

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma

Salla Rask

”Elämän suuri mysteeri” – KUOLEMA KESKUSTELURYHMÄN
TEEMANA

Opinnäytetyö
Toukokuu 2015



OPINNÄYTETYÖ
Toukokuu 2015
Sosiaalialan koulutusohjelma

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
(013) 260 600

Tekijä

Salla Rask

Nimeke

”Elämän suuri mysteeri” KUOLEMA KESKUSTELURYHMÄN TEEMANA

Toimeksiantaja

Rääkkylän kunta: Mummola-hanke

Tiivistelmä

Tämän opinnäytetyön aiheena on kuolema. Kuolema on aihe, joka herättää ihmisissä monenlaisia tunteita. Se sisältää paljon kysymyksiä, joihin kenelläkään ei ole oikeita vastauksia. Kuolema on aiheena myös vaiettu. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuoda kuolema-aihetta esille. Aihetta käsiteltiin keskusteluryhmässä, jossa keskusteltiin kuolemasta ja siihen liittyvistä ajatuksista, tunteista ja kokemuksista.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli mallintaa ryhmätoimintaa, jonka teemana oli kuolema ja siihen liittyvät asiat. Mallintamisen avulla pyritään siirtämään samanlaista toimintaa muualle. Opinnäytetyö oli muodoltaan toiminnallinen. Menetelminä käytettiin kirjallista alkukyselyä ja osallistuvaa havainnointia. Ryhmätoiminnan järjestäminen sisälsi toiminnan suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Rääkkylän kunnan hallinnoima Mummola-hanke.

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi PowerPoint-esitys ”Kuolema keskusteluryhmän aiheena”. Esitys sisältää ydinasioita ryhmätoiminnan toteutusta varten. Se on koottu ryhmätoiminnasta tehtyjen havaintojen, ryhmäläisiltä kerätyn kirjallisen ja suullisen alkukyselyn sekä loppupalautteen pohjalta. Esitys sisältää tietoa muun muassa ryhmän suunnittelusta ja kokoamisesta, ryhmän jäsenten valinnasta, ryhmän koosta ja kestosta, kokoontumisten teemoista ja niiden käsittelystä sekä ohjaajan roolista.

Jatkotutkimusideana esitän sellaisen opaskirjasein tekemistä, joka sisältää tarvittavaa ja oleellista tietoa ja jonka avulla voi helposti suunnitella kuolemaa käsittelevän ryhmän toimintaa.

Kieli
suomi

Sivuja 43
Liitteet 9
Liitesivumäärä 18

Asiasanat

Kuolema, keskusteluryhmä, ryhmänohjaus



THESIS
May 2015
Degree Programme in Social Services
Tikkarinne 9
FI 80200 JOENSUU
FINLAND
+358 13 260 600

Author
Salla Rask

Title
"The great mystery of life" DEATH AS A THEME FOR A DISCUSSION GROUP

Commissioned by
Municipality of Rääkkylä: the project Mummola

Abstract

The topic of this thesis is death. It is a theme that brings many thoughts and questions to peoples' minds. These are questions that nobody has answers for. Death is also a topic that people are not always ready to talk about. The purpose of this study is to raise awareness to this topic. This was achieved by creating a discussion group where people had a chance to talk about death and the thoughts, feelings and experiences that are related to it.

This project was aimed at developing a model of group activity, the theme of which was death and things that are related to it. With this model it is possible to transform same kind of activity elsewhere. This project was functional. The methods of this thesis were written survey and observation. The implementation of the project consisted of the following states: planning, putting the plan into practice and evaluation. This study was conducted in the municipality of Rääkkylä and its project Mummola.

The outcome of the project was a PowerPoint-presentation called "Death as a Theme for a Discussion Group". The presentation includes the main points for the implementation of group activity. It is combined from the observations of the group activity and results of the written survey and the oral feedback. The presentation includes information about the planning and assembling of a group, the choosing of the members, the group size and duration, the themes and how to discuss them and the role of the instructor.

This theme could be developed further by creating a guidebook that has necessary information and that helps planning the activity for a discussion about death.

Language
Finnish

Pages 43
Appendices 9
Pages of Appendices 18

Keywords
Death, discussion group, group instructing

Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1	Johdanto.....	5
2	Kuolema	6
2.1	Kuoleman määrittely	6
2.2	Kuoleman kieltäminen	7
2.3	Kuolemankulttuurin muutos.....	8
2.4	Kuoleman käsitteleminen.....	8
3	Ryhmäilmiöt	11
3.1	Ryhmä	11
3.2	Ryhmädynamiikka ja ryhmän suhdejärjestelmä	12
3.3	Ryhmän kehitysvaiheet	12
3.4	Ohjaajan rooli ryhmässä.....	13
4	Keskeiset tutkimukset kuolemasta	15
5	Opinnäytetyön lähtökohdat	16
5.1	Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus	16
5.2	Toiminnallinen opinnäytetyö	16
5.3	Toimeksiantaja	17
5.4	Tiedontuotantoon käytetyt menetelmät.....	17
5.5	Ryhmäohjauksessa käytetyt menetelmät.....	18
6	Opinnäytetyöprosessi	20
6.1	Toiminnan ideointi ja suunnittelu	20
6.2	Infotilaisuus.....	22
6.3	Ryhmätoiminnan aloittaminen	22
6.4	Ryhmätapaamiset	25
6.5	Ryhmätoiminnan lopettaminen	26
6.6	Ryhmätoiminnan arviointi	27
7	Kuolema keskusteluryhmän aiheena	30
8	Pohdinta.....	31
8.1	Tavoitteiden täytyminen	31
8.2	Opinnäytetyön merkitys	35
8.3	Eettisyys ja luotettavuus.....	36
8.4	Ammatillinen kasvu	38
8.5	Jatkotutkimusideat.....	39
	Lähteet.....	41

Liitteet

Liite 1 Toimeksiantosopimus

Liite 2 Infotilaisuusmainos

Liite 3 Tutkimuslupa

Liite 4 Alkukysely

Liite 5 Hautaussuunnitelma

Liite 6 Hugo Simberg: Kuolema luistelee

Liite 7 Loppupalaute

Liite 8 Liisa Laukkarinen: Olen utelias

Liite 9 PowerPoint-esitys

1 Johdanto

Suomessa kuolee vuosittain noin 51 000 ihmistä (Tilastokeskus, 2014). Kuolema on aihe, joka halutaan nykyään työntää syrjään, vaikka se on luonnollinen osa ihmisen elämää. Kuolema on sekä yksilöllinen että yhteisöllinen kokemus. Se tuo yksilön elämään päätöksen, mikä vaikuttaa osaltaan aina myös kuolleen lähipiiriin, ystäviin, yhteisöön sekä yhteiskuntaan. (Hakola, Kivistö & Mäkinen 2014, 14.) Ihminen tiedostaa oman kuolevaisuutensa jo lapsena ja kuoleman käsittely jatkuu elämässä aikakausina, jolloin se puhuttelee aiheena erityisen paljon (Heikkilä & Jokivuori 1994, 11). Kuolemanpelkoa ja siihen liittyviä kokemuksia on haasteellista käsitellä, sillä aihe on vaikea ja usein hyvin henkilökohtainen. Aihetta käsitellään harvemmin julkisesti, vaikka yhteiskunnassa olisi siihen tarvetta. (Hakola 2014, 82.) Ihmiset pyrkivät siirtämään kuoleman kysymystä usein tuonnemmaksi, kunnes se on väistämättömästi edessä. Kuoleman, elämän päättymisen todellisuuden pohtimisen avulla ihmiset voisivat vaikuttaa moniin asioihin esimerkiksi ihmisten ja perheiden hyvinvointiin ja lopulta ehkä myös yhteiskunnan tilaan. (Kübler-Ross 1984, 24–26.)

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli nostaa kuolema-aihetta näkyville. Työni tavoitteena oli mallintaa kuolema-aiheen käsittelyä ryhmätoiminnan kautta. Tähän kuului ryhmätoiminnan suunnittelu, toteutus ja arviointi. Toteutin työni toiminnallisena opinnäytetyönä, jonka menetelminä olivat kirjallinen alkukysely ja osallistuva havainnointi. Toiminnallisena osuutena kokosin rääkyläläisistä aikuisista pienryhmän. Ryhmän tarkoituksena oli käsitellä kuolema-aihetta monipuolisesti eri näkökulmista katsoen. Ryhmä oli tarkoitettu ihmisille, jotka halusivat yleisellä tasolla käsitellä kuolemaan liittyviä ajatuksia ja kokemuksia pienryhmässä. Ryhmätoiminnasta saamieni havaintojen ja ryhmältä saadun palautteen avulla tein opinnäytetyön tuotoksena PowerPoint-esityksen ”Kuolema keskusteluryhmän aiheena”. Tähän esitykseen olen koonnut huomioon otettavia asioita lähdeittäessä toteuttamaan ryhmätoimintaa, jonka keskeisenä aiheena on kuolema.

Opinnäytetyöni toimeksiantajana toimi Rääkylän kunnan hallinnoima Mummola-hanke. Hanke toimi aikavälillä 1.1.–31.12.2014. Mummola-hankeen tarkoituksena oli

tuoda eri sukupolvet yhteen ja elvyttää yhteisöllisyyttä sekä virtuaalisesti että fyysisesti. Hankkeen avulla oli tarkoitus huolehtia ikäihmisistä ja erilaisten palveluiden saamisesta. (Maaseutu.fi 2014.) Mummola-hanke sisälsi monta erilaista kokonaisuutta: asumisen vaihtoehdot, pilvipalvelut, palveluverkosto ja elinkaariajattelu (Joutsensaari & Spoofo 2013).

Opinnäytetyön keskeisinä käsitteinä ovat kuolema, kuoleman määrittely, kuoleman käsitteleminen ja kuolemankulttuurin muutos. Tämän lisäksi tarkastelen ryhmään liittyviä käsitteitä, kuten ryhmä, ryhmädynamiikka ja ryhmän suhdejärjestelmät, ryhmän kehitysvaiheet sekä ohjaajan rooli ryhmässä.

2 Kuolema

2.1 Kuoleman määrittely

Ihmiselämässä on varmaa vain se, että tulemme kaikki kuolemaan jonain päivänä. Silti kuoleman määrittely on äärimmäisen hankalaa. (Hakola, Kivistö & Mäkinen 2014, 9.) Kuolemaa voi tarkastella monesta eri näkökulmasta. Biologinen kuolema tarkoittaa sitä, että ihmisen elintoiminnot lakkaavat; sydän pysähtyy, hengitys lakkaa ja aivot kuolevat hapen puutteeseen. Kuitenkin Suomen laissa ihminen on kuollut vasta silloin, kun hänen aivotoimintansa on lakannut pysyvästi. (Vala 2014, 30.) Sosiaalinen kuolema on luopumista omasta minuudesta ja paikasta eletyssä yhteisössä. Yhteisön menettäessä yhden jäsenensä se järjestäytyy uudelleen ja totuttautuu ajatukseen, ettei yhtä sen jäsentä enää ole. Aikaisemmin sosiaalinen kuolema tapahtui biologisen kuoleman jälkeen, mutta nyky-yhteiskunnassa asia on toisin. Lääketieteen kehittyminen on edesauttanut osaltaan kuoleman ”hallintaa”. Kukaan ei voi edelleenkään välttyä kuolemasta, mutta lääketieteen avulla sitä on voitu lykätä kauemmaksi. Suuri osa ihmisistä kuolee sairastettuaan pitkään tai vanhuudessa pitkän laitosjakson päätteeksi. Sosiaalisen kuoleman merkitys ja ajoitus ovat muuttuneet ajan myötä ja se alkaa yhä aiemmin, jo ennen fyysistä kuolemaa. (Koski 2014, 107–108.)

Kuolema tulee aina olemaan ihmisille suuri mysteeri, sillä kukaan ei tiedä millaista on olla kuollut, eikä kukaan voi sanoa varmuudella mitä kuoleman jälkeen tapahtuu. Pohdittaessa kuolemaa tulee samalla myös pohdittua ihmisyyttä. (Heikkilä & Jokivuori 1994, 8.) Kuolema on aiheena käsittämätön, hallitsematon ja ylivoimainen. Siihen liittyy monenlaisia tunteita kuten surua, pelkoa, ahdistusta, luopumisen vaikeutta, iloa ja toivoa. (Ylikarjula 2008, 7–10.)

2.2 Kuoleman kieltäminen

Saksalainen sosiologi Norbert Elias (1993, 43–49) erottaa neljä taustatekijää kuoleman kieltämiselle. Ensimmäisenä asiana hän mainitsee ihmisen eliniän pituuden. Ihmisten keskimääräinen elinikä on länsimaisessa yhteiskunnassa noin 75 vuotta, jolloin ajatusta kuolemasta voi lykätä kauemmaksi. Näin ollen ihminen voi suuremman osan elämästään pitää ajatusta kuolemasta hyvin kaukaisena. Toinen taustatekijä on lääketieteen kehittyminen ja sen myötä kuoleman viivyttäminen. Lääkärien kasvava tietämys, uusien lääkkeiden kehittäminen sekä oikeanlaiset ja terveet elintavat auttavat ihmistä sulkemaan kuolema tietoisuudestaan tai ainakin lykätä sitä. Kolmas erityispiirre liittyy yhteiskunnan sisäiseen rauhoittumiseen. Aikaisemmin väkivaltainen kuolema oli arkisempaa. Nykypäivänä väkivalta rajoittuu lähinnä poliisille ja armeijalle, joilla on oikeus käyttää aseita ilman rangaistuksen mahdollisuutta. Neljäs ja viimeinen taustatekijä on ihmisen yksilöityminen. Ihminen elää siis elämänsä yksin ja joutuu siten etsimään yksin omalle elämälleen tarkoituksen. Ihmisen on tällöin myös kuoltava yksin.

Kuoleman ja yhteiskunnan suhde on ristiriitainen, sillä samaan aikaan kun kuolema ja kuolevat ihmiset on haluttu poistaa näkyvistä, tuodaan kuolemaa vahvasti esille median ja julkisuuden kautta. Tv:n välityksellä ihmiset näkevät yhden illan aikana lukuisia kuolemaa esittäviä kuvauksia. Televisiosta voi katsoa useita fiktiivisiä tv-sarjoja, joissa ratkotaan murhia ja joihin liittyy aina oleellisena osana väkivalta. Kuolema ei kuitenkaan rajoitu mediassa vain tv-sarjoihin, vaan näemme kuolemaa myös uutisten välityksellä. Uutisten ja fiktiivisten sarjojen erona on se, että uutisten esittämä kuolema on todellinen. Luonnonkatastrofit, joukkotuhot, onnettomuudet ja dramaattiset kuoleman tapaukset tulevat osaksi arkeamme median välityksellä, mutta ne eivät siitäkään huolimatta saa meitä ajattelemaan kuolemaa sen enempää. (Hakkarainen 1999, 43.) Ylikarjulan (2008,

12) mielestä tv- ja elokuvakuolemien todetaan vähentävän kuoleman merkitystä, sillä tuntemattomien ihmisten kuolema ei juuri kosketa katsojia. Kuolema on silloin toisen kuolema, ei omamme.

2.3 Kuolemankulttuurin muutos

Tarkasteltaessa muuttunutta kuolemankulttuuria Ilona Pajari (2014, 87–90) asettaa vastakkain ”entisaajan ja nykyajan”. Ihmisten vieraantuminen kuolemasta on tapahtunut 1900-luvun alussa, jolloin on siirrytty ”traditionaalisesta kuolemakulttuurista” ”modernin kuoleman” aikakauteen. Traditionaalista kuolemakulttuuria kuvastaa hyvin korkea lapsikuolleisuus ja tartuntatautien yleisyys. Ihmiset kuolivat kotonaan niin maaseudulla kuin kaupungeissa, sillä sairaalat olivat tarkoitettu muuhun käyttöön. Sinne koottiin lähinnä kulkutauteja sairastavat ja vähävaraiset, joilla ei ollut paikkaa missä kuolla. Lääkinnällinen hoito tapahtui lääkärin tehdessä kotikäyntejä. Tosin ennen 1800-luvun loppua lääketieteestä ei ollut apua kuolevalle ihmiselle. Kattavan keskussairaalamverkon rakentaminen 1960-luvulla edesauttoi kuoleman siirtymistä omaisten ulottuvilta sairaaloihin. Ihmiset eivät kuolleet enää kotona, vaan ammattilaisten käsissä. Yhteiskunnassa tapahtuvan modernisaation myötä kuolevia alettiin hoitaa kodin sijasta sairaaloissa.

Kuolemasta vieraantuminen länsimaissa ei johdu vain siitä, että ihminen haluaa torjua kuoleman sinänsä, vaan syynä on kuolleisuuden muuttuminen. Ihmiset ajattelevat kuolemasta ja elämästä entistä enemmän yksilöllisesti, mikä johtaa siihen, että esimerkiksi keskusteltaessa kuoleman jälkeisestä elämästä saman perheen sisällä, ajatukset voivat erota täysin toisistaan. Tämän lisäksi monikaan nuori ei ole kohdannut kuolemaa lähipiirissä. Nykyään kuolemankulttuuri keskittyykin ensisijaisesti suruun psyykkisenä ilmiönä. Ihmiset eivät ole enää tekemisissä kuolevan ihmisen ja sen jälkeen vainajan kanssa, vaan keskittyvät lähinnä suruun ja suremiseen. (Pajari 2014, 88–105.)

2.4 Kuoleman käsitteleminen

Kuoleman käsitteleminen on haasteellista, sillä vaikka ihmiset tiedostavatkin kuolevansa, pidetään aihetta usein hyvin henkilökohtaisena asiana. Kuolemasta heräävät ajatuk-

set ja tuntemukset halutaan pitää yksityisinä. Asiasta puhutaan harvoin julkisuudessa, vaikka tällaiselle keskustelulle saattaisi olla yhteiskunnassamme tarvetta. Kulttuurin ja median kautta voisi avautua uusia mahdollisuuksia kuoleman käsittelyyn. Taide- ja kulttuuriprojektit ovat hyvä esimerkki tavasta, jolla puuttua vaikeaan ja ehkä tabunakin pidettyyn aiheeseen. Silloin, kun tavallisilla ihmisillä ei ole jostain syystä mahdollisuutta, voimavaroja tai uskallusta käsitellä aihetta, niin taide ja media voivat tuoda siihen ihmisille tilaisuuden. (Hakola 2014, 65–83.)

Kuoleman käsittelemisessä on Heikkilän & Jokivuoren (1994, 168) mukaan keskeisintä se, että lähestyttäessä aihetta ihmisen ei tarvitse ymmärtää tai käsittää mitä kuolema on, vaan oppia sietämään ajatusta oman elämänsä rajallisuudesta. Tähän on olemassa menetelmiä, joita kutsutaan lohdutustaktiikoiksi. Näiden taktiikoiden avulla ajatus elämän päättymisestä ei ole enää ihmiselle täysin sietämätön, vaan hän pystyy käsittelemään asiaa, sen käsittämättömyydestä huolimatta. Lohdutustaktiikoita on kaksi; uskonnollinen ja rationaalinen lähestymistapa. Uskonnollisissa lohdutustaktiikoissa ajatellaan, että elämä ei pääty kuolemaan, vaan se jatkuu vielä kuoleman jälkeen. Tyypillinen ajatus on se, että elämä on epätäydellistä ja väliaikaista. Vasta kuoleman jälkeen ihminen näkee totuuden ja saa turvaton onnellisuuden. Vastaavasti rationaalisen lohdutustaktiikan tarkoitus on löytää elämän mielekkyys ja jatkuvuus tässä ajassa, sosiaalisen, kulttuurisen ja biologisen ulottuvuuden kautta.

Ajatus omasta kuolemasta on ihmiselle hyvin hämmentävä ja kauhistuttava. Siitä johtuen ihmisen on vaikea ajatella puhtaasti omaa kuolemaansa tai itseään kuolleena. Ajatellessamme omaa kuolemaamme, ajatustamme hallitsee idea, jossa näemme tapahtuman aina toisen ihmisen näkökulmasta. Kuvittelemme oman kuolemamme siten, miten se näyttäytyy toiselle. (Heikkilä & Jokivuori 1994, 10.) Kuolemaan liittyy usein myös pelkoa. Se, että emme voi varmuudella sanoa mitä kuollessa tapahtuu, lisää tuota pelkoa. Ihminen voi pelätä kuolleena olemista eli sitä, ettei tiedä mitä olotila sisältää. Ihminen voi pelätä myös ajatusta siitä, että kuoleman jälkeen elämä ei jatku. Monesti ihminen voi ajatella, että kuolee liian aikaisin, jolloin moni asia jää kokematta tai tekemättä. Toisaalta, joku voi pelätä kuolevansa liian myöhään esimerkiksi jouduttuaan pitkäaikaiseen laitoshoitoon. Ihminen voi pelätä kuolemaan liittyviä asioita, kuten kipua ja elämänhallinnan menettämistä. Näiden pelkojen taltuttamiseksi monet ajattelijat ovat ehdottaneet

yksilöllistä tutustumista kuolemaan. On ajateltu, että kuolemaan liittyvät pelot ja kuoleman käsittämättömyys pienenee aiheen tullessa tutummaksi. (Hakola ym. 2014, 10.)

Yhtenä vaihtoehtona kuoleman käsittelyyn on aiheen liittäminen esimerkiksi korkea-kouluopintoihin. Kuolemaan liittyviä kursseja (courses in death education) järjestetään muun muassa yliopistotasolla Yhdysvalloissa (Despelder & Strickland 2001, 461). Virallinen kuoleman opetus tuli koulujen opetussuunnitelmaan 1960-luvulla ja on levinnyt myöhemmin muihin maihin kuten Israeliin, Kanadaan ja Australiaan. Kuoleman opetuksen lisääntyminen yhdysvaltalaisissa kouluissa johtui kolmesta asiasta. Ensinnäkin kuoleminen kotona vähentyi, jonka seurauksena lapset ja nuoret erkaantuivat kuolemasta. Toiseksi sairauksien ja vammojen hoitamisen tavat muuttuivat ja ihmisen elinikä piteni. Kolmanneksi Yhdysvaltojen kansalliset ja osavaltioiden lait estivät uskonnon opetuksen kouluissa. Kuoleman opettamisesta on käyty paljon keskustelua. Aihetta on pidetty sopimattomana kouluaineena. (Clark 2001, 167–168.)

Kuolemaan liittyvien kurssien sisällöt käsittelevät muun muassa seuraavia aiheita: pohdintaa siitä kuinka, milloin ja missä opiskelija haluaisi kuolla, millainen kulttuurinen ja sosiaalinen asenne ihmisillä on kuolemaa kohtaan, eutanasia, itsemurha, sosiaalisesti hyväksyttävät kuolemat, sureminen ja surusta selviäminen, erilaiset hautajaiskäytännöt, testamentti, elintenluovutus, lapsi ja kuolema, vanheneminen ja kuolema sekä filosofisten ja uskonnollisten näkökulmien pohtiminen. Kurssien tavoitteena on kasvattaa opiskelijoiden tietämystä ja ymmärrystä käyttämällä luentoja, keskustelua, kirjallisuutta ja mediaa. Niiden tarkoituksena on auttaa yksilöitä tarkastelemaan ja keskustelemaan ajatuksistaan sekä tunteistaan käyttämällä muun muassa visualisointia, simulaatioita, rooli-pelejä sekä erilaisia vierailuja ja haastatteluja. (Clark 2001, 168–169.)

3 Ryhmäilmiöt

3.1 Ryhmä

Ihminen kuuluu elämänsä aikana moniin erilaisiin ryhmiin. Ryhmässä toimiminen pitää sisällään omat haasteensa, sillä ihmisten väliset vuorovaikutussuhteet vaativat toimiakseen oman aikansa. Ryhmään tulevat yksilöt rakentuvat erilaisista taustoista ja heillä kaikilla on oma persoonansa. Tästä huolimatta he voivat toimia yhdessä saman tavoitteen saavuttamiseksi. Haasteellisinta ja mielenkiintoisinta ohjaajan työssä ovat ryhmä ja sen toimintaan liittyvät ilmiöt. (Jaakkola, Kataja & Liukkonen 2011, 15.)

Ryhmä on kahden tai useamman ihmisen muodostama kokonaisuus, jossa ihmiset ovat vuorovaikutuksessa keskenään (Jaakkola ym. 2011, 15). Ryhmän tunnusmerkit ovat muun muassa sen tarkoitus, koko, vuorovaikutus, säännöt, rajat, työnjako, roolit ja johtajuus. Mitä tahansa ryhmää ei voi kutsua ryhmäksi, ellei sen jäsenillä ole yhteistä tavoitetta, keskinäistä vuorovaikutusta ja käsitystä siitä ketkä kuuluvat ryhmään. (Kopakkala 2005, 36.) Ollessaan ryhmän jäsen yksilö tiedostaa olevansa osa ryhmää, on tietoinen ryhmän muista jäsenistä sekä siitä, mitä vaikutuksia yksilöllä itsellään on ryhmän tavoitteen saavuttamiseksi. Ryhmällä onkin yleensä tavoite, jonka ryhmä pyrkii yhteisvoimin saavuttamaan. Ryhmien koot erotellaan pien- ja suurryhmän kesken. Ryhmää kutsutaan pienryhmäksi silloin, kun siinä on enintään kymmenen henkilöä. Pienryhmä mahdollistaa kaikkien ryhmäläisten vuorovaikutuksen toistensa kanssa. Sen toimintaa kuvastaa muun muassa ryhmän kiinteys, tyytyväisyys ja sitoutuminen. Suurryhmä koostuu yli kymmenestä yksilöstä, jolloin vuorovaikutus kaikkien osallistujien kesken ei ole mahdollinen. Ryhmän toiminnassa esiintyykin tämän takia paljon ristiriitoja, jotka johtuvat muun muassa yksimielisyyden puutteesta, kilpailusta ja liittoutumisesta. (Jaakkola ym. 2011, 15.)

3.2 Ryhmädynamiikka ja ryhmän suhdejärjestelmä

Ryhmädynamiikka tarkoittaa ryhmän prosesseissa, rakenteissa ja suhteissa tapahtuvaa muutosta. Sillä kuvataan myös ryhmäläisten keskinäisiä jännitteitä ja tunteita. Ryhmädynamiikka rakentuu yksilön henkilökohtaisista tavoitteista ja ryhmässä tapahtuvasta vuorovaikutuksesta ryhmäläisten kesken. Se sisältää yksilön ryhmätoimintaan liittyviä pelkoja, odotuksia ja toiveita. (Jaakkola ym. 2011, 16.)

Ryhmässä yksilöt ovat erilaisissa suhteissa toisiinsa nähden. Ryhmässä muodostuu ryhmän toimintaa ohjaavia sisäisiä rakenteita, joita kutsutaan suhdejärjestelmiksi. Näitä ovat kommunikaatio-, normi-, rooli-, tunne- sekä valtasuhteet, jotka voivat olla joko virallisia tai epävirallisia. Viralliset järjestelmät on etukäteen sovittuja, kun taas epävirallisissa järjestelmissä ryhmän jäsenet ottavat röyhkeästi vallan ryhmän toiminnasta. (Jaakkola ym. 2011, 16.)

3.3 Ryhmän kehitysvaiheet

Ryhmä käy läpi monta kehitysvaihetta toimintansa aikana. Kehittymisprosessi tapahtuu usein suoraviivaisesti siten, että ryhmä käy kehitysvaiheet järjestyksessä läpi. Tosiasias- sa ryhmä palaa usein jo läpi käytyihin vaiheisiin. Ryhmät elävät ja kehittyvät koko ryhmän toiminnassaoloajan. Muutosten tapahtuessa ryhmä kohtaa sekä tehtävä- että prosessiongelmiä. Tehtäväongelmat liittyvät ryhmän perustehtävän suorittamiseen eli tavoitteeseen. Prosessiongelmallalla tarkoitetaan ongelmia ryhmän dynamiikassa; sen vuorovaikutuksessa, vallankäytössä ja ihmissuhteissa. Edistääkseen ryhmän toimintaa on nämä molemmat ongelmatyypit hyvä ratkaista. (Jaakkola ym. 2011, 24.)

Ohjaajan tulee tuntea ryhmän kehitysvaiheet, jotta hän voi seurata missä vaiheessa ryhmä on menossa. Näin ollen ohjaajan on helpompi kestää muutoksista syntyvää painetta. On kuitenkin muistettava, että jokainen ryhmä on yksilöllinen ja noudattaa omaa kehitystään. Ryhmien muodostamisessa käydään läpi seuraavat vaiheet: muodostumisvaihe, kuohuntavaihe, yhdenmukaisuusvaihe, toimivan työskentelyn vaihe sekä lopettamisvaihe. Uusi ryhmä käynnistyy muodostumisvaiheella, jolloin ryhmäläiset tutustuvat toisiinsa ja ryhmälle luodaan säännöt. Tällöin alkaa myös ryhmäytyminen ja roolien otto.

Alussa kaikki testaavat toisiaan ja yksilön suhde muihin ryhmäläisiin on epävarma. Ryhmässä alkaa muotoutua normeja ja toimintamalleja. Ryhmäläisillä on vielä epäselvää mitä heidän tulee tehdä ja toimia. Tehtävien ja normien selkiytyessä ryhmä siirtyy seuraavaan vaiheeseen eli kuohuntavaiheeseen. Alkuvaiheen hyvä ryhmähenki saattaa kadota ja ryhmä on pettynyt omaan toimintaansa. Ryhmäläisillä tulee eriäviä käsityksiä ryhmässä tapahtuvasta toiminnasta. Tämä vaihe sisältää paljon ristiriitoja. Kuohuntavaiheen tehtävänä on näyttää, miten yksilöt oppisivat tuntemaan toisiaan vuorovaikutustilanteiden kautta. Vaiheen ylittäminen riippuu ryhmäläisten yksilöllisistä piirteistä sekä ohjaajan taidoista. (Jaakkola ym. 2011, 24–25.)

Yhdenmukaisuusvaiheessa ryhmäläiset pääsevät yksimielisyyteen siitä, kuinka toiminnassa tulisi edetä. Tässä vaiheessa ryhmään alkaa muodostua tunne yhteisöllisyydestä. Ryhmä käsittelee ja selvittää aikaisemman vaiheen kiistoja. Ryhmäläiset tietävät kuinka välttää mahdolliset konfliktit ja he voivat nyt keskittyä perustehtävän eteenpäin viemiseen. Tästä ryhmä siirtyy toimivan työskentelyn vaiheeseen, jossa ryhmä pystyy työskentelemään tehokkaasti. Ryhmäläisten keskinäiset ihmissuhdeongelmat on selvitetty ja ryhmäläisille on muotoutunut roolit. Vuorovaikutuksesta on tullut työkalu ongelmanratkaisuun. Jokainen ryhmäläinen ottaa vastuuta ja tekee rakentavaa yhteistyötä muiden ryhmäläisten kanssa. Viimeisenä vaiheena on lopettamisvaihe. Jokaisen ryhmän toiminta päättyy joskus, ja tässä vaiheessa ryhmäläisten on aika hyvästellä toisensa sekä arvioida ryhmän toimintaa. Ryhmän lopettaminen sisältää yleensä monenlaisia tunteita, sillä ryhmästä on saattanut tulla ajan myötä tärkeä osa yksilön elämää. (Jaakkola ym. 2011, 25–26.)

3.4 Ohjaajan rooli ryhmässä

Jokainen ohjaaja on oma persoonansa. Ohjaamisessa ei voi noudattaa teoreettista kaavaa, jonka mukaan toimia kussakin tilanteessa. Ohjaajan rooli muuttuu ja rakentuu ajan myötä. Ryhmän ohjaamisessa tarvitaan kolmea perusröoliä:

- ryhmän johtaja → ilmapiiri ja normit
- ymmärtävä kuuntelija → ryhmäilmiöt ja reflektointi
- vaikuttaja → muutostekijä, joka ohjaa tavoitteisiin. (Jaakkola ym. 2011, 27.)

Ohjaajalla on keskeinen rooli ohjaamassaan ryhmässä. Ohjaaja koetaan yleensä ryhmän itsestään selvänä johtajana, sillä hänen työhönsä kuuluu muun muassa työn käynnistäminen, kontrolloiminen ja ohjaaminen. Ryhmä tarvitsee ohjaajan pitämään yllä toimintaansa, mutta todellisuudessa ohjaaja ei kohdenna toimintaa yksin. Yhdessä ryhmä luo omat sääntönsä, tapansa ja tarpeensa. Ohjaajan on mukauduttava erilaisiin tilanteisiin ja kohdattava ryhmässä monenlaisia ihmisiä. Ohjaamisen tulisi tapahtua jämäkästi ja tavoitteellisesti. Ohjaajan tehtäviin kuuluu myös yksilöllisyyden huomioiminen ryhmässä sekä sääntöjen noudattamisen valvominen. Tämän lisäksi hänen tulisi muun muassa osoittaa lempeyttä ja ymmärtää ryhmädynaamisia ilmiöitä. Ohjaajalta odotetaan myös hyvää kuuntelijan taitoa. Hänen tehtävänä on luoda ryhmään turvallisuuden tunnetta. (Rovio, Nikkola & Salmi 2009, 284–287.)

Ohjaaja on eettisesti vastuussa ryhmänsä toiminnasta. Alusta alkaen ryhmän suunnittelu ja toteutus sisältävät vaihtelevia tunteita, jotka ohjaajan on hyvä tunnistaa. Hänen on tärkeää tiedostaa oman osaamisen rajat, sillä tällä tavoin ohjaaja pystyy välttämään sellaiset alueet, mihin hänen kykynsä eivät riitä. Psykologiset tulkinnat ja terapeuttinen ote on hyvä jättää ammattilaisten käsiin. (Estola, Kaunisto, Keski-Filppula, Syrjälä & Uitto 2007, 99–100.)

Ryhmässä esille tulevat asiat koskettavat ryhmäläisten lisäksi myös ohjaajaa. Ryhmäläisten tavoin ohjaaja jakaa samoja tunteita riippuen siitä, millainen tunnelma ryhmässä kulloinkin on. Ohjaaja voi esimerkiksi liikuttua, vihastua tai iloita kuulemistaan kertomuksista. Omien tunteidensa lisäksi ohjaaja aistii myös ryhmän tunnetilaa. Ryhmässä voikin olla ilmassa esimerkiksi ahdistuksen, jännityksen tai ilon tunteita. Ohjaajan on kuitenkin kyettävä hallitsemaan tunteensa siten, että hän voi ensisijaisesti keskittyä ryhmään. Toiminnan herättämiä tunteita on hyvä pohtia ryhmän ulkopuolella ja tähän sopiva paikka voi olla esimerkiksi työnohjaus. (Estola ym. 2007, 108.)

4 Keskeiset tutkimukset kuolemasta

Kuolemantutkimus on monipuolista ja kansainvälistä. Sitä tarkastellaan monesta tieteenalasta käsin, sillä aihe on laaja ja sen vaikutukset ulottuvat yhteiskunnan jokaiseen osa-alueeseen, ihmisten hyvinvoinnista poliittiseen päätöksentekoon. Yhteiskunnan muutos vaikuttaa kuolemaa koskevien tutkimuskysymysten vaihtuvuuteen. Näitä muutoksia ovat esimerkiksi väestön vanheneminen, ihmisten maallistuminen ja monikulttuuristuminen. Kansainväliset vertailut ihmisten erilaisesta suhtautumisesta kuolemaan avaa uusia näkemyksiä kuolemaan liittyviin kysymyksiin eri kulttuureissa. (Hakola ym. 2014, 18.)

Suomessa kuolemantutkimusta tekee ainakin Suomalaisen Kuolemantutkimuksen seura Ry, joka on perustettu vuonna 2011. Seuran tarkoituksena on suomalaisen kuolemaan liittyvän tutkimuksen edistäminen sekä verkostoituminen tutkijoiden ja muiden aihepiirin parissa työskentelevien henkilöiden kanssa. Seura julkaisee tieteellistä Thanatos-verkkolehteä, jonka pyrkimyksenä on kuolemantutkimuksen eri alojen välisen vuoropuhelun tukeminen. (Suomen Kuolemantutkimuksen Seura Ry 2014.)

Tutustuessani ammattikorkeakoulujen kuolemaa käsitteleviin opinnäytetöihin havaitsin, että ne olivat usein sairaanhoitajien tai luovien alojen opiskelijoiden tekemiä. Sairaanhoitajien opinnäytetöiden aiheet liittyivät usein saattohoitoon tai surun käsittelemiseen, luovien alojen opiskelijat puolestaan käsitelivät töissään omaa suhtautumistaan kuolemaan taiteen avulla. Sosionomien opinnäytetöissä kuolemaa sivuutettiin esimerkiksi surua käsiteltäessä, mutta itse kuolemaan ei varsinaisesti paneuduta. Oman aiheeni kannalta mielenkiintoinen humanistisen tiedekunnan pro gradu -työ on Ulla Härkösen (2008) tekemä ”Totta vai tabua?” kuolemanrituaalit, kuoleman paikat ja kuoleman asema kulttuurissamme. Työssä pohditaan kuolemaa 2000-luvun suomalaisessa kulttuurissa; miten kuolemasta on tullut vieras ja unohdettu osa ihmisten elämää. Työssä on tuotu esille myös kuolemasta puhumisen tarve ja sen käsittely. Pyry Hannilla (2009) taas käsittelee uskontotieteen pro gradu -tutkielmassaan ”Kuolevaisuus kuvastimessa” kuoleman ja elämän merkitystä nuorten aikuisten näkökulmasta. Tutkielmassa on kerätty aineistoa kirjoituspyynnöllä eri internetin keskustelufoorumeilla. Tutkielmassa tulee

hyvin esille se, miten aikuinen ihminen voi käsitellä kuolemaa ilman, että ihminen on itse kuolemassa tai, että on juuri menettänyt läheisen ihmisen.

5 Opinnäytetyön lähtökohdat

5.1 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli nostaa kuolema-aihetta näkyville. Tavoitteenani oli mallintaa kuolema-aiheen käsittelyä ryhmätoiminnan kautta. Tähän kuului ryhmätoiminnan suunnittelu, toteutus ja arviointi. Rääkkyläläisistä aikuisista kokoamani ryhmän tarkoituksena oli käsitellä kuolema-aihetta monipuolisesti eri näkökulmista katsoen.

Ryhmä oli tarkoitettu niille ihmisille, joilla oli henkilökohtainen kiinnostus aihetta kohtaan. Ryhmä ei aiheestaan huolimatta ollut sururyhmä vaan ryhmä, jossa oli mahdollisuus käsitellä kuolemaan liittyviä ajatuksia ja kokemuksia yleisellä tasolla. Kaikki ryhmäläiset olivat menettäneet jonkun läheisensä jossain elämänsä vaiheessa, mutta eivät lähiaikoina. Suru ei siis hallinnut ryhmätoiminnan keskustelua.

5.2 Toiminnallinen opinnäytetyö

Ammattikorkeakouluissa toiminnallinen opinnäytetyö toimii vaihtoehtona tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Se tähtää käytännön toimintaan ohjeistamisessa, opastamisessa ja toiminnan järjestämisessä. Koulutusalaan riippuen työ voi olla esimerkiksi työelämän käyttöön suunnattu ohje, kuten perehdyttämiskansio tai jonkin tapahtuman järjestäminen, kuten esimerkiksi konferenssi. Toteutustapa voi olla esimerkiksi kirja, opas, kotisivu tai kansio. Toiminnallisen opinnäytetyön odotetaan olevan käytännönläheinen, työelämälähtöinen ja se tulisi toteuttaa tutkimuksellisella otteella. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tärkeää, että siinä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen kirjallinen raportointi. (Vilka & Airaksinen 2003, 9–10.)

Opinnäytetyössäni toiminnallisuus näkyy siinä, että perustin ryhmän, jossa käsiteltiin monipuolisesti kuolema-aihetta. Ryhmätoiminnasta tekemieni havaintojen ja ryhmäläisiltä saamieni palautteiden kokonaisuudesta syntyi PowerPoint-esitys Kuolema keskusteluryhmän aiheena (liite 9), joka oli opinnäytetyöni tuotos. Opinnäytetyöni käytännönläheisyys ja työelämälähtöisyys tulee esille siinä, että ryhmätoiminta tapahtui Rääkkylässä ja toiminnalla oli takanaan hanke. Tutkimuksellinen ote näkyy raportissa tiedon hankintana ja sen hyödyntämisenä käytännössä. Raportissani peilaan teorian ja käytännön toteutusta.

5.3 Toimeksiantaja

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Rääkkylän kunnan hallinnoima Mummolahanke, jonka kanssa tein toimeksiantosopimuksen (liite 1). Hanke toimi aikavälillä 1.1.–31.12.2014. Sen tarkoituksena oli tuoda eri sukupolvet yhteen ja elvyttää yhteisöllisyyttä sekä virtuaalisesti että fyysisesti. Mummolahankkeen avulla haluttiin huolehtia ikäihmisistä ja erilaisten palveluiden saatavuudesta. (Maaseutu.fi 2014.) Mummolahankkeen sisällä oli monta erilaista kokonaisuutta: asumisen vaihtoehdot, pilvipalvelut, palveluverkosto ja elinkaariajattelu (Joutsensaari & Spoof 2013).

Idea hankkeeseen tuli Maaseutuverkostoyksikön järjestämällä Keski- ja Pohjois-Karjalan innovaatioleirillä lokakuussa vuonna 2013. Leirin aiheena oli Rääkkylään rakennetun valokuituyhteyden hyödyntäminen. Leirille osallistui paikallisia aluekehittäjiä, yrittäjiä ja opiskelijoita. (Maaseutu.fi 2014.)

5.4 Tiedontuotantoon käytetyt menetelmät

Opinnäytetyötä tehdessä on huomioitava, että työn tavoite ja valitut menetelmät ovat toisiinsa nähden tiiviissä yhteydessä. Menetelmä valitaan sen mukaan, minkälaista tietoa haetaan ja keneltä sitä haetaan. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 183.) Tässä opinnäytetyössä menetelmiksi valikoituivat alkukysely ja havainnointi. Toteutin alkukyselyn ryhmäläisille puolistrukturoituna kirjallisena haastatteluna. Sen avulla pyrin saamaan tietoa muun muassa ryhmäläisten odotuksista ryhmän suhteen ja mitä ajatuksia

ryhmään osallistuminen herättää. Alkukyselyn avulla kartoitin myös kuolema-aiheen teemoja ryhmätapaamisia varten. Eskolan ja Suorannan (1998, 86–87) mukaan puoli-strukturoidussa haastattelussa kysymykset ovat kaikille samat. Valmiita vastaustausvaihtoehtoja ei ole, vaan haastateltava vastaa kysymyksiin omin sanoin. Valli (2007, 102) kirjoittaa, että kyselylomakkeen tarkoitus ja kohderyhmä sanelevat kyselylomakkeen muodon. Kysymysten valinnassa on oltava huolellinen, sillä ne ohjaavat tutkimuksen onnistumista.

Havainnoinnin avulla tutkija saa selkeää tietoa siitä, toimivatko ihmiset todella kertomansa mukaan. Havainnoinnin etu on siinä, että sen avulla saadaan välittömästi tietoa ihmisten käyttäytymisestä. Se takaa pääsyn ihmisten luonnollisiin elinympäristöihin. Havainnointia käytetään esimerkiksi silloin, kun tutkitaan vaikeasti ennakoitavia ja nopeasti muuttuvia tilanteita. Havainnoinnin avulla tutkija saa monipuolista ja mielenkiintoista aineistoa. Yksi havainnoinnin muoto on osallistuva havainnointi. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkija osallistuu toimintaan tutkittavien henkilöiden ehdoilla. Tutkija pyrkii pääsemään osaksi havainnoitavaa ryhmää, jolloin hänen on mahdollista jakaa omia elämäkokemuksiaan ryhmäläistensä kanssa. Tätä menetelmää käytettäessä tutkijan on muistettava pitää omat tulkintansa erillään saamistaan havainnoista. (Hirsjärvi ym. 1997, 209–214.)

Tein havaintoja jokaisen ryhmäkerran yhteydessä. Kirjoitin ne lyhyesti muistiin. Kiinnitin huomiota esimerkiksi ryhmän dynamiikkaan, ryhmäläisten keskinäisiin jännitteisiin ja tunteisiin, ryhmäläisten keskinäiseen vuorovaikutukseen sekä ryhmän kehitysvaiheisiin. Oli mielenkiintoista havainnoida ryhmäläisten suhdetta kuolemaan, miten syvästi he olivat valmiita keskustelemaan kyseessä olevasta aiheesta ja miten he suhtautuvat toistensa esille tuomiin asioihin. Pääsin itse osaksi ryhmää sekä ohjaajan roolissa että yhtenä ryhmäläisenä. Sain tilaisuuden kertoa myös omista kokemuksistani kuolemaan liittyen. Se tapahtui mielestäni hyvin luonnollisesti.

5.5 Ryhmänohjauksessa käytetyt menetelmät

Ohjatessani ryhmää toimintani perustui teoreettiseen tietoon, jota olen saanut opiskellessani ryhmään liittyvistä asioista kuten ryhmädynamiikka, ryhmän suhdejärjestelmä ja

ryhmän kehitysvaiheet. Menetelmikseni valikoituivat ryhmänohjaus sekä luovat toiminnalliset menetelmät. Toteutin näitä menetelmiä sovelletusti.

Ryhmänohjauksen käsitettä käytetään suomalaisessa ohjauskontekstissa varsin laajasti. Sitä käytetään yleisnimityksenä ryhmässä tapahtuvalle toiminnalle. Ryhmänohjaus on menetelmä, joka mahdollistaa yksilöllisten kehitystarpeiden kohtaamisen. Sen painopiste on osallistujien käyttäytymisessä, ajatuksissa ja tunteissa. Ryhmänohjauksella tarkoitetaan ohjausta, joka on pitkäaikaista, tavoitteellista ja tietylle kohderyhmälle suunnattua toimintaa. Ryhmänohjauksen tavoitteena on, että osallistujat oppivat itseään tutkimaan löytämään omat vahvuutensa ja tunnistamaan toimintaansa ohjaavia arvoja ja uskomuksia. Tämä voi johtaa siihen, että osallistujat alkavat ymmärtää omien kokemustensa merkityksen, hyväksyvät elämässä tapahtuvat muutokset osana normaalia kehitystä sekä rohkaisevat heitä toimijoina. (Ruponen, Nummenmaa & Koivuluhta 2000, 163–182.) Ohjaus eroaa esimerkiksi terapiasta siten, että se ei keskity vamman tai sairauden diagnosoimiseen tai sen hoitamiseen. Ohjauksen tavoitteena ei ole myöskään opettaminen tai opetuksen antaminen. Ohjauksella pyritään antamaan ohjattavalle tilaisuus tutkia ja luoda tapoja elää voimavaralähtöisesti ja hyvinvoivana. (Onnismaa, Pasanen & Spangar 2000, 6–7.)

Luovat toiminnalliset menetelmät koostuvat muun muassa kuvallisesta ilmaisusta, draamatyöskentelystä, musiikista, sanataiteesta, luovasta kirjoittamisesta ja yhteisöteatterista. Luovat menetelmät antavat asiakkaalle toisenlaisen näkökulman tarkastella omaa elämäänsä sekä yksilönä että yhteisön jäsenenä. Taiteella ja luovuudella pyritään vahvistamaan ihmisen hyvinvointia ja lisäämään osallisuutta. Luovissa menetelmissä toiminnan tulos ei ole oleellista, vaan tekeminen, se mitä tapahtuu työskentelyprosessissa. Menetelmää voi käyttää monella eri tavalla sosiaalialan työssä esimerkiksi asiakkaan arjen rakentamisessa. Sen avulla asiakas voi saada uskallusta etsiä uutta ja kokea tekemisen riemua. (Nietosvuori 2008, 135–137.)

6 Opinnäytetyöprosessi

6.1 Toiminnan ideointi ja suunnittelu

Aloin työstämään opinnäytetyötäni keväällä 2014. Tein silloin harjoittelua Rääkkylässä Mummola-hankkeessa. Harjoittelun myötä sain aiheen opinnäytetyötäni varten. Aihe liittyisi jollain tavalla kuolemaan. Aiheen muotoutuessa sain idean, että kokoaisin ryhmän, joka olisi tarkoitettu ihmisille, jotka olisivat kiinnostuneita keskustelemaan kuolemasta ja siihen liittyvistä asioista. Toimeksiantajani otti idean hyvin vastaan. Syyskuussa 2014 aloin tekemään alustavaa suunnitelmaa ja samalla hankin teoriatietoa opinnäytetyötäni varten. Tämän jälkeen aloin kartoittamaan mahdollisia osallistujia ryhmään. Tein koko syyskauden yhteistyötä toimeksiantajan kanssa. Tapasimme muutamia kertoja, jolloin kävimme läpi opinnäytetyöni aikatauluja ja ryhmään liittyviä käytännön asioita. Päällimmäisenä huolenaiheena oli, kuinka saada ihmiset kiinnostumaan aiheesta ja tulemaan ryhmään. Mietimme myös opinnäytetyöstä aiheutuvia kuluja, jotka koostuivat tilavuokrista ja matkakuluista.

Suunnitteluvaiheessa tapaamiskertojen määräksi valitsin kuusi ja yhden ryhmäkerran kestoksi 1,5 tuntia. Yhden tapaamiskerran kesto riippuu ryhmän tavoitteesta ja toimintatavasta, mutta tavallisesti se on 1½ tuntia (Martin, Heiska, Syvälahti & Hoikkala 2012, 16). Ryhmän kooksi valikoitui 4–8 henkilöä, sillä Heleniuksen, Rautavan sekä Tuovisen (1998, 12) mukaan ryhmän koolla on vaikutusta ryhmän sisäiseen vuorovaikutukseen. Ohjaajan näkökulmasta pientä ryhmää on helpompi hallita. Pienessä ryhmässä jokaisella osallistujalla on mahdollisuus tuoda oma mielipide paremmin esille. Tämän lisäksi Jauhiaisien ja Eskolan (1994, 109–110) mukaan pienryhmän hyviä puolia ovat muun muassa ryhmäläisten henkilökohtainen sitoutuminen, yksimielisyys ja aktiivinen osallistuminen.

Ryhmän toimintaa ohjaavat sille asetettu tarkoitus ja tavoite. Tarkoituksen käsite selvittää sitä, miksi ryhmä on olemassa. Mikäli ryhmän toiminta ei ole tarkoituksen mukaista, ryhmän toiminta heikkenee tai ryhmä lakkaa kokonaan olemasta. Tavoitteen tiedostaminen on ryhmätyöskentelyn perusta. Se motivoi ryhmän jäseniä toimimaan.

Ryhmän tarkoitus ja tavoite ovat yleensä ryhmäläisten tiedossa. Monesti ryhmään haudutaankin tietoisena ryhmän tarkoituksesta. Ryhmillä on yleensä kaksi tavoitetta; perustehtävä eli asiatavoite sekä ryhmän koossa pysyminen eli tunnetavoite. (Niemistö 1999, 34–38.) Opinnäytetyötä varten kokoamani ryhmän tarkoituksena oli käsitellä kuolemaa monipuolisesti eri näkökulmista katsottuna. Ryhmän tavoitteena oli antaa asiatietoa kuolema-aiheesta ja mahdollistaa omien kuolemaan liittyvien ajatusten jakaminen.

Ryhmä oli alusta alkaen keskustelupainotteinen, joten sitä pystyi kutsumaan keskusteluryhmäksi. Keskusteluryhmä muodostuu ihmisistä, jotka ovat kiinnostuneet samoista asioista tai teemoista. Tyypillisiä keskusteluryhmiä ovat esimerkiksi lukupiiri tai muisteluryhmä. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 18.) Keskusteluryhmän ydin on siinä, että ryhmäläisillä on yhteinen kiinnostus käsitellä etukäteen sovittuja aiheita. Ryhmällä on ohjaaja ja aina myös tavoite. Keskusteluryhmän tavoitteena on lisätä ryhmäläisten tietoa ja muokata asenteita. Se ei pyri muuttamaan ryhmäläisten persoonallisuutta, vaan keskittyy valittuihin aiheisiin ja nykypäivään. Keskusteluryhmän koko on yleensä 5–30 jäsentä, mutta ryhmän koko voi vaihdella tilanteen mukaan. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2008, 271–272.)

Keskusteluryhmää vetäessä on hyvä muistaa, että keskustelu voi muuttua intensiiviseksi ja aiheuttaa joskus voimakkaitakin tunteidenpurkauksia. Keskustelut synnyttävät oivaluksia ja asioita voi joutua työstämään pitkiäkin aikoja. Käynnistäessä uuden aiheen ohjaaja voi alustaa keskustelun ja on valmistautunut hyvin etukäteen pohtimalla mahdollisia kysymyksiä joita voi nousta keskustelun tiimoilta esille. Ohjaaja voi itse osallistua keskusteluun, mutta hänen on hyvä muistaa, että ei vie liikaa tilaa ryhmäläisiltä. (Vilén ym. 2008, 271–272.)

Ryhmän jäsenten etsiminen tapahtui mainonnan avulla. Teimme toimeksiantajan kanssa mainoksen (liite2) infotilaisuudesta, joka oli esillä ilmoitustauluilla eri puolella Rääkkylää. Lisäksi mainos oli Mummola-hankkeen Facebook-sivuilla sekä kunnan internetistä löytyvällä menovinkkipalstalla. Osallistuin myös Rääkkylässä järjestettävään kyläravintolapäivään, jossa tapasin kyläläisiä ja kerroin heille opinnäytetyöni aiheesta. Tarkoitukseni oli kartoittaa heidän kiinnostustaan ryhmää kohtaan.

6.2 Infotilaisuus

Järjestin infotilaisuuden 23.10.2014, johon saapui minun lisäksi yhdeksän henkilöä; kahdeksan naista ja yksi mies. Tilaisuuden paikaksi valitsimme toimeksiantajan kanssa rääkyläläisen matkailuyrittäjän tilat Koivuniemestä. Tilaisuuden tarkoituksena oli esitellä opinnäytetyön tavoitetta, tarkoitusta ja koota halukkaista henkilöistä ryhmä. Aloitin tilaisuuden esittelemällä itseni ja kertomalla opinnäytetyöstäni. Tämän jälkeen osallistujat esittivät minulle kysymyksiä koskien ryhmää ja siinä käsiteltäviä aiheita. Aluksi tapaamisen tunnelma oli jännittynyt, kunnes ihmiset vapautuivat ja alkoivat keskustella ja kertoa omista kokemuksistaan kuolemaan liittyen. Tapaaminen kesti puolitoista tuntia kahvitarjoiluineen. Iältään osallistujat olivat arviolta n. 45–70-vuotiaita.

Infotilaisuuden loppupuolella kartoitin paikallaolijoilta heidän kiinnostustaan ryhmään osallistumisesta. Seitsemän henkilöä lupautui heti ja pari jäi vielä pohtimaan omaa osallistumistaan. Tässä vaiheessa sain jokaiselta osallistujalta heidän yhteystietonsa. Sovimme ryhmän tapaamispaikaksi kunnantalon kokoushuoneen, sen keskeisen sijainnin takia. Sovimme myös ryhmän alkamispäivämäärän ja kellonajan. Lopuksi kerroin ensimmäisen tapaamiskerran sisällöstä.

6.3 Ryhmätoiminnan aloittaminen

Jokainen tapaamiskerta sisälsi toistuvia elementtejä. Kokoonnuimme samassa paikassa, samaan aikaan ja kokoontuminen kesti aina puolitoista tuntia. Niemistön (1999, 62–81) mukaan säännöllisyys on tärkeää ryhmätoiminnan kannalta. Epäsäännöllisyys vaikeuttaa ryhmäläisten tulemistä oikeaan aikaan paikalle. Kokoontumispaikan on myös hyvä pysyä joka kerta samana, sillä uudelleen orientoituminen vie ryhmäläisiltä huomion olennaisesta.

Ryhmä kokoontui kerran viikossa kuuden viikon ajan. Ryhmän kokoontumistiheys on yhteydessä toiminnan tarkoitukseen. Silloin kun ryhmän suoriutumiseen vaaditaan ryhmäytymistä, on syytä kokoontua tiheästi. Ryhmä joka kokoontuu harvoin, joutuu jokaisella tapaamiskerralla käyttämään aikaa siihen, että ohjaaja käy läpi yhä uudelleen toiminnan tarkoituksen sekä tutustuttaa ryhmäläiset toisiinsa. (Jauhiainen & Eskola 1994,

112–113.) Tapaamisten sisältö vaihteli, mutta niillä oli aina sama rakenne: aloitus, toiminta ja lopetus.

Jokainen tapaaminen alkoi kuulumiskierroksella, jossa käytin vaihtelevasti erilaisia toiminnallisia luovien menetelmien harjoituksia kuten esimerkiksi kuvien käyttö. Kuulumiskierroksen avulla pyritään saamaan selville ryhmäläisten ajatuksia ja tunnelmia ryhmäkerran alussa tai lopussa. Nämä kierrokset ovat erityisen tärkeitä ryhmän alkupuolella. (Martin, Heiska, Syvälahti & Hoikkala 2012, 89.) Toimintaosuuden aluksi alustin aiheesta ja sen jälkeen kävimme keskustellen läpi mieleen nousseista ajatuksista. Toiminnan lopuksi kysyin ryhmäläisiltä palautetta ja kerroin seuraavan kerran aiheen ja tapaamisajankohdan. Ennen jokaista tapaamiskertaa siirsin kokoushuoneen pöydät ja tuolit siten, että kaikki osallistujat näkivät toisensa. Ryhmätapaamisen jälkeen jäin myös aina hetkeksi pohtimaan mennyttä tapaamista. Kirjoitin tärkeimmät havainnot muistiin.

Tulin jokaiseen ryhmätapaamiseen hyvissä ajoin tekemään alkuvalmisteluja. Tällä tavoin pyrin varmistamaan virittäytymisen ryhmän ohjaamiseen. Niemistön (1999, 79) mukaan ohjaajan on hyvä pitää huolta omasta virittäytymisestä ennen jokaista ryhmätapaamista. Virittäytyminen tarkoittaa sitä, että ohjaaja keskittyy tulevan ryhmätapaamisen kulkuaan. Ohjaaja siirtää sen hetkiset ajatukset pois mielestään, etteivät ne nousisi esille kesken toiminnan ja häiritsisi ryhmätoiminnan kulkua ja käsiteltäviä asioita. Virittäytyminen on yksilöllistä ja jokainen ohjaaja tekee sen omalla tavallaan.

Ensimmäisellä tapaamiskerralla ryhmään osallistui seitsemän ihmistä. Kävimme läpi yleisiä asioita ryhmätoimintaan liittyen kuten tapaamisten aikataulua ja vaitiolovelvollisuutta. Aloitusvaiheessa ryhmän on tärkeä sopia yhteisistä psyykkisistä ja fyysisistä rajoista, sillä ne tuovat toimintaan turvallisuutta. Tärkeimmät fyysiset rajat muodostuvat tilasta, aikatauluista ja osallistujista. Psyykkisten rajojen sopiminen on haasteellisempaa. Niiden tarkoituksena on kertoa siitä, mikä toiminta on hyväksyttävää ja mikä taas ei. Psyykkiset rajat syntyvät yleensä ohjaajan antaman mallin kautta ja muotoutuvat ryhmätoiminnan edetessä. (Kopakkala 2005, 146.) Rajat koskevat myös ryhmän kokoontumispaikkaa ja -aikaa; miten kauan yksi kokoontumiskerta kestää, millainen on ohjelmarungon kokonaisuus. Tämän lisäksi ne koskevat ryhmään liittymistä ja ryhmän tapoja; muun muassa onko ryhmä suljettu vai avoin, onko poissaolot hyväksytyjä sekä velvoittaako osallistuminen vaitioloa. Täysin suljettu ryhmä ei ota käynnistymisensä

jälkeen uusia jäseniä ja kokoontuu ennalta määrätyn ajanjakson verran (Niemistö 1999, 60–81.) Sovimme ryhmäläisten kanssa, että pidämme ryhmän suljettuna eli tämän jälkeen ryhmään ei otettaisi mukaan uusia jäseniä.

Pyysin jokaista ryhmäläistä allekirjoittamaan tutkimusluvan (liite 3), jonka avulla varmistin, että sain luvan käyttää ryhmätapaamisten aikana tekemiäni havaintoja opinnäytetyössäni. Pidin ensimmäisellä tapaamiskerralla myös kirjallisen alkukyselyn (liite 4), jonka tavoitteena oli saada tietää millaisin ajatuksin ihmiset ovat tulleet ryhmään. Halusin myös antaa ryhmäläisille mahdollisuuden osallistua ja vaikuttaa toiminnan suunnitteluun. Osallisuudella tarkoitetaan tässä esimerkiksi yhteisöön kuulumista sekä siihen vaikuttamista ja se on keskeinen hyvinvointia edistävä tekijä (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2014). Halusin myös tietää ryhmäläisten toiveista ja odotuksista ryhmää kohtaan. Keskustelimme myös yhdessä ryhmäläisten toiveista aihealueita kohtaan ja kokosin niistä tulevien tapaamiskertojen sisällön:

- biologinen kuolema, suomalainen hautauskulttuuri sekä kuolemankulttuurin muutos
- kuinka keskustella kuolemasta muiden ihmisten kanssa, kuolevan ihmisen kanssa kuolemasta keskusteleminen
- kuoleman käsittely musiikkia hyödyntäen
- mitä ihmiselle tapahtuu kuoleman jälkeen
- loppupalautteen kerääminen ja ryhmän lopetus.

Ensimmäisen tapaamiskerran tavoite oli ryhmäytyminen ja ryhmätapaamisten sisällön muodostaminen. Ryhmäytyminen tarkoittaa prosessia, joka perustuu toiminnallisiin tehtäviin ja jonka avulla pyritään kasvattamaan ryhmän jäsenten välistä turvallisuutta (Aalto 2000, 69). Ryhmäytymisessä käytin kuvallista työskentelyä, koska kuvien avulla ihmisen voi olla helpompaa esitellä omia kokemuksiaan ja omia tunteitaan niin, että ne tulevat jäsennehtyyn muotoon. Tämän lisäksi symbolien käyttö auttaa helpottamaan ryhmän aloittamisessa esiintyvää alkuahdistusta. (Kopakkala 2005, 153). Minulla oli mukana erilaisia lehdistä leikattuja kuvia, jotka olin levittänyt pöydälle ja kehotin jokaista ryhmäläistä valitsemaan kuvan, joka kuvaisi parhaiten juuri sen hetkistä tunnelmaa. Tämän jälkeen arvoimme parit ja ryhmäläiset keskustelivat pareittain valitsemas-

taan kuvasta. Parityöskentely on hyvä siitä syystä, että sen avulla jokainen ryhmäläinen tutustuu ensimmäisellä kerralla ainakin yhteen ihmiseen ja tuntee olonsa näin turvallisiksi (Kopakkala 2005, 153). Parityöskentelyn jälkeen jokainen esitteli itsensä ja valitsemansa kuvan koko ryhmälle. Ryhmäläisten parittoman määrän vuoksi osallistuin itse myös kyseiseen harjoitukseen. Toinen tutustumis- ja ryhmäytymisharjoitus oli avainnippu. Tämän harjoituksen avulla jokainen osallistuja kertoi omasta avainnippustaan ja samalla myös jotain itsestään.

6.4 Ryhmätapaamiset

Toisella tapaamiskerralla paikalla oli kuusi henkilöä. Käsittelimme biologista kuolemaa, eli mitä ihmiselle tapahtuu fyysisesti kuoleman kohdatessa. Kävimme läpi myös suomalaista hautauskulttuuria sekä kuoleman kulttuurin muutosta. Aloitin alustuksella. Olin tehnyt ennakkoon käsiteltävistä aiheista muistiinpanot, joiden avulla ohjasin keskustelua. Minulla oli myös mukana internetistä löytämäni hautaussuunnitelma (liite 5), jonka tulostuskappaleet jaoin ryhmäläisille. Kävimme suunnitelman avulla läpi ajatuksia muun muassa hautajaisista sekä arku- ja tuhkahautauksen valintaa. Keskustelimme myös erilaisista tavoista ja käytännöistä hautajaisiin liittyen ja siitä miten kunnioitus vainajaa kohtaan on muuttunut. Keskustelimme myös kuolema-aiheen laajuudesta, suremisesta internetissä ja erityisesti Facebook-sivustolla.

Kolmannella tapaamiskerralla paikalla oli seitsemän ihmistä. Aiheena oli kuolemasta keskusteleminen toisten ihmisten kanssa sekä kuolevan ihmisen kanssa kuolemasta keskusteleminen. Minulla oli mukana taiteilija Hugo Simbergin tekemä kuva, kuolema luistelee (Saarikivi 1948) (liite 6), jonka tarkoituksena oli herätellä ajatuksia kyseessä olevaa keskustelua varten. Keskustelimme muun muassa kuolemaan liittyvistä enteistä, enneunista ja uskomuksista. Puhuimme siitä, miltä nämä yliluonnolliset asiat tuntuvat ryhmäläisistä. Puhuimme myös suremisesta ja käyttäytymisestä surevaa ihmistä kohtaan. Kävimme läpi myös itsemurha-aihetta, aiheen herättämiä voimakkaita tunteita. Lopuksi käsittelimme lyhyesti lapsen näkemystä kuolemasta.

Neljännellä tapaamiskerralla paikalla oli viisi ryhmäläistä ja aiheena oli kuoleman käsitteleminen musiikin kautta. Jokainen ryhmäläinen sai tuoda mukanaan sellaista musiik-

kia, joka jollain tavalla liittyy kuolemaan. Aluksi kävimme läpi sitä, mikä merkitys musiikilla on ryhmäläisille. Sen jälkeen kuuntelimme ryhmäläisten valitsemaa kappaletta ja keskustelimme niiden synnyttämistä ajatuksista. Jokainen sai kertoa kappalevalinnastaan sen verran kuin halusi. Keskustelimme myös musiikin herättämistä muistoista ja siitä miten musiikkiin sisältyy vahvoja tunteita. Tämä kerta poikkesi hieman muista ryhmätapaamiskerroista siten, että keskustelun sijaan annoimme musiikille tilan.

Viidennellä tapaamiskerralla paikalla oli neljä henkilöä. Keskustelimme siitä, mitä ryhmäläisten mielestä ihmiselle tapahtuu kuoleman jälkeen. Minulla oli mukana tilastotietoa siitä, mitä suomalaiset ajattelevat kuoleman jälkeisestä elämästä. Olin myös perehtynyt yleisimpien uskontojen (kristinusko, juutalaisuus, islam, hindulaisuus, buddhalaisuus) näkemyksiin kuoleman jälkeisestä elämästä. Olin koonnut nämä tiedot paperille ja annoin jokaiselle ryhmäläiselle oman kappaleen. Ennen keskustelua muistutin ryhmäläisiä siitä, että meidän tarkoituksenamme ei ole löytää oikeita vastauksia kyseessä olevaan asiaan. Muistutin myös, että kaikkien mielipiteet asiasta ovat yhtä tärkeitä ja oikeita. Keskustelun edetessä ryhmäläiset kertoivat avoimesti ja rohkeasti omista mielipiteistään. Alustuksen pohjalta syntyi keskustelua eri uskontojen näkemyksistä kuoleman jälkeistä elämää kohtaan. Keskustelussa korostui luterilaisuus ja suomalainen kulttuuri. Sivusimme myös lyhyesti kuoleman pelkoa.

6.5 Ryhmätoiminnan lopettaminen

Ryhmän lopettamisen tavat vaihtelevat ryhmästä riippuen. Suljetun ryhmän lopetus tapahtuu sovittuna ajankohtana ja ryhmäläiset ovat alusta alkaen tietoisia lopetushetkestä. Ryhmän lopettamiseen voi liittyä kokemuksia kiitollisuudesta ja kiintymyksestä, mutta myös eroahdistusta, surua ja tunne siitä, että ryhmätoiminta loppuu liian aikaisin. Tällaiset tunteet kertovat ryhmän tärkeydestä ryhmäläisille. Viimeisellä tapaamiskerralla on hyvä keskittyä pelkästään lopettamiseen. Ryhmäläisille on hyvä antaa tilaisuus kertoa sen hetkistä tunteistaan, palata ajatuksissa tapaamisten aikaisempiin vaiheisiin ja arvioida mitä ryhmä on saanut aikaan. Tässä vaiheessa suoritetaan usein itsearviointia ja ryhmän ohjaaja pyytää palautetta toiminnastaan. (Niemistö 1999, 189–191.)

Kuudennessa ja samalla viimeisessä ryhmätapaamisessa paikalla oli kuusi ryhmäläistä. Viimeisen kokoontumisen kunniaksi tarjosin ryhmäläisille kahvit. Tapaamisen tarkoituksena oli käydä läpi kulunutta syksyä, antaa palautetta ja päättää ryhmätoiminta. Keskustelimme siitä, mitä olimme syksyn aikana tehneet ja kertasimme aikaisempien kertojen aiheita. Pyysin ryhmäläisiltä kirjallista palautetta (liite 7). Ryhmäläisten pyynnöstä keskustelimme myös viimeisellä kerralla kuolemaan liittyvästä aiheesta. Otin mukaani Liisa Laukkarisen (2000, 91) tekstin (liite 8) kirjasta ”Elämän ja kuoleman salaisuus”, jossa runoilija kirjoittaa ajatuksiaan kuolemasta. Ajattelin, että tuo teksti sopisi hyväksi lopetuksiksi ryhmälle. Lopuksi kiitin kaikkia ryhmäläisiä osallistumisesta ja annoin itse tekemäni kiitoskortit. Jaoin myös jokaiselle listan kirjoista, jotka käsittelevät kuolemaa. Olin koonnut tätä listaa syksyn mittaa.

6.6 Ryhmätoiminnan arviointi

Ryhmätoiminnan arviointia tehdään, jotta voidaan seurata työskentelyn vaikuttavuutta ja kehittää ryhmätoimintaa. Arvioinnin merkityksellisimmät kohdat ovat ryhmän alkaessa ja loppuessa, mutta arviointia tapahtuu myös koko ryhmätoiminnan ajan. Arviointia voi tehdä erilaisilla arviointilomakkeilla, mutta ohjaaja voi myös teettää toiminnan alussa ja lopussa ryhmäläisillä kyselyn, joka sisältää avoimia kysymyksiä. Kysymysten valinnassa kannattaa olla huolellinen ja miettiä esimerkiksi sitä, millaista tietoa haluaa kerätä. (Martin ym. 2012, 60.) Tekemäni ryhmätoiminnan arviointi perustui ryhmässä tekemääni alkukyselyyn ja loppupalautteeseen. Kuten jo aikaisemmin mainitsin, teetin kirjallisen alkukyselyn ensimmäisellä tapaamiskerralla ja viimeisellä tapaamiskerralla pyysin ryhmäläisiltä kirjallista palautetta. Alkukyselyyn vastasi seitsemän ja loppupalautteeseen kuusi ryhmäläistä. Tämä siksi, että yksi ryhmäläisistä jäi pois kolmannen ryhmäkerran jälkeen.

Arviointimenetelmänä käytin ryhmässä suullista palautetta. Kysyin ryhmätapaamisten loppupuolella ryhmäläisten mielipiteitä ja arviota kyseisestä kerrasta. Kysyin myös ryhmäläisiltä sitä, että jäikö heille edellisestä kerrasta sellaista mieleen, jota he haluaisivat jakaa ryhmän kesken. Tämän koin tärkeäksi siitä syystä, että käsitelimme monenlaisia tunteita ja ajatuksia herättäviä aiheita. Jälkeenpäin jäin pohtimaan, että olisiko palautetta pitänyt pyytää jollakin toisella tavalla esimerkiksi toiminnallisella palautteel-

la. Suullisen palautteen antaminen ei välttämättä ole aina helppoa varsinkaan negatiivisen tai rakentavan palautteen kohdalla.

Ryhmän tarkoituksena oli käsitellä kuolemaa monesta eri näkökulmasta. Ryhmän tavoitteena oli antaa asiantietoa kuolema-aiheesta ja mahdollistaa omien kuolemaan liittyvien ajatusten jakaminen. Ryhmäläiset hakeutuivat toimintaan omasta kiinnostuksesta kuolema-aihetta kohtaan. He olivatkin aktiivisia ja asiasta kiinnostuneita. Aktiivisuus tuli ilmi siinä, että paria ryhmätapaamista lukuun ottamatta ryhmäläiset olivat kaikki paikalla. Ryhmäläiset olivat erittäin motivoituneita toimimaan. Tapaamisten keskustelut olivat monipuolisia ja kaikki saivat kertoa omista näkemyksistään ja ajatuksistaan sen verran kuin halusivat.

Ryhmän tavoite toteutui, sillä kuuden tapaamisen aikana kävimme läpi aihetta monipuolisesti. Ryhmäläisten antaman palautteen mukaan ryhmässä saavutettiin avoin ja luottamuksellinen ilmapiiri. Ryhmäläiset uskaltautuivat puhumaan henkilökohtaisista asioista ja keskustelujen taso oli välillä varsin syvälinen. Tämä tuli esille varsinkin viidennellä tapaamiskerralla, kun aiheena oli kuoleman jälkeinen elämä. Tuo keskustelu vaati osallistujilta luottamusta toisiin ryhmäläisiin. Liittyihän aiheeseen keskustelua muun muassa omasta uskonvakaumuksesta ja hyvin henkilökohtaisista ajatuksista kuoleman jälkeistä elämää kohtaan. Ensimmäisistä tapaamiskerroista lähtien kiinnitin huomiota ryhmässä vallitsevaan hyvántahtoiseen ja huumorin täytteiseen ilmapiiriin. Ryhmäläiset osasivat nauraa kuolemaan liittyville asioille ja näkivät vaikeissakin asioissa huvittavan puolen.

Ryhmä pysyi alusta asti tiiviinä. Ryhmäläisille pystyi antamaan vastuuta keskustelun kulusta ja ryhmän toiminnasta. Yksi ryhmän jäsenistä jätti ryhmätoiminnan kesken henkilökohtaisista syistä. Tämä ei kuitenkaan omasta mielestäni vaikuttanut ryhmän toimintaan, vaikka ryhmäläisen lopettaminen olikin valitettavaa. Kävimme ryhmäläisten kesken läpi tapahtunutta ja jatkoimme siitä mihin edellisellä kerralla olimme jääneet.

Palautteen antaminen ja sen saaminen ovat osa ryhmätoimintaa. Ryhmäläiset antavat palautetta jokaisella tapaamiskerralla muun muassa aktiivisuudella, sanattomalla viestinnällä ja ilmapiirillä. Ryhmän viimeinen tapaamiskerta muodostuu yleensä palautteenannon ympärille. Palautteen antamiselle onkin näin ollen hyvä jättää riittävästi aikaa. Palautteen voi kerätä palaute- ja lopettamistehtävien avulla tai suullista palautekier-

rosta hyödyntäen. Tällöin jokaisella ryhmäläisellä on tilaisuus kertoa omat kokemuksensa ryhmän päättymisestä. (Martin ym. 2012, 58.)

Palautteenkeruuvaiheessa on hyvä palauttaa mieliin ryhmätoiminnan aikaiset tapahtumat ja alussa määritellyt tavoitteet. Jokainen ryhmäläinen voi näin ollen tarkastella omia kokemuksiaan ryhmätoiminnan alussa olleisiin odotuksiin ja toiveisiin. Kirjallisen palautteen kerääminen on hyvä tapa saada kehittämisideoita seuraaviin ryhmiin. Kirjallisen palautteen avulla voi olla helpompi ilmaista omia ajatuksiaan monipuolisemmin. Positiivinen ja myönteinen palaute motivoi ohjaajaa ja kannustaa ohjaamaan uusia ryhmiä. Palaute ei välttämättä sisällä ohjaajalle uutta tietoa, mutta tästäkin huolimatta ryhmäläisille on tärkeää antaa mahdollisuus palautteen antamiseen. (Martin ym. 2012, 58.)

Palautteen ottamisen tarkoituksena oli saada tietää miten ryhmäläiset olivat kokeneet ryhmän, mitä hyvää toiminnassa oli ja mitä asioita voisi kehittää. Olen koonnut tähän loppupalautteesta saamani oleelliset tiedot. Käytän suoria lainauksia, jotka ovat ryhmäläisten omia ajatuksia. Palaute oli yleisesti ottaen positiivista ja ryhmäläisten vastauksissa oli paljon yhteneväisyyttä. Ryhmäläiset olivatkin yhtä mieltä siitä, että aiheen parissa työskentely oli ollut miellyttävä ja positiivinen kokemus. Palautteessa tuli esille seuraavaa:

Työskentely tuntui hyvältä. Keskustelu oli avointa ja vapautunutta.

Erittäin rauhaisa olo tuli aina minulle, pysähtymisen hetki viikon aikana.

Työskentely oli luontevaa ja miellyttävää.

Alku jännityksen jälkeen koko ryhmätoiminnan ajan ryhmässä vallitsi mielestäni hyvä ja kannustava ilmapiiri, josta ryhmäläiset olivat itse myös samaa mieltä. Tähän vaikutti ryhmäläisten aktiivinen mukana olo ja suuri kiinnostus kuolema-aihetta kohtaan. Tärkeimpiä asioita ryhmätoiminnan aikana olivat avoimuus ja luotettavuus. Palautteessa he kirjoittivat näin:

Ryhmässä sai rauhassa puhua, kaikki kuuntelivat empaattisesti, aiheet olivat kiinnostavia.

Keskustelu sujui hyvin ja vapaasti. Asioita käsiteltiin monipuolisesti.

Ryhmähenki luottavainen. Kaikki saivat puheenvuoron.

Joukkoon oli valikoitunut avarakatseisia ja suvaitsevaisia ihmisiä. Monessa asiassa päästiin myös kohtalaisen syvälle.

Halusin myös tietää vastasiko ryhmätapaamisten sisältö ryhmäläisten omia tarpeita ja toiveita. Vastauksista ilmeni ryhmäläisten yksimielinen mielipide asiaa kohtaan. He olivat sitä mieltä, että heidän odotuksensa täyttyivät. Osa oli harmissaan siitä, että joutui jättämään yhden tapaamiskerran väliin. Kehittämisehdotuksia ei juuri tullut, mikä oli ohjaajan kannalta hieman harmillista.

Hyvin vastasi, aina jäi miettimistä viikon varrelle. Tuntui, että tulin kuulaksi ryhmässä.

Vastasi, koska ennakkotoiveita ei ollut ja kokoontumisten jatkuessa huomasin, että mahdolliset tarpeet/toiveet tulivat läpikäydyksi.

Kyllä. Harmitti etten päässyt joka kerralle. Sisältö oli kaiken kaikkiaan kiinnostava, paremmin toimi kuin mitä etukäteen odotin.

7 Kuolema keskusteluryhmän aiheena

Opinnäytetyöni konkreettisenä tuotoksena syntyi PowerPoint-esitys ”Kuolema keskusteluryhmän aiheena” (liite 9). Esityksen sisältö on koottu ryhmätoiminnan aikana keräämistäni havainnoista sekä ryhmäläisten antamasta kirjallisesta loppupalautteesta. Se sisältää tietoa, jota voi käyttää uutta ryhmää suunniteltaessa. Tuotoksen tarkoituksena on antaa tietoa siitä, mitä tulee ottaa huomioon ryhmätoiminnan suunnittelussa ja toiminnassa, kun lähtee ohjaamaan keskusteluryhmää, jonka aiheena on kuolema. Tuotoksessa yhdistyy kokemustieto ja teoriapohja, jonka avulla olen muotoillut yhtenäisen kokonaisuuden.

PowerPoint sisältää yhteensä 18 diaa. Esityksen alusta löytyy sisällysluettelo, joka kertoo sen rakenteen. Tuotoksesta löytyy keskusteluryhmän suunnitteluun ja kokoamiseen liittyen tärkeimmät asiat; muun muassa ryhmän tavoite ja tarkoitus, yhteistyökumppanin tai toimeksiantajan etsiminen, ryhmän koko ja kesto sekä ryhmätoiminnan mainostami-

nen. Tämän lisäksi tuotoksesta löytyy tietoa ryhmän imagosta, ryhmän toiminnasta, alkukyselyn merkityksestä, keskusteluryhmän teemoista ja niiden käsittelystä sekä ohjaajan roolista. Diasarjan lopusta löytyy siinä käytetyt lähteet. Esityksessä ei ole käyty läpi kaikkia ryhmänohjaukseen liittyviä yksityiskohtia, vaan ne kohdat, jotka tulee erityisesti ottaa huomioon.

Tuotos on tarkoitettua sosiaali- ja terveysalan työntekijöille ja alan opiskelijoille, mutta siitä voivat hyötyä myös seurakunnan työntekijät esimerkiksi papit ja diakonit. PowerPoint-esitystä voi käyttää esimerkiksi seminaareissa tai aiheeseen liittyvillä koulutus- ja neuvottelupäivillä sekä sosionomiopiskelijoiden ohjaamisessa. Tuotoksen sisältöä voi käyttää apuna myös muunlaisten ryhmien perustamisessa, sillä se sisältää tietoa, jota voi soveltaa monenlaisessa ryhmänohjauksessa.

Valitsin tuotoksen esittelytavaksi PowerPointin, koska sen käyttö on itselleni entuudestaan tuttua. Tämän lisäksi koin, että ohjelma on helppokäyttöinen ja pystyn sen avulla esittämään aihetta selkeästi, vaivattomasti ja miellyttävästi. Esitykseen valitsemani valokuvat ovat Anni Raskin ottamia. Päädyin näihin kuviin, koska ne ovat esteettisesti kauniita ja sopivat mielestäni hyvin dioissa oleviin teksteihin. Lisäksi ne rytmittävät esitystä ja tuovat sille mielenkiintoisen ilmeen. Olen pyytänyt luvan näiden valokuvien käyttöön.

8 Pohdinta

8.1 Tavoitteiden täytyminen

Opinnäytetyöni lähti liikkeelle omasta kiinnostuksestani kuolema-aihetta kohtaan. Olin pohtinut monenlaisia opinnäytetyöideoita ennen lopullisen aiheen valintaa. Pohdin jo varhaisessa vaiheessa kuolema-aihetta, mutta sen toteuttaminen ja sopivan toimeksiantajan löytäminen tuntui itsestäni mahdottomalta. Tämän takia koin suuren yllätyksen, kun sain kuulla, että Rääkkylässä oltiin toteuttamassa Mummola-hanketta, jonka yhtenä osa-alueena oli elinkaariajattelu ja kuolema. Vähitellen opinnäytetyön idea alkoi selkiy-

tyä ja halusin perehtyä aiheeseen. Kuolema-aiheen haasteellisuus, sen monipuolisuus ja tärkeys saivat minut lopulta vakuuttuneeksi valinnastani. Toimeksiantajan kautta sain erinomaisen tilaisuuden tarkastella kuolema-aihetta sosionomin näkökulmasta. Olin alusta alkaen erityisen kiinnostunut toteuttamaan opinnäytetyöni ryhmää ohjaamalla. Päätin siis yhdistää ryhmänohjaamisen ja kuolema-aiheen. Keskustelimme toimeksiantajan kanssa asiasta ja ryhmän kokoaminen sopi heidän tarkoituksiinsa hyvin.

Minulle oli haasteellista saada opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus kirjalliseen muotoon. Asiaa vaikeutti jonkin verran se, että samalla jouduin miettimään myös ryhmätoiminnan tavoitetta ja tarkoitusta. Niiden hahmottamiseen meni aikaa, mutta sain ne lopulta itselleni selkeään muotoon. Opinnäytetyöni tarkoituksena oli nostaa kuolema-aihetta näkyville. Työni tavoitteena oli mallintaa kuolema-aiheen käsittelyä aikuisille suunnatun ryhmätoiminnan kautta. Tähän kuuluivat ryhmätoiminnan suunnittelu, toteutus ja arviointi. Kokosin räkkyläläisistä aikuisista pienryhmän, jossa oli seitsemän ryhmäläistä. Heidän kanssaan käsitelimme kuolema-aihetta monelta eri kannalta. Mielestäni opinnäytetyön tavoite toteutui, sillä sain ryhmätoiminnan suunniteltua, toteutettua ja arvioitua. Opinnäytetyöstä saatua tietoa voi käyttää hyväksi uutta ryhmää suunniteltaessa. Ryhmän idea on mielestäni helppo siirtää muualle, sillä se ei vaadi suuria puitteita. Tämän opinnäytetyön avulla voi rohkaista ihmisiä tarttumaan aiheeseen ennakkoluulottomasti ja saada nostettua tärkeää ja ihmisiä koskettavaa aihetta esille.

Teoreettinen viitekehys kulki mukanani koko opinnäytetyöprosessin ajan. Teoriatiedon hankkiminen kuului opinnäytetyöni ensimmäisiin vaiheisiin. Teoria painottui pääosin ryhmänojausta ja kuolema-aihetta käsitteleviin teoksiin. Niistä oli apua muun muassa suunnitellessani ja toteuttaessani ryhmätoimintaa. Kuolemaan liittyvän kirjallisuuden avulla sain kattavan käsityksen siitä, minkälaista suomenkielistä tietoa kuolemasta on tarjolla. Kuolema-aiheista kirjallisuutta luettuani minua jäi vaivaamaan se, että kirjallisuudessa ei mielestäni käsitelty tarpeeksi laajasti kuoleman ottamista puheeksi ihmisten kanssa. Tietoa löytyi muun muassa kuoleman käsittelystä lapsen tai saattohoidossa olevan potilaan kanssa. Tietoa löytyi myös siitä miten käsitellä kuolemaa, jos on juuri menettänyt omaisensa. Itse olisin kaivannut enemmän tietoa sellaista tilannetta varten, jossa ihmiset, jotka haluavat käsitellä kuolemaa ilman, että heiltä on juuri kuollut läheinen tai että he ovat itse kuolemassa lähiaikoina, haluavat tutustua aiheeseen.

Opinnäytetyöni yhdeksi haasteeksi nousi ryhmän kokoaminen. Minulla ei ollut tarkkaa ennakkotietoa siitä, että olisiko Rääkkylässä vaadittavaa määrää aiheesta kiinnostuneita ihmisiä. Ennakkokyselyn tekeminen olisi ollut tarpeellista, mutta siihen minulla ei valitettavasti ollut aikaa. Luotin aiheen tärkeyteen ja sen herättämään mielenkiintoon. Tästä johtuen en asettanut ryhmälle tarkkaa ikärajaa. Tahdoin antaa kaikille (täysi-ikäisille) asiasta kiinnostuneille mahdollisuuden osallistumiseen. Kiinnitin erityisesti huomiota siihen, että ryhmään osallistuminen perustuisi vapaaehtoisuuteen.

Ryhmätoiminnan mainostaminen jäi suurelta osalta toimeksiantajan tehtäväksi. Minun osuuteni asiassa jäi vähäiseksi, sillä matka Joensuusta Rääkkylään kestää yhteen suuntaan noin tunnin verran. Tämän lisäksi minulla oli auto käytettävissä rajoitetusti. Jouduin siten tekemään valintoja matkustamisen suhteen. Kävin kuitenkin esittelemässä tulevaa ryhmää paikan päällä mahdollisuuksien mukaan. Tämän takia oli tärkeää pitää infotilaisuus, jossa sain mahdollisuuden kertoa itsestäni ja opinnäytetyöni aiheesta. Mielestäni infotilaisuus oli toimiva, sillä siellä osallistujat saivat mahdollisuuden tutustua hieman toisiinsa ja harkita kuulemaansa, ennen kuin heidän tarvitsi sitoutua toimintaan. Näin jälkikäteen ajatellen, olisi pitänyt laittaa tilaisuuden mainokseen ilmoittautumispyyntö, jotta olisin saanut etukäteen tietää osallistujien määrän. Tämän takia jouduin menemään infotilaisuuteen tietämättäni kuinka monta henkilöä siellä olisi. Tämä aiheutti itselleni pientä jännitystä, joka olisi ollut helposti vältettävissä.

Alusta alkaen oli haasteellista saada ihmisille selkeä kuva siitä, mistä tällaisessa ryhmässä on kyse. Ihmisten kysellessä opinnäytetyöni aihetta jouduin melkein joka kerta selittämään, ettei kyseessä ole sururyhmä tai kuolevien ihmisten ryhmä. Monet luulivat, että olen aikeissa perustaa sururyhmän tai ryhmän saattohoidossa oleville ihmisille. Tämän takia on tärkeää luoda mahdollisimman selkeä kuva ryhmästä, jotta ihmisten olisi helpompi hakeutua itselleen sopivaan ryhmään.

Ryhmän nimi on hyvin viitteellinen ja voi kertoa ryhmästä paljon. Ohjaamani ryhmä kulki nimellä Kuolemakerho. Sillä nimellä ryhmäläiset kertoivat tuttavilleen ryhmästämmme. Käytin myös itse samaa nimeä epävirallisissa yhteyksissä, sillä parempaakaan nimeä en keksinyt. Kuolemakerho nimen käyttäminen on hankalaa sen tuomista moninaisista mielikuvista johtuen. Tässä yhteydessä on syytä pohtia sitä, kuinka paljon kuolema-sana voi aiheuttaa ihmisissä erilaisia reaktioita. Osa ihmisistä ei kavahda vaan

suorastaan toivoo, että kuolemasta puhuttaisiin enemmän, kun taas osalle se voi olla hyvinkin pelottavaa. Kuolemakerho oli kokoontunut keskustelemaan kuolemasta ja sen vuoksi emme kaihtaneet kuolema-sanana käyttämistä ryhmän nimen yhteydessä.

Ryhmätoiminnan alkaessa pidin huolen siitä, että ryhmä ei missään vaiheessa muuttuisi ryhmäksi jossa suru ottaisi liikaa tilaa. Ymmärsin kuitenkin ryhmätoiminnan alkupuolella, että kuolemasta keskusteleminen ei poista surun ja suremisen läsnäoloa. Tämä oli itselleni tärkeä havainto. Jouduinkin tekemään itselleni selväksi sen, mikä ero ohjaamallani ryhmällä on esimerkiksi sururyhmään nähden. Poijulan (2002, 225–226) mukaan sururyhmään osallistutaan silloin, kun ihminen on kokenut elämässään menetyksen ja sen myötä surua. Jamesin & Friedmanin (2010, 4) mukaan näitä menetyksiä voivat olla esimerkiksi läheisen kuolema, avioero tai muutto. Poijulan (2002, 225–226) mukaan sururyhmä on tarkoitettu vertaistueksi saman kokeneille ihmisille. Ryhmässä voi puhua muun muassa kuolemasta, siitä miten sen on kokenut ja mitä omaisen menettäminen merkitsee. Tästä ei perustamassani ryhmässä ollut kyse, vaikkakin yhtä ryhmäläistä kohtasi suru ryhmätoiminnan aikana. En kuitenkaan antanut asian vaikuttaa ryhmäkerrojen sisältöön. Tämä inhimillinen seikka on hyvä huomioida ryhmätoimintaa suunniteltaessa.

Omasta mielestäni ryhmän ohjaaminen onnistui hyvin. Opin paljon ryhmänohjaamisesta ja huomasin samalla, että paljon on vielä opittavaa. Oli mukava lähteä ohjaamaan, kun aihe oli itseä kiinnostava. Jokaisella tapaamiskerralla oli antoisaa kuunnella ryhmäläisten keskustelua. Tästäkin huolimatta koin pientä jännitystä aina ennen ryhmätapaamista. Keskustelu oli runsasta ja vaati minua pitämään huomioin siinä, että kaikki saivat puheenvuoron. Olin napakka, mutta en omasta mielestäni liian kontrolloiva. Pidin siitä, että pysyimme asiassa. Alkupuolella minulla oli haasteellista ryhmätoiminnan lopettamisen kanssa, sillä keskustelu oli hyvin tiivistä ja aika kului nopeasti. Oli vaikea päättää keskustelua oikeaan aikaan. Aiheen vakavuuden ja raskauden takia oli tärkeää, että keskustelu ei päättynyt synkkään loppupuheenvuoroon. Pyrin siihen, että lopussa oli aikaa pienelle ”kevennykselle”.

Tuotoksena syntynyt PowerPoint-esitys ”Kuolema keskusteluryhmän aiheena” on mielestäni selkeä ja yhtenäinen kokonaisuus. Sen sisältöön on tiiviisti koottu ydinasiat kuolema-aiheisen ryhmän ohjaamisesta. Pohdin tekovaiheessa kuinka paljon otan mukaan

ryhmän ohjaamiseen liittyviä tietoja, mutta päädyin ottamaan vain itsestäni tärkeimmiltä tuntuvat asiat. Ajattelin, että ryhmän ohjaamiseen liittyviä oppaita on jo entuudestaan olemassa. Keskityin nimenomaan kuolema-aiheeseen liittyviin asioihin. PowerPointin muotoutuminen tapahtui opinnäytetyönprosessin loppupuolella, koska se ei kuulunut alkuperäiseen suunnitelmaani. Valitsin PowerPoint-esityksen kahdesta syystä: 1) se on ulkoasultaan selkeä, 2) sillä on helppo esitellä aihetta. PowerPointin sijaan olisin voinut tehdä esitteen tai oppaan. Se kuitenkin jäi, sillä siinä olisi pitänyt ottaa huomioon graafinen ilme, eikä minulla olisi ollut siihen vaadittavaa taitoa ja tarvittavaa aikaa. Arvioin PowerPoint-esityksen onnistumista myös sillä, että voin hyvällä omalla tunnolla esitellä sitä tarpeen vaatiessa.

8.2 Opinnäytetyön merkitys

Opinnäytetyöni ammatillinen merkitys on mielestäni suuri. Aihe on kiinnostava ja ajan-kohtainen. Viime aikoina kuolema-aihetta on sivuttu esimerkiksi saattohoidon osalta Palettihankkeessa sekä vuoden 2014 Yhteisvastuukeräyksen yhteydessä (Yhteisvastuu 2014; PKSSK 2015). Saattohoidolla pyritään takaamaan kuolevan ihmisen turvallisuus ja oireettomuus viimeisten elinviikkojen aikana sekä tukemaan potilasta kuoleman lähestyessä. Tämän lisäksi mediassa on keskusteltu eutanasiasta. Eutanasia on potilaan omasta pyynnöstä tehty aktiivinen kuoleman tuottaminen kuolettavalla lääkkeellä karsimyksen ollessa sietämätön. (Hänninen 2014, 35–36.) Mielestäni yhteiskunnallisessa keskustelussa kuolema-aihe koskettaa pelkästään lääketiedettä ja sen alaisuudessa työskenteleviä ammattilaisia. Opinnäytetyötäni tehdessä pohdin aihetta sosionomin kannalta. Tulevaisuudessa tulen kohtaamaan työssäni tilanteita, jolloin minun on oltava valmis keskustelemaan asiakkaan tai hänen omaistensa kanssa kuolemasta. Tällä tavalla voin lisätä asiakkaan ja omaisten hyvinvointia heidän vaikeassa tilanteessaan.

Ryhmätoiminnan päättyessä aloin pohtia aiheen yhteiskunnallista merkitystä. Olisi hyödyllistä pohtia, tulisiko samantapaisia ryhmiä olla tarjolla enemmänkin. Samalla olisi hyvä myös pohtia, kuka tai mikä taho järjestäisi kyseistä toimintaa. Kirkko & Kaupunki lehden internet-sivuilta löysin kirjoituksen, jossa kerrottiin, kuinka joukko naisia koontui Pihlajamäen seurakunnan tiloihin nikkaroimaan itselleen uurnan. Kirjoituksen mukaan uurnakurssit ovat suosittuja, mutta toisaalta aiheuttavat joissain ihmisissä

hämmennystä. (Hellman 2015.) Mietinkin, että onko tällaisten ryhmien järjestäminen vain seurakunnan tehtävä. Vaikka tekstissä puhuttiin, että kuolemasta puhuminen on kirkon asia, niin ohjaamani keskusteluryhmä oli hyvä osoitus siitä, että tämän kaltainen toiminta ei välttämättä tarvitse aina seurakuntaa taakseen. Uurna- ja arkkukurssit ovat kuitenkin hyviä esimerkkejä toiminnasta, jossa kuolemaa voi käsitellä tekemisen kautta.

8.3 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyötä tehdessäni jouduin pohtimaan eettisyyttä ryhmäläisten oikeuksien ja yksityisyyden kannalta. Pyysin heitä allekirjoittamaan tutkimusluvan (liite 3), jotta sain käyttää ryhmätoiminnan aikana keräämiäni havaintoja tässä opinnäytetyössä. Yksityisyyden suojaaminen oli eettisesti tärkeää. Säilytin materiaalia sellaisessa paikassa mihin kenelläkään muulla ei ollut pääsyä. Opinnäytetyön valmistuttua aion hankkiutua haastatteluvastauksista ja ryhmäläisten yhteystiedoista tuhoamalla materiaalin asianmukaisella tavalla. Olen pyrkinyt kirjoittamaan tekstiä siten, että ryhmäläisten anonymiteetti säilyy.

Opinnäytetyön eettiseksi kysymykseksi nousi kuolema-aiheen vaikeus ja sen herättämät tunteet. Kirjassa Kuoleman kulttuurit Suomessa puhutaan kuolema-aiheen ongelmallisuudesta, sillä se voi aiheuttaa ahdistusta sekä opinnäytetyötä tekeväälle että ryhmään osallistujille. Opinnäytetyötä suunniteltaessa on huomioitava eettiset kysymykset. Kuolema-aihe voi herättää voimakkaita tuntemuksia. Tutkijalla on harvoin ammatillista koulutusta reagoida tai hoitaa mahdollisia tunteenpurkauksia. Aihe voi herättää myös tutkijassa itsessään henkilökohtaisia menneisyyden vaikeita kokemuksia tai synnyttää uusia. (Hakola ym. 2014, 20.)

Ennen ryhmän aloittamista pohdin tilannetta, jossa ryhmätoimintaan pyrkii sellainen henkilö, joka ei ole sopiva kyseenomaiseen ryhmään, esimerkiksi sureva ihminen. Olin valmistautunut siihen, että ohjaan surevat ihmiset sururyhmään. Pohdin myös sitä, miten kuolema-aihe saattaa herättää ihmisissä ahdistaviakin ajatuksia. Minullahan ei ollut mitään ennakkotietoa niistä ihmisistä, jotka olivat tulossa ryhmään. Luotin siihen, että aikuiset ihmiset ovat itse vastuussa itsestään. Jälkeenpäin olen miettinyt, että olisiko ryhmää pitänyt ohjata toisen ohjaajan kanssa. Se olisi ollut turvallisempaa ja olisin voinut

mieltä askarruttavissa tilanteissa saada toiselta ohjaajalta vertaistukea. Toisaalta yksin ohjatessa olin vastuussa kaikesta ja sain itse päättää mitä teen.

Ennen ohjaamisen aloittamista olen saanut pohtia kuolemaa eri näkökulmista. En olisi voinut lähteä vetämään tällaista ryhmää, ellei minulla olisi ollut tietoa ja varmuutta asian suhteen. Grönlundin & Huhtisen (2011, 192) mielestä kuolemaa käsiteltäessä hoitotyössä työntekijän on tärkeää pohtia omia kuolemaan liittyviä käsityksiä, uskomuksia ja hengellisyyttä. Työntekijän tulee pohtia mitä hän ajattelee kuoleman jälkeisestä elämästä. Omien arvojen tiedostaminen auttaa työntekijää kohtaamaan asiakkaita ja heidän pohdintaansa kuolemaa kohtaan. Mielestäni nämä hoitotyöntekijöille tarkoitetut ohjeistukset soveltuvat hyvin myös sosiaalialan työntekijöille. Vänskän, Laitinen- Väänäsen, Kettusen & Mäkelän (2011, 13) mukaan ohjaajan on helpompi hallita omia (kuolemaan liittyviä) tunteitaan ja ajatuksiaan ohjauksessa, jos hän kykenee tunnistamaan ja tunnustamaan omat pelkonsa ja ajatuksensa asiaa kohtaan.

Luotettavuus on keskeinen osa tieteellisen tiedon tuottamista. Luotettavuudella pyritään arvioimaan tutkimusmenetelmiä, tutkimusprosessia ja tutkimustuloksia. (Toikko & Rantanen 2009, 121–122.) Opinnäytetyöni luotettavuutta tarkastelen kirjallisuuden valinnalla sekä oman roolini pohdinnalla opinnäytetyön kannalta. Valitsemani teoriakirjallisuus koostuu sekä uudesta että vähän vanhemmasta kirjallisuudesta. Työskennellessäni pyrin valitsemaan mahdollisimman uusia teoksia, mutta tämä ei kuitenkaan ollut aina mahdollista. Vanhemmasta kirjallisuudesta sain kuitenkin hyvin tietoa esimerkiksi käsitteistä. Opinnäytetyöni lähteet koostuvat suurimmalta osalta kirjalähteistä. Osallistuin ryhmätoimintaan ohjaajan roolissa, mutta olin samalla yksi ryhmäläisistä. Jouduin pohtimaan omia arvoja ja asenteita matkan varrella. Mietin usein kuinka tasapainotella ohjaajan roolissa, olla samalla oma itseni ja olla myös osa ryhmää. Luonnollisesti tällä oli vaikutuksensa opinnäytetyön sisältöön. Ryhmätoiminnan aikana osallistuin ryhmässä käytyihin keskusteluihin. Ryhmäläiset kysyivät minun mielipiteitäni asioihin, jolloin minä toin omat ajatukseni julki. En kuitenkaan vetänyt huomioita itseeni, vaan annoin ryhmäläisille tilaa.

8.4 Ammatillinen kasvu

Tein opinnäytetyöni yksin ja se oli mielestäni hyvä valinta. Sain työskennellä aiheen parissa, mikä todella kiinnosti minua. Lisäksi halusin kokea miten onnistuisin työskentelemään yksin ja olemaan kaikesta itse vastuussa. Prosessin edetessä tuli kuitenkin hetkiä jolloin toivoin, että olisin työskennellyt parin kanssa. Ajatukseni lähtivät helposti kiertämään kehää ja uusien oivallusten saaminen oli siksi haasteellisempaa. Yksin työskennellessä oli positiivista se, että sain tehdä opinnäytetyötäni omalla aikataululla. Toisaalta parin kanssa työskentely olisi parhaimmillaan tuonut tarvittavaa ryhtiä työnteekoon ja aikatauluttamiseen.

Opinnäytetyöprosessin läpi vieminen alusta loppuun saakka oli haasteellista, mutta monella tavalla antoisaa. Opin työskentelemään pitkäjänteisesti ideointivaiheesta valmiin opinnäytetyön esittelyyn. Alustavan opinnäytetyösuunnitelman työstäminen auttoi itseäni tajuamaan kuinka tärkeää on tehdä mahdollisimman tarkka suunnitelma. Tarkan suunnitelman kanssa tuli itselleni luottavaisempi olo toiminnalliseen osuuteen lähtiessä. Työskentely eteni sykleissä, välillä oli kiireisempää ja välillä taas tuntui, että työ ei etene lainkaan. Tämän ymmärtäminen ja asioiden reflektointi antoivat itselle rauhallisemman olon.

Ennen opiskelujen alkamista kokemukseni ryhmän ohjaamisesta olivat vähäiset. Sosionomiopintojen aikana ohjaamistaitoni karttuivat erilaisten ryhmäohjaamisharjoittelujen ansiosta. Sen vuoksi rohkaistuini ohjaamaan tätä ryhmää. Tämä oli ensimmäinen kerta, kun ohjasin ryhmää yksin. Aikaisemmat kokemukseni ryhmän ohjaamisesta olivat joko pariohjausta tai niin, että meitä ohjaajia oli enemmän kuin kaksi. Yksin ohjaaminen oli haasteellista, mutta antoi minulle vapaat kädet toimia oman tyylini mukaisesti. Sain paljon kokemusta ja varmuutta ohjaamiseen, mutta myös ymmärryksen siitä, että minulla on vielä paljon opittavaa. Tarvitsen vielä enemmän rohkeutta tuoda itseäni ohjaajana esille ja muuttaa tapahtumien kulkua tarvittaessa. Rääkkylän ryhmää ohjatessani huomasin, että ajan ja kokemuksen kanssa minusta voi tulla erinomainen ohjaaja.

Kuolema aiheena oli minulle ennestään tuttu ja aiheeseen tarttuminen kävi helposti. Kuolema on tullut lähelle sukulaisteni kuolemien myötä sekä työskennellessäni suntiona hautausmaan siunauskappelissa. Tässä työssä kohtasin paljon surevia ihmisiä ja tämän

vuoksi aloin myös pohtia omaa kuolevaisuuttani sekä kuolemaa laajemminkin. Opin-
näytetyötä varten luin paljon kirjallisuutta ja se avasi minulle uusia näkökulmia aiheen
suhteen. Käsitin, että aihe on laaja-alainen ja koskettaa monta elämän osa-aluetta. Asiaa
voi tutkia monelta eri tieteenalalta. En koe olevani asiantuntija tai edes valmis kaikissa
tilanteissa puhumaan kuolemasta, mutta ainakin jollain tavalla olen sinut kuoleman
kanssa. Tuskin meistä kukaan voi sanoa olevansa asiantuntija tämän suuren mysteerin
edessä. Pystyn kuitenkin puhumaan aiheesta ja toivon olevani valmis keskustelemaan
kuolemasta tarpeen vaatiessa. Mielestäni sosiaali- ja terveysalalla työskentelevien hen-
kilöiden tulisi selvittää itselleen oma suhtautumisensa kuolemaa kohtaan. Se helpottaisi
keskustelua, kun joutuu puhumaan aiheesta asiakkaiden kanssa.

8.5 Jatkotutkimusideat

Toiminnallista opinnäytetyötä tehdessä opiskelija saa usein uusia ideoita oman opinnäy-
tetyönsä aiheeseen. Valmis opinnäytetyö on pieni osa suurta kokonaisuutta. Tämän ta-
kia on hyvä pohtia myös ideoita, joita syntyy jatkosuunnitelmien varalle. (Vilkkä &
Airaksinen 2003, 160–161.) Tehdessäni opinnäytetyöni toiminnallista osuutta mieleeni
nousi erilaisia ideoita aiheeseen. Keskusteluryhmän ohjaaminen oli itselleni positiivinen
kokemus, joten luonnollisesti ryhdyin ajattelemaan jatkotutkimusideoita. Tässä yhtey-
dessä oli hyvä pohtia, mitä tekisin toisin näiden uusien tietojen valossa. Ajattelin sitä,
miten joku toinen opiskelija voi lähteä toteuttamaan kuolema-aiheista ryhmätoimintaa ja
tehdä se vieläkin paremmin. Itseäni kiinnostaisi toteuttaa samankaltaista ryhmätoimin-
taa ikäihmisten kanssa, koska etukäteen ajatellen on tiedossa, että he elävät elämänsä
ehtoapuolella. Olisi mielenkiintoista tietää, miten tämä vaikuttaa ryhmän sisältöön ja
keskustelun tasoon sekä pohtia mitä tällaisessa ryhmässä pitäisi erityisesti ottaa huomi-
oon. Lisäksi tulisi pohtia, miten pystyisi välttymään ennako-oletuksilta ja lähteä oh-
jaamaan ryhmää avoimin mielin.

Yhtenä jatkotutkimusideana on opaskirjasen tekeminen. Se tulisi ohjaajien käyttöön.
Oppaan tarkoituksena olisi antaa tarvittavaa tietoa kuolema-aiheisen ryhmän ohjaami-
sesta. Se sisältäisi esimerkiksi perustietoa kuolemasta, asioista mitä tulee ottaa huomi-
oon, kun lähtee ohjaamaan kyseenomaista ryhmää, mahdollisista menetelmistä ja kuo-
lemaan liittyvistä aiheista. Opas olisi konkreettinen apu ryhmän suunnitteluun, toteut-

tamiseen ja arviointiin. Se olisi hyvä jatke tekemääni PowerPoint-esitykseen ja sille olisi varmasti käyttöä. Opinnäytetyötä tehdessäni olisin kaivannut kyseistä opaskirjasta avukseni suunnitellessani ryhmän sisältöä ja toimintaa.

Lähteet

- Aalto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Clark, V. 2001. Education. Teoksessa Howarth, G. & Leaman, O. (toim.). *Encyclopedia of death and dying*. London: Routledge, 167-168.
- Despelder, L., A. & Strickland, A., L. 2001. United States. Teoksessa Howarth, G. & Leaman, O. (toim.). *Encyclopedia of death and dying*. London: Routledge, 461-463.
- Elias, N. 1993. *Kuolevien yksinäisyys*. Helsinki: Gaudeamus Oy.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Estola, E., Kaunisto, S-L., Keski-Filppula, U., Syrjälä, L. & Uitto, M. 2007. *Lupa puhua. Kertomisen voima arjessa ja työssä*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Grönlund, E. & Huhtinen, A. 2011. *Kuolevan hyvä hoito*. Helsinki: Edita.
- Hakkarainen, P. 1999. Kuolema ja yhteiskunta. Teoksessa Kuparinen, E. (toim.). *Kun aika loppuu. Kuolema historiassa*. Turku: Turun yliopisto, 38–59.
- Hakola, O. 2014. Kuoleman kokemus. Teoksessa Hakola, O., Kivistö, S. & Mäkinen, V. (toim.). *Kuoleman kulttuurit Suomessa*. Helsinki: Gaudeamus Oy, 65–83.
- Hakola, O., Kivistö, S. & Mäkinen V. 2014. *Kuoleman kulttuurit Suomessa*. Helsinki: Gaudeamus Oy.
- Hannilla, P. 2009. Kuolevaisuus kuvastimessa. Kuoleman ahdistus ja elämän merkitys nuorten aikuisten kirjoituksissa. Helsingin yliopisto. Humanistinen tiedekunta. Uskontotieteen pro gradu-tutkielma.
- Heikkilä, K. & Jokivuori, P. 1994. *Kuoleman salaisuus*. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.
- Helenius, E., Rautava, M. & Tuovinen R. 1998. *Eväitä elämään. Keinoja nuorten elämäntaitojen vahvistamiseksi*. Helsinki: WSOY.
- Hellman, N. 2015. Naiset nikkaroivat uurnan itselleen. *Kirkko & kaupunki*. <http://www.kirkkojakaupunki.fi/uutiset/naiset-nikkaroivat-uurnan-itselleen>. 10.3.2015.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.
- Hänninen, J. 2014. Luonnollinen vai joudutettu kuolema? Teoksessa Hakola, O., Kivistö, S. & Mäkinen, V. (toim.). *Kuoleman kulttuurit Suomessa*. Helsinki: Gaudeamus Oy, 35–46.
- Härkönen, U. 2008. Totta vai tabua? Kuolemanrituaalit, kuoleman paikat ja kuoleman asema kulttuurissamme. Jyväskylän yliopisto. Historian ja etnologian laitos. Pro gradu-tutkielma.
- Jaakkola, T., Kataja, J. & Liukkonen, J. 2011. *Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- James, J.W. & Friedman R. 2010. *Surun työstäminen. Toimintaohjelma kuoleman, eron tai muiden tunneperäisten menetysten työstämiseen*. Mölndal: Svenska Institutet för Sorgbearbetning.
- Jauhiainen, R. & Eskola, M. 1994. *Ryhmäilmiö. Perustietoa ryhmän käytöstä ja ryhmätyöstä sosiaalityöhön sovellettuna*. Helsinki: WSOY.
- Joutsensaari, R. & Spoof, S. 2013. *Suomen suurin mummola-konsepti. Esiselvityshanke – hankesuunnitelma*.
- Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2007. *Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle*. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy.

- Kopakkala, A. 2005. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita, 36.
- Koski, K. 2014. Sosiaalinen kuolema. Teoksessa Hakola, O., Kivistö, S. & Mäkinen, V. (toim.). Kuoleman kulttuurit Suomessa. Helsinki: Gaudeamus Oy, 107–122.
- Kübler-Ross, E. 1984. Raportti kuolemista. Mitä kuolevat voivat opettaa lääkäreille, hoitajille, papeille ja omaisilleen. Helsinki: Otava.
- Laukkarinen, L. 2000. Tulen alhaalta vasemmalta, menen ylös oikealle. Teoksessa Lapalainen, T. (toim.). Elämän ja kuoleman salaisuus. Ihmisiä elämän perimmäisten kysymysten äärellä. Helsinki: WSOY, 77–91.
- Maaseutu.fi. 2014. Alueelliset innovaatioleirit 2013. Yhteenveto leireistä. http://www.maaseutu.fi/attachments/innovaatioleirit/1k6j0uz7z/Yhteenveto_2013_innovaatioleireista.pdf. 24.9.2014.
- Martin, M., Heiska, H., Syvälahti, A. & Hoikkala, M. 2012. Satoa ryhmästä – opas hyvinvointiryhmän ohjaajalle. Espoo: Multiprint Oy.
- Niemistö, R. 1999. Ryhmän luovuus ja kehityshehdot. Tampere: Tammer-Paino.
- Nietosvuori, L. 2008. Luovat ja toiminnalliset menetelmät sosionomin työssä. Teoksessa Viinamäki, L. (toim.). 14 puheenvuoroa sosionomien (AMK) asemasta Suomen hyvinvointi asiantuntijajärjestelmässä, 135–141.
- Onnismaa, J., Pasanen, H. & Spangar, T. 2000. Ohjaus ammattina ja tieteenalana 1. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Pajari, I. 2014. Kuolemanrituaalit Suomessa. Teoksessa Hakola, O., Kivistö, S. & Mäkinen, V. (toim.) Kuoleman kulttuurit Suomessa. Helsinki: Gaudeamus Oy, 87–106.
- PKSSK. 2015. Saattohoito. <http://www.pkssk.fi/saattohoito>. 10.4.2015
- Pojjula, S. 2002. Surutyö. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Rovio, E., Nikkola, T. & Salmi, O. 2009. Ohjaaminen ja ryhmäilmiö. Teoksessa Rovio, E., Lintunen, T. & Salminen, O. (toim.) Ryhmäilmiöt liikunnassa. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry.
- Ruponen, R., Nummenmaa, A. R. & Koivuluhta, M. 2000. Ryhmänohjaus muutoksen mahdollisuuden maisemana. Teoksessa Onnismaa, J., Pasanen, H. & Spangar, T. (toim.). Ohjaus ammattina ja tieteenalana 1. Jyväskylä: PS-kustannus, 162–188.
- Saarikivi, S. 1948. Hugo Simberg, elämä ja tuotanto. Helsinki: WSOY. Kuva 802.
- Suomen Kuolemantutkimuksen Seura Ry. 2014. <http://kuolemantutkimus.com/>. 3.2.2015.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Syrjäytyminen ja osallisuus. <http://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointipolitiikka/elinolot-ja-hyvinvointi/syrjaytyminen-ja-osallisuus>. 9.2.2015.
- Tilastokeskus. 2014. Väestö. http://www.stat.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html#vaestonmuutokset. 10.10.2014.
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: Tampere University Press.
- Vala, U. 2014. Suomalainen kuolema. Teoksessa Hakola, O., Kivistö, S. & Mäkinen, V. (toim.) Kuoleman kulttuurit Suomessa. Helsinki: Gaudeamus Oy, 25–34.
- Valli, R. Kyselylomaketutkimus. 2007. Teoksessa Ila, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Jyväskylä: PS-kustannus, 102–125.

- Vilén, M., Leppämäki, P. & Ekström L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Helsinki: WSOY.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vänskä, K., Laitinen-Väänänen, S., Kettunen, T. & Mäkelä, J. 2011. Onnistuuko ohjaus? Sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen. Helsinki: Edita.
- Yhteisvastuu keräys. 2014. <http://yhteisvastuu.fi/fi/etusivu/7-suomi/180-kampanja-2014>. 24.3.2015.
- Ylikarjula, S. 2008. Kuolema on. Helsinki: Kirjapaja.

Toimeksiantosopimus



OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIAOTOSOPIMUS

Toimeksiantaja	
Organisaation nimi:	KÄÄKKYLÄN KUNTA
Toimeksiantajan edustaja:	Maita Joutsensaari
Osoite:	Kinnulantie 1, 02300 KÄÄKKYLÄ
Puhelinnumero:	040 1053070
Sähköposti:	maita.joutsensaari@kaakyla.fi
Opiskelijan/opiskelijoiden tiedot	
Koulutusohjelma:	Sosiaali-ala
Opiskelijanumero(t) ja nimi(et):	1101328 Salla Rask
Puhelinnumero:	[REDACTED]
Sähköposti:	salla.rask@edu.karelia.fi
Toimeksiannon kuvaus	
Aihe	Ryhmä jossa käsitellään kuoleman
Toteutusmuoto	toiminnallinen
Aikataulu	30.11.2015
Kustannusarvio ja kustannusvastuu	Matkakulut korvataan
Toimeksiantajan sitoumukset	
Matkakustannusten korvaus 31.1.2015	
Opiskelijan sitoumukset	
Opinnäytetyön ohjaus Karelia-amk:ssa	
Ohjaaja(t):	Anne Siremaa, Sosiaali- ja terveysalan keskus, Tilharinne 9 80 Lehtori, 050 5306815, Anne.Siremaa@karelia.fi
Opinnäytetyön julkisuus	
Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se voidaan julkaista Theseus-verkkokirjastossa.	
Allekirjoitukset	
Päiväys Joensuu 10.11.2014	Opiskelijan allekirjoitus ja nimenselvennys Salla Rask SALLA RASK
Päiväys KÄÄKKYLÄ 3.11.2014	Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus ja nimenselvennys Maita Joutsensaari MAITA JOUTSENSAARI
Päiväys Joensuu 5.11.2014	Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus ja nimenselvennys Anne Siremaa Anne Siremaa

Mummola-hankkeen keskusteluryhmä aloittaa

Kuolema, luonnollinen osa elämää

Kiinnostaako sinua keskustella kuolema-temasta eri näkökulmista ja käsitellä aihetta luovien menetelmien kautta?
Tule mukaan keskusteluryhmään, joka on osa ohjaajan opinnäytetyötä.

Infotilaisuus
torstaina 23.10.2014
klo 18 Koivuniemessä.

Tilaisuudessa kerrotaan ryhmän toiminnasta, kartoitetaan osallistujat ja sovitaan seuraavien kokoontumiskertojen ajankohdat.

Ryhmä tulee kokoontumaan talven aikana kuusi kertaa.
Ryhmän koko max. 10 henkilöä.

Ohjaaja: Salla Rask, sosionomi-opiskelija,
Karelia-ammattikorkeakoulu.

Lisätiedot: salla.rask@edu.karelia.fi, 



Tervetuloa!

Tutkimuslupa**Tutkimuslupa**

Olen sosionomiopiskelija Salla Rask. Opiskelen Karelia-ammattikorkeakoulussa sosiaalialan koulutusohjelmassa. Teen opinnäytetyötä, jonka tavoitteena on kehittää kuolema-aiheen käsittelemistä ryhmätoiminnan avulla. Tähän kuuluu ryhmätoiminnan suunnittelu, toteutus ja arviointi.

Pyydän teiltä lupaa saada käyttää ryhmätoiminnassa ilmenneitä tietoja opinnäytetyössäni.

Kerään tietoa tekemällä alkuhaastattelun ja havainnoimalla ryhmässä tapahtuvaa toimintaa. Dokumentoin ryhmätapaamisia tekemällä muistiinpanoja. Kirjaan havainnot niin, että sivulliset eivät voi tunnistaa niistä ryhmäläisiä. Ryhmän osallistujien henkilöllisyyttä ei paljasteta ulkopuolisille anonyymiteetin säilyttämiseksi. Muistiinpanoja ja muita dokumentteja ei luovuteta muihin tarkoituksiin. Aineisto säilytetään opinnäytetyön lopulliseen valmistumiseen asti sivullisilta saavuttamattomissa. Tämän jälkeen aineistot hävitetään.

Ryhmään osallistuvalla on oikeus missä tahansa vaiheessa jäädä pois ryhmästä. Lopullinen kirjallinen työ julkaistaan luettavaksi internetissä Theseus-opinnäytetyösivustolla vuoden 2015 keväällä. Raportti on siellä vapaasti kaikkien ihmisten luettavissa.

Allekirjoitus

nimenselvennys

Aika ja paikka

Alkukysely

Alkukysely 3.11.2014

1. Mikä sai sinut osallistumaan ryhmään?

2. Minkälaisia ajatuksia ryhmään osallistuminen herättää?

3. Mitä odotuksia sinulla on ryhmän/toiminnan suhteen?

4. Mitä toivot ryhmässä käsiteltävän?

5. Mitä toivot ohjaajalta?

Hautaus suunnitelma

HAUTAUS SUUNNITELMA

Suomen Hautaustoimistojen Liitto ry



Tilaaaja: _____

Ammatti: _____ Katuosoite: _____

Henkilötunnus: _____ Postiosoite: _____

Kirjoilla: _____ srk:ssa väestörekisterissäSanomakellojen soitto: _____ kappelissa kirkossaKiitos kirkossa ennen siunaamista siunaamisen jälkeenHautaan siunaaminen: _____ kappelissa kirkossa htm:lla

Toivomus siunaamisen toimittajasta: _____

 Arkkuhautausta Tuhkaus Krematorio:

Hautapaikka: _____ htm, paikka nro _____

Hautapaikan haltija: _____

Muistotilaisuuspaikka: _____

€	€
Arkku _____	Siirto _____
Arkun varusteet _____	Arkkuunhuolto _____
_____	Avustaja _____
_____	Kuljetus _____
Arkun koriste _____	Avustaja _____
Uuma _____	Saattuekuljetus _____
Uuman koriste _____	Kantajat _____
Kirkon/kappelin koristelu _____	_____ hlöä á _____ €
Muistotilaisuuden koristelu _____	Musiikkiohjelma _____
Muistotilaisuus _____	Lehti-ilmoitukset _____
_____	_____
_____	Haudanhoitosopimus _____
Seurakuntamaksut _____	Muut tuotteet /palvelut _____
_____	_____
Hautakivi _____	_____
_____	_____
Hautakiven kaiverus _____	_____
Väliaikainen hautaristi _____	Järjestelykulut _____
Siirto _____	Yhteensä € _____

Yllä olevan suunnitelman mukaisen toimeksiannon toteuttaa tilaajan kuoleman jälkeen tuolloin voimassa olevin hinnoin

hautaustoimiston nimi _____

paikka _____

päiväys _____

Tilaaajan allekirjoitus _____

Nimen selvennys _____

Nimikirjoituksen oikeaksi todistavat _____

Hugo Simberg: Kuolema luistelee



Kuolema luistelee.

Etsaus. (802)

Loppupalaute

Loppupalaute 8.12.2014

1. Miltä työskentely tuntui?

2. Mikä oli toiminnassa hyvää?

3. Miten toimintaa voisi kehittää?

4. Miltä ryhmätapaamisten aikataulut tuntuivat?

5. Vastasiko ryhmätapaamisten sisältö omia tarpeita/toiveita?

6. Miten ohjaus toimi?

7. Haluaisitko jatkossa osallistua samantapaiseen toimintaan?

Liisa Laukkarinen: Olen utelias

Olen utelias

Kuolema tulee varmasti olemaan yksi elämän suurimmista seikkailuista. Olen utelias, vaikka usein on tuntunut, että muut ihmiset eivät oikein pidä terveenä uteliaisuutta kuolemaa kohtaan. Kuinka en olisi aktiivisesti kiinnostunut kuolemasta? Sehän minun on joka tapauksessa tehtävä, kuoleminen. Elämästä olen vastuussa viimeiseen hengenvetoon, se minun on vietävä rajalle asti. Siinä astuvat voimaan toiset lait. Luottamuksen varaan on heittäydyttävä. Kuitenkin se mitä tänään tässä teen, heittää vähän varjoa siihen tai valaisee vähän sitä, mihin huomenna astun.

Tulen alhaalta vasemmalta ja lähden elämästä yläviistoon oikealle...toivon, että saan tarvitessani tukea rajalle asti, ja luotan, että opastajia ilmestyy, kun fyysinen elämä lakkaa olemasta sitova ja kannattava kiintopiste.

Olisipa kuolema pitkä. Kirkas ja vähäkipuinen.

Ehtisi tottua.

Ehtisi rauhassa korjata

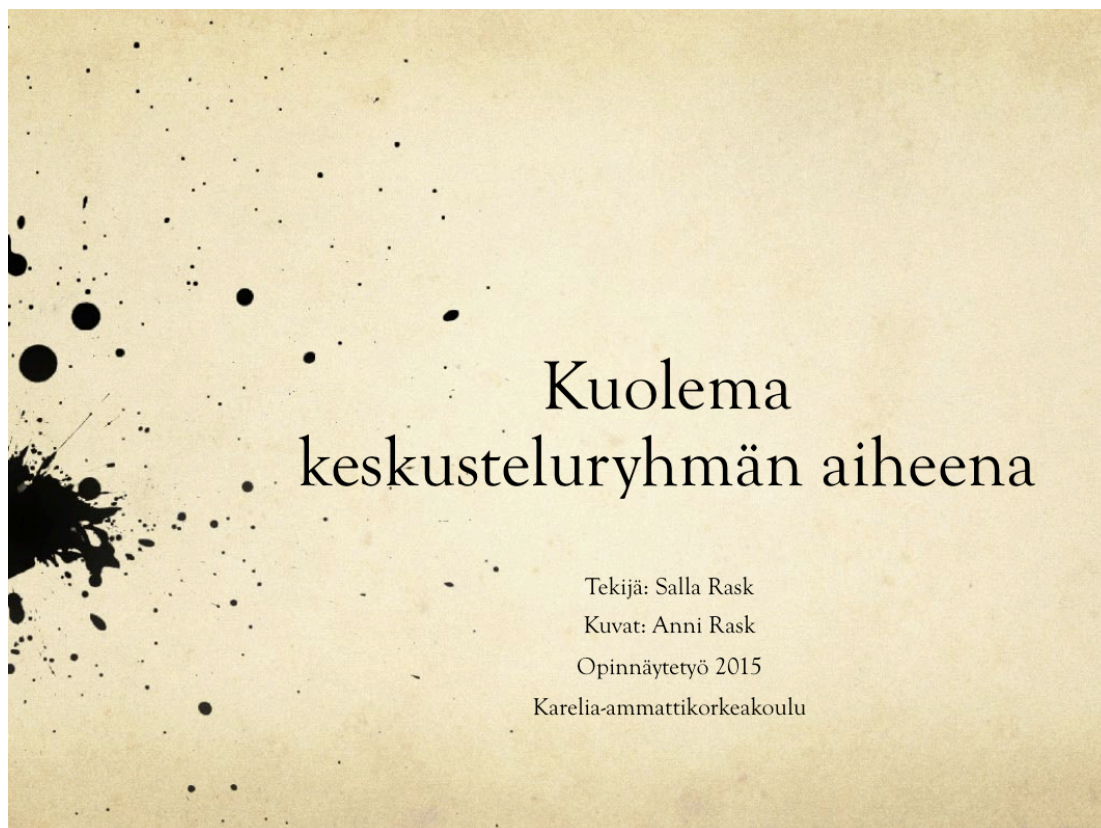
kirjansa viimeiset vedokset.

Vähän vaikeaa on tottua siihen

että se on jo alkanut.

(Kuoleman huolenpito, 1980)

PowerPoint-esitys



1) Keskusteluryhmä



- Muodostuu ihmisistä, jotka ovat kiinnostuneet samoista asioista ja teemoista
- Tarkoitus:
 - Kuolema-aiheen monipuolinen käsittely eri näkökulmista katsottuna
- Tavoite:
 - Ryhmäläisten tiedon lisääminen aiheesta
 - Omien ajatusten jakaminen aiheeseen liittyen

2) Ryhmän suunnittelu ja kokoaminen

- Oleellisinta, että ryhmälle on todellinen tarve
- Yhteistyökumppanin tai toimeksiantaja etsiminen
- Ryhmään tuleminen perustuu vapaaehtoisuuteen aiheen haastavuuden takia → oma mielenkiinto aihetta kohtaan
- Kohderyhmä:
 - Aikuiset: valmius käsitellä kuolema-aihetta
- Valmis ryhmä vai uusi ryhmä?
 - Valmiissa ryhmässä roolit ja ryhmädynamiikka muotoutunut
 - Uusi ryhmä lähtee puhtaalta pöydältä
- Suljettu ryhmä:
 - luottamuksellisuus ja avoimuus



- Hyvä pohtia sidosryhmiä:
 - Onko ryhmä aatteen tai järjestön alaisuudessa → osallistujien ennakkoluulot
 - Neutraali ja sitoutumaton hanke?
 - Ryhmän jäsenten valinta:
 - Satunnaisen ryhmän ei ole tarkoituksenmukaista valikoida jäseniään henkilökohtaisten ominaisuuksien perusteella
 - Tavoitteellinen ryhmä:
 - Jäsenten valikoituminen itsenäisesti ryhmään → vahvistaa sitoutumista ja vähentää alkuvaiheen jännitteitä sekä nopeuttaa ryhmäytymistä
- (Jauhiainen & Eskola 1994, 108-109.)

Kuolema,
luonnollinen osa
elämää

Kiinnostaako sinua keskustella kuolema teemasta ja käsitellä aihetta monipuolisesti. Tule mukaan keskusteluryhmään.

Infotilaisuus pp.kk.vvvv. klo: 00.00.
Tilaisuudessa kerrotaan ryhmän toiminnasta, kartoitetaan osallistujat ja sovitaan kokoontumiskertojen ajankohdat. Ryhmän koko on max. x henkilöä.

Ohjaaja: Malja Meikäläinen
Lisätiedot: malja.meikalainen@kuolema.fi
050 123 4547
23.3.2015

- Mainostaminen
 - Internet esim. Facebook
 - Paperinen tiedote ilmoitustauluille
 - Suullisesti
- Infotilaisuus
 - Ryhmän toiminnan kuvaus
 - Ohjaajan esittely
 - Tutustuminen
 - Osallistujien kartoittaminen
 - Kokoontumiskertojen ajankohtien sopiminen

Ryhmän koko

- Pienryhmä:
 - Kaikki ryhmäläiset vuorovaikutuksessa toistensa kanssa
 - Tunnusomaista: aktiivinen osallistuminen, ryhmäläisten sitoutuminen prosessiin
- Keskustelu henkilökohtaisista ja arkaluontoisista asioista → turvallisuuden saavuttaminen
- Ryhmäläisten määrä:
 - 4-7 henkilöä
 - Kaikilla ryhmäläisillä mahdollisuus puheenvuoroon

Ryhmän kesto

- Yhden kokoontumiskerran kesto:
 - Vaihtelee tavoitteen ja toimintatavan mukaan
 - Tavallisesti 1½ tuntia
- Kokoontumistiheys:
 - Yhteydessä ryhmän tarkoitukseen
 - Toiminnan vaatiessa ryhmäytymistä, suositellaan tiheää kokoontumista
 - Harvoin kokoontuva ryhmä joutuu jokaisen tapaamisen alussa kertaamaan tarkoitusta ja tavoitetta sekä tutustuttaa ryhmäläiset toisiinsa

3) Ryhmän imago

- Perustettaessa ryhmää, jossa keskustellaan kuolemasta hyvä selvittää kaikille ryhmän tarkoitus
- Ryhmän nimi: esim. Kuolemakerho?
- Ryhmä, jossa puhutaan kuolemasta sokeutuu helposti ajatukseen sururyhmästä tai saattohoitoon liittyvästä toiminnasta
- Sururyhmään osallistutaan silloin, kun ihminen on kokenut elämässään menetyksen ja sen myötä surua
- Kuolemasta keskusteleminen ei poista surun ja suremisen läsnäoloa → pitää varmistaa, ettei ryhmä muutu sururyhmäksi



4) Ryhmän toiminta

- Ryhmätoiminnan aloitus:
 - Ryhmytymisen avulla luodaan turvallisuutta ryhmäläisten välille sekä tutustutetaan ryhmäläiset toisiinsa
 - Ryhmytyminen tärkeää ryhmän tavoitteen ja toiminnan kannalta
 - Käytössä erilaisia ryhmytymisharjoituksia
 - Ryhmän sääntöjen läpikäyminen:
 - Luottamuksellisuus
 - Avoimuus
 - Ryhmään sitoutuminen



- Toiminta:
 - 6 tapaamiskertaa
 - Jokaisella kerralla oma aihe
- Lopetus:
 - Selkeä lopetus
 - Suullinen ja kirjallinen loppupalaute
 - Kahvit
- Mahdollisuus poistua ryhmästä mikäli siihen on tarvetta
 - Esim. omaisen kuolema ryhmätoiminnan aikana
 - Aiheen käydessä liian haastavaksi

5) Alkukysely

- Alkukyselyn teettäminen:
 - Tavoite ja tarkoitus:
 - Saada tietoa siitä, miksi ryhmäläiset haluavat osallistua toimintaan
 - Millaisia tunteita ja ajatuksia ryhmään osallistuminen heissä herättää?
 - Antaa ryhmäläisille mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa toiminnan suunnitteluun



6) Keskusteluryhmän teemat



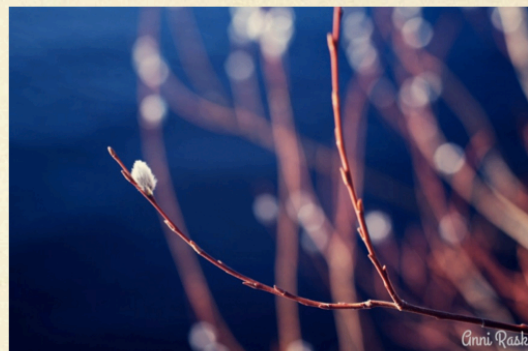
- Teemat nousevat osallistujilla toiminnallisia menetelmiä käyttäen
- Kuoleman tarkastelua monelta näkökulmalta:
 - luonnollinen, tapaturmainen, sairaudet, itsemurhat, väkivaltaisuus
 - Minkälaista kuolemaa ihmiset toivovat?
 - Ihmisen hautaaminen: erilaisten hautaamistapojen tarkastelu, hautaustoimistojen tehtävät
 - Elintenluovutus: miten asia hoidetaan?
 - Eutanasia & saattohoito
 - Kuoleman pelko

7) Teemojen käsittely

- Ryhmäkohtaista
- Keskustelun käynnistäminen eli alustus
 - Aiheeseen liittyvät dokumentit
 - Uutiset
 - Kirjallisuus
 - Kuvat
 - Runot
 - Musiikki
- Pohtia etukäteen mahdollisia kysymyksiä, joita voi nostaa keskustelun tiimoilta esille

8) Ohjaajan rooli

- Keskeinen rooli ohjaamassaan ryhmässä
- Ohjaus jäykkää ja tavoitteellista
- Ohjaajan tehtävät: mm.
 - Yksilöllisyyden huomioiminen ryhmässä
 - Valvo sääntöjen noudattamista
 - Ryhmädynaamisten ilmiöiden tarkastelu
 - Aktiivinen kuuntelu
 - Turvallisuuden tunteen luominen



- Kuolemasta keskusteltaessa:
 - Huomioida aiheen haasteellisuus ja erilaisten tunteiden olemassaolo
 - Muistuttaa ryhmäläisiä vapaudesta kertoa asioistaan sen verran kuin haluaa
 - Pitää huolta, että kaikilla ryhmäläisillä on mahdollisuus kertoa oma mielipiteensä
- Keskusteluryhmää vetäessä on hyvä muistaa, että keskustelu voi muuttua intensiiviseksi ja aiheuttaa joskus voimakkaitakin tunteidenpurkauksia
- Ohjaaja voi itse osallistua keskusteluun, mutta hänen on hyvä muistaa, että ei vie liikaa tilaa ryhmäläisiltä
- Varautua ryhmäläisten tunteiden pintaan nousemiseen ryhmätoiminnan aikana → nenäliinapaketti hyvä pitää mukana

- Kuolemaa käsiteltäessä työntekijän on tärkeää pohtia omia kuolemaan liittyviä käsityksiä, uskomuksia ja hengellisyyttä
- Työntekijän tulee pohtia mitä hän ajattelee kuoleman jälkeisestä elämästä
- Omien arvojen tiedostaminen auttaa työntekijää kohtaamaan asiakkaita ja heidän pohdintaansa kuolemaa kohtaan

(Grönlund & Huhtinen 2011, 192.)

- Ohjaajan on helpompi hallita omia (kuolemaan liittyviä) tunteitaan ja ajatuksiaan ohjauksessa, jos hän kykenee tunnistamaan ja tunnustamaan omat pelkonsa ja ajatuksensa asiaa kohtaan

(Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen & Mäkelä 2011, 13).

9) Lähteet

- Grönlund, E. & Huhtinen, A. 2011. Kuolevan hyvä hoito. Helsinki: Edita.
- Estola, E., Kaunisto, S-L., Keski-Filppula, U., Syrjälä, L. & Uitto, M. 2007. Lupa puhua. Kertomisen voima arjessa ja työssä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jauhiainen, R. & Eskola, M. 1994. Ryhmäilmiö. Perustietoa ryhmän käytöstä ja ryhmätyöstä sosiaalityöhön sovellettuna. Helsinki: WSOY.
- Martin, M., Heiska, H., Syvälahti, A. & Hoikkala, M. 2012. Satoa ryhmästä - opas hyvinvointiryhmän ohjaajalle. Espoo: Multiprint Oy.
- Niemistö, R. 1999. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Tampere: Tammer-Paino.

- Rovio, E., Nikkola, T. & Salmi, O. 2009. Ohjaaminen ja ryhmäilmiö. Teoksessa Rovio, E., Lintunen, T. & Salminen, O. (toim.) Ryhmäilmiöt liikunnassa. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry.
- Poijula, S. 2002. Surutyö. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Syrjäytyminen ja osallisuus. <http://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointipolitiikka/elinolot-ja-hyvinvointi/syrjaytyminen-ja-osallisuus>. 9.2.2015.
- Vilén, M., Leppämäki, P. & Ekström L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Helsinki: WSOY.
- Vänskä, K., Laitinen-Väänänen, S., Kettunen, T. & Mäkelä, J. 2011. Onnistuuko ohjaus? Sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen. Helsinki: Edita.