavalla kerralla olimme sopineet tekevämme.

Ryhmäkertojen kesto vaihteli 20 minuutista reiluun kahteen tuntiin. Ryhmien kesto kasvoi ryhmäprosessin edetessä (ks. taulukko 1). Vastoin ennakko-odotuksiani ryhmäläiset eivät kaivanneetkaan wc- tai tupakkataukoja kesken ryhmän. Vain retket olivat tässä poikkeuksia ilmeisesti jännittävyytensä takia. Ryhmäläisten keskinäinen vuorovaikutus ja keskittymiskyky kasvoivat ryhmäprosessin loppua kohden. Voimakkaita mielenilmaisuja, erimielisyyksiä tms. ryhmässä ei esiintynyt, eikä kukaan esim. poistunut kesken ryhmän. Vain kilpailutilanteissa mm. peleissä häviöllä olevaa ryhmäläistä saattoi oma pärjäämättömyys kiukuttaa sen verran, että hän kiroili tai silmäkulmat kostuivat harmista. Toiset ryhmäläiset pystyivät rohkaisemaan ja lohduttamaan häviöllä olevaa ja tilanne laukesi siihen. Ohjaajana minun ei tarvinnut puuttua ryhmäläisten käytökseen vastaavissa tilanteissa.

Ryhmäprosessin lopettelun aloitin muutamaa kertaa aikaisemmin, kun pohdimme viimeistä toivekertaa ja kerroin itse järjestäväni lopetuskerran sisällön. Viimeisellä toivekerralla oli Kitkatin pikkujoulut torttujen leipomisineen ja joululauluineen. Tort-

tujen ja glögin lomassa kertosin ryhmäläisille, mitä kaikkea olimme tehneet ryhmän aikana. Jokainen sai muistella hauskimpia hetkiä ja onnistumisiaan. Prosessi oli sen verran pitkä, että kaikki eivät enää edes muistaneet, mitä kaikkea olimme tehneet. Lopetuskerralla annoin ryhmäläisille kirjallisen henkilökohtaisen arvion sitoutumisesta, osallistumisen aktiivisuudesta, toisten huomioimisesta sekä kehittämisalueesta. Liitin tähän myös ryhmäläisille koosteet heidän omien ryhmäpalautteidensa pohjalta. Otsikoin koosteet palautelomakkeen (liite 2) tapaan ”mistä olin pitänyt”, ”mistä en ollut pitänyt”, ”mitä opin” ja ”missä onnistuin”. Lisäksi laskin jokaisen itselleen antamien numeroiden keskiarvon sekä ryhmäkerroille yleisesti antamien numeroiden keskiarvon.

7 RYHMÄLÄISTEN KOKEMUSTEN KARTOITTAMINEN RYHMÄTOIMINNASTA

Selvittääkseni ryhmäläisten kokemuksia ryhmätoiminnasta ja sen vaikuttavuudesta haastattelin heidät ryhmäprosessin alussa ja lopussa. Ryhmäprosessi oli kohtalaisen pitkä, 30 ryhmäkertaa, joten halusin myös matkan varrelta tuoreita ja välittömiä palautteita ryhmäläisten kokemuksista. Tästä syystä pyysin ryhmäläisiä täyttämään välittömän ryhmäpalautteen kaavakkeen (liite 2) jokaisen ryhmäkerran jälkeen. Näiden menetelmien lisäksi käytin ryhmäläisistä ja toiminnasta tekemiäni havaintoja prosessin ajalta tukemaan haastattelujen ja välittömien ryhmäpalautteiden antamia tietoja.

7.1 Haastattelut

Päädyin haastatteluihin, koska ryhmäläiset eivät kykene kovin monipuoliseen kirjalliseen ilmaisuun. Puhuminen on yksinkertaisesti heille helpompi tapa ilmaista itseään ja kirjoittamalla energiaa menisi enemmän kynän käyttämiseen kuin vastausten miettimiseen. Arvioin saavani haastattelemalla tarkempia ja laajempia vastauksia kysymyksiini. Hirsjärven ja Hurmeen (2011, 36) mukaan haastattelu sopii erityisesti tilanteeseen, jossa aiheeseen sopivia objektiivisia testejä ei ole olemassa tai käsitellään emotionaalisia ja intiimejä asioita. Kumpikin kriteeri sopii hyvin opinnäytetyöni aiheeseen. Muita perusteluita haastattelun valinnalle ovat Metsämuurosen (2008, 39) mainitsemat ryhmäläisten alhainen koulutustaso, tutkittavien mahdollinen alhainen motivaatio sekä tutkittavan asian luonne. Haastattelu on luonteeltaan teemahaastattelu. Olin pohtinut valmiiksi suoria kysymyksiä ryhmäläisille (ks. liite 3 ja 4) ja tavoitteenani oli, että kysymykset antaisivat heille mahdollisuuden vastata vapaasti haluamallaan tavalla. Riskinä haastatteluissa oli oma osuuteni ryhmätoiminnassa ja tuttu-

teni ryhmäläisille. Vastaukset olisivat saattaneet olla toisenlaisia, mikäli haastattelun suorittaisi ryhmäläisille entuudestaan tuntematon henkilö.

Voimaantumisen kokemusta on Järvisen (2009) mukaan erittäin vaikea mitata sen subjektiivisen luonteen takia. Tästä syystä kysyin haastattelussa lähinnä Siitosen (2007) nimeämiä asioita, joista voi tunnistaa mahdollisesti tapahtuneen voimaantumisen. Tällaisia asioita ovat haastateltavan oma hyvinvoinnin kokemus, osallistumisen ja oman aktiivisuuden kehittyminen, omien voimavarojen tunnistaminen, viestintätaitojen kehittyminen sekä suuremman vastuun ottaminen omasta elämästä. Oleellista on, että ryhmäläinen itse arvioi kokemustaan ja kehittymistään. Alkuhaastatteluissa kysyin näistä asioista lähtötilannetta ja loppuhaastatteluissa paneuduin ryhmäprosessiin ja sen tuomiin muutoksiin kokemuksissa.

Alku- sekä loppuhaastatteluissa (ks. liitteet 3 ja 4) kysymykset 1 - 3 olivat avoimia kysymyksiä, joilla kartoitin ryhmäläisen lähtötilanteen mielipidettä ja kiinnostusta ryhmätoimintaa kohtaan. Loppuhaastattelussa pyrin saamaan vastauksen, oliko haastateltavan mielipide tai osallistumisen aste muuttuneet ryhmäprosessin aikana. Kysymykset 4 - 7 olivat avoimia kysymyksiä, jotka koskivat alkuhaastattelussa tulevaa ryhmää ja haastateltavan odotuksia siitä. Loppuhaastattelussa hain kysymyksillä 4 - 7 vastauksia siihen, kokiko haastateltava Kitkat-ryhmän vastanneen hänen tarpeisiinsa ja odotuksiinsa ryhmätoiminnasta. Kokonaisuudessaan kysymykset 1 - 7 antavat työn tilaajalle tietoa siitä, miten asiakkaat kokivat ryhmätoiminnan sillä hetkellä ja mitä odotuksia heillä on tulevaa ryhmätoimintaa kohtaan.

Alku- ja loppuhaastattelussa kysymys 8 oli avoin kysymys ja kysymyksissä 9 - 18 haastateltavat antoivat numeraalisen arvion (1 - 10) omasta tilanteestaan. Kysymykset 8 - 18 koskivat alkuhaastattelussa haastateltavan kokemaa lähtötilannetta tulevan ryhmän tavoitteiden aihealueilta. Loppuhaastattelussa kysymykset 8 - 18 liittyivät Kitkat-ryhmän tavoitteisiin ja haastateltavan kokemukseen tilanteensa muutoksesta näillä aihealueilla. Alkuhaastattelun kysymyksissä 19 - 23 kysyin voimaantumista ilmentävien asioiden kokemusta lähtötilanteesta ja loppuhaastattelussa kysymykset koskivat voimaantumisen kokemusta ryhmäprosessin lopussa. Näihin kysymyksiin haastateltavat antoivat numeraalisen arvion (1 - 10) kokemuksestaan. Kysymysten vastaukset kertovat mahdollisesta voimaantumisen kokemuksen muutoksesta verrattuna lähtötilanteeseen. Alku- sekä loppuhaastattelun päätteeksi haastateltava sai halutes-

saan kertoa vielä mieleen tulevia asioita ryhmätoimintaan tai omaan tilanteeseensa liittyen.

Ennakoin saavani haastatteluihin muutaman sanan vastauksia, osan epäadekvaatteja tai millään lailla kysymykseen liittymättömiäkin vastauksia tai vastakysymyksiä. Kysymysten runsaudesta huolimatta arvioin haastateltavieni jaksavan keskittyä asiaan riittävän kauan. Numeraaliseen arviointiin päädyin osassa kysymyksiä helpottaakseni haastateltavien paineita vastaamiseen, osaksi myös siksi, että numeraalinen tieto on yksiselitteisempää kuin sanalliset vastaukset ja helpommin mitattavissa ilman tulkin-toja. Joissakin kysymyksissä on lisäksi tarkentava, perusteluja kysyvä lisäkohta, koska skitsofreenikon kokemusmaailma ja ilmaisutapa eroavat toisinaan terveen ihmisen maailmasta sen verran, että on syytä tarkentaa, mitä he vastauksellaan todella tarkoittavat.

Alkuhaastattelut suoritin 6.6.2012 ja loppuhaastattelut 31.12.2012 ryhmäläisten avo-hoitoyksikössä. Kerroin kummankin haastattelun aluksi ryhmäläisille, mistä haastatte-luissa on kysymys, sekä mainitsin vaitiolovelvollisuudestani. Korostin myös sitä, että kaikki vastaukset ovat oikein, eli toivottavaa on, että he vastaisivat juuri niin kuin heistä itsestään tuntuu. Nauhoitin haastattelut tietokoneellani, jotta pystyin jälkikäteen varmistamaan mitä haastateltavat olivat täsmällisesti sanoneet ja näin välttymään omi-en oletusteni tuomilta virheiltä mahdollisten vastausten tulkinnoissa. Nauhoitukset onnistuivat hyvin, joskin jouduin neuvomaan jokaista haastateltavaa puhumaan ko-vevemmalla äänellä mikrofoniin päin tai ottamaan sormet pois suusta. Kehotuksesta he kaikki korjasivat toimintaansa.

Litteroin alkuhaastattelut 11.6.2012, 14.6.2012 ja 15.6.2012 ja loppuhaastattelut 28.12.2012. Nikanderin (2010, 432 - 434) mukaan tutkija tekee haastatteluja litte-roidessaan ratkaisuja siitä, miten hän esittää asiat paperilla. Litterointi ei koskaan ole yhtä tarkkaa kuin alkuperäinen vuorovaikutustilanne ja siitä jää helposti puuttumaan tilanteen erilaiset vivahteet. Nikander sanookin litteroinnin olevan tutkijan tekemien havaintojen ja valintojen tuote.

Haastattelujen vastaukset olivat melko lyhyitä ja haastateltavat huomioon ottaen yllät-tävän adekvaatteja. Toisaalta tunsin haastateltavani pitkältä ajalta, joten tiesin entuu-destaan heidän persoonalliset tapansa puhua ja pystyin karsimaan litteroinnista selke-ästi asiaan kuulumatonta puhetta pois esim. useiden minuuttien pätkiä: ”ööö, tota...

hmm tota”, viheltelyä tai aivan muihin asiaan liittyviä kysymyksiä kesken haastattelun mm. syömiseen liittyen. Toisin sanoen seuloin puheesta ne kohdat alkuperäisessä muodossaan, joissa oli vastaus esittämäni kysymykseen.

7.2 Välittömät ryhmäpalautteet

Ryhmäprosessi oli pitkä, 30 ryhmäkertaa, joten halusin myös prosessin varrelta välittömiä palautteita ryhmäläisten kokemuksista. Jokaisen ryhmäkerran lopuksi ryhmäläiset saivat täytettäväkseen lyhyen kyselyn (ks. liite 2) senkertaisen ryhmän sujumisesta, jolloin tilanne on vielä tuoreessa muistissa. Kaavakkeessa oli vain muutama kysymys, joihin odotin saavani ryhmäläisten taidot huomioon ottaen parin sanan vastauksia ja numeroarvioinnin. Samalla tutkimukseni luotettavuus eli reliabiliteetti kasvoi, kun pystyin vertaamaan ja yhdistämään matkan varrelta tullutta tietoa haastatteluiden vastauksiin. Katsoin myös ryhmäläisten hyötyvän jatkuvasta palautteen antamisesta itselleen ja ryhmälle sekä oman toimintansa arvioimisesta. Välittömän ryhmäpalautteen täyttäminen oli ryhmäläisille ilmeisen mieluista. Muutaman ryhmäkerran loppupuolella ryhmäläisten alkaessa jo väsyä, he itsekkin pyysivät täytettäväkseen ”sitä lappua”. Neiti B ja Herra C täyttivät palautelomakkeensa hyvin vauhdikkaasti, Neiti A puolestaan tavoilleen ja rituaaleilleen uskollisena harkitsi kaikkia vastauksia pitkään ja vaihtoi vastauksiaan monta kertaa ennen kuin oli niihin tyytyväinen.

7.3 Havainnointi

Osallistuva havainnointi tarkoittaa sitä, että havainnoija osallistuu tutkittavien ehdoilla heidän toimintaansa. Osallistumisen aste voi olla vaihdella täydellisestä osallistumisesta tilanteeseen, jossa osallistuja on havainnoijana. Käytännössä oma osallistumisen asteen ja roolini ryhmässä vaihteli tilanteen mukaan eri ryhmäkerroilla sekä ryhmäkerran sisälläkin. (Ks. Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 216; Grönfors 2011, 52.) Havainnointi oli tiedonkeruumenetelmänä opinnäytetyössäni lähinnä tukemassa haastattelujen ja välittömien ryhmäpalautteiden antamia tietoja. Hirsjärvi ym. (2009, 217) muistuttavat, että on tärkeää pitää erillään havainnot ja omat tulkinnat näistä havainnoista. Omat havaintoni ryhmässä liittyivät lähinnä keskittymisen, vuorovaikutuksen ja tunteiden ilmaisun muutosten seuraamiseen.

8 TULOKSET JA NIIDEN TULKINTA

Tarkastelen opinnäytetyöni tuloksia ryhmäläisten alku- ja loppuhaastattelujen sekä välittömien ryhmäpalautteiden pohjalta. Lisäksi käytän ryhmäprosessin aikana tekemiäni havaintoja ryhmäläisistä, toiminnasta ja vuorovaikutuksesta tukemaan haastatteluista ja välittömistä ryhmäpalautteista saamiani tietoja. Tarkastelen tuloksia myös ryhmätoiminnan tavoitteiden täyttymisen näkökulmasta.

8.1 Haastattelut

Alku- ja loppuhaastattelut antoivat minulle toivomaani vähemmän tietoa ryhmäläisten ajatuksista toiminnallisesta ryhmästä ja sen vaikutuksesta voimaantumisen kokemukseen. Olin toivonut hieman laajempia ja monipuolisempia vastauksia kuin ryhmäläiset pystyivät tuottamaan. Ryhmäläiset vastasivat haastattelujen kysymyksiin kukin omalla tavallaan parhaansa mukaan. Pidän vastauksia kuitenkin tärkeinä, sillä ne kertovat juuri näiden kolmen ihmisen kokemusmaailmasta ja ajatuksista.

Haastattelujen tuloksista voidaan päätellä, että Kitkat-ryhmäläiset pitivät ryhmätoiminnasta. Taulukossa 2 on nähtävissä, että ryhmäläiset osallistuivat talon ryhmiin oman kokemuksensa mukaan 2 - 6 kertaa viikossa, mikä ei välttämättä vastannut kaikkien kohdalla todellista osallistumisaktiivisuutta. Herra C oli loppuhaastattelussa vastannut kysymykseen 2, että hänen olisi hyvä osallistua enemmän ryhmätoimintaan. Tästä voidaan päätellä, että hän oli kokenut ryhmäprosessin ja toiminnan jollakin tavalla tarpeelliseksi itselleen.

Ryhmiiin osallistumisen syyksi ryhmäläiset kertoivat ajanvietteen, tekemistarpeen täyttämisen ja paremman olon saavuttamisen. Mieluisia ryhmiä heille olivat lenkkeily- ja ruoanlaittoryhmät sekä bingo. Myös retkiin osallistumisen he kokivat mielekkäänä toimintana. Tuolijumppa, levyraati ja pelkästään puistossa kävely mainittiin esimerkkeinä epämieluisista ryhmistä. Pelkkä puistossa kävely oli Neiti A:lle epämieluisia loppuhaastattelussa siksi, ettei hän päässyt sillä kertaa herkkuosoksille, vaikka liikuimme tuolloin kauppojen läheisyydessä.

Taulukko 2. Haastattelujen tulokset, kysymykset 1 - 3. Alkuhaastattelu on mustalla ja loppuhaastattelu sinisellä tekstillä.

KYSYMYS	NEITI A	NEITI B	HERRA C
1. Mitä ajattelet ryhmätoiminnasta?	Se on ihan hyvä että on jotain tekemistä.	Ihan kivaa.	Mukavaa. Mukava se on, että on noita ryhmiä.
1. Mitä ajattelet ryhmätoiminnasta?	Se on melko kivaa.	Ihan ok.	Ihan mukavaa. Joo kaikki ryhmät on ollut ihan mukavia.
2. Osallistutko talon ryhmiin? Miksi? Kuinka usein?	Oonhan mie osallistunut niihin kyllä että. No että ois jotain tekemistä. 5-6 kertaa viikossa.	Joskus. Että tulis parempi olo. No aika harvoin. Monta kertaa kuukaudesta.	Joka kerta. Kävelyreissuihin ja keittiövuoroihin. Niistä saa palkintoja. On se hyvä tehdä jotain välillä. 2 kertaa viikossa vähintään, tiistaisin ja torstaisin.
2. Osallistutko talon ryhmiin? Miksi? Kuinka usein?	Joihinkin ryhmiin joo, joihinkin ei. Noo, siks osallistun että ois jotain tekemistä. Noo, ehkä tota pari kertaa viikossa.	Jonkun verran. Noo kiinnostus ainakin. No oisko noin 10 kertaa kuukaudesta?	Oon lenkillä käynyt ja bingossa ollut ja piirtämässä. No kun se on piristävää toimintaa. Oikeestaan aika vähäsen, enemmän pitäis osallistua.
3. Millaisesta ryhmätoiminnasta pidät/ et pidä?	Lenkkeily ja ruoanlaitto... / levyraati vähän.	Liikuntaryhmästä ja musiikkiryhmästä. / tuolijumppa.	Makkaranpaistoreissuita, huvipuistossa käynnit ja sen tapaset / tuolijumppa.
3. Millaisesta ryhmätoiminnasta pidät/et pidä?	Leipominen, lautapelit, korttipelit, pizzan teko, makkaranpaisto / pelkästä kävelemisestä puistossa.	Vähän kaikenlaisista., musiikkiryhmästä esim./ Ei sellasia oo pahemmin.	Bingosta ja syömässä käynnistä. / Jumpasta.

Ryhmäläiset asettivat Kitkat-ryhmälle melko vähän odotuksia (ks. taulukko 3). Kaksi vastauksista liittyi tekemiseen ja yleensäkin ryhmän hyvin sujumiseen ja yksi vastaus enemmän sisältöihin kuten jäätelöllä käyntiin ja jumppaamiseen. Kitkat-ryhmä oli vastannut ryhmäläisten odotuksiin täysin tai vain osittain vastaajasta riippuen. Ryhmältä toivottiin lautapelejä, hevostallivierailua, minigolfia, keilaamista ja uimista. Näistä toteutui käytännössä vain lautapelit. Ryhmäläiset kokivat tästä huolimatta, että toteutunut toiminta oli kuitenkin ollut heidän toiveidensa mukaista. Tämän kokemuksen syntymiseen vaikutti oletettavasti se, että ryhmäläiset itse saivat päättää ryhmäkerrojen sisällöistä teemojen mukaisesti.

Taulukko 3. Haastattelujen tulokset, kysymykset 4 - 5. Alkuhaastattelu on mustalla ja loppuhaastattelu sinisellä tekstillä.

KYSYMYS	NEITI A	NEITI B	HERRA C
4. Mitä odotuksia sinulla on tälle uudelle ryhmälle?	Että mentäis jätelölle.... lenkkeilyä... tuolijumppaa.	Mie odotan että kaikki sujuis hyvin.	Kunhan nyt jotain tekemistä on.
4. Vastasiko Kitkat-ryhmä odotuksiasi?	Osittain joo ja osittain ei.	Joo kyl...	Oli ihan mukavaa tähän mennessä, kivoja retkiä on ollut missä on käyty.
5. Millaista toimintaa toivot uudessa ryhmässä olevan?	Lautapelejä.	En osaa oikein sanoa... hevosia katomassa.	Vois käydä useammin vaikka minigolfaamassa tai keilaamassa. Uimassa tietysti.
5. Oliko Kitkat-ryhmän toiminta sellaista kuin toivoit?	Kivaa oli käydä retkillä ja syöminen oli kivaa, mut mulla alko se värijuttu 2 ryhmäs.	Kyllä.	Ne Tiimarissa käynnit oli kivoja ja keskustassa niitä lampia kiertämässä.

Ryhmäläiset olivat arvioineet ennen ryhmäprosessin alkua, että he voisivat oppia ryhmässä laulamista, itseluottamusta ja itsenäistymistä. Kitkat-ryhmässä he kokivat kuitenkin oppineensa leipomista, kärsivällisyyttä ja itsehillintää sekä rakentamaan pelejä ja piirtämään. (Taulukko 4.) Ryhmän toteutuneisiin sisältöihin nähden vain Neiti B kertoi oppineensa jotakin muuta kuin käsillä tekemistä. Neiti B:n vastaukset yleensäkin, myös palautelomakkeessa (liite 2), liittyivät usein itsensä hillitsemiseen, kärsivällisyyteen ja huutamiseen, jotka hän on kokenut ongelma-alueikseen jo vuosien ajan.

Taulukko 4. Haastattelujen tulokset, kysymys 6. Alkuhaastattelu on mustalla ja loppuhaastattelu sinisellä tekstillä.

KYSYMYS	NEITI A	NEITI B	HERRA C
6. Mitä taitoja ajattelet voivasi oppia uudessa ryhmässä?	Laulamista... en osaa sanoa.	Oisko itseluottamusta?	Itsenäistymistä.
6. Mitä taitoja katsot oppineesi Kitkat-ryhmässä?	Leipomista.	Kärsivällisyyttä ja oisko itsehillintää?	Ruuanlaitto on parantunut, rakentamaan pelejä ja piirtämään.

Ryhmäläiset asettivat itselleen ryhmän aluksi oman tavoitteen. Uimaanpääsemistavoite ei toteutunut sateisesta ja kylmästä kesästä johtuen. Sen sijaan tavoitteina olleet ”tu-

lis parempi fiilis” ja ”ruoanlaittoa ja semmosta” tavoitteet olivat ryhmäläisten kokemuksen mukaan toteutuneet. (Liite 5/2.)

Sisältöä ja virkistystä ryhmäläiset kokivat alku- ja loppuhaastatteluissa saaneensa samoista asioista. (Ks. taulukko 5). Tällaisia asioita olivat syöminen, lenkkeily, liikunta, musiikki ja retket. Syöminen ja herkuttelu nousivat muutenkin monessa kohdassa ryhmäläisille erityisen tärkeiksi asioiksi, mikä on omien havaintojeni mukaan tyypillistä monille skitsofreenikoille.

Taulukko 5. Haastattelujen tulokset, kysymys 8. Alkuhaastattelu on mustalla ja loppuhaastattelu sinisellä tekstillä.

KYSYMYKSET	NEITI A	NEITI B	HERRA C
8. Mitkä asiat tuovat sisältöä ja virkistystä elämääsi tällä hetkellä?	Syöminen, lenkkeily ja laulaminen.	Musiikin kuuntelu ja vaikka lenkkeily.	Uintireissut, pidemmät kävelyreissut ja makkarapaistoreissut.
8. Mitkä asiat tuovat sisältöä ja virkistystä elämääsi tällä hetkellä?	Glögi ja pipari.	Liikunta ainakin tekee hyvää.	Ruuanlaittoryhmät.

Kysymyksissä 9 - 13 ryhmäläiset antoivat vastauksensa asteikolla 1 - 10. Kysymykset koskivat ryhmäläisten osallistumisaktiivisuutta, palautteen antamista ja saamista, mielipiteiden kertomista sekä toisten kuuntelua. Tutkimalla taulukkoa 6 voidaan todeta, että alkuhaastattelun sekä loppuhaastattelun numeroissa ei ole valtavia eroja eri vastaajien kohdalla. Muutosta on ollut pääasiassa 1 - 2 numeroa suuntaan tai toiseen. Katson tämän vaihteluvälin ja otoksen olevan niin pieniä, ettei niistä voi päätellä luotettavasti mitään erityistä. Vaihteluväli voi selittyä yhtä hyvin haastateltavan päivän tunnelmalla kuin kysymyshetken psyykkisellä kunnollakin. Lisäksi Neiti A kertoi kummassakin haastattelussa olevansa useassa kohdassa eri mieltä kuin hänen antamansa numero antoi ymmärtää. Hän koki, että rituaalit menisivät sekaisin, mikäli antaisi oikeasti haluamansa numeron vastaukseksi. Mielestäni oli mahdotonta haastattelijana arvioida, milloin hänen ääneen lausumansa vastaus oli todellinen mielipide, milloin rituaali. Tästä syystä Neiti A:n antamat numeraaliset vastaukset kummassakin haastattelussa ovat melko epäluotettavia.

Taulukko 6. Haastattelujen tulokset, kysymykset 9 - 13. Alkuhaastattelu on mustalla ja loppuhaastattelu sinisellä tekstillä.

KYSYMYS	NEITI A	NEITI B	HERRA C
9. Kuinka aktiivinen osallistuja olet tällä hetkellä ryhmässä ollessasi (1-10)	7,5	7	10
9. Kuinka aktiivinen osallistuja olit mielestäsi Kitkat-ryhmässä? (1-10)	7	7	9
10. Kuinka usein mielestäsi annat muille palautetta tällä hetkellä ryhmässä? (1-10)	4,5	8	9
10. Kuinka usein annoit muille palautetta Kitkat-ryhmässä? (1-10)	7	7	9
11. Kuinka usein mielestäsi saat palautetta tällä hetkellä ryhmässä? (1-10)	5,5	7	10
11. Kuinka usein mielestäsi sait palautetta Kitkat-ryhmässä?	6	7	10
12. Kuinka hyvin osaat kertoa mielipiteitäsi asioista tällä hetkellä? (1-10)	7	6	8
12. Kuinka hyvin osaat kertoa mielipiteitäsi asioista tällä hetkellä? (1-10)	7	8	7
13. Kuinka hyvin mielestäsi osaat kuunnella toisia ihmisiä? (1-10)	4,5	9	8
13. Kuinka hyvin mielestäsi osaat kuunnella toisia ihmisiä? (1-10)	6	8	10

Kysymykset 14 - 23 koskivat itseluottamusta, valintojen ja päätösten tekemistä, julkisilla paikoilla liikkumista, fyysistä kuntoa, sitoutumista ryhmään, vointia tällä hetkellä, vastuun ottamista omasta elämästä, muiden kanssa toimeentulemistä, toimintakykyisyyden kokemusta ja toiveikkuutta tulevaisuutta kohtaan. Näissäkin kysymyksissä ryhmäläiset antoivat numeron 1 - 10 ja sen lisäksi tarkensivat vastauksiaan sanallisesti, mitä he asialla tarkoittivat. Numeroiden vaihteluväli alkuhaastattelun ja loppuhaastattelun välillä oli vain 1 - 2 numeroa, mitä ei voida tässä tapauksessa pitää mitenkään merkittävänä tai luotettavana muutoksena kun otetaan vielä huomioon Neiti A:n rituaalit hänen antamiensa numeroiden suhteen.

Kiinnostavinta itselleni vastauksissa 14 - 23 oli yllättävästi se, millaisiksi asioiksi ryhmäläiset mielsivät tarkentavissa vastauksissaan esim. itseluottamuksen, fyysisen kunnan tai miten he käsittivät toimintakykyisyyden (ks. liite 5). Vastaukset heijastelivat ryhmäläisten persoonaa ja problematiikkaa arkipäivän elämässä ja kertovat yleensäkin melko suppeasta elämänpiiristä. Taulukossa 7 on esimerkkejä näistä tarkentavista vastauksista, joista osa on melko epäadekvaatteja kysytyyn asiaan nähden.

Taulukko 7. Haastattelujen tulokset, kysymykset 14, 17, 19 ja 20. Alkuhaastattelu on mustalla ja loppuhaastattelu sinisellä tekstillä. (XXX ja YYY = henkilöiden nimet, huom. salassapitovelvollisuus.)

KYSYMYS	NEITI A	NEITI B	HERRA C
14. Kuinka hyvä itseluottamus sinulla on tällä hetkellä? (1-10) Miten tämä näkyy?	5,5 Näkyy syömisessä ja laulamissa.	8 En tiedä missä näkyy, tää on vaan arvio.	9 Tulee hyvä olo kun tietää että onnistuu.
14. Kuinka hyvä itseluottamus sinulla on tällä hetkellä? (1-10) Miten tämä näkyy?	7 Näkyy että tuun syömään silloin kun pitää ja lenkkeilen silleen kuten lupasin.	8 No en mä oikein osaa sanoa.	9 No tajuaa tehdä asioita.
17. Miten hyväksi arvioit fyysisen kuntosi? (1-10) Millä perusteella?	6,7 No kun koskee välillä täältä ja täältä... mulla on vissiin jotain lihaksia...	8 Mä oon hyvä lenkkeilemään.	8 Harhoja on päivä päivältä vähemmän. Kävelyreissut piristää ja pitää virkeänä.
17. Miten hyväksi arvioit fyysisen kuntosi? (1-10) Millä perusteella?	7 Mulla on ylipainoo ja elintasonmaha... hengästyttää kun kävelee rappusia ylös.	8 Oisko siinä että jaksaa tehdä töitä?	9 Osaan siivota kämpän, jaksaa kävellä ja käydä asioilla.
19. Miten hyväksi koet voitisi tällä hetkellä? (1-10) Miten tämä näkyy?	8 No kun miä saan käydä keksillä ja mehulla ja hyvää ruokaa tulee kohta.	7 En osaa sanoa millä perusteella.	8 Harhat on vähentynyt. Ei huomattavasti, mut jonkin verran.
19. Miten hyväksi koet voitisi tällä hetkellä? (1-10) Miten tämä näkyy?	8 Tuntuu sille.	9 Mulla ei oo ollut itsemurha-ajatuksia enää päässä.	9 Harhat on vähentynyt
20. Kuinka paljon kannat vastuuta omasta elämästäsi tällä hetkellä? (1-10) Miten tämä näkyy?	6,5 Syömiset, oon tullut syömään aina, vaatteet on... harjaan hiukset ennen syömään lähtöä... sit mie laitan dödöö ja hajuvettä ja huu-lirasvaa...	7 On välillä tullut itsemurha-ajatuksia päähän, siksi seiska.	9 Pyykätä osaan ja ruoanlaittoa osaan.
20. Kuinka paljon kannat vastuuta omasta elämästäsi tällä hetkellä? (1-10) Miten tämä näkyy?	7 Oon käyny saunas- ja suihkussa ja tullut syömään ja siis...	8 No ainakin siinä, ettei puhu XXX:lle ja YYY:lle enää asioistani ja kannan itte vastuun omista teoistani.	10 Osaan tehdä asioita.

Loppuhaastattelussa ryhmäläiset olivat alkuhaastattelua useammin vastanneet tarkentaviin kysymyksiin, etteivät tiedä tai osaa vastata esim. kysymykseen 23, jossa kysyttiin toiveikkuudesta tulevaisuuden suhteen. Tämä kysymys oli kiinnostava senkin puo-

leen, että alkuhaastattelussa kaikki ryhmäläiset olivat maininneet positiivisia näkymiä tulevaisuudessa, mutta loppuhaastattelussa kukaan ei osannut nimetä mitään odotettavaa tulevaisuudelta. (Taulukko 8.)

Taulukko 8. Haastattelujen tulokset, kysymys 23. Alkuhaastattelu on mustalla ja loppuhaastattelu sinisellä tekstillä. (XXX = henkilön nimi, huom. salassapitovelvollisuus.)

KYSYMYKSET	NEITI A	NEITI B	HERRA C
23. Kuinka toiveikas olet tällä hetkellä tulevaisuutesi suhteen? (1-10) Miten tämä näkyy?	8 Minust olis kiva päästä lähitulevaisuudessa käymään isän ja xxx:n luona. Toivoisin suklaarasiaa synttärilahjaksi.	9 Päämääränä on muuttaa omaan asuntoon.	8 Aika hyvät näkymät tulevaisuutta kohtaan. Varsinkin se, jos vaikka muuttaa täältä pois niin tietää missä sokset, kelat ja apteekit. Osaa sieltä hakea apua.
23. Kuinka toiveikas olet tällä hetkellä tulevaisuutesi suhteen? (1-10) Miten tämä näkyy?	9 Emmiä tiiä.	8 En nyt tiiä.	9 Emmä osaa sanoa.

Kysymyksissä 9 - 23 vastausten numerot vaihtelivat kokonaisuudessaan välillä 4,5 - 10. Henkilö kerrallaan tarkasteltuna Herra C oli tyytyväisin itseensä kaikilla osaluilla arvioiden kokemustaan pistevälillä 7 - 10, Neiti B arvioi kokemustaan välillä 5 - 9. Neiti A:n vastaukset olivat melko epäluotettavia rituaalien sekä ruokaan orientuneiden vastausten runsauden takia. Hänen pisteensä vaihtelivat välillä 4,5 - 10.

Viimeisenä alku- sekä loppuhaastatteluissa ryhmäläiset saivat kertoa vapaasti mieleen tulevia asioita. Alkuhaastatteluissa haluttiin tietää, koska seuraava ryhmä on, kertoa pienestä jännittämisestä sekä toiveesta ruoanlaittoryhmien lisäämiseksi. Loppuhaastatteluissa haluttiin kertoa, että Kitkat-ryhmä oli ollut kivaa ajanviettoa ja ryhmänä ”ihan ok” sekä toiveesta, että tulevaisuudessa voisi olla vastaavan tyyppisiä suljettuja ryhmiä. Haastatteluiden tulokset ovat kokonaisuudessaan nähtävissä liitteessä 5.

8.2 Välittömät ryhmäpalautteet

Jokaisen ryhmäkerran jälkeen ryhmäläiset täyttivät palautelomakkeen (liite 2). Näiden lomakkeiden vastauksia pidän melkein päluotettavampana tiedonlähteenä ryhmäläis-

ten kokemuksista kuin varsinaisia haastatteluja. Ryhmäläiset antoivat itselleen omasta toiminnastaan numeron sekä ryhmäkerrasta kokonaisuutena numeron. Kokonaisuuden arvioinnissa kehotin heitä huomioimaan mm. ryhmäkerran tunnelman, toiminnan ja yhteistyön kaltaisia asioita. Laskin jokaisen ryhmäläisen antamien numeroiden keskiarvot. Tulokset olivat mielenkiintoisia, kuten taulukosta 9 voidaan nähdä.

Taulukko 9. Ryhmäläisten välittömissä palautteissaan antamien numeroiden keskiarvot.

	Itselle omasta toiminnasta ryhmässä annettujen numeroiden keskiarvo	Ryhmäkerrasta yleisesti (tunnelma, toiminta yms.) annettujen numeroiden keskiarvo
Neiti A	8,1	8,6
Neiti B	8,2	9,1
Herra C	10	9,6

Olin itse melko yllättynyt tuloksista. Tulokset välittömistä ryhmäpalautteista voidaan tulkita siten, että ryhmäläiset ovat olleet todella tyytyväisiä omaan toimintaansa sekä ryhmäkertoihin yleensäkin. Tulokset voidaan myös tulkita siten, etteivät ryhmäläiset ole kovinkaan realistisia omien kykyjensä ja suoritustensa suhteen ja heillä ei ole kovinkaan suuria odotuksia ja vaatimuksia ryhmien toiminnalle ja ovat tyytyväisiä melko vaatimattomaankin toimintaan. Itse arvioin jälkimmäisen vaihtoehdon todennäköisemmäksi haastattelujen tulosten valossa (ks. taulukko 2). Ryhmäläiset eivät olleet arvioineet omia suorituksiaan haastatteluissa samalla tasolla kuin välittömissä ryhmäpalautteissa. Toinen mahdollinen selitys tasoeroon on se, että ryhmäläiset arvioivat ryhmäpalautteissa välittömiä pieniä asioita, haastatteluissa suurempia kokonaisuuksia ja kokemuksiaan pitkällä aikavälillä.

Tein ryhmäläisille lopetuskerralla annettaviksi henkilökohtaiset koosteet asioista, joista he itse olivat välittömissä palautteissaan maininneet pitävänsä, ei pitävänsä, oppineensa ja onnistuneensa. Ryhmäläiset ottivat koosteet mielellään vastaan ja tutkivat niitä kiinnostuneina, mutta eivät itse halunneet juurikaan keskustella niistä yhdessä lopetuskerralla. Taulukossa 10 on nähtävissä koonti asioista, joista ryhmäläiset olivat ilmoittaneet pitäneensä eri ryhmäkerroilla.

Taulukko 10. Koonti asioista, joista ryhmäläiset pitivät välittömien ryhmäpalautteiden mukaan.

Neiti A piti ryhmissä seuraavista asioista:	Neiti B piti ryhmissä seuraavista asioista:	Herra C piti ryhmissä seuraavista asioista:
musiikki x 2	että oli hyvää musiikkia	suunnittelu
donitsi, limsa, kello	koska osasin piirtää	kaikki
värit	että opin käydä kirjastossa	hevoset hyviä
makkara ja limsa	että juteltiin	paljon luettavaa
oikein vastaaminen	että pidin ryhmästä	maistuvaa makkaraa
munien rikkominen	koska osasin leipoa x 3	osallistuminen
yleistiedon saaminen	koska tykkäsin olla täällä	torttu oli hyvää
kun näin kuvan karpästä	koska henkisesti pärjäsin	vastata valmiisiin kysymyksiin
lampi	osasin hyvin leipoa	näyttely
pussittelu	koska opin joitakin puulajeja	henkisesti virkistävä
tehdä jotakin	koska osasin tanssia rytmin mukaan	liikuttelu
värien käyttö	koska olin niin taiteellinen	piirtämään x 2
Tiimari	koska osasin piirtää hyvin x 2	monipuolisuus
oma keksimä vitsi	koska osasin ostaa	valikoimat
omenapiirakka	koska osasin olla ihan rauhallinen x 2	mukava peli
puuhastelu	koska oli hyvät jutut ja ihan hauskaa	ruoan tekemisessä
synttäriaihe	koska mulla oli paljon rahaa pelissä (kyseessä oli Afrikantäh-tipeli)	pelata
pannukakku	koska osasin tehdä kortin	ikkunaostoksista
ajankulu	koska osasin jumpata hyvin	liikunnasta
Joutsenlaulu	koska oli niin kiva olla ja oli hauskaakin	pannari + mehu
makkara, limu ja keksi	koska osasin tehdä pizzaa	vaikeustaso kysymyksissä
syönti	koska osasin tehdä itse kaikki	musa
piparit	koska osasin ratkaista hirsipuuta hyvin	makkaraa
kun oli puuhaamista	koska oli hauskaa ja tehdä torttuja	tekemään pizzaa
ajanviete		hyvän makuisia pipareita
torttu ja glögi		osallistuminen
		valmistaminen
		tortut ja glögi oli hyvää

Ryhmäläiset olivat osanneet ja uskaltaneet kertoa mielipiteitään välittömästi ryhmäkerran jälkeen. Taulukko 10 vastauksista voidaan nähdä Neiti A:n vahva ruokaan orientoituminen ja syömisen merkitys mielihyvän lähteenä. Neiti A:lla yhdeksän vastausta liittyi ruokaan ja syömiseen. Hän oli myös neljässä vastauksessa tuonut esille

pitäneensä siitä, että ryhmä oli tuonut sisältöä hänen päiväänsä ajankulun tai puuhastelun muodossa. Muutoin hän oli maininnut yksittäisiä asioita ryhmäkerralta, esim. musiikkiteeman kerralla hän oli pitänyt erityisesti Joutsenlaulu -nimisestä kappaleesta. Neiti B:n vastaukset sen sijaan heijastelivat hänen epävarmuuttaan omasta toiminnastaan ja lähes kaikki asiat mistä hän piti, liittyivät omaan osaamiseen ja suorittamiseen. Hän oli myös ilmaissut kolmella kerralla, että hänellä oli ollut ryhmässä hauskaa. Herra C ilmaisi vastauksissaan pitäneensä melko tasapuolisesti toiminnallista asioista kuin ruokaankin liittyivistä asioista. Vastauksien lyhytydestä ja yksinkertaisuudesta näkyy myös hänelle tyypillinen hätäisyys, toisaalta hän on oletettavasti vastannut juuri sen asian, mikä on ensimmäisenä hänen mieleensä noussut kysymyksen lukemisen jälkeen.

Taulukossa 11 on välittömien ryhmäpalautteiden koonti asioista, joista ryhmäläiset eivät olleet pitäneet juuri kyseisellä ryhmäkerralla. Neiti A:n vastaukset asioista, joista hän ei pitänyt, liittyivät jonkin verran hänen sairauteensa ja elämäänsä rajoittaviin rituaaleihin. Hän oli mielestään esimerkiksi istunut eräällä ryhmäkerralla väärässä tuolissa. Tämä ei ollut kuitenkaan tullut ilmi itse ryhmän aikana, joten hän oli toiminnan ohessa psyykkisesti kestänyt tämän rituaalinsa kannalta virheellisen toiminnan ahdistumatta liikaa. Neiti A toi esille sairauteensa liittyen myös pelkotilan, väsymyksen, jännityksen ja tärinän haitanneen hänen ryhmäkertojaan. Taulukossa 3 hän myös kertoi ”värijutun” alkaneen kahdella ryhmäkerralla, jolla hän tarkoitti tiettyjä harhojaan. Neiti B:n vastaukset asioista, joista hän ei ollut pitänyt, liittyivät suorittamiseen ja itsensä tarkkailuun. Hän kertoi, ettei ollut pitänyt jännittämisestään, hätäisyydestään, toisille huutamisesta ja rauhattomuudestaan. Hän oli myös kokenut puhuneensa ja nauraneensa väärissä paikoissa. Itsensä tarkkailu tulee erityisesti esille perättäisten kertojen maininnoissa, jolloin hän omasta mielestään oli ensin nauranut liikaa ja seuraavalla kerralla ei ollut yhtynyt muiden nauruun. Hän oli kokenut joutuneensa jollakin kerralla tekemään asioita enemmän kuin muut, mistä hän ei ollut pitänyt. Neiti B:n jatkuva oman toiminnan ja suorittamisen tarkkailu juontavat juurensa hänen aikaisemmassa elämässään saamaansa negatiiviseen palautteeseen siitä, ettei hän ole toiminut muiden ihmisten mielestä ”oikein” eri tilanteissa. Nykyisessä elämäntilanteessaan hän on jatkuvasti epävarma siitä, mitä häneltä odotetaan ja mikä on muiden mielestä hyväksyttävää. Herra C oli ilmaissut hyvin vähän asioita, joista ei ollut pitänyt. Nämä asiat olivat melko ulkokohtaisia makuasioita kuten kukat, lämpötila tai liian lyhyt pe-

liaika. Tämän listan lyhyys kuvastaa hyvin Herra C:n positiivista luonnetta ja taipumusta sivuuttaa ikävät asiat ja keskittyä mieluummin mukavampiin asioihin.

Taulukko 11. Koonti asioista, joista ryhmäläiset eivät olleet pitäneet välittömien ryhmäpalautteiden mukaan.

Neiti A ei pitänyt seuraavista asioista ryhmässä:	Neiti B ei pitänyt seuraavista asioista ryhmässä:	Herra C ei pitänyt seuraavista asioista ryhmässä:
siitä kun en saanutkaan hamppariateriaa	koska en enää jännittänyt	kukkaset
jännitti yks juttu	koska en huomionut niin piirtämistä	lämpötila
ylimääräisestä ketsupista	koska en osannut olla hiljaa	vaikeita kysymyksiä
istuin väärässä tuolissa	koska oli niin kuuma	liian vähän tauluja
vaikeat kysymykset	koska en osannut vastata oikein	liian lyhyt peliaika
pelkotilasta	koska mulle tippu kermaa housuille	visailun pituus
aika meni vähän hitaasti	koska en tiennyt koko pelin vastauksia	raasteesta
olisin voinut piirtää enemmän siihen herkuttattipiirrokseen	koska en osannut yhtä asiaa	
kirpputorista	koska jouduin tekeen melkein kaiken itse	
tärinästä	koska mulla oli paha olo	
kun rahat loppuivat kesken	koska nauroin liikaa	
kun piti opetella tähden piirtoa	koska en ollut nauramassa	
vähän väsytti	koska mulla oli kiire	
	koska minä en ollut hyväksytty	
	koska en keksinyt mitään sanomista toisille	
	koska olin niin väsynyt x 2	
	koska olin mielestäni epärauhallinen niin vähän hosiin	
	koska huusin toiselle ryhmäläiselle... sorry	
	koska olin rauhaton	
	koska en tiennyt kaikkia kysymyksiä	
	koska en oikein keskittynyt	
	koska olin liian laiska	
	oli ihan mälsää koska oli ruokailukohta	
	koska oli aika tylsää	

Taulukossa 12 on välittömien ryhmäpalautteiden koonti asioista, joita ryhmäläiset kokivat oppineensa kullakin ryhmäkerralla. Tämänkin taulukon vastauksissa näkyy per-

soonien väliset erot. Neiti A ja Herra C käsittelevät konkreettisia asioita ja Neiti B abstraktimpia asioita kuten tunteita, luonteenpiirteitä ja vuorovaikutustaitoja.

Taulukko 12. Koonti asioista, joista ryhmäläiset kokivat oppineensa eri ryhmäkerroilla välittömien ryhmäpalautteiden mukaan.

Neiti A oppi ryhmissä seuraavia asioita:	Neiti B oppi ryhmissä seuraavia asioita:	Herra C oppi ryhmissä seuraavia asioita:
vuorovaikutus	että itsetunto on ihan ok	hyvä suunnittelu
yleistietoa x 2	että osaan piirtää hyvin	arvioimaan piirustuksia
leipomista	että kirjaston säännöt	metsäpalovaroitus
opin liikkumaan kaupungissa puistossa	että pitää oppia säännöt	tietoa
jumpaamaan	että osaan pelata hyvin	kääretortun teko
rahan käyttöä	että pitää ottaa huomioon kaikki	visailua
liimaamaan	että pitää kuunnella toisia	taidetta
omenapiirakan teon	että pitää olla positiivinen	muistomerkkien katselu
piirtämään 5 sakaraisen tähden	että pitää olla kärsivällinen x 7	jumpaamaan
jumppaliikkeitä	että pitää olla ystävällinen	piirtämään x 2
tekemään pannaria	että pitää olla hyvä tasapaino	ostoksia oli
keskiverrosti	että olen hyvä piirtämään	liimailemaan x2
vitsejä	että pitää oppia paremmin piirtämään	tekemään piirakkaa
tekemään pizzaa	että pitää olla rauhallinen x 2	pelaamaan x 2
leivontaa	että osasin kysyä ryhmäläiseltä kysymyksen	shoppailemaan
tekemään torttuja	että osaan laittaa postin perille	venyttelemään
	että pitää osata leipoa	tekemään pannaria
	että pitää olla hiljaa musiikin aikana	vastaamaan kysymyksiin
	että pitää olla rehellinen	valmistamaan pizzaa
	että pitää ryhmässä pitää tehdä yhdessä	tekemään pipareita
	että opin tekemään silmukoita	tekemään korttia
		valmistamaan torttuja

Neiti A kertoi oppineensa erilaisia käytännön taitoja kuten leipomista ja jumppaamista. Tämän kysymyksen vastaukseen rituaalit eivät olleet juurikaan vaikuttaneet, vain yhden kerran hän oli vastannut rituaaleilleen tyypillisesti eli hän kertoi oppineensa ”keskiverrosti”. Neiti B:n vastaukset olivat Neiti A:n vastauksiin verrattuna aivan toisen tyyppisiä, mutta hänelle itselleen tyypillisiä. Neiti B:n vastauksista tulee tunnelma, että häneltä on ryhmässä vaadittu aivan eri asioita kuin muilta ryhmäläisiltä, jolloin hän on myös oppinutkin aivan eri asioita. Vastaukset kuitenkin kuvastavat jälleen hänen omaa epävarmuuttaan omista tekemisistään ja käyttäytymisestään, vaikka hän todellisuudessa pärjäsikin ryhmäkerroilla varsin hyvin toisten kanssa ilman konflikteja tai

suurempia ylilyöntejä. Erityisesti Neiti B:n vastauksissa huomio kiinnittyi siihen, että hän on vastannut seitsemällä eri ryhmäkerralla oppineensa, ”että pitää olla kärsivällinen”. Tämä on asia, mistä hän on saanut aiemmassa elämässään runsaasti negatiivista palautetta, vaikka kärsimättömyys ei ollut Kitkat-ryhmässä mikään ongelma millään kerralla kenellekään. Herra C:n vastaukset hänen oppimistaan asioista liittyivät tyypilliseen tapaan käytännön asioihin kuten leipomiseen tai jumppaamiseen.

Taulukko 13. Koonti asioista, joissa ryhmäläiset kokivat onnistuneensa eri ryhmäkertoilla välittömien ryhmäpalautteiden mukaan.

Neiti A onnistui ryhmässä seuraavissa asioissa:	Neiti B onnistui ryhmässä seuraavissa asioissa:	Herra C onnistui ryhmässä seuraavissa asioissa:
kohtalaisesti x 3	kun nauroin ja hymyilin	järjestely
melko hyvin x 6	että mua alkoi naurattaa vähän	auringon piirtäminen, yhteistyöskentely
8	kun olin reipas	käynnissä
tunsin pelin säännöt	koska puhuin ja opin kukkien nimiä	kahvit ja leivonta
hyvin x 5	koska melkein voitin	vastauksissa
pysyin kävelytahdissa	koska olin hiljaa x 2	tunnistamaan puita
aika hyvin	koska en huutanut x 2	liikkumaan
keskiverrosti x 9	että puhuin eniten	piirustus
	pitää olla rauhallinen x 2	pelaamisessa ja kysymyksissä
	koska olin hyvä onnekas	valmistamisessa
	koska olin iloinen	kaikessa x 2
	koska osasin käyttäytyä	osallistuminen
	osasin tehdä pelin	jumppaamaan
	en huutanut yhtään	tekemään pannaria
	koska osasin olla tarkka	vastaamaan
	ihan kivasti	toteutuksissa
	ihan ok, oli kivaa	pelaamaan
	koska osasin hyvin jumppaa	
	koska olin ihan rauhallinen ja nauroin	
	koska olin paras	
	oli kivaa	
	ihan ok	

Taulukossa 13 Neiti A:n vastaukset onnistumisistaan ovat hyvin paljon rituaalien sävyttämiä. Hän nimeää vain pelin sääntöjen tuntemuksen ja kävelytahdissa pysymisen asioiksi, joissa koki onnistumista. Muutoin hän on arvioinut enemmänkin onnistumisen määrää ja laatua. Hän koki yhdeksän kertaa onnistuneensa ryhmäkerralla ”keskiverrosti”. Neiti B:n onnistumiset liittyivät jälleen hänen oman toimintansa tarkkailuun

kuten rauhallisena pysymiseen ja hiljaa olemiseen. Toisaalta hän mainitsi onnistumisen hetkiksi myös tilanteita, joissa oli nauranut tai kokenut tilanteen kivaksi ja olotilansa iloiseksi ja onnekaaksi. Herra C:n onnistumisen kokemukset liittyivät hyvin läheisesti kunkin kerran toimintaan. Vastaukset olivat Herra C:lle tyypillisen lyhyitä ja hiukan irrallisia kuten ”valmistamisessa” tai ”toteutuksissa”. Muista ryhmäläisistä poiketen Herra C oli kahdella ryhmäkerralla kokenut onnistuneensa ”kaikessa”.

Ryhmäläiset eivät olleet oikein ymmärtäneet välittömän palautelomakkeen kysymystä ”Vaikutin itse tämän päivän ryhmässä...” ja kohtaan ei ollut juurikaan vastattu tai vastaus oli ”iloiselta” tms. Yritin selittää heille kysymyksen tarkoitusta suullisesti ensimmäisillä kerroilla, mutta asia oli selkeästi heille liian vaikeatajuinen, joten annoin asian olla, etten vaikuttaisi heidän muihin vastauksiinsa. ”Haluan vielä sanoa...” kohta oli usein myös jätetty tyhjäksi. Tästä syystä en katsonut tarpeelliseksi ottaa tätä kysymystä koontiin mukaan. Herra C tosin kirjoitti lähes jokaiseen palautelomakkeeseen tähän kohtaan ”mukavaa oli” tai ”kivaa oli”.

Välittömien ryhmäpalautteiden koonneista voidaan päätellä, että ryhmäläiset olivat prosessin aikana tehneet ja kokeneet erilaisia asioita, joista he pystyivät arvioimaan oppimistaan ja onnistumistaan. Keskityin koonnissa juuri näihin asioihin, jotta he huomaisivat itsekkin miten monessa asiassa he olivat saaneet positiivisia kokemuksia. Ryhmäprosessin voidaan katsoa olleen mielenterveyttä edistävä työtapana ja vaikuttaneen ryhmäläisten elämässä olosuhteisiin, jotka tukevat emotionaalista ja sosiaalista hyvinvointia Laitilan (2010, 55) mukaan. Ryhmäprosessi sijoittui mielestäni myös mielenterveyskuntoutuksen alueella Riikosen (2008, 160) hyvinvointia ja toimintakykyä tuottavaksi ja tukevaksi tekijäksi.

8.3 Ryhmätoiminnan tavoitteiden täyttyminen

Kitkat-ryhmä täytti ryhmätoiminnalle asettamiani tavoitteita osittain erittäin hyvin, osittain tavoite ja toiminta eivät täysin kohdanneet. Arvioin tavoitteiden toteutumista toteutuneiden ryhmäkertojen sisältöjen, haastattelujen sekä välittömien ryhmäpalautteiden vastausten valossa. Tavoitteiden toteutumisen asteeseen vaikutti myös ryhmäläisten vaikutusmahdollisuus ryhmäkertojen sisältöihin. Tällöin jokin aihe ja osa-alue olivat selkeästi suositumpia kuten leipominen, jolloin jokin muu, ei niin mieluisa aihe jäi vähäisemmälle huomiolle ja ajankäytölle kuten liikunta.

8.3.1 Kommunikaation harjoittelu

Jokaisella ryhmäkerralla kommunikaatiota harjoiteltiin asioista sopimisen, tehtävien jakamisen ja seuraavien kertojen suunnittelun ohessa. Spontaanista palautteen antamista toisille ei ryhmän sisällä juurikaan tapahtunut, joten askartelu- ja piirustuskerroilla annoin ryhmäläisille tehtäväksi sanoa toisten töistä positiivisen asian ja asian joka kaipaisi vielä työstämistä tai kehittämistä. Ryhmäläiset ottivat tehtävän tosissaan ja pystyivät antamaan sekä ottamaan toistensa antaman palautteen hyvin. Spontaanistisen sijaan ryhmäläiset kykenivät sopimaan esim. leivontakerroilla työtehtävistä, jotta ne jakaantuisivat suunnilleen tasan. Välittömissä ryhmäpalautteissa Neiti A oli erikseen maininnut oppineensa ”vuorovaikutusta” ja Neiti B, että ”pitää ottaa huomioon kaikki”. Herra C oli oppinut ”vastaamaan kysymyksiin” ja oli jopa kokenut onnistumista ”vastaamisessa”. Neiti B oli myös kokenut välittömissä ryhmäpalautteissaan kertomansa mukaan epäonnistumista kommunikaation harjoittelussaan. Hän kertoi (taulukko 11), ettei ollut pitänyt ryhmässä siitä, ”koska huusin toiselle ryhmäläiselle... sorry” ja ”koska en osannut vastata oikein”.

Mielestäni kommunikaation harjoittelun tavoite täyttyi hyvin jokaisella ryhmäkerralla prosessin alusta loppuun saakka. Haastattelujen ja välittömien ryhmäpalautteiden pohjalta voidaan sanoa, että ryhmäläiset olivat kokeneet voimaantumista tällä osaluueella.

8.3.2 Itseluottamuksen tukeminen ja uuden oppiminen

Itseluottamus on tärkeää, jotta ihminen uskaltaisi tehdä asioita ja uskoisi pärjäävänsä uusissa tilanteissa. Ryhmässä toiminen ja onnistumisen kokemukset eri tilanteissa vahvistavat itseluottamusta. Palautelomakkeissa ryhmäläiset olivat maininneet kokeneensa onnistumista eri toiminnoissa, kuten leipomisessa, piirtämisessä ja askartelussa. Näissä työn tulokset ja onnistumiset ovat helposti konkreettisestikin todettavissa. Myös toisilta ryhmäläisiltä saatu positiivinen palaute vahvistaa itseluottamusta, jota harjoiteltiin antamalla palautetta toisten piirustuksista ja askarteluista.

Itseluottamuksen suhteen Neiti A ilmoitti haastatteluissa puolentoista numeron noususta eli viidestä ja puolesta seitsemään ja Neiti B:n ja Herra C:n osalta numerot pysyivät samoina. Toisaalta heidän pisteensä kahdeksan ja yhdeksän kertovat mielestäni melko hyvästä itseluottamuksesta jo valmiiksiin. (Liite 5/3.) Tällä perusteella itse-

luottamuksen tukemista oli tapahtunut, mutta tämä kohta jää kuitenkin melko epäluotettavaksi, koska Neiti A:n rituaalit olivat vaikuttaneet numeroiden antamiseen ja muutoinkin jäi epäselväksi, oliko kysymys ymmärretty oikein.

Välittömien ryhmäpalautteiden mukaan tavoitteena ollutta uusien asioiden oppimista oli tapahtunut heidän mielestään runsaasti. Nämä asiat olivat enemmän käytännön asioita kuin vuorovaikutustaitoja tai sairauden oireiden kanssa pärjäämistä. Vain Neiti B oli nostanut esille tämän kaltaisia seikkoja mainitessaan ”että pitää olla rauhallinen” ja ”että pitää olla ystävällinen”. (Taulukko 12.)

Tämä ryhmätoiminnan tavoite oli tulosten valossa toteutunut hyvin vain uusien asioiden oppimisen osalta. Ryhmäprosessi mahdollisti uusien asioiden oppimisen ja tätä kautta itseluottamuksen kohenemiselle oli luotu mahdollisuuksia. Missä määrin itseluottamuksen kohentumista tapahtui, jäi tässä tapauksessa mielestäni epäselväksi. Mielestäni tällä tavoitealueella oli tapahtunut voimaantumista, sillä Siitonen (2007) sanoo kykyuskomusten jäsentävän voimaantumisen prosessia. Tätä ajatusta mukaillen ryhmäläiset olivat kokeneet oppineensa runsaasti asioita, minkä voidaan katsoa vahvistavan ryhmäläisten omia kykyuskomuksia ja edesauttavan näin voimaantumisen kokemusta.

8.3.3 Valintojen ja päätösten tekemisen harjoittelu

Valintojen ja päätösten tekemisen harjoittelu rajoittui ryhmissä pieniin asioihin, kuten mitä toivekerralla tehdään, mitä pelataan tai mitä leivotaan.

Taulukko 14. Haastattelujen tulokset, kysymys 15. Alkuhaastattelu on mustalla ja loppuhaastattelu sinisellä tekstillä.

KYSYMYS	NEITI A	NEITI B	HERRA C
15. Kuinka hyvä olet mielestäsi tekemään valintoja ja päätöksiä tällä hetkellä? (1-10) Miten tämä näkyy?	5,5 ...vois olla vaikeempaa tai helpompaa-kin?	5 ... itsenäistymises-sä.	9 ...kun pitää päättää meneekö talon autolla vai bussilla kaupunkiin.
15. Kuinka hyvä olet mielestäsi tekemään valintoja ja päätöksiä tällä hetkellä? (1-10) Miten tämä näkyy?	8 ...esimerkiksi meen saunalle kun on sauna-aika.	9 ... puhuttiin että pitää päättää itse omista asioista ni mä osaan päättää itte omista asioista.	9 Ruoanlaittoa osaan tehdä.

Haastattelujen vastauksissa näkyy, että ryhmäläiset ovat tottuneet itsenäiseen päätöksentekoon hyvin pienissä asioissa tai kysymystä ei oltu ymmärretty oikein, kuten taulukosta 14 voidaan havaita. Toisaalta Neiti A:n ja B:n kokemukset omasta valintojen ja päätöstentekokyvystä olivat ryhmäprosessin aikana parantuneet usealla pisteellä. Neiti A:n pisteet olivat nousseet viidestä ja puolesta pisteestä kahdeksaan ja Neiti B:n antamat pisteet viidestä yhdeksään. Herra C oli antanut numeroksi yhdeksän alku- sekä loppuhaastatteluissa. Tavoite toteutui lähinnä toiminnan tasolla jokaisella ryhmäkerralla prosessin aikana. Kaikilla ryhmäkerroilla jokainen joutui päättämään tai valitsemaan ainakin jonkin pienen asian, kuten piirustuksen aiheen tai kuunneltavan musiikin. Toisaalta taas ryhmäläiset liikkuivat valinnoissaan omilla mukavuusalueillaan. Kukaan heistä ei uskaltanut, kuten Siitonen (2007) sanoi: ”irrottautua totutusta”, ja kokeilla tai edes toivoa jotakin vähän erilaisempaa tai uutta toimintaa. Esimerkiksi piirustuskerroilla ryhmäläiset halusivat piirtää vain tuttuja asioita kuten sienen, omenan ja veneen. Jokainen piirsi omalle tyylilleen uskollisesti yhden kaavamaisen kuvan, Neidit A ja B keskelle valkoista paperia ja Herra C paperin alareunaan hyvin pienen kuvan aiheesta riippumatta ja taustojen jäädessä aina valkeiksi.

Valintojen ja päätösten tekemisen tavoitteen osa-alueella ei mielestäni tapahtunut kenenkään ryhmäläisen kohdalla erityistä kehitystä haastattelujen ja välittömien ryhmäpalautteiden valossa. Tällä perusteella en näe myöskään tapahtuneen voimaantumista tällä osa-alueella, vaikka prosessi tarjosi tähän runsaasti mahdollisuuksia.

8.3.4 Julkisilla paikoilla liikkumisen ja käyttäytymisen harjoittelu

Julkisilla paikoilla liikkumisen harjoittelun tavoite täyttyi ryhmäprosessin pituuteen nähden sopivasti neljän retken puitteissa. Julkiseksi paikoiksi valikoitui kirjasto, taidenäyttely, ostoskeskus sekä kirpputori ja Tiimari samalla retkellä. Nämä olivat paikkoja, joissa ryhmäläiset saattaisivat käydä joskus itsenäisesti, joten tuettu vierailu tämän kaltaisissa paikoissa oli heille tarpeellinen. Kirjastoon tutustumisen kohteeksi valikoitui lähikirjasto, joka oli soveltuvin valinta ryhmäläisten kannalta tutun sijaintinsa ja helppojen kulkuyhteyksien takia. Muille retkille ryhmäläiset valitsivat keskenään lähiseudun tarjonnasta mieleisensä kohteen esiteltyäni heille paikallista, retkiteeman mukaista tarjontaa ja mahdollisuuksia.

Näillä neljällä retkellä julkisille paikoille ryhmäläisten oli mahdollisuus saada kokemuksia omasta pärjäämisestään tutun pihapiirin ulkopuolella. Retkillä liikuttiin talon autolla bussien aikataulujen tai reittien sopimattomuuden takia. Ryhmäläiset itse kokivat bussilla itsekseen matkustamisen tärkeimmäksi taidoksi julkisilla paikoilla liikkumisessa. Kukaan ei osannut ajatella asiaa laajemmin kaupoissa asioimisena tai muuna vuorovaikutuksena esim. ravintolan henkilökunnan kanssa. Kukaan ryhmäläisistä ei tuonut esille, että olisi toivekerroilla halunnut mennä käymään jossakin julkisella paikalla.

Neiti A kertoi palautelomakkeessaan pitäneensä Tiimarissa käynnistä sekä oppineensa ”liikkumaan kaupungissa puistossa”. Neiti B oli kokenut pitäneensä siitä ”että opin käydä kirjastossa” ja Herra C mainitsi oppineensa ”muistomerkkien katselua” puistoretken aikana. (Taulukot 10 ja 12.)

Nämä retket julkisille paikoille olivat ryhmäläisten mielestä hyvin jännittäviä. Jo julkisille paikoille lähteminen ylitti heidän tapauksessaan mielestäni Siitosen (2007) mainitseman voimaantumiskokemuksen kriteerin ”rohkeutta irrottautua totutuista kuvioista”. Hyvin onnistuneet retket julkisille paikoille vahvistivat ryhmäläisten itseluottamusta ja kykyuskomuksia. Tällä perusteella voin mielestäni sanoa, että ryhmäläiset voimaantuivat julkisilla paikoilla liikkumisessaan.

8.3.5 Fyysisen kunnon ylläpitäminen

Tavoitteena olleen fyysisen kunnon ylläpitämisen täytyminen jäi ryhmässä toivomaa- ni niukemmaksi. Ryhmällä oli kaksi sovittua jumppakertaa ja niiden lisäksi toiveker- ralla teimme kävelylenkin keskustan puistossa ja makkaranpaistoretkillä kävelimme lyhyitä matkoja. Ryhmäläisten käsitys omasta fyysisestä kunnostaan oli aika hatara, kuten myös haastattelun vastauksista nähdään. Terminäkin fyysinen kunto oli heille vaikea ymmärtää.

Palautelomakkeissa Neiti A ilmoitti oppineensa ”jumppaamaan” sekä ”jumppaliikkei- tä”. Herra C mainitsi pitäneensä ”liikunnasta” ja oppineensa ”jumppaamaan” ja ”ve- nyttelemään” sekä onnistuneensa ”jumppaamaan” ja ”liikkumaan”. Neiti B:llä oli useita mainintoja liikuntaan liittyen välittömissä ryhmäpalautteissaan kuten ”osasin tanssia rytmin mukana”, ”osasin jumpata hyvin”, ”että pitää olla hyvä tasapaino” ja ”koska osasin hyvin jumppaa”. (Ks. taulukot 10, 12 ja 13.)

Liikuntateeman mukaisten ryhmäkertojen vähäisyys vaikutti siihen, että fyysisen kunnon ylläpitämistavoitteen täyttymisen aste jäi hyvin vähäiseksi. Kaksi reilun puolen tunnin liikuntatuokiota noin kuukauden välein ei oletettavasti kohota tai ylläpidä merkittävästi henkilön kuntoa. Liikunnasta saatu positiivinen kokemus sen sijaan edesauttaa voimaantumisen kokemusta parantuneen itseluottamuksen ja hyväksytyksi tulemisen kokemuksen kautta.

8.3.6 Virkistyksen ja sisällön tuominen elämään

Virkistyksen ja sisällön tuominen elämään oli ryhmän parhaiten täyttynyt tavoite. Taulukossa 1 on nähtävissä kaikkien 30 ryhmäkerran ohjelma. Ryhmäläiset tekivät ryhmäprosessin aikana 32 tuntia 15 minuuttia jotakin päivittäisistä rutiineistaan poikkeavaa. He itse pystyivät vaikuttamaan ryhmäprosessin sisältöön ja he sitoutuivat ryhmään.

Haastattelun ja palautelomakkeiden vastauksista käy ilmi monessa kohdassa, että ryhmätoiminta oli mieluista ja virkistävää. (Liite 5; taulukot 10, 12 ja 13.) Ryhmäläiset mainitsivat sisältöä tuoviksi ja virkistäviksi asioiksi mm. syömisen, lenkkeilyn, laulamisen, musiikin, makkaranpaistoretket ja ruoanlaittoryhmät. Ryhmäprosessi sisälsi kaikkia näitä toimintoja eri teemojen alla. Immonen, Kiikkala, Kokkola ja Sorsa (2002, 23) pitävät voimaantumista yksilöllisenä ja sosiaalisena prosessina, jossa voimaantuminen tehdään mahdolliseksi. Opinnäytetyön ryhmäprosessissa voimaantumisen kokeminen oli mahdollista ja tavoitteena ollut virkistyksen ja sisällön tuominen elämään saavutettiin.

8.3.7 Osallistuminen, sitoutuminen ja vastuunotto omasta toiminnasta ryhmässä

Osallistuminen, sitoutuminen ja vastuunotto omasta toiminnasta näkyivät ryhmäläisten intona saapua paikalle joka kerta ja haluna vaikuttaa toiminnan sisältöihin sekä osallistua toimintaan aktiivisesti ryhmän aikana. Sitoutuminen oli vahvaa alun ongelmien jälkeen koko ryhmäprosessin ajan. Osallistumisen aste ja vastuunotto omasta toiminnasta kasvoivat prosessin loppua kohti. Kuten Siitonen (2007) sanoi ”Voimaantuminen vaikuttaa katalyytin tavoin sitoutumisprosessiin: vahva katalyytti johtaa vahvaan sitoutumiseen ja heikko katalyytti johtaa heikkoon sitoutumiseen.”

Taulukko 15. Haastattelujen tulokset. Kysymys numero 18. Alkuhaastattelu on mustalla ja loppuhaastattelu sinisellä tekstillä.

KYSYMYS	NEITI A	NEITI B	HERRA C
18. Kuinka sitoutuneeksi arvioit itsesi tähän tulevaan ryhmään? (1-10) Millä perusteella?	8 Tulen paikalle.	8 En miä osaa sanoa.	10 Osaan hommat.
18. Kuinka sitoutunut olit arvosiosi mukaan Kitkat-ryhmään? (1-10) Millä perusteella?	8 Oon pyrkinyt osallistumaan useamman kerran.	9 Emmiä tiiä, se vaan nyt on.	9 Osasin tehdä asioita.

Tämän perusteella ryhmäläiset kokivat ryhmässä voimaantumista, koska sitoutuminen oli heille taudinkuva huomioon ottaen poikkeuksellisen vahvaa. He olivat myös sekä alku- että loppuhaastatteluissa antaneet itselleen sitoutumisen astetta kuvaaviksi numeroiksi 8 - 10 mitkä ovat mielestäni kohtalaisen hyviä numeroita heidän antamikseen. (Taulukko 15.) Toisaalta Neiti B ei tarkentavaan kysymykseen vastatessaan oikein tiennyt, mitä asialla tarkoitetaan. Myös Herra C:n vastausten adekvaattiutta voidaan pohtia.

9 OPINNÄYTETYÖN LUOTETTAVUUS

Reliabiliteetti eli luotettavuus tarkoittaa sitä, että tutkimus voidaan toistaa ja tulokset pysyvät samoina tai ainakin samankaltaisina tutkijasta tai tutkimusajankohdasta riippumatta. (Hiltunen 2009; Hirsjärvi & Hurme 2011, 185 - 186). Tämän opinnäytetyön luotettavuuteen vaikuttivat minun ja ryhmäläisten tuttuus, ryhmäläisten psyykinen sairaus, heidän alentunut kykynsä ymmärtää asioita ja voimaantumisen kokemuksen vaikea mitattavuus. Luotettavuuteen vaikutti tiedostettu pyrkimykseni objektiivisyyteen, mutta haastattelujen tulkinnat siitä, mitä ryhmäläiset todella halusivat sanoa ja tarkoittivat vastauksillaan, ovat kuitenkin aina haastattelijan subjektiivisia tulkintoja. Opinnäytetyön luotettavuutta puolestaan lisäsi se, että haastattelujen lisäksi ryhmäläiset täyttivät jokaisen ryhmäkerran päätteeksi palautelomakkeen, jossa he arvioivat välittömiä tunnelmiaan senkertaisesta ryhmästä. Haastatteluista sekä lomakkeista koottu tieto sekä ohjaajana tekemäni havainnot täydensivät toisiaan ja selvensivät ryhmäläisten ajatusmaailmaa.

Vastaava toiminnallinen opinnäytetyö voidaan toki toistaa sisällöllisesti ja ajallisesti, mutta tulosten samankaltaisuuteen vaikuttavat monet persoonakohtaiset tekijät sekä ryhmäläisten psyykkinen kunto. Mikäli sama Kitkat-ryhmä toistettaisiin samojen Neiti A:n, Neiti B:n ja Herra C:n kanssa, haastattelujen vastaukset olisivat todennäköisesti hyvin pitkälti samanlaisia kuin tässäkin opinnäytetyössä. Mikäli ryhmän jäsenet ja ohjaaja vaihtuisivat, vastauksetkin olisivat todennäköisesti henkilöistä riippuen hyvin erilaisia.

Validiteetilla tarkoitetaan sitä, että tutkimusmenetelmä on pätevä mittaamaan tutkittavaa aihetta (Hiltunen 2009). Opinnäytetyöni kohderyhmä huomioiden haastattelu oli mielekkäin tapa kartoittaa ryhmäläisten kokemuksia (Vilkkä 2006, 63 - 64). Haastattelujen kysymysasettelu oli paikoin selvästi liian vaikea ryhmäläisille kysymysten aihealueiden abstraktin luonteen takia. Haastattelujen pituus ei sen sijaan häirinnyt ketään haastateltavista.

Aineistovaliditeetilla tarkoitetaan sitä, että tutkija kuvaa kokoamansa aineiston mahdollisimman tarkasti, jotta tutkimuksen lukija voi seurata itse, mistä tutkijan havainnot ja päätelmät lähtevät. (Hiltunen 2009; Hirsjärvi & Hurme 2011, 186 - 187). Mielestäni olen kuvannut olemassa olevan aineiston mahdollisimman tarkasti taulukoissa 1 - 15 sekä liitteessä 5, jotta lukija voi itse todeta päätelmiäni lähtökohdat.

10 POHDINTA

Opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden tarkoitus oli antaa kolmelle mielenterveyskuntoutujalle mahdollisuus voimaantumiseen, asioiden kokemiseen ja harjoitteluun toiminnallisen ryhmän puitteissa 30 kertaa reilun puolen vuoden aikana. Toiminta toteutui suunnitellusti ja oli monipuolista, kuten taulukosta 1 käy ilmi. Palautelomakkeiden vastausten perusteella, (taulukot 10, 11, 12 ja 13) ryhmäläiset olivat pitäneet toiminnasta, oppineet asioita, kokeneet onnistumisia ja uskalsivat myös ilmaista asioita, joista eivät olleet ryhmässä pitäneet erityisemmin. Kaikki nämä asiat ilmentävät voimaantumisen kokemusta (Siitonen 2007, 5 - 8).

Hartikainen ja Ronkainen (2012) olivat AMK-opinnäytetyössään ohjanneet toiminnallista ryhmää Tarinan sairaalan poliklinikan depressioasiakkaille. Heidän ryhmänsä käsitteetti kuusi tapaamiskertaa kuudelle asiakkaalle, joista viisi jaksoi jatkaa ryhmäprosessin loppuun saakka. Valkola (2011) ohjasi AMK-opinnäytetyössään viisi toiminnallis-

ta ryhmäkertaa asumispalveluyksikkö Havulan skitsofreniaa sairastaville naisille. Hänen ryhmänsä muodostui alun jälkeen kolmijäseniseksi. Kummassakin opinnäytetyössä tekijät olivat pitäneet pienehköä ryhmäkokoja toiminnan kannalta parhaana. Samoin kummassakin opinnäytetyössä todettiin 5 - 6 ryhmäkertaa olleen melko lyhyt ryhmäprosessi.

Itse arvion Kitkat-ryhmän jäsenmäärän olleen juuri sopiva ryhmän toiminnallisuuden kannalta. Myös ryhmän jäsenten tilanteen ja toimintakyvyn asteen samankaltaisuus edesauttoivat toiminnan sujuvuutta. Mielestäni 30 ryhmäkertaa oli Kitkat-ryhmälle sopivan pitkä ja riittävän tiiviisti toteutettu ryhmäprosessi, jotta ryhmäläiset pystyivät sitoutumaan ryhmään ja hyötymään ryhmän toiminnoista sekä mahdollisesti kehittymään toiminnan eri osa-alueilla. Ryhmäläisten sairauden vaikeusaste huomioiden 30 ryhmäkertaa oli heille pitkä prosessi. Tässä suhteessa opinnäytetyöni oli varsin hyvin onnistunut ja voin päätellä, että ryhmä todellakin merkitsi jotakin ryhmäläisille, sillä muuten he olisivat jättäneet saapumatta paikalle tai jättäneet ryhmäprosessin kesken.

Opinnäytetyöni ryhmäprosessissa pidin erityisesti siitä, että olin etukäteen valinnut vain toiminnan teemat ja ryhmäläiset keskenään suunnittelivat toiminnan sisällön. Tällä tavoin ryhmäläiset sitoutuivat vahvemmin ryhmään, koska he olivat itse olleet mukana vaikuttamassa jo suunnitteluvaiheesta alkaen. Heidän osallisuutensa toiminnassa kasvoi ja he kertoivat kokeneensa asioita, jotka kuvastavat kasvavaa voimaantumisen kokemusta. Muutoin ryhmän aikaansaama voimaantumisen kokemusta oli erittäin vaikea arvioida sen subjektiivisen luonteen sekä ryhmäläisten sairauden vaikeusasteen ja pitkäaikaisuuden aiheuttamien ongelmien takia.

Opinnäytetyöni mittaamalla luotettavasti todennettavat asiat olivat ryhmäaikojen pituuden kasvu prosessin loppua kohden ja ryhmäläisten osallistumisen alun jälkeen kaikille ryhmäkerroille. Mielestäni se osoittaa ryhmäläisten keskittymiskyvyn kasvua ja kasvanutta motivaatiota olla mukana toiminnassa sekä kykyä sitoutua ryhmään.

Voimaantumisen kokemus, sen määrä tai muutos jäivät opinnäytetyössäni tulkinnanvaraisiksi asioiksi. Siitonen (2007) ja Rautakorpi (2010) nostavat esille erilaisia voimaantumisen kokemusta ilmaisevia osa-alueita. Tällaisia ovat mm. motivaatio, toimivuus tulevaisuuden suhteen, käsitys itsestä, arjen sujuminen, vastuullisuus, sosiaaliset suhteet ja ihmissuhdetaidot, onnistumisen tunne sekä ilmaisun ja toiminnan vapaus. Haastatteluissa ja välittömissä ryhmäpalautteissa nousi esille asioita, joiden voi-

daan tulkita kuuluvan edellä mainittuihin osa-alueisiin, ja ryhmäläisillä oli ainakin mahdollisuus harjoitella ja kokea asioita näitä asioita prosessin aikana. Tulosten ja omien havaintojeni perusteella voidaan mielestäni päätellä, että ryhmäläisten motivaatio, käsitys itsestä, sosiaaliset suhteet ja ihmissuhdetaidot, onnistumisen tunne sekä ilmaisun ja toiminnan vapaus toteutuivat jollakin tasolla ja kenties kasvoivat prosessin aikana. Ryhmäläisten toiveikkuus tulevaisuuden suhteen ei juurikaan muuttunut haastattelujen perusteella prosessin aikana. Ryhmäläisten vastuullisuus ja arjen sujuminen eivät muuttuneet suuntaan tai toiseen ryhmäprosessin aikana omien havaintojeni perusteella. Tähän vaikutti oletettavasti ryhmäläisten sairauden vaikeusaste ja pitkäaikaisuus. Voimaantumista ilmaisevista osa-alueista kykyuskomukset olivat tulosten mukaan hyvin positiivisia. Ryhmäläisten välittömissä ryhmäpalautteissa itselleen antamat numerot olivat asteikon yläpäässä. Välittömissä ryhmäpalautteissa oli myös eniten mainintoja ”opin” ja ”onnistuin” sarakkeissa. Samoin haastatteluissa he kertoivat osaavansa tai olevansa hyviä monessa asiassa. (Liite 5.)

Olin haastatteluista odottanut ryhmäläisiltä paljon enemmän tietoa ja monipuolisempia vastauksia kysymyksiin kuin he kykenivät tuottamaan. En ollut ottanut huomioon sairaudesta johtuvien pakkotoimintojen, rituaalien, sotkevan haastattelua tällä tavoin vaikka olin ollut kyseisestä ongelmasta tietoinen. Opin myös paljon uutta ryhmäläisistä ihmisinä ja heidän kokemusmaailmastaan skitsofreenikkoina.

10.1 Ammatillinen kehitykseni opinnäytetyön aikana

Ryhmäprosessi oli itselleni antoisa tehtävä, jossa opin paljon uutta ohjaajan roolista ja siitä, miten vastuuta voi monin pienin keinoin luovuttaa ryhmäläisille itselleenkin. Monesti ryhmän ohjaaja haluaa tiedostamattaan kantaa suurimman vastuun ryhmästä ja sen sisällöstä, etenkin jos kohderyhmänä on ns. turvattomat ryhmät (Vilkkä 2006, 63 - 64). Vastaavasti ryhmäläiset odottavat helposti passiivisina, mitä heidän käsketään tai sallitaan tehdä ja odottavat valmista ohjelmaa tekemättä itse mitään asian eteen. Tästä totutusta ja passivoivasta toimintatavasta ulos pääseminen vaatii ohjaajalta tietoista toimintaa ja päätöstä luopua johtajuudesta ja asettua enemmänkin esittelemään toiminnan mahdollisuuksia ja olemaan Rytkösen (2011, 76) sanoin osallistuva ohjaaja. Rytkösen (2011, 77) mukaan osallistuva ohjaaja voimaannuttaa ihmistä. Omana haasteenani on tämän asian huomioiminen kaikessa ohjaustyössäni tulevaisuudessa.

10.2 Ajatuksia ryhmätoiminnan kehittämiseen

Kitkat-ryhmän tavoitteena oli tuottaa kokemuksesta nousevaa tietoa opinnäytetyön tilaajalle ryhmätoiminnan kehittämistyöhön, jotta se olisi tulevaisuudessa tavoitteellisempaa ja paremmin tilaajan asiakaskuntaa palvelevaa. Vastaavaa pitkäkestoista, tiiviisti toteutettua suljettua pienryhmää, jossa toiminnasta päättävät pitkälle ryhmäläiset itse, ei aikaisemmin oltu toteutettu kyseissä avohoitoyksikössä. Ryhmäprosessi, haastattelut, välittömät ryhmäpalautteet sekä ryhmästä ja ryhmäläisistä tekemäni havainnot tuottivat paljon tietoa ryhmätoiminnasta ja ryhmäläisten kokemuksista tilaajalle.

Kitkat-ryhmän tuoman kokemuksen perusteella suljettuun ryhmään sitouduttiin paremmin kuin talon aiempiin avoimiin ryhmiin. Ryhmäläiset pystyivät työskentelemään selkeästi pitkäjänteisemmin, keskittymään toimintaan paremmin ja osallistumaan ja vastaamaan enemmän toiminnasta kuin satunnaisissa avoimissa ryhmissä. Ohjaajana kiinnittäisin tulevaisuudessa entistä enemmän huomiota siihen, että ryhmäläiset itse päättävät ja tekevät asioita ohjaajan pyrkiessä kaikin tavoin luovuttamaan toiminnan sekä vastuun ryhmäläisille. Ohjaajan tulisi itse jäädä tilanteen mukaan taustatuksi tai mennä mukaan toimintaan tasavertaisena ryhmäläisenä.

Ryhmätoiminnan kehittämisen näkökulma ja mielenterveyskuntoutujien toimintakykyhuomioiden mielestäni tilaajan kannattaa jatkossa ehdottomasti lisätä suljettuja toiminnallisia ryhmiä viikko-ohjelmaansa. Uutta ryhmää suunniteltaessa kiinnittäisin huomiota siihen, että ryhmäkoko on sopivan pieni. Suljettuun ryhmään valittujen henkilöiden tulisi olla jotakuinkin samalla tasolla toimintakyvyssään, jotta kaikki hyötyisivät ryhmästä ja pääsisivät tasapuolisesti vaikuttamaan toiminnan sisältöihin. Ryhmäprosessin tulisi olla riittävän pitkä, jotta sillä olisi vaikuttavuutta voimaantumisen kokemukseen.

LÄHTEET

Berg, L. Skitsofrenia. Omaiset mielenterveystyön tukena ry. Uudenmaan yhdistys. Saatavissa: www.otu.fi/cms/images/otupdf/skitsofrenia.pdf [viitattu 9.2.2013].

Boyd, M. 2008. Psychiatric nursing: Contemporary Practise. 4th edition. Wolters Kluwer Health, Lippincot Williams & Wilkins.

Duodecim, Suomalainen Lääkäriseura 2008. Skitsofrenian käypähoitosuositus. Saatavissa: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/naytaartikkeli/.../hoi35050> [viitattu 3.4.2012].

Gingerich, S. & Mueser, K. 1999. Vuorovaikutustaitojen kehittäminen. Mielenterveys- ja elämänhallinta -opassarja. Omaiset mielenterveystyön tukena Tampere ry.

Grönfors, M. & Vilkkä H. (toim.) 2011. Laadullisen tutkimuksen kenttätömenetelmät. Hämeenlinna: SoFia Sosiologi-Filosofiapu Vilkkä.

Hakola, P., Isohanni, M., Joukamaa, M., Koponen, H., Leinonen, E. & Lepola, U. 2002. Psykiatria. 1. Painos. Porvoo: WSOY.

Hartikainen, H. & Ronkainen, H. 2012. Toiminnasta voimaa – Toiminnallinen ryhmä depressioasiakkaille. Opinnäytetyö. Savonia.

Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykönen M. 2011. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. 1.-2. Painos. Helsinki: Edita publishing.

Hiltunen, L. 2009. Reliabiliteetti ja validiteetti. PowerPoint-esitys. 18.2.2009. Jyväskylän yliopisto.

Hintikka, J. & Niskanen, L. 2005. Skitsofrenia lisää diabeteksen ja sydän- ja verisuonisairauksien vaaraa. Lääketieteellinen Aikakausikirja Duodecim. Saatavissa: http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku&p_p_action=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&_dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku__spage=%2Fportlet_action%2Fdlehtihakuartikkeli%2Fviewarticle%2Faction&_dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_tunnus=duo94

901&_dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_p_frompage=uusinnumero [viitattu 9.2.2012].

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2011. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press Oy Yliopistokustannus.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Huttunen, M. 2011. Pakko-oireinen häiriö. Lääkärikirja Duodecim. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00403 [Viitattu 15.2.2013].

Huttunen, M. 2011. Skitsofrenia. Lääkärikirja Duodecim. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00148 [Viitattu 9.2.2013].

Ihalainen, J., Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K. & Vuori-Kemilä, A. 2009. Kuntoutumisen mahdollisuudet. 4. uudistettu painos. Helsinki: WSOYpro Oy.

Iija, A. 2009 Voimaantumisen kehityshaasteena. Teoksessa: Hentinen, K., Iija, A. & Mattila, E. (toim.) Kuuntele minua –mielenterveystyön käytännön menetelmiä Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, s. 105-121.

Immonen, T., Kiikkala, I., Kokkola, A. & Sorsa, M. 2002. Mitä sinä elämältäsi haluat? Asiakaslähtöinen mielenterveyttä edistävä toimintamalli. 1. Painos. Helsinki: Suomen kuntaliitto ja STAKES.

Jantunen, E. 2010. Vertaistuki masentuneiden osallisuuden vahvistajana. Teoksessa: Hyväri, S., Laine, T. Vuokkila-Oikkonen, P. (toim.) Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla, Helsinki: Tammi, s. 85 - 98.

Järvinen, T. 2009. Voimaantumisen (empowerment) arvioinnin haasteita. Ammattikasvatuksen aikakausikirja 11 (1), Okka-säätiö, 8 - 17.

- Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2007. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. SMS-Tuotanto Oy.
- Kopakkala, A. 2005. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita.
- Koskisuu, J. 2003. Oman elämänsä puolesta. Mielenterveyskuntoutujan käsikirja. Helsinki: Mielenterveydenkeskusliitto.
- Kuula, A. 2002. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Laitila, M. 2010. Asiakkaan osallisuus mielenterveys- ja päihdetyössä. Fenomenografinen lähestymistapa. Väitöskirja. Itä-Suomen yliopisto.
- Manka, M. Miten saan iloa työhön? Mielenterveys 2/2012. Suomen Mielenterveysseura. Saatavissa: http://www.mielenterveysseura.fi/tiedotus_ja_julkaisut/mielenterveyslehti/mielenterveys_2012/mielenterveys_2_2012/iloa_tyohon [viitattu 18.3.2013].
- Mattila, E. 2009. Ohjaava kuntoutus teoksessa: Hentinen, K., Iija, A. & Mattila, E. (toim.) Kuuntele minua –mielenterveystyön käytännön menetelmiä, s. 94 - 104. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Metsämuuronen, J. 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Metodologia-sarja 4. 3. uudistettu painos. Jyväskylä: International Methelp Ky.
- Nikander, P. 2010. Laadullisten aineistojen litterointi. Teoksessa: Ruusuvuori, J., Nikander, P & Hyvärinen, M. (toim.) Haastattelun analyysi, Tampere: Vastapaino, s. 432 - 445.
- Pitkänen, A. 2010. Improving quality of life of patients with schizophrenia in acute psychiatric wards. Turun yliopiston julkaisuja. Sarja 931.
- Rantonen, K. & Laukkarinen, I. 2008. Liikunta ja mielenterveys. Mielenterveydenkeskusliitto.

- Rautakorpi, K. 2010. Arviointi osana kuntouttavan työtoiminnan voimaantumisprosessia – Voidaanko ihmisen voimaantumista havainnollistaa ja arvioida? Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Riikonen, E. 2008. Mielenterveysongelmat. Teoksessa: Kallanranta, T., Rissanen, P. & Suikkanen, A. (toim.) Kuntoutus, s. 158 - 166. 2. Painos. Helsinki: Duodecim.
- Rytkönen, J. 2011. Voimaantuminen kuntoutusprosessissa. Osallistuva ohjaaja voimaannuttajana kuntoutusprosessissa. Pro gradu. Itä-Suomen yliopisto.
- Siitonen, J. 2000. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulun yliopiston internetsivut. Saatavissa: <http://herkules oulu.fi/isbn951425340X/html/index.html> [viitattu 1.3.2012].
- Siitonen, J. 2007. Voimaantumisen viitekehys. Tiivistelmä seminaarista. Työhyvinvoinnin ja työympäristöjohtamisen TYHJÖ-oppimisverkoston internetsivut. Saatavissa: www.tyhjoverkosto.fi/materiaalit/seminaarit/siitonen.pdf [viitattu 1.3.2012].
- Suomen Mielenterveysseura. Skitsofrenia. Saatavissa: <http://www.e-mielenterveys.fi/mielenterveyden-hairiot/skitsofrenia/> [viitattu 9.2.2013].
- Valkola, M. 2011. Voimaannuttava toiminnallinen ryhmä skitsofreniaa sairastaville naisille – ”Naisten juttuja”. Opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Vesterinen, V. 2010. Ryhmätoiminnan opas. Mielenterveyden keskusliitto.
- Vilkka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Vaajakoski: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Watson, A., Corrigan, P., Larson, J. & Sells, M. 2007. Self-stigma in people with mental illness. Oxford Journals, Schizophrenia Bulletin 33 (6). Saatavissa: <http://schizophreniabulletin.oxfordjournals.org/content/33/6/1312.full> [viitattu 4.4.2013].
- WHO 2010. User empowerment in mental health – a statement by the WHO Regional Office for Europe, With the support of the European Commission Health and Consumers Directorate-General.

World Fellowship for Schizophrenia And Allied Disorders. Saatavissa:
<http://www.world-schizophrenia.org/index.html> [viitattu 23.12.2012].

Ryhmäkertojen sisältösuunnitelma

1. Aloitus ja suunnittelu

Aloitetaan ryhmä suunnittelulla ja sovitaan säännöt ja keksitään ryhmälle nimi. Päätetään myös miten ja kuka valitsee toivekertojen sisällöt. Kerrataan myös ryhmän tarkoitus ja tavoitteet. Tarkoitushan oli siis kuvailla opinnäytetyössäni näiden kolmen ihmisen kokemuksia ryhmätoiminnasta ja vaikutusta heidän kokemaansa voimaantumiseen.

Tavoite: Orientointi ryhmäprosessiin ja vuorovaikutuksen alkuun saattaminen. Vaikutusmahdollisuus ryhmäprosessin sisältöihin.

2. Musiikki

Helppo alku varsinaiselle ryhmätoiminnalle. Jokainen voi valita omaa mielimusiikkiaan ja kertoa valintaperusteistaan. Keskustellaan mitä tunnelmia musiikki kenessäkin herätti.

Tavoite: Päästä tekemään valintoja musiikin suhteen ja ilmaista oma mielipide asiasta. Saada keskinäinen vuorovaikutus alkuun.

3. Piirtäminen

Jokainen saa valita haluamansa kynät ja värit. Jokainen piirtää jokaisen antamasta aiheesta näkemyksensä. Lopuksi vertaillaan tuloksia ja keskustellaan aihevalinnoista.

Tavoite: Päästä ilmaisemaan itseään taiteen avulla. Tehdä valintoja värien ja kynien suhteen. Saada aikaan vuorovaikutusta ryhmäläisten kesken ja opetella kuuntelemaan myös toisen mielipidettä. Opetella sanomaan ja ottamaan palautetta vastaan perustellusti.

4. Kirjastokäynti

Käydään tutustumassa paikalliseen kirjastoon ja luetaan yhdessä lehtiä. Jos mahdollista ryhmäläisten varojen ja aikataulun puitteissa, reissu tehdään bussilla, muutoin talon autolla. Keskustellaan ryhmäläisten mielilukemistosta.

Tavoite: Harjoitella julkisella paikalla asiallista käyttäytymistä. Harjoitella oman mielipiteen ilmaisemista. Antaa tietoa miten ja miltä tiskiltä voi saada kirjastokortin jos sellaisen haluaa.

5. Toivekerta

Ryhmäläiset päättävät keskenään mitä haluavat tehdä.

Tavoite: Vaikutusmahdollisuus ryhmäprosessin sisältöön ja keskinäinen vuorovaikutus.

6. Pelit

Ryhmäläiset valitsevat pelit joita pelataan.

Tavoite: Harjoitella vuorovaikutustaitoja ja tehdä valintoja yhteisin perustein pelien suhteen. Opetella noudattamaan yhteisiä pelisääntöjä ja sopimaan menettelytavoista.

7. Leipominen

Ryhmäläisten valitsema kokkailutuokio ja kahvittelu.

Tavoite: Harjoitella yhteistä päätöksentekoa, työnjakoa ja kommunikaatiota sekä kädentaitoja. Oppia iloitsemaan pienistä onnistumisista.

8. Visailu

Ryhmäläiset saavat suunnitella toisilleen pienet visailut virikekirjoja hyödyntäen. Keskustellaan miltä ohjaajan ja osallistujan roolit tuntuivat.

Tavoite: Harjoitella vuorovaikutusta ja eri rooleja ryhmässä, visailun pitäjä ja visailuun osallistuja.

9. Näyttelyssä käynti

Tutustutaan ryhmäläisiä kiinnostavaan taide- tai museonäyttelyyn.

Tavoite: Harjoitella julkisella paikalla asiallista käyttäytymistä ja kokemuksista keskustelua.

10. Toivekerta

Ryhmäläiset päättävät keskenään mitä haluavat tehdä.

Tavoite: Vaikutusmahdollisuus ryhmäprosessin sisältöön ja keskinäinen vuorovaikutus.

11. Jumppa

Ryhmäläiset osallistuvat itse jumppatuokion ohjaamiseen toisilleen ryhmässä.

Tavoite: fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen. Roolien harjoittelu ohjaajana ja osallistujana. Vaikuttamismahdollisuus jumpan sisältöön. Kommunikaation harjoittelu.

12. Musiikki

Ryhmäläiset valitsevat jokainen yhden kappaleen ja kaikki piirtävät kappaleen tunnelmat paperille. Keskustelu musiikista ja taiteiluista.

Tavoite: Valintojen tekemisen harjoittelu musiikin ja piirustustarvikkeiden suhteen. Itsensä ilmaiseminen taiteen avulla. Kokemuksen jakaminen ryhmäläisten kanssa.

13. Piirtäminen

Haetaan luonnosta ideoita piirtämiseen, kenties aineksiakin taiteelle. Keskustellaan mitä kukakin näki ja koki luonnossa ja miten se ilmaistiin paperille.

Tavoite: Ulkoilla yhdessä, katsella luontoa ja jakaa kokemuksia. Harjoitella kommunikaatiota ja itsensä ilmaisemista taiteen ja luonnon avulla.

14. Kirpputorilla käynti

Käydään tutustumassa kirpputoriin. Mennään bussilla mikäli ryhmäläisten rahat ja bussin aikataulut antavat myöten, muutoin talon autolla. Keskustellaan reissusta ja myynnissä olleista tuotteista ja aiemmista kirpputorikokemuksista.

Tavoite: Harjoitella asiallista käytöstä julkisella paikalla. Tarpeen ja mahdollisuuden mukaan harjoitella ostamista kirpputorilta. Harjoitella kommunikaatiota ja mielipiteen ilmaisemista.

15. Toivekerta

Ryhmäläiset päättävät keskenään mitä haluavat tehdä.

Tavoite: Vaikutusmahdollisuus ryhmäprosessin sisältöön ja keskinäinen vuorovaikutus.

16. Leipominen

Ryhmäläisten valitsema kokkailutuokio ja kahvittelut.

Tavoite: Harjoitella yhteistä päätöksentekoa, työnjakoa ja kommunikaatiota sekä kädentaitoja. Oppia iloitsemaan pienistä onnistumisista.

17. Pelit

Ryhmäläiset valitsevat pelattavat pelit.

Tavoite: Harjoitella kommunikaatiota ja tehdä valintoja yhteisin perustein pelien suhteen. Opetella noudattamaan yhteisiä pelisääntöjä ja sopimaan menettelytavoista.

18. Askartelu

Kausiaskartelua ryhmäläisten toiveiden mukaan. Keskustelua tuotoksista.

Tavoite: Harjoitella yhteistä päätöksentekoa ja valintojen tekemistä sekä kädentaitoja. Harjoitella kommunikaatiota ja palautteen antamista ja vastaanottamista.

19. Kauppakeskusretki

Tutustuminen paikalliseen kauppakeskukseen ryhmäläisten valinnan mukaan. Reissu tehdään talon autolla, koska helppoa ja riittävän edullista bussiyhteyttä kauppakeskukseen ei ole.

Tavoite: Harjoitella julkisella paikalla asiallista käyttäytymistä. Kokemuksista keskustelun harjoittelu.

20. Toivekerta

Ryhmäläiset päättävät keskenään mitä haluavat tehdä.

Tavoite: Vaikutusmahdollisuus ryhmäprosessin sisältöön ja keskinäinen vuorovaikutus.

21. Jumppa

Sään salliessa pihajumppaa ja ryhmäläiset osallistuvat liikkeiden ohjaamiseen toiselleen.

Tavoite: Fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen. Roolien harjoittelu ohjaaja ja ryhmäläinen. Vaikutusmahdollisuus jumpan sisältöön. Kommunikaation harjoittelu.

22. Visailutehtäviä

Ryhmäläiset saavat suunnitella toisilleen pienet visailut virikekirjoja hyödyntäen. Keskustellaan miltä roolit tuntuivat.

Tavoite: Harjoitella vuorovaikutusta ja eri rooleja ryhmässä, visailun pitäjä ja visailuun osallistuja.

23. Piirtäminen

Piirretään parhaita ja tärkeimpiä asioita elämässä. Keskustelua.

Tavoite: Päästä ilmaisemaan itseään taiteen avulla. Tehdä valintoja värien, kynien ja aiheen suhteen. Saada aikaan vuorovaikutusta ryhmäläisten kesken ja opetella kuuntelemaan myös toisen mielipidettä. Opetella sanomaan ja ottamaan palautetta vastaan perustellusti.

24. Makkaranpaistoretki

Laavuretki makkaranpaiston merkeissä. Ryhmäläiset voivat valita useammasta lähiseudun laavusta mieleisensä ja osallistua eväiden tekemiseen ja välineiden pakkaamiseen.

Tavoite: Harjoitella työnjakoa, asioiden suunnittelua ja kommunikaatiota. Nauttia retkestä ja toisten seurasta.

25. Toivekerta

Ryhmäläiset päättävät keskenään mitä haluavat tehdä.

Tavoite: Vaikutusmahdollisuus ryhmäprosessin sisältöön ja keskinäinen vuorovaikutus.

26. Leipominen

Ryhmäläisten valitsema kokkailutuokio ja kahvittelut.

Tavoite: Harjoitella yhteistä päätöksentekoa, työnjakoa ja kommunikaatiota sekä kädentaitoja. Oppia iloitsemaan pienistä onnistumisista.

27. Askartelu

Yhteisesti päätetty askartelun aihe ja materiaalivalinnat. Keskustelu.

Tavoite: Harjoitella yhteistä päätöksentekoa ja mielipiteen ilmaisemista. Harjoitella kädentaitoja ja luovuutta. Harjoitella palautteen antamista ja vastaanottamista.

28. Pelit

Ryhmäläisten valitsemien pelien pelaamista.

Tavoite: Harjoitella kommunikaatiota ja tehdä valintoja yhteisin perustein pelien suhteen. Opetella noudattamaan yhteisiä pelisääntöjä ja sopimaan menettelytavoista.

29. Toivekerta

Ryhmäläiset päättävät keskenään mitä haluavat tehdä.

Tavoite: Vaikutusmahdollisuus ryhmäprosessin sisältöön ja keskinäinen vuorovaikutus.

30. Lopetus ja yhteenveto ryhmän toiminnasta

Tavoite: Koota ryhmäläisten kokemukset ja keskustella ryhmän lopettamisesta ja jatkotoiveista ryhmätoiminnan suhteen. Kerrata vielä ryhmäprosessin tarkoitus opinnäytetyöhön liittyen.

RYHMÄLÄISEN ARVIONTI RYHMÄSTÄ

NIMI _____ PÄIVÄMÄÄRÄ _____

RYHMÄN AIHE TAI TEEMA _____

JATKA VASTAUKSIA HALUAMALLASI TAVALLA:

Tämän päivän ryhmässä pidin/oli hyvää...

Tämän päivän ryhmässä en pitänyt...

Tämän päivän ryhmässä opin...

Onnistuin tämän päivän ryhmässä...

Vaikutin itse tämän päivän ryhmässä...

Haluan vielä sanoa...

Anna itsellesi numero tästä ryhmäkerrasta: (1-10) _____

Miksi annoit itsellesi tämän numeron?

Arvosana tälle ryhmäkerralle kokonaisuudessaan: (1-10) _____

RYHMÄLÄISEN ALKUHAASTATTELU

Lähtötilannetta kartoittavat kysymykset + tilaajalle tärkeitä tietoja:

1. Mitä ajattelet ryhmätoiminnasta?
2. Osallistutko talon ryhmiin? Miksi? Kuinka usein?
3. Millaisesta ryhmätoiminnasta pidät/ et pidä?

Tulevaa ryhmää koskevat yleiset kysymykset + tilaajalle tärkeitä tietoja (yleistettävissä muihinkin ryhmiin?):

4. Mitä odotuksia sinulla on tälle uudelle ryhmälle?
5. Millaista toimintaa toivot uudessa ryhmässä olevan?
6. Mitä taitoja ajattelet voitavasi oppia uudessa ryhmässä?
7. Mikä on oma tavoitteesi alkavalle uudelle ryhmälle?

Tämän ryhmän tavoitteisiin liittyviä lähtötilannekysymyksiä:

8. Mitkä asiat tuovat sisältöä ja virkistystä elämääsi tällä hetkellä?
9. Kuinka aktiivinen osallistuja olet tällä hetkellä ryhmässä ollessasi (1-10)
10. Kuinka usein mielestäsi annat muille palautetta tällä hetkellä ryhmissä? (1-10)
11. Kuinka usein mielestäsi saat palautetta tällä hetkellä ryhmissä? (1-10)
12. Kuinka hyvin osaat kertoa mielipiteitäsi asioista tällä hetkellä? (1-10)
13. Kuinka hyvin mielestäsi osaat kuunnella toisia ihmisiä? (1-10)
14. Kuinka hyvä itseluottamus sinulla on tällä hetkellä? (1-10) Miten tämä näkyy?
15. Kuinka hyvä olet mielestäsi tekemään valintoja ja päätöksiä tällä hetkellä? (1-10) Miten tämä näkyy?
16. Kuinka hyvin sinulta mielestäsi sujuu julkisilla paikoilla liikkuminen ja toiminen? (1-10) Miten tämä näkyy?

17. Miten hyväksi arvioit fyysisen kuntosi? (1-10) Millä perusteella?

18. Kuinka sitoutuneeksi arvioit itsesi tähän tulevaan ryhmään? (1-10) Millä perusteella?

Voimaantumisen kokemiseen liittyvät lähtötasokysymykset:

19. Miten hyväksi koet vointisi tällä hetkellä? (1-10) Miten tämä näkyy?

20. Kuinka paljon kannat vastuuta omasta elämästäsi tällä hetkellä? (1-10) Miten tämä näkyy?

21. Kuinka hyvin tulet toimeen muiden ihmisten kanssa tällä hetkellä? (1-10) Miten tämä näkyy?

22. Kuinka toimintakykyiseksi tunnet itsesi tällä hetkellä? (1-10) Miten tämä näkyy?

23. Kuinka toiveikas olet tällä hetkellä tulevaisuutesi suhteen? (1-10) Miten tämä näkyy?

Lopuksi:

Mitä vielä haluat kertoa tästä asiasta?

RYHMÄLÄISEN LOPPUHAASTATTELU

Muutosta kartoittavat yleiskysymykset + tilaajalle tärkeitä tietoja:

1. Mitä ajattelet ryhmätoiminnasta?
2. Osallistutko talon ryhmiin? Miksi? Kuinka usein?
3. Millaisesta ryhmätoiminnasta pidät/ et pidä?

Kitkat-ryhmää koskevat yleiset kysymykset + tilaajalle tärkeitä tietoja (yleistettävissä muihinkin ryhmiin?):

4. Vastasiko Kitkat-ryhmä odotuksiasi ryhmästä?
5. Oliko toiminta Kitkat-ryhmässä toiveittesi mukaista?
6. Mitä taitoja katsot oppineesi Kitkat-ryhmässä?
7. Täytyikö oma tavoitteesi Kitkat-ryhmässä?

Kitkat-ryhmän tavoitteisiin liittyviä vertailukysymyksiä:

8. Mitkä asiat tuovat sisältöä ja virkistystä elämääsi tällä hetkellä? Oliko mielestäsi Kitkat-ryhmässä näitä asioita?
9. Kuinka aktiivinen osallistuja olit mielestäsi Kitkat-ryhmässä? (1-10)
10. Kuinka usein mielestäsi annoit muille palautetta Kitkat-ryhmässä? (1-10)
11. Kuinka usein mielestäsi sait palautetta Kitkat-ryhmässä? (1-10)
12. Kuinka hyvin osaat kertoa mielipiteitäsi asioista tällä hetkellä? (1-10)
13. Kuinka hyvin mielestäsi osaat kuunnella toisia ihmisiä? (1-10)
14. Kuinka hyvä itseluottamus sinulla on tällä hetkellä? (1-10) Miten tämä näkyy?
15. Kuinka hyvä olet mielestäsi tekemään valintoja ja päätöksiä tällä hetkellä? (1-10) Miten tämä näkyy?
16. Kuinka hyvin sinulta mielestäsi sujuu julkisilla paikoilla liikkuminen ja toiminen? (1-10) Miten tämä näkyy?

17. Miten hyväksi arvioit fyysisen kuntosi? (1-10) Miten tämä näkyy?

18. Kuinka sitoutunut arviot olleesi Kitkat-ryhmään? (1-10) Millä perusteella?

Voimaantumisen kokemiseen liittyvät lähtötasokysymykset:

19. Miten hyväksi koet vointisi tällä hetkellä? (1-10) Miten tämä näkyy?

20. Kuinka paljon kannat vastuuta omasta elämästäsi tällä hetkellä? (1-10) Miten tämä näkyy?

21. Kuinka hyvin tulet toimeen muiden ihmisten kanssa tällä hetkellä? (1-10) Miten tämä näkyy?

22. Kuinka toimintakykyiseksi tunnet itsesi tällä hetkellä? (1-10) Miten tämä näkyy?

23. Kuinka toiveikas olet tällä hetkellä tulevaisuutesi suhteen? (1-10) Miten tämä näkyy?

Lopuksi:

Mitä vielä haluat kertoa tästä asiasta?

Haastatteluiden tulokset. Alkuhaastattelu on mustalla tekstillä, loppuhaastattelu sinisellä tekstillä. XXX ja YYY ovat ihmisten nimiä, huom. salassapitovelvollisuus.

KYSYMYS	NEITI A	NEITI B	HERRA C
1. Mitä ajattelet ryhmätoiminnasta?	Se on ihan hyvä että on jotain tekemistä.	Ihan kivaa.	Mukavaa. Mukava se on, että on noita ryhmiä.
1. Mitä ajattelet ryhmätoiminnasta?	Se on melko kivaa.	Ihan ok.	Ihan mukavaa. Joo kaikki ryhmät on ollut ihan mukavia.
2. Osallistutko talon ryhmiin? Miksi? Kuinka usein?	Oonhan mie osallistunut niihin kyllä että. No että ois jotain tekemistä. 5-6 kertaa viikossa.	Joskus. Että tulis parempi olo. No aika harvoin. Monta kertaa kuukaudessa.	Joka kerta. Kävelyreisuihin ja keittiövuoroihin. Niistä saa palkintoja. On se hyvä tehdä jotain välillä. 2 kertaa viikossa vähintään, tiistaisin ja torstaisin.
2. Osallistutko talon ryhmiin? Miksi? Kuinka usein?	Joihinkin ryhmiin joo, joihinkin ei. Noo, siks osallistun että ois jotain tekemistä. Noo, ehkä tota pari kertaa viikossa.	Jonkun verran. Noo kiinnostus ainakin. No oisko noin 10 kertaa kuukaudessa?	Oon lenkillä käynyt ja bingossa ollut ja piirtämässä. No kun se on piirstävää toimintaa. Oikeestaan aika vähäsen, enemmän pitäis osallistua.
3. Millaisesta ryhmätoiminnasta pidät/ et pidä?	Lenkkeily ja ruoanlaitto... / levyraati vähän.	Liikuntaryhmästä ja musiikkiryhmästä. / tuolijumppa.	Makkaranpaistoreissuista, huvipuistossa käynnit ja sen tapaset / tuolijumppa.
3. Millaisesta ryhmätoiminnasta pidät/et pidä?	Leipominen, lautapelit, korttipelit, pizzan teko, makkaranpaisto / pelkääntä kävelemisestä puistossa.	Vähän kaikenlaisista., musiikkiryhmästä esim./ Ei sellasia oo pahemmin.	Bingosta ja syömässä käynnistä. / Jumpasta.
4. Mitä odotuksia sinulla on tälle uudelle ryhmälle?	Että mentäis jäätelölle... lenkkeilyä... tuolijumppaa.	Mie odotan että kaikki sujuis hyvin.	Kunhan nyt jotain tekemistä on.
4. Vastasiko Kitkatryhmä odotuksiasi?	Osittain joo ja osittain ei.	Joo kyl...	Oli ihan mukavaa tähän mennessä, kivoja retkiä on ollut missä on käyty.

5. Millaista toimintaa toivot uudessa ryhmässä olevan?	Lautapelejä.	En osaa oikein sanoa... hevosia kattomassa.	Vois käydä useammin vaikka minigolfaamassa tai keilaamassa. Uimassa tietysti.
5. Oliko Kitkat-ryhmän toiminta sellaista kuin toivoit?	Kivaa oli käydä retkillä ja syöminen oli kivaa, mutta mulla alko se värijuttu 2 ryhmäs.	Kyllä.	Ne Tiimarissa käynnit oli kivoja ja keskustassa niitä lampia kiertämässä.
6. Mitä taitoja ajattelet voivasi oppia uudessa ryhmässä?	Laulamista... en osaa sanoa.	Oisko itseluottamusta?	Itsenäistymistä.
6. Mitä taitoja katsot oppineesi Kitkat-ryhmässä?	Leipomista.	Kärsivällisyyttä ja oisko itsehillintää?	Ruuanlaitto on parantunut, rakentamaan pelejä ja piirtämään.
7. Mikä on oma tavoitteesi alkavalle uudelle ryhmälle?	Päästä uimaan.	Noo että tulis parempi fiilis.	Ruuanlaittoa ja semmosta.
7. Täyttyikö oma tavoitteesi Kitkat-ryhmässä?	Ei.	Kyllä.	Kyllä.
8. Mitkä asiat tuovat sisältöä ja virkistystä elämääsi tällä hetkellä?	Syöminen, lenkkeily ja laulaminen.	Musiikin kuuntelu ja vaikka lenkkeily.	Uintireissut, pidemmät kävelyreissut ja makkaripaistoreissut.
8. Mitkä asiat tuovat sisältöä ja virkistystä elämääsi tällä hetkellä?	Glögi ja pipari.	Liikunta ainakin tekee hyvää.	Ruuanlaittoryhmät.
9. Kuinka aktiivinen osallistuja olet tällä hetkellä ryhmässä ollessasi (1-10)	7,5	7	10
9. Kuinka aktiivinen osallistuja olit mielestäsi Kitkat-ryhmässä? (1-10)	7	7	9

10. Kuinka usein mielestäsi annat muille palautetta tällä hetkellä ryhmässä? (1-10)	4,5	8	9
10. Kuinka usein annoit muille palautetta Kitkat-ryhmässä? (1-10)	7	7	9
11. Kuinka usein mielestäsi saat palautetta tällä hetkellä ryhmässä? (1-10)	5,5	7	10
11. Kuinka usein mielestäsi sait palautetta Kitkat-ryhmässä?	6	7	10
12. Kuinka hyvin osaat kertoa mielipiteitäsi asioista tällä hetkellä? (1-10)	7	6	8
12. Kuinka hyvin osaat kertoa mielipiteitäsi asioista tällä hetkellä? (1-10)	7	8	7
13. Kuinka hyvin mielestäsi osaat kuunnella toisia ihmisiä? (1-10)	4,5	9	8
13. Kuinka hyvin mielestäsi osaat kuunnella toisia ihmisiä? (1-10)	6	8	10
14. Kuinka hyvä itseluottamus sinulla on tällä hetkellä? (1-10) Miten tämä näkyy?	5,5 Näkyä syömisessä ja laulamissa.	8 En tiedä missä näkyy, tää on vaan arvio.	9 Tulee hyvä olo kun tietää että onnistuu.
14. Kuinka hyvä itseluottamus sinulla on tällä hetkellä? (1-10) Miten tämä näkyy?	7 Näkyä että tuun syömään silloin kun pitää ja lenkkeilen silleen kuten lupasin.	8 No en mä oikein osaa sanoa.	9 No tajuaa tehdä asioita.

15. Kuinka hyvä olet mielestäsi tekemään valintoja ja päätöksiä tällä hetkellä? (1-10) Miten tämä näkyy?	5,5 ...vois olla vaikeempaa tai helpompaakin?	5 ... itsenäistymisessä.	9 ...kun pitää päättää meenekö talon autolla vai bussilla kaupunkiin.
15. Kuinka hyvä olet mielestäsi tekemään valintoja ja päätöksiä tällä hetkellä? (1-10) Miten tämä näkyy?	8 ...esimerkiksi meen saunalle kun on sauna-aika.	9 ... puhuttiin että pitää päättää itse omista asioista ni mä osaan päättää itte omista asioista.	9 Ruoanlaittoa osaan tehdä.
16. Kuinka hyvin sinulta mielestäsi sujuu julkisilla paikoilla liikkuminen ja toiminen? (1-10) Miten tämä näkyy?	7 Osaan kävellä ja osaan kävellä suojatietä pitkin.	8 Mä kuljen itsekseen busseilla.	10 Onnistuu hyvin, ei mitään ongelmia.
16. Kuinka hyvin sinulta mielestäsi sujuu julkisilla paikoilla liikkuminen ja toiminen? (1-10) Miten tämä näkyy?	8 En oikein osaa sanoa.	8 Osaan kulkea bussilla itekseen ja mennä.	10 Osaan mennä bussilla eestakasin.
17. Miten hyväksi arvioit fyysisen kuntosi? (1-10) Millä perusteella?	6,7 No kun koskee välillä täätä ja täältä... mulla on vissiin jotain lihaksia...	8 Mä oon hyvä lenkkeilemään.	8 Harhoja on päivä päivältä vähemmän. Kävelyreissut piristää ja pitää virkeänä.
17. Miten hyväksi arvioit fyysisen kuntosi? (1-10) Millä perusteella?	7 Mulla on ylipainoo ja elintasonomaha... hengästyttää kun kävelee rappusia ylös.	8 Oisko siinä että jaksaa tehdä töitä?	9 Osaan siivota kämpän, jaksaa kävellä ja käydä asioilla.
18. Kuinka sitoutuneeksi arvioit itsesi tähän tulevaan ryhmään? (1-10) Millä perusteella?	8 Tulen paikalle.	8 En miä osaa sanoa.	10 Osaan hommat.
18. Kuinka sitoutunut olit arviosi mukaan Kitkatryhmään? (1-10) Millä perusteella?	8 Oon pyrkinyt osallistumaan useamman kerran.	9 Emmiä tiiä, se vaan nyt on.	9 Osasin tehdä asioita.

19. Miten hyväksi koet voitisi tällä hetkellä? (1-10) Miten tämä näkyy?	8 No kun miä saan käydä keksillä ja mehulla ja hyvää ruokaa tulee kohta.	7 En osaa sanoa millä perusteella.	8 Harhat on vähentynyt. Ei huomattavasti, mut jonkin verran.
19. Miten hyväksi koet voitisi tällä hetkellä? (1-10) Miten tämä näkyy?	8 Tuntuu sille.	9 Mulla ei oo ollut itsemurha-ajatuksia enää päässä.	9 Harhat on vähentynyt
20. Kuinka paljon kannat vastuuta omasta elämästäsi tällä hetkellä? (1-10) Miten tämä näkyy?	6,5 Syömiset, oon tullut syömään aina, vaatteet on... harjaan hiukset ennen syömään lähtöä... sit mie laitan dödöö ja hajuveittä ja huulirasvaa...	7 On välillä tullut itsemurha-ajatuksia päähän, siksi seiska.	9 Pyykätä osaan ja ruoanlaittoa osaan.
20. Kuinka paljon kannat vastuuta omasta elämästäsi tällä hetkellä? (1-10) Miten tämä näkyy?	7 Oon käyny saunassa ja suihkussa ja tullut syömään ja siis...	8 No ainakin siinä, ettei puhu XXX:lle ja YYY:lle enää asioistani ja kannan itte vastuun omista teoistani.	10 Osaan tehdä asioita.
21. Kuinka hyvin tulet toimeen muiden ihmisten kanssa tällä hetkellä? (1-10) Miten tämä näkyy?	7,5 No mie annan hammas-tahnaa XXX:lle ja se antaa mulle karkkia.	8 En osaa sanoa... tuun enemmän juttuun ihmisten kaa.	9 Hyvin. Kukaan ei vihaa toisiaan tällä hetkellä.
21. Kuinka hyvin tulet toimeen muiden ihmisten kanssa tällä hetkellä? (1-10) Miten tämä näkyy?	7 YYY on mulle vieläkin vihanen kun mä otin siltä niitä suklaita.	7 No kun miä en osaa oikein keskustella toisten kaa.	10 Kaikki on ystäviä, ei oo riitelyä.
22. Kuinka toimintakykyiseksi tunnet itsesi tällä hetkellä? (1-10) Miten tämä näkyy?	7,5 Syön aika monta kertaa päivässä ja kierrän yleensä päivittäin taloa ympäri lenkeillä.	6 Pitäis osallistua enemmän ryhmiin.	8 Osaan asioita.
22. Kuinka toimintakykyiseksi tunnet itsesi tällä hetkellä? (1-10) Miten tämä näkyy?	8 En osaa nyt vastata siihen.	7 En miä nyt osaa sanoo.	8 Tajuan tehdä asioita.

23. Kuinka toiveikas olet tällä hetkellä tulevaisuutesi suhteen? (1-10) Miten tämä näkyy?	8 Minust olis kiva päästä lähitulevaisuudessa käymään isän ja xxx:n luona. Toivoisin suklaarasiaa syntärilahjaksi.	9 Päämääränä on muuttaa omaan asuntoon.	8 Aika hyvät näkymät tulevaisuutta kohtaan. Varsinkin se, jos vaikka muuttaa täältä pois niin tietää missä soskut, kelat ja apteekit. Osaa sieltä hakea apua.
23. Kuinka toiveikas olet tällä hetkellä tulevaisuutesi suhteen? (1-10) Miten tämä näkyy?	9 Emmiä tiä.	8 En nyt tiä.	9 Emmä osaa sanoa.
Mitä vielä haluat kertoa tästä asiasta?	Milloin on seuraavaksi sun ryhmä?	En mie osaa sanoa, ainakin mie jännitän vähäsen.	Tiheämpään vois olla noita ruoanlaittoryhmiä.
Mitä vielä haluat sanoa tai kommentoida Kitkatryhmää?	Se oli kiva ryhmä ja siinä oli silleen ajanviettoa.	Oli ihan kiva ryhmä, ihan ok.	Musta oli tää oikein hyvä juttu tää Kitkatjuttu, vois olla joskus myöhemminkin vaikka 10 kertaa. Ei se kyllä 30 kertaakaan haitannut.