

MIELENTERVEYTTÄ TUKEVAN RYHMÄMALLIN KEHITTÄMINEN
PERHEKUNTOUTUKSEN VANHEMMILLE

Lenita Tenhola
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Diak Etelä, Helsinki
Terveysten edistämisen
koulutusohjelma
Johtaminen perhe- ja
perhehoitotyössä
Sairaanhoitaja YAMK-tutkinto

TIIVISTELMÄ

Tenhola, Lenita. Mielenterveyttä tukevan ryhmämallin kehittäminen perhekuntoutuksen vanhemmille. Diak Etelä, Helsinki, syksy 2012, 127 s., 9 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Terveysten edistämisen koulutusohjelma, Johtaminen perhetyössä ja perhehoitotyössä, Sairaanhoidaja YAMK.

Tämän kehittämishankkeen tavoitteena oli lyhytkestoisen ryhmätoiminnan kehittäminen Kuuselan perhekuntoutuskeskuksen asiakkaana oleville vanhemmille. Ryhmätoiminnan tarkoituksena oli tukea perhekuntoutusjaksolla olevien vanhempien mielenterveyttä ja hyvinvointia. Tutkimuksella kerättiin tietoa vanhempien ryhmäkokemuksista. Kehittämishanke toteutettiin Kuuselan perhekuntoutuskeskuksen Pihlajan ja Perhepaikan osastoilla.

Tässä kehittämishankkeessa oli toimintatutkimuksellinen lähestymistapa. Kehittämisprosessi eteni ryhmätoiminnan suunnittelun, toteuttamisen, havainnoinnin ja reflektoinnin muodostamina sykleinä. Kuuselan Pihlajan ja Perhepaikan työntekijät osallistuivat toiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen. Tutkimusaineistoa kerättiin perhekuntoutuksen työntekijöiltä sekä ryhmään osallistuneilta vanhemmilta. Alkukartoituksen SWOT-analyysin ja kyselyn avulla kerättiin tietoa työntekijöiltä. Ryhmätoimintaa havainnointiin, ryhmäläiset antoivat kirjallista palautetta toiminnasta ja osallistuivat ryhmän päätyttyä haastatteluun. Haastattelujen aineistot analysointiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla.

Kehitetyn ryhmämallin viitekehyksenä toimi ratkaisukeskeinen ajattelu ja voimavaruusautunut työskentely. Ryhmätoiminnassa korostui asiakkaan kunnioitus ja kuuleminen, hänen voimavarojensa tukeminen sekä vertaistuki.

Ryhmään osallistuneet vanhemmat kokivat ryhmätoiminnan mielekkäänä perhekuntoutusjaksolla. Ryhmätoiminta tuki vanhemman jaksamista ja hyvinvointia. Tärkeäksi koettiin ryhmän ilmapiiri, mahdollisuus kokemusten jakamiseen, mielekäs tekeminen, myönteisen palautteen saaminen sekä vertaistuki. Kehittämisideoina vanhemmat toivat esille ryhmän pidemmän keston sekä mahdollisuuden osallistua ryhmätoiminnan suunnitteluun.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että lastensuojelullisen perhekuntoutuksen vanhemmat hyötyvät vertaisryhmätoiminnasta. Perhekuntoutuksen ryhmätoiminta tukee vanhemman hyvinvointia ja mielenterveyttä. Vertaistuki ja ryhmätoiminta ovat tärkeä osa perhekuntoutusta.

Tutkimustuloksia ja kehittämishankkeen tuotoksena syntyneitä ryhmämalleja voidaan hyödyntää perhekuntoutustyön sekä perheitä tukevien ryhmätoimintojen kehittämisessä sosiaali- ja terveydenhuollon sektorilla.

Asiasanat: ryhmätoiminta, asiakaslähtöisyys, mielenterveys, perhekuntoutus, lastensuojelu, vertaistuki

ABSTRACT

Tenhola, Lenita. Developing a group model to support mental health in family rehabilitation.

127 p., 9 appendices. Language: Finnish. Helsinki, Autumn 2012.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Health Promotion, Leadership in Family Nursing. Degree: Master of Health Services.

The purpose of this research project was to develop short-term group activities for the clients in Kuusela family rehabilitation centre. The focus was on clients' individual experiences of group action. The group activities supported clients' mental health and well-being in family rehabilitation.

The method applied for the development work was action research. The development process advanced in cycles including the following phases: planning, action, observation and reflection. The staff members from two units of the rehabilitation centre participated in the planning process and the developing process. The data was collected from the staff members and from the clients. The staff members took part in SWOT-analysis and employee questionnaire. The group members gave feedback in writing and took part in research interviews. The group action was observed. The interviewing material was analysed using data-oriented content analysis.

The group activities were based on solution-focused approach and customer-oriented work.

The parents found the group work useful. The group action promoted parents' capacity and well-being. Peer support, the opportunity to share experiences, the importance of group activities, the atmosphere in the group and positive feedback was important for the parents. The clients brought out the need for the longer duration of the group and the opportunity to impact on the working methods.

The peer group action in family rehabilitation had a positive effect on the clients.

The research can be utilized when developing family rehabilitation work and planning other group activities for families.

Keywords: group activities, client orientation, mental health, family rehabilitation, child welfare, peer support

SISÄLLYS

| | |
|---|----|
| OSA 1 | 7 |
| 1 JOHDANTO | 8 |
| 2 KEHITTÄMISHANKKEEN TAVOITEET JA TARKOITUS | 11 |
| 3 MIELENTERVEYTTÄ TUKEVA RYHMÄTOIMINTA PERHEKUNTOUTUKSESSA | 13 |
| 3.1 Ryhmätoiminta | 13 |
| 3.1.1 Ryhmät sosiaalityössä | 13 |
| 3.1.2 Ryhmätoiminta perhekuntoutuksessa | 14 |
| 3.1.3 Ryhmätoiminta mielenterveystyössä..... | 15 |
| 3.1.4 Vertaistuki | 16 |
| 3.1.5 Ratkaisukeskeisyys ryhmätoiminnassa..... | 17 |
| 3.2 Asiakaslähtöisyys perhekuntoutuksessa | 18 |
| 3.3 Mielenterveys | 20 |
| 3.3.1 Positiivinen mielenterveys..... | 21 |
| 3.3.2 Hyvinvointi | 22 |
| 3.4 Perhekuntoutus..... | 23 |
| 4 PERHEKUNTOUTUS KUUSELAN PERHEKUNTOUTUSKESKUKSESSA .. | 27 |
| 4.1 Kuuselan perhekuntoutuskeskuksen kuntoutusprosessi | 27 |
| 4.2 Ryhmämuotoinen päivä kuntoutusyksikkö Pihlaja | 29 |
| 4.3 Ympäri vuorokautinen kuntoutusyksikkö Perhepaikka..... | 31 |
| 5 KEHITTÄMISHANKKEEN TOTEUTTAMINEN | 33 |
| 5.1 Toimintatutkimus lähestymistapana..... | 34 |
| 5.2 Kehittämishankkeen aikataulu ja toteutus..... | 35 |
| 5.2.1 Hyvinvointi-ryhmien toteutus..... | 37 |
| 5.2.2 Pihlajan Hyvinvointi-ryhmä..... | 39 |
| 5.2.3 Perhepaikan Hyvinvointi-ryhmä | 40 |
| 5.3 Aineistonkeruumenetelmät ja analysointi..... | 42 |
| 5.3.1 Työntekijöiden SWOT-analyysi | 43 |

| | |
|---|-----------|
| 5.3.2 Havainnointi | 46 |
| 5.3.3 Asiakaspalaute vanhempien Hyvinvointi- ryhmästä | 47 |
| 5.3.4 Tutkimuspäiväkirja | 48 |
| 5.3.5 Ryhmään osallistuneiden vanhempien haastattelut | 49 |
| 5.3.6 Haastatteluaineiston analysointi | 51 |
| 6 VANHEMPIEN HAASTATTELUIDEN TULOKSET | 54 |
| 6.1 Vanhempien kokemuksia ryhmätoiminnasta perhekuntoutusjaksolla | 54 |
| 6.2 Ryhmätoiminnan vaikutus vanhemman kokemaan hyvinvointiin | 58 |
| 6.3 Vanhemman kokemukset vertaistuesta | 61 |
| 6.4 Vanhempien kokemat ryhmätoiminnan kehittämistarpeet | 63 |
| 6.5 Yhteenveto ryhmäläisten haastatteluista | 64 |
| 7 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS KEHITTÄMISHANKKEESSA..... | 68 |
| 7.1 Eettisyys | 68 |
| 7.2 Luotettavuus | 70 |
| 7.2.1 Historiallinen jatkuvuus | 70 |
| 7.2.2 Reflektiivisyys | 71 |
| 7.3.3 Dialektisuus | 72 |
| 7.3.4 Toimivuus | 72 |
| 7.3.5 Havahduttavuus..... | 74 |
| 8 RYHMÄTOIMINTA VANHEMMAN HYVINVOINNIN TUKENA | 76 |
| 9 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET | 81 |
| OSA 2 | 87 |
| 1 JOHDANTO | 88 |
| 2 RYHMÄTOIMINNAN VIITEKEHYS..... | 90 |
| 2.1 Positiivinen psykologia..... | 90 |
| 2.2 Ratkaisukeskeinen työskentelytapa..... | 91 |
| 3 PERHEKUNTOUTUKSEN VANHEMPIEN HYVINVOINTI- RYHMÄ | 93 |
| 3.1 Ensimmäinen ryhmätapaaminen | 93 |
| 3.2 Toinen ryhmätapaaminen | 96 |

| | |
|--|-----|
| 3.3 Kolmas ryhmätapaaminen | 98 |
| 3.4 Neljäs ryhmätapaaminen | 100 |
| 4 POHDINTA | 102 |
| LÄHTEET..... | 103 |
| LIITE 1: Lapsilähtöinen mielenterveystyö perhekuntoutuksessa | |
| LIITE 2: Kuuselan perhekuntoutuskeskus | |
| LIITE 3: Pihlajan ryhmän havainnointilomake | |
| LIITE 4: Perhepaikan ryhmän havainnointilomake | |
| LIITE 5: Työntekijöiden SWOT -analyysi ja kysely | |
| LIITE 6: Asiakaspalaute Hyvinvointi-ryhmästä | |
| LIITE 7: Teemahaastattelurunko | |
| LIITE 8: Esimerkki sisällönanalyysistä | |
| LIITE 9: Osallistuminen ryhmätoimintaan ja haastatteluun | |

OSA 1

Muutu positiiviseksi ajattelijaksi.
Näyttivät asiat kuinka synkiltä tahansa,
tai vaikka ne olisivatkin,
kohota katseesi ja näe mahdollisuutesi
- ne odottavat sinua.

(Axel Fredenholm)

1 JOHDANTO

Nykypäivän yhteiskunta asettaa ankaria vaatimuksia perheiden arkeen ja työelämään. Suomalaisten hyvinvointi ja terveys ovat kohentuneet viime vuosina, mutta eriarvoisuus on lisääntynyt. (Puska 2010, 5; Vaarama, Moisio & Karvonen 2010, 10; Moisio 2008.) Osalla lapsiperheistä pahoinvointi on yleistynyt ja pienelle vähemmistölle on kasautunut vaikeaa pahoinvointia (Rimpelä 2008, 67; Lammi-Taskula & Salmi 2010, 199). Syitä perheiden pahoinvointiin on erilaisia, esimerkiksi vanhemman psyykinen sairaus, vanhempien päihteiden käyttö, lapsiperheköyhyys, erilaiset ongelmat arjen hallinnassa sekä vanhempien voimien loppuminen. Perhekuntoutus on yksi yhteiskunnan keinoista puuttua perheiden tilanteeseen. Perhekuntoutuksella tuetaan perheen toimintaa, arjen hallintaa ja vuorovaikutussuhteita. (Karjalainen & Vilkkumaa 2007, 104.)

Perhekuntoutukseen hakeudutaan useimmiten vanhemman mielenterveysongelmien vuoksi. Kolme neljästä lapsesta on perhekuntoutuksessa vanhemman mielenterveysongelman takia. Lastensuojelussa vanhemmuuden puutteet huomataan, mutta syitä ei välttämättä tunnisteta - ja vaikka tunnistettaisiin, ohjaus mielenterveyspalveluihin ei useinkaan onnistu. (Riihimäki 2011.) Kuuselan perhekuntoutuskeskuksessa mielenterveystyötä on kehitetty vuodesta 2009 lähtien. Tällöin käynnistyi Vanhemman hoitopolku-hanke yhteistyössä aikuispsykiatrian kanssa. Kuuselan Vanhemman hoitopolku-hankkeella pyrittiin tunnistamaan vanhempien mielenterveysongelmia ja avun tarvetta perhekuntoutusjaksoilla sekä ohjaamaan heidät tarvittaessa mielenterveyspalvelujen piiriin. (Liite 1.)

Riihimäen mukaan (2010) psykiatriassa on totuttu korostamaan ihmisen omaa halua hoitoon ja muutokseen. Kuuselan Vanhemman hoitopolku-hankkeeseen osallistuneet lastensuojeluperheiden vanhemmat eivät saatujen kokemusten mukaan sopineet psykiatrian diagnoosiniimiin. Kyseisissä perheissä on monenlaista kyvyttömyyttä avun hakemiseen ja vastaanottamiseen. Elämänlaadun tukemisessa olisi kiinnitettävä huomiota syrjäytymisen ehkäisyyn, sillä heikon elämänlaadun riskitekijät, kuten perheen huono-osaisuus, työttömyys, huono

terveys ja toimintakyky, liittyvät heikentyneeseen hyvinvointiin. Esimerkiksi toimeentulotuen asiakkuuteen liittyy kohonnut riski heikentyneeseen psyykkiseen elämänlaatuun. (Vaarama, Siljander, Luoma & Meriläinen 2010, 143–144.) Laaksosen (2010, 69–70.) mukaan toimeentulon ongelmat ovat yhteydessä heikompaan fyysiseen toimintakykyyn ja mielenterveysongelmiin.

Perhekuntoutuksen laatu on kykyä vastata perheen ja lapsen tarpeisiin ja tavoitteisiin (Laine ym. 2010, 138). Perhekuntoutuksessa voidaan asiakkaiden osallisuutta lisäämällä etsiä uusia näkökulmia vanhemmuuteen elämänläheisesti ja käytännöllisesti. Kuntoutus perustuu aina asiakkaan lähtökohtaan. Lapsen ja perheen näkökulma, osallisuus, jaettu asiantuntijuus ja vuorovaikutuksellisuus korostuvat perhekuntoutuksessa. (Remsu 2012, 8.) Asiakkaan osallisuutta tulee vahvistaa perhekuntoutusprosessissa. Osallisuuden kokemuksella on terapeutinen ja voimaannuttava merkitys ja se voi vaikuttaa positiivisesti asiakkaan hallinnan tunteeseen ja itsetuntoon (Laitila 2010, 3; Högnabba 2008, 30). Myönteisellä perhekuntoutuskokemuksella voidaan vähentää mielenterveys- ja päihdeongelmiin liittyvää leimaantumista ja syrjintää.

Tämän kehittämishankkeen tarkoituksena on vanhempien ryhmätoiminnan kehittäminen Kuuselan perhekuntoutuskeskuksessa. Tarkoituksena on luoda mielenterveyttä ja hyvinvointia tukevia ryhmäkäytäntöjä perhekuntoutusjakson sisälle. Ryhmätoiminnan avulla voidaan tukea vanhempien hyvinvointia sekä auttaa heitä näkemään omia voimavarojaan ja vahvuuksiaan. Lyhytkestoisella ryhmätoiminnalla voidaan tarjota perhekuntoutuksen asiakkaille palveluihin vaihtoehtoja.

Perhekuntoutustyössä painottuu voimavara- ja ratkaisukeskeinen työote, jonka periaatteena on lasten ja vanhempien arvostaminen ja vahvuuksien etsiminen. Voimavara- ja ratkaisukeskeinen ajattelu toimii vanhempien ryhmätoiminnan viitekehyksenä. Ryhmätoiminnalla tuetaan vanhempien hyvinvointia, tunnustetaan voimavaroja sekä autetaan löytämään keinoja muutosten aikaansaamiseksi. Ryhmässä ei kartoiteta ongelmia, vaan etsitään vahvuuksia ja kehittämiskohteita.

Ryhmä mahdollistaa onnistuessaan toisten erilaisuuden hyväksymisen, opettaa kuuntelemaan ja kannustamaan sekä mahdollistaa toisten auttamisen. Perhekuntoutuksessa ryhmä voi toimia yksilön tärkeänä voimavarana ja yksilö on sitä myös ryhmälle. (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 9.) Ryhmän toiminnallisten ja kirjallisten harjoitusten avulla kehitetään ryhmäläisten yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja, tuetaan hyvinvointia, kartoitetaan vahvuuksia ja elämänilon löytymistä.

Kehittämisprosessin avulla voidaan uudistaa Kuuselan perhekuntoutuskeskuksen toimintatapoja sekä tukea asiakkaiden arjen hallintaa, toimintakykyä, hyvinvointia ja onnellisuutta. Vanhempien ryhmätoiminta on yksi perhekuntoutuksen työkaluista, joilla lisätään perheiden hyvinvointia. ”Onnistuneella vuorovaikutuksella on usein voimaannuttava vaikutus vanhempien elämään” (Hurtig 2010, 249). Tässä kehittämishankkeessa asiakkaat nähdään perhekuntoutuspalvelujen asiantuntijoina (vrt. Toikko 2006, 19).

Kehittämishankkeena toteutettu opinnäytetyöni koostuu kahdesta osasta. Opinnäytetyön ensimmäisessä osassa (osa 1) käyn läpi kehittämishankkeen teoreettista taustaa ja kuvaan tutkimusprosessin etenemistä tuloksineen. Opinnäytetyön toisessa osassa (osa 2) kuvaan kehittämishankkeen tuotoksena syntynyttä perhekuntoutuksen Hyvinvointi-ryhmän mallia sekä ryhmän perustamisessa ja ohjaamisessa huomioitavia asioita.

2 KEHITTÄMISHANKKEEN TAVOITEET JA TARKOITUS

Hankkeen tarkoituksena on kehittää lyhytkestoista ryhmätoimintaa Kuuselan perhekuntoutuskeskuksen asiakkaana oleville vanhemmille. Kehittämisen avulla tuotetaan uutta tietoa, käytännön työkaluja ja menetelmiä mielenterveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen Kuuselan perhekuntoutuskeskuksessa. Toiminnan tuloksena Kuuselan perhekuntoutuskeskuksessa käynnistyy asiakkaana olevien vanhempien mielenterveyttä ja hyvinvointia tukeva ryhmätoiminta. Vanhempien ryhmätoiminnan teoreettisena perustana on ratkaisukeskeinen ja voimavaruusautunut työskentely.

Kehittämistoiminnan tavoitteena on parantaa perhekuntoutuksen laatua, tukea asiakkaana olevan vanhemman myönteistä mielenterveyden kehitystä ja voimavarojen käyttöä, ehkäistä asiakkaiden syrjäytymisvaaraa sekä lisätä asiakkaiden ja työntekijöiden ymmärrystä mielenterveydestä. Kehittämistoiminta luo perusteet tulevalle ryhmäkäytännölle. Kehittämishankkeen menetelmällisenä viitekehyksenä toimii käytännön hyötyä tavoitteleva toimintatutkimuksellinen tutkimusote. Se mahdollistaa yhteisen kehittämistyön ja osallistaa siihen niin perhekuntoutuksen vanhemmat kuin työntekijätkin. Käytännönläheinen, osallistava ja reflektiivinen tutkimusprosessi tukee ryhmätoiminnan suunnittelua, kehittämistä ja jatkuvaa arviointia. (Heikkinen 2006, 27–35.)

Hankkeen avulla tuotetaan tietoa vanhempien kokemuksista perhekuntoutuksen ryhmätoiminnasta. Vanhempien kokemukset toimivat muutosvoimana tässä kehittämishankkeessa. Ryhmätoiminnan kehittämisen lähtökohtana on äänen antaminen perhekuntoutuksen vanhemmille. Asiakkaiden kokemusten avulla ryhmätoimintaa kehitetään osana perhekuntoutuksen palvelutarjontaa.

Kehittämishankkeen tavoitteena on tuottaa tietoa vanhempien ryhmäkokemuksista. Tutkimuskysymyksinä ovat:

- 1) Millaisia merkityksiä perhekuntoutuksen ryhmätoiminnalla on vanhemmille?
- 2) Miten vanhemmat kokevat ryhmätoiminnan?
- 3) Miten ryhmätoiminta vaikuttaa vanhempiin?

Opinnäytetyönä tehtävän kehittämishankkeen ajan rajallisuuden vuoksi olen jättänyt tämän tutkimuksen ulkopuolelle työntekijöiden kokemukset ryhmätöiden vaikuttavuudesta. Työntekijöiden ääni tulee tutkimuksessa esille kehittämiskohteen alkukartoituksessa, ryhmien suunnittelussa sekä ryhmänohjaajaparina työskentelyssä. Perhekuntoutuksen työntekijät ovat kehittäjiä ja osallistujia tässä toimintatutkimuksessa. Seuraavissa luvuissa esittelen kehittämishankkeen teoreettisia lähtökohtia.

3 MIELENTERVEYTTÄ TUKEVA RYHMÄTOIMINTA PERHEKUNTOUTUKSESSA

3.1 Ryhmätoiminta

Ihmiset toimivat elämänsä aikana mitä erilaisimmissa ryhmissä. Ryhmän katsotaan muodostuvan kahdesta tai useammasta yksilöstä, jotka ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Ryhmällä on usein yhteinen tavoite tai tehtävä, jonka se pyrkii saavuttamaan. Ryhmiä muodostuu myös säännöllisen kokoontumisen perusteella. Ryhmän toiminnan tuloksena syntyy yksilöiden välistä vuorovaikutusta sekä jatkuvaa muutosta ryhmän prosesseissa, rakenteissa ja suhteissa. (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 15–17.)

3.1.1 Ryhmät sosiaalityössä

Ryhmätoiminta on yksi sosiaali- ja terveydenhuollon menetelmistä. Ryhmiä on käytetty sosiaalityön menetelmänä jo pitkään. Päihdetyössä ryhmämuotoinen työskentely alkoi jo 1950-luvulla. Hyviä ryhmäkäytäntöjä löytyy myös sosiaalityöstä esimerkiksi lastensuojelun vanhempien ja lasten vertaisryhmät, lapsi-äiti-ryhmät ja monikulttuurisuus- ja vähemmistöryhmät. Sosiaalityön ryhmätoiminnasta löytyy Suomessa vähän tutkimustietoa. (Jouttimäki, 2011, 93–94.) Ryhmämuotoinen työskentely voidaan jakaa ennaltaehkäisevään ja vahvistavaan työhön sekä hyvinvointia parantavaan ja muutokseen tähtäävään työhön (Jouttimäki 2011, 119).

Lastensuojelun avohuollon ryhmätoimintaa on Suomessa arvioitu Heikki Waris -instituutin kehittämishankkeessa. Ryhmätoimintaan osallistui erityistä tukea tarvitsevia nuoria kodin, koulun ja lastensuojelutyön yhteydestä. Lasten ja nuorten vertaisryhmissä käytettiin useita erilaisia toiminnallisia menetelmiä esimerkiksi psykodraamaa, seikkailukasvatusta, psyko-edukatiivisia menetelmiä ja luovia ilmaisumenetelmiä. Ryhmillä pyrittiin tukemaan lapsen ja nuoren kasvua ja kehitystä laaja-alaisesti sekä koulutyötä. Heikki Waris -instituutin kehittämishank-

keen toiveena onkin, että lastensuojelun avohuollon ryhmätoiminta tulisi yhdeksi sosiaalityön menetelmäksi. (Heikkinen, Levamo, Parviainen & Savolainen 2007, 10–14.)

Ryhmätoiminnan vertaiskehittäjäryhmä Waris-ryhmä on määritellyt ryhmätoiminnan sisällön ja kehittämistavoitteet seuraavasti:

Lastensuojelun avohuollon ryhmätoiminta on sosiaalityön ammattilaisten ohjaamaa vertaisryhmiin kohdistuvaa, toiminnallisiin ja terapeutisiin työmenetelmiin perustuvaa säännöllisesti järjestettävää palvelua. Ryhmätoimintaa on järjestetty erityisen tuen tarpeessa oleville lapsille ja nuorille yhteistyössä eri hallintokuntien ja kolmannen sektorin toimijoiden kanssa. Kehittämiskohteena ovat ryhmien arviointi ja ryhmissä käytetyt työmenetelmät ja työvälineet sekä dokumentointi. Hallinnollisesta näkökulmasta tavoitteena oli ryhmätoiminnan vakiinnuttaminen osaksi lastensuojelun perustyötä. (Heikkinen, Levamo, Parviainen & Savolainen 2007,5.)

Lastensuojelun ryhmätoiminnassa on sovellettu erilaisia menetelmiä. Ryhmätoiminnan oletuksena on, että ryhmä tuottaa myönteistä muutosta osallistujien arkeen. (Heikkinen 2007, 16.) Lastensuojelun avohuollon ryhmätoiminta ei ole vakiintunut työmuotona yksilö- ja perhekohtaisen sosiaalityön rinnalle. Ryhmien perustaminen on edelleen yksittäisten työntekijöiden varassa ja vakiintumaton. Ryhmätoiminnan vakiinnuttaminen edellyttää henkilö- ja toimintaresurssien saamista avohuollon sosiaalityöhön. (Heikkinen ym. 2007, 14.) Seuraavassa alaluvussa kuvaan perhekuntoutuksen ryhmätoimintaa.

3.1.2 Ryhmätoiminta perhekuntoutuksessa

Ryhmämuotoinen työskentely on yksi perheiden kanssa tehtävistä työmuodoista (Heino 2008, 24–25). Ryhmät ja ryhmämuotoinen toiminta ovat tärkeä osa perhekuntoutusta. Ryhmätoiminnan avulla voidaan tarjota tukea samankaltaisessa elämäntilanteessa oleville aikuisille ja lapsille. Ryhmätoiminta tarjoaa osallistujille myönteisiä kokemuksia ryhmätoiminnasta sekä antaa rohkeutta ja iloa toimia yhdessä. Ryhmästä saatava vertaistuki tarjoaa uusia näkökulmia omaan elämäntilanteeseen. Toiminnallisten menetelmien avulla tarjotaan osal-

listujille onnistumisen kokemuksia ja autetaan heitä löytämään itsestään voimavaroja ja vahvuuksia tekemisen avulla. Ryhmässä voidaan myös vahvistaa henkilökohtaisia vuorovaikutustaitoja harjoittelemalla ryhmän kanssa niitä. (Laine, Heino & Pärnä 2010, 156–157.)

Ryhmän avulla voidaan pukea sanoiksi yhteisesti tiedostettuja, mutta ilmaise-matta jääneitä asioita. Toiminnalliset menetelmät sopivat erityisen hyvin ryhmämuotoiseen työskentelyyn. Toiminnallisilla menetelmillä voidaan tarkastella esimerkiksi ryhmänjäsenen elämään, tunteisiin, kokemuksiin, mielipiteisiin ja arvoihin liittyviä tilanteita. Ryhmä antaa mahdollisuuden toimintaan, kommunikointiin, itsensä reflektointiin ja oman toiminnan havainnointiin. Toiminnallisten menetelmien avulla on mahdollista tarkastella itseään ulkopäin ja löytää itselle uusia ratkaisuvaihtoehtoja. Dialogia tarvitaan työskentelyn purkamisessa ja jaettaessa kokemuksia muiden toimijoiden kanssa. (Tarkiainen & Salomäki 2005, 124–126.)

Perhekuntoutuksen ryhmätoimintojen sisällöllinen kirjo on monimuotoinen. Yhteistä kaikille ryhmätoiminnoille on vertaistuen saaminen ryhmästä sekä vanhempien ja lapsien omien voimavarojen vahvistuminen. (Laine, Heino & Pärnä 2010, 138; Linnakangas, Lehtoranta, Järvikoski & Suikkanen 2010, 51.) Monien perheiden sosiaaliset tukiverkostot ovat tänä päivänä pienet ja ryhmä voi tarjota omaan elämäntilanteeseen uutta näkökulmaa. Ryhmä voi tarjota tunteen, ettei ole yksin vaikeuksiensa kanssa. Sosiaalinen tuki on keskeisessä osassa vanhemmuutta tuettaessa. Vanhemmat hyötyvät samassa elämäntilanteessa olevien ihmisten tuesta (Linnakangas ym. 2010, 53; Pärnä 2010, 262.)

3.1.3 Ryhmätoiminta mielenterveystyössä

Mielenterveyskuntoutuksessa ryhmiä käytetään paljon. Ryhmään kuuluminen on oleellinen osa ihmisenä olemista. Onnistuessaan ryhmän tarjoama yhdessä-olo ja yhteinen toiminta mahdollistavat yhteenkuuluvuuden tunteen ja tuottavat mielihyvää ja tyytyväisyyttä. Ryhmien käyttöön kuntoutuksessa liittyvät myös taloudelliset tekijät. Ryhmätyöskentely säästää työresursseja, koska samanai-

kaisesti voidaan tukea useaa asiakasta ja ehkäistä lisäongelmien syntymistä. (Silvola & Klemelä 2010, 98–99.) Kiviniemen (2008, 81.) mukaan hoitoyhteisössä koettu vertaistuki on psykiatrisessa hoidossa olleen elämää eteenpäin vievä asia.

Kuntouttavia, terapeutisia sekä vertaistukea antavia ryhmiä suunniteltaessa tulisi kiinnittää huomiota ryhmässä käytettäviin menetelmiin. Usein ryhmiä suunnitellaan ja viedään käytäntöön tuntematta ryhmässä käytettävän menetelmän alkuperää. Ryhmien menetelmäkeskeisyys ja teoreettinen valinta voi olla hyvinkin ohut. Ryhmien ohjaajien tulisi tuntea riittävästi menetelmien ja toiminnallisten tekniikoiden alkuperää, sillä menetelmät voivat saada aikaan voimakkaita reaktioita ihmisissä. (Pylkkänen & Moilanen 2008, 171.) Mielenterveysyksiköissä toteutettavat vertaisryhmät tarvitsevat usein ammattilaisen tukea niiden mahdollistamiseen (Kiviniemi 2008, 81).

3.1.4 Vertaistuki

Vertaistuki perustuu yhteiseen kokemukseen, intressiin tai tilanteeseen. Vertaisuudessa ihmisiä kiinnostaa omakohtaisten kokemusten jakaminen, yhteisestä tilanteesta selviäminen ja yhteiskuntaan vaikuttaminen. Vertaistukeen liittyy keskinäinen kunnioitus, tasa-arvo ja luotettavuus. Vertaistuen taustalla on tiedon kokemuksellisuus, käytännöllisyys ja yhdessä jaettu kokemus. (Hokkanen 2011, 286–288.) Vertaistuki on osalliseksi tulemistä ja se toteutuu vertaisryhmissä yhteisenä jakamisena ja keskusteluna (Jantunen 2008, 74; Jantunen 2010, 91).

Vertaisryhmät ovat lastensuojelun perhekuntoutuksessa ja moniammatillisessa mielenterveystyössä työmuodoiltaan ennalta ehkäiseviä tai korjaavia. Vertaisryhmätoiminta mahdollistaa osallistujille vertaistukea, sosiaalisia verkostoja ja yhteisöllisyyttä sekä antaa uusia näkökulmia omaan elämäntilanteeseen. Ryhmät tuovat sisältöä arkeen, edistävät arjen hallintaa ja parantavat vuorovaikutustaitoja. (Laine ym. 2010, 156–158.)

Vertaistuki on samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten toisilleen antamaa kokemukseen perustuvaa tukea. Vertaistuki ulottuu sellaisille alueille, mihin julkisella tuella ei ole resursseja tai mihin julkiset palvelut eivät luonteensa mukaan pysty ulottumaan. Julkinen tuki ei voi korvata vertaistukea, sillä vertaistuki perustuu omakohtaiseen kokemukseen. Vertaistuen käyttö vähentää muiden palveluiden käyttöä. Toisaalta vertaistuki ei voi korvata ammatillista tukea, sillä molempia tarvitaan. (Mikkonen 2009, 183, 186–187; Jantunen 2008, 91.)

Vertaistuen käyttövoimaa ovat kokemukset, kokemustieto ja niihin pohjaava elämäntilanteessa. Toisten kuntoutujien selviytymistarinoilla on erityinen merkitys vaikeassa elämäntilanteessa. Vertaistuki mahdollistaa menneen ymmärtämisen ja nykyhetkeen sitoutumisen sekä antaa toiveikkuutta tulevan kohtaamiseen. Kokemusten jakaminen vertaisten kesken voi lievittää ahdistuneisuutta ja poistaa pelkoa. (Mielenterveydenkeskusliitto 2012.) Jantunen (2008, 74–75) on kuvannut tutkimuksessaan vertaistuen merkitystä masentuneiden kuntoutumiseen. Vertaistuki mahdollistaa voimaantumisen, joka näkyy uskona omiin mahdollisuuksiin, tilan löytymisenä omille kokemuksille sekä kanssaeläjänä olemisena.

3.1.5 Ratkaisukeskeisyys ryhmätoiminnassa

Ryhmätoiminnassa ratkaisukeskeinen lähestymistapa tarkoittaa tietynlaista asennetta ongelmallisiin tilanteisiin. Ratkaisukeskeisessä työtavassa keskitytään ratkaisuihin, tavoitteiden ja päämäärien löytämiseen, toivetilaan ja voimavaroihin. Ongelmien kartoitus käännetään kehittämiskohteiden ja -tavoitteiden etsimiseksi. Tavoitteiden, toivetilojen ja unelmien tutkimisen tiedetään antavan energiaa. (Katajainen, Lipponen & Litovaara 2006; Kataja ym. 2011, 32.)

Ratkaisukeskeistä toimintaa kuvaavat:

- Tulevaisuuteen suuntautuminen ja tavoitteellisuus
- Voimavarojen ja toiveikkuuden nostaminen keskipisteeksi

- Edistymisen tapahtuminen pienin askelin
- Tasaveroisuus ja yhteistyö
- Arvostaminen
- Myönteisyys, luovuus, leikillisuus ja huumori
- Vaihtoehtoiset ratkaisut ongelmiin

(Katajainen; Lipponen & Litovaara 2008, 14–15; Mannström-Mäkelä & Saukkola 2008, 48–49.)

Ryhmätoiminnassa voidaan nostaa esille ja vahvistaa ryhmäläisten voimavaroja esimerkiksi toiminnallisten tai kirjallisten tehtävien avulla. Harjoitusten avulla voidaan keskustella siitä, mitä voimavaroja tarvitaan tavoitteen saavuttamiseksi ja miten niitä voi kehittää. (Kataja ym. 2011, 32.) Englantilaisten kouluttajien Peter Langin ja Elspeth McAdamsin työtä ohjaava lause "Every problem is a frustrated dream" kuvaakin hyvin ratkaisukeskeistä ajattelua.

3.2 Asiakslähtöisyys perhekuntoutuksessa

Asiakslähtöisyyttä voi lähestyä eri näkökulmista. Sen määrittelemisen riippuu siitä, kuka asiakas on ja mistä näkökulmasta asiakslähtöisyyttä tarkastellaan. Tärkeintä on lähteä liikkeelle asiakkaan tarpeista sekä kohdata jokainen asiakas yksilönä. Asiakslähtöisyydessä yhdistyy asiakkaan ja hoitavan tahon käsitys. (Kiikkala 2000, 112–113.)

Sosiaali- ja terveyspalveluissa asiakslähtöisyys nähdään kaiken toiminnan arvoperustana. Tällöin jokainen asiakas kohdataan ihmisarvoisena yksilönä hyvinvointivajeesta riippumatta. Toiminta alkaa asiakkaan tarpeista käsin, mikä edellyttää palvelun tuottajalta asiakasymmärrystä. Asiakas nähdään palveluihin osallistuvana aktiivisena toimijana. Palveluprosessissa asiakas nähdään työntekijän kanssa yhdenvertaisena toimijana. Tämä kumppanuus edellyttää työntekijän ja asiakkaan välistä hyvää vuorovaikutussuhdetta ja luottamusta. Palveluntarjoajan näkökulmasta asiakslähtöisyydessä on kyse esimerkiksi palvelujen kehittämisestä. Asiakasnäkökulmassa korostuu kokemus joustavasta palve-

lusta sekä riittävä ja selkeä tiedon saanti. (Virtanen; Suoheimo; Lamminmäki; Ahonen & Suokas 2011, 18–21; Laitila 2010, 143.)

Lastensuojelussa ja perhekuntoutuksessa saatetaan kohdata vastapareja, kuten lapsi vai vanhempi, tuki vai kontrolli sekä asiantuntijalähtöisyys ja asiakaslähtöisyys (Bardy 2009, 43). Lastensuojelussa palvelujen saanti edellyttää asiakkuutta lastensuojeluun (Puustinen-Korhonen & Pösö 2010, 26). Asiakslähtöisessä työskentelyssä kehitetään asiakkaan ymmärrystä palvelun käyttäjänä sekä lisätään hänen osallistumismahdollisuuksiaan. Asiakkaat tulisi huomioida myös palveluja kehitettäessä. Tämä edellyttääkin organisaatiolta uudenlaista tiedon jakamista ja avoimuutta. (Virtanen ym. 2011, 22–23.) Työyhteisöissä tarvitaan hyviä kommunikaatiotaitoja, ristiriitatilanteiden hyvää hallintaa sekä yhteistä päätöksentekokykyä (Kanste; Holappa; Miettinen; Rissanen & Törmänen 2010, 52–57). Asiakslähtöisyydellä voidaan edistää perhekuntoutukseen sitoutumista ja sen tuloksellisuutta. Tukemisen onnistumisen lähtökohta on asiakkaan itsemääräämisoikeus sekä mahdollisuus määritellä itse palveluja.

Laitilan (2010, 183.) tutkimuksen mukaan asiakkaan osallisuus tarkoittaa palvelujen käyttäjien asiantuntijuuden ymmärtämistä, huomioimista ja hyväksymistä. Asiakkaan osallisuus toteutuu osallisuutena omaan hoitoon ja kuntoutukseen, osallisuutena palvelujen kehittämiseen sekä järjestämiseen. Asiakslähtöisellä toiminnalla voidaan tukea asiakkaan osallisuutta. Tutkimuksen mukaan asiakkaan osallisuuden toteutuminen on mielenterveys- ja päihdetyössä edelleen puutteellista.

Laadukas asiakasprosessi on asiakslähtöinen. Se tukee asiakkaan osallisuutta ja takaa asiakkaan oikeusturvan toteutumisen. Terveyspalveluissa hoito on usein hajanaista ja eriytynyttä, eikä hoidon kokonaisuutta pystytä ottamaan riittävästi huomioon. Pahimmassa tapauksessa kenenkään vastuulle ei kuulu kysyä, mitä asiakkaan elämään kuuluu. Asiakslähtöinen työskentely ja palveluohjaus lisäävät asiakkaiden elämänlaatua, palvelun joustavuutta, saavutettavuutta ja lähestyttävyyttä. Asiakslähtöisyys tarkoittaa asiakkaan kuuntelemista ja sen selvittämistä, mikä asiakkaalle on tärkeää. Keskeistä on asiakkaan kohtaamisen kiireettömyys ja työntekijän terveyttä edistävä työskentelytapa. Työs-

kentelyssä on keskeistä moniammatillinen osaaminen ja yhteistyö yli organisaatiorajojen. (Kanste ym. 2010, 52–57.)

Asiakaslähtöisissä kehittämismalleissa asiakkaan tarve ohjaa kehittämistä ja hän on itse mukana kehittämisprosessissa. Asiakkaat voivat osallistua jo suunnitteluprosessiin ja tuoda siihen omat ideat ja asiantuntemuksensa sekä testata kehitettävää toimintatapaa. Työskentelyssä korostuu yhdessä tekeminen asiakkaan kanssa. Käyttäjäkokemusten avulla voidaan syventää asiakasymmärrystä ja kehittää toimintaa. Asiakaslähtöisyyden kehittäminen vaatii palveluntuottajilta asenteiden muuttumista, asiakaslähtöisiä rakenteita, riittävää resursointia ja toiminnan mahdollistavaa johtamiskulttuuria. Tämä edellyttää asiakaslähtöisen asenneilmapiirin vahvistamista, suvaitsevaisuutta ja moniäänisyyttä korostavaa keskustelua. Työyhteisöissä tarvitaan asiakkaan osallisuutta tukevaa jaettua asiantuntijuutta. (Virtanen ym. 2011, 36–37, 60; Laitila 2010, 184–186.)

3.3 Mielenterveys

Mielenterveys on oleellinen osa terveyttä. ”Ei ole olemassa terveyttä ilman mielen-terveyttä” (Lavikainen; Lahtinen & Lehtinen 2004). Maailman terveysjärjestö (WHO 2011) on määritellyt terveyden täydellisenä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilana eikä vain sairauksien tai vammojen puuttumisena. Mielenterveys voidaan nähdä yksilön psyykkisiä toimintoja ylläpitävänä voimavarana, jota kaiken aikaa sekä käytämme että keräämme ja jonka avulla ohjaamme elämäämme.

Mielenterveyden edistämisellä tarkoitetaan kaikkea toimintaa, jolla pyritään tukemaan optimaalisen mielen-terveyden toteutumista. On tärkeää huomata, että mielen-terveyden häiriö ja mielen-terveys ovat kaksi eri käsitettä. Mielenterveys käsitteenä tarkoittaa muun muassa elämänhallintaa, itsetuntoa, elinvoimaisuutta ja henkistä vastustuskykyä. Muita hyvän mielen-terveyden tunnusmerkkejä ovat hyvä toimintakyky ja kyky luoda ihmissuhteita. Mielenterveyden eroa mielen-terveudesta on haluttu korostaa ottamalla käyttöön käsite ”positiivinen mielen-terveys”. Positiivinen mielen-terveys mahdollistaa elämänilon ja toivon, tukee

arjessa jaksamista ja auttaa kestämaan vastoinkäymisiä ja selviytymään niistä. Tunnetasolla mielenterveys on hyvinvoinnin kokemista. (Heiskanen; Salonen; Kitchener & Jorm 2006; THL 2009.)

3.3.1 Positiivinen mielenterveys

Mielenterveyttä voidaan lähestyä kahdesta eri suunnasta, positiivisesta ja negatiivisesta. Positiivinen mielenterveys korostaa voimavaroja ja negatiivinen mielenterveys psyykkisiä häiriöitä. (Lavikainen; Lahtinen & Lehtinen 2004, 5; Sohlman 2004.) Positiivinen mielenterveys on monitahoinen, dynaaminen ja kokonaisvaltainen ilmiö. Se kehittyy jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Positiivisella mielenterveydellä tarkoitetaan ihmisellä olevia resursseja, kuten ongelmanratkaisutaito, itseluottamus ja koherenssin tunne. Ihmisellä on aina positiivista mielenterveyttä ongelmista tai sairauksista huolimatta. (Sohlman 2004, 8, 21.)

Positiivinen mielenterveys koostuu positiivisesta hyvinvoinnin kokemuksesta. Siihen kuuluvat yksilölliset voimavarat, kuten itsetunto, optimismi, elämänhallinnan ja eheyden kokemus. Yksilön kyky solmia, kehittää ja ylläpitää tyydyttäviä ihmissuhteita sekä kyky kohdata vastoinkäymisiä. (Lavikainen ym. 2004, 16.)

Yksilön positiivista mielenterveyttä tukee taloudellisen tilanteen turvallisesti kokeminen ja hyvä sosioekonominen asema. Fyysinen ja sosiaalinen ympäristö vaikuttaa ihmisen kokemukseen itsestä ja muista, esimerkiksi yhteisölliseksi koettu asuinympäristö on yhteydessä positiiviseen mielenterveyteen. Sosiaalinen tuki vahvistaa positiivista mielenterveyttä. (Sohlman 2004, 135–137.)

Mielenterveydestä käytetään usein rinnakkain käsitteitä hyvinvointi, tyytyväisyys elämään, onnellisuus ja elämänlaatu. Kielen välityksellä muokkautuu kuvamme mielenterveydestä. Kielenkäytössä mielenterveyteen liitetään sekä myönteisiä että kielteisiä mielikuvia, esimerkiksi mielenterveys saatetaan ymmärtää kielteisten puolten kautta mielenterveyshäiriönä. Hyvinvointitutkimuksissa mielen-

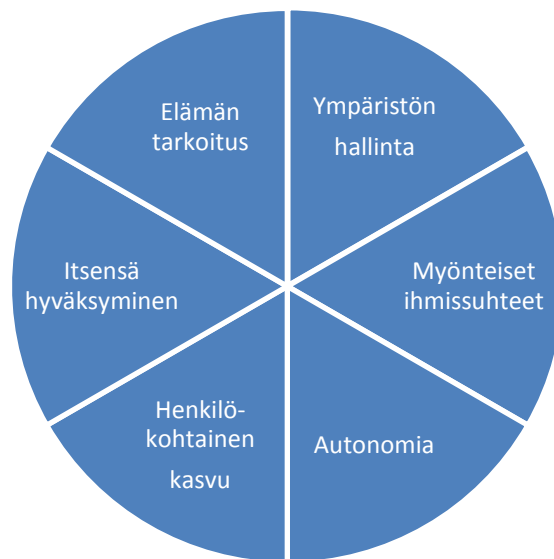
terveyteen on liitetty kaksi käsitettä: myönteiset tunnetilat, kuten onnellisuus ja tyytyväisyys elämään. (Sohlman 2004, 33–35.)

3.3.2 Hyvinvointi

Hyvinvointi voidaan karkeasti jakaa kolmeen kokonaisuuteen: terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin sekä koettuun hyvinvointiin (Vaarama; Moisio & Karvonen 2010, 11–12). Hyvinvointi nähdään kokonaisuutena, johon vaikuttavat läheiset perhesuhteet, taloudellinen turvallisuus, työ, yhteisöllisyys ja ystävät, terveys ja henkilökohtainen vapaus ja arvot (Layard 2005, 63). Hyvinvoinnin tutkiminen on haasteellista käsitteen moniulotteisuuden vuoksi. Hyvinvointi syntyy ihmisten arjessa ja muotoutuu henkilökohtaisena. Hyvinvointi on suurelta osin omissa käsissämme. Omilla teoillamme ja valinnoillamme voimme vaikuttaa elämämme kulkuun. (Määttä & Uusitalo 2008, 7.)

Positiivinen psykologia tutkii ihmisen vahvuuksia, kykyä selviytyä elämän vastoinkäymisistä, hyvinvoinnin edistämistä sekä elinolosuhteita, jotka edistävät hyvinvointia ja kasvua. Vahvuudet ja myönteiset voimavarat kuuluvat kaikille. (Ojanen 2007, 9–10; Aspinwall & Staudinger 2006, 21; Hooper 2012, 21–22.) Ihmisen positiivisten voimavarojen vahvistaminen on puskuri ongelmien ja häiriöiden pahenemista vastaan (Määttä & Uusitalo 2008, 8).

Ryff ja Keyes (1995) ovat kehittäneet hyvinvoinnin moniulotteisen mallin. Mallissa hyvinvointia lähestytään kuuden ulottuvuuden kautta: ympäristön hallinta, myönteiset ihmissuhteet, autonomia, henkilökohtainen kasvu, itsensä hyväksyminen ja elämän tarkoitus.



KUVIO 1. Psykologisen hyvinvoinnin ulottuvuudet (Ryff & Keyes1995)

Hyvinvoiva yksilö tuntee ja hyväksyy itsensä sekä osaa arvostaa itseään myönteisesti. Hän löytää elämälleen tarkoituksen ja toteuttaa lahjojaan. Hän hallitsee monimutkaista elämäänsä sekä rakastaa läheisiään ja huolehtii heistä. Hän pysyy uskollisena vakaumuksilleen. (Ryff & Singer 2006, 284–294.)

Hyvinvointi koostuu fyysisen, henkisen ja sosiaalisen terveyden tilasta. Hyvinvoinnin sosiaalisessa näkökulmassa tarkastellaan yksilöä osana ympäristöä sekä sosiaalista elämää ja hänen käsityksiään ihmissuhteiden laadusta. (Keyes 2006).

3.4 Perhekuntoutus

Perhekuntoutusta voidaan lähestyä sosiaalityön, lastenpsykiatrian, lastenneurologian, psykologian ja sosiologian näkökulmasta. Perhekuntoutuksen muotoja ovat lastensuojelullinen perhekuntoutus, lastenpsykiatrinen perhekuntoutus ja vaikeavammaisten lasten kuntoutus. (Pärnä 2010, 45–47.) Tässä kehittämissankkeessa perhekuntoutus ymmärretään lastensuojelullisena perhekuntoutuksena ja se nähdään moniammatillisena toimintana. Lastensuojelullisen perhe-

kuntoutuksen lähtökohtana on edistää lapsen turvallisuutta ja hyvinvointia sekä tukea arjessa selviytymistä. Perhekuntoutuksen tavoitteena on vahvistaa vanhemman voimavaroja ja jaksamista, jotta hän kykenisi kantamaan vastuutaan perheen turvallisesta arjesta. (Pärnä 2010, 48.)

Perhekuntoutuksella tarkoitetaan niitä sosiaali- ja terveydenhuollon palveluja, jotka kohdentuvat perheyhteisöön tai useampaan sen jäseneseen. Perhekuntoutuksella pyritään edistämään perheen jäsenten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista turvallisuutta sekä ylläpitämään ja palauttamaan heidän toimintakykynsä. (Heino, Berg & Hurtig 2000, 10–11.) Se on yksi yhteiskunnan keinoista puuttua perheen tilanteeseen. Syitä perheiden pahoinvointiin on erilaisia, esimerkiksi vanhemman psyykinen sairaus, vanhempien päihteiden käyttö, erilaiset ongelmat arjenhallinnassa sekä vanhempien voimien loppuminen. Perhekuntoutuksella tuetaan perheen toimintaa, arjen hallintaa ja vuorovaikutussuhteita. Toiminnassa korostuu lapsen etu. (Karjalainen & Vilkkumaa 2007, 104.)

Perhekuntoutus ymmärretään osaksi pidempää asiakasprosessia, jolloin kuntoutusta on saattanut edeltää esimerkiksi lastensuojelun sosiaalityö, perhetyö, päihdetyö tai päihdehoito, psykiatrinen hoito tai perheneuvolan työ. Perhekuntoutus ajoittuu usein eri palvelujen välimaastoon. Haasteena on aikaansaada eri kuntoutusmuotojen ja palvelujen saumaton jatkumo. (Heino 2008, 43.)

Perhekuntoutuksessa korostuu tavoitteellinen ammatillinen työ, joka perustuu asiakaskohtaiseen suunnitelmaan ja toteutuu lastensuojelun viitekehyksessä. Koko perhe on kuntoutuksessa samanaikaisesti ja kuntoutus tapahtuu suunniteltuna kokonaisuutena, jota edeltää ammattilaisen tekemä arvio. Työskentelyssä korostuu perheiden ja työntekijöiden välinen yhteistyö, jossa hyödynnetään kummankin asiantuntijuutta. Perhekuntoutuksen tarkoituksena ei ole arvioida kuntoutuksen tarvetta, vaan kuntouttaa. (Heino 2008, 31–32.)

Perhekuntoutuksessa korostuu lapsen asema perheessä sekä perheen kohtaaminen kokonaisuutena. Yhden perheenjäsenen sairaus tai muu vaikeus heijastuu aina muihin. Auttamalla koko perhettä autetaan myös yksittäisiä jäseniä. Perhekuntoutus on hidas prosessi, sillä vanhemmuuden taidot ja perheen toi-

minta muuttuu hitaasti. Perhekuntoutuksen lähtökohtana on lasten ja vanhempien arvostaminen sekä vahvuuksien etsiminen. (Olsson 2010, 8–10.) Työskentelyssä pyritään löytämään perheiden hyviä toimintatapoja, joita tukemalla voidaan lisätä perheen voimavaroja ja löytää uusia ratkaisuvaihtoehtoja. Ongelmiin puututaan ja niistä keskustellaan. Työskentelyssä ongelma voidaan esimerkiksi määritellä uudella positiivisella ratkaisutavalla. (Rönkä & Törrönen 2010, 92.)

Perhekuntoutuksen vaikuttavuutta on Suomessa tutkittu vähän (Linnakangas ym. 2010,19; Pärnä 2010, 252). Johanna Hurtig (2003) on tutkimuksessaan tarkastellut lastensuojelullisen perhekuntoutuksen käytäntöjä. Hänen mukaansa avoin ja rehellinen ongelmien käsittely voi käynnistää positiivisen muutoksen. Tuloksellinen työskentely edellyttää tiivistä yhteistyötä lastensuojelun kanssa, jotta kuntoutuksesta saatu hyöty siirtyy perheen arkeen.

Kelan perhekuntoutushankkeiden avulla on kehitetty lasten ja nuorten sekä heidän perheiden monialaista perhekuntoutusta (Linnakangas & Lehtoranta 2009; Linnakangas ym. 2010). Kelan psykiatrisen perhekuntoutuksen kehittämishankkeen arvioinnin osaraportissa kuvataan asiakkuuden muodostumista, kohdeyhmää ja perheiden kokemuksia kuntoutuksesta. Raportin mukaan kuntoutuksen yhteinen suunnittelu, sen edistymisen seuranta ja jatkotuesta sopiminen tukee lapsen ja perheen kuntoutumista. Koko perheen osallistuminen kuntoutukseen koetaan tärkeänä sekä työskentelytapojen monipuolisuus. Perhekuntoutuksesta saatu vertaistuki on tärkeää niin lapsille kuin vanhemmillekin. (Linnakangas & Lehtoranta 2009, 4.)

Kehittämishankkeen arvioinnin toisen vaiheen keskeinen tulos oli, että perhekuntoutuksen toimintamuodot ennustivat eri tavalla vanhempien kuin lasten saamaa apua. Perhekuntoutukseen tarvitaan tämän vuoksi erilaisia työtapoja. Vanhempien kuntoutuksesta saamat voimavarat ovat yhteydessä lasten saamaan apuun. Kuntoutuksen riittävä kesto ennusti suotuisaa muutosta. Perheen lähipiiristä saatu apu antoi vanhemmille voimavaroja tukea lasta. (Linnakangas ym. 2010, 52–54.)

Tällä hetkellä on käynnissä Kelan Lasten perhekuntoutuksen LAKU-kehittämishanke. Vuosina 2010–2015 toteutettavan hankkeen avulla Kela jatkaa monimuotoisen perhekuntoutuksen kehittämistä. LAKU-hankkeessa hyödynnetään aiempien perhekuntoutuksen kehittämishankkeiden tuloksia. LAKU-hankkeen kohdejoukkoa on rajattu suppeammaksi kuin edellisissä hankkeissa. Kuntoutusmalliin on tuotu verkostotyötä tukevia elementtejä ja sitä on yhtenäistetty. Hankkeen tavoitteena on aikaansaada toimivia palveluketjuja eri tahojen kesken sekä kokeilla ja arvioida monimuotoisen perhekuntoutusmallin toteuttamista ja soveltuvuutta rajatulle kohderyhmälle. Hankkeessa kuntoutujan yksilökohtaisena tavoitteena on tukea lapsen kasvua ja kehitystä sekä arjen sujumista kodissa, päiväkodissa, koulussa ja kavereiden kanssa. LAKU-hankkeen kuntoutus on tarkoitettu koko perheen tueksi. (Kela 2009; Linnakangas & Lehtoranta 2011, 216.)

Lastensuojelun ja perhekuntoutuksen tutkimustyötä tulisi Suomessa kehittää ja resursoida paremmin (Heikkinen 2007, 74, 76; Puustinen-Korhonen & Pösö 2010, 32). Alan teoreettista pohjaa tulisi vahvistaa monitieteellisesti ja hyödynittää tutkimustietoa asiakastyössä ja sen kehittämisessä. Perhekuntoutuksen arviointi ja kehittäminen edellyttää jatkuvaa tutkimusavusteista kehittämistyötä. Tutkimustietoa tarvitaan, jotta perhekuntoutuksen kehittämistä osataan suunnata oikein ja tietoperusteisesti. (Puustinen-Korhonen & Pösö 2010, 32.)

Seuraavassa luvussa kuvaan tämän kehittämishankkeen toimintaympäristöä Kuuselan perhekuntoutuskeskusta sekä siellä tapahtuvia kuntoutusprosesseja. Tässä kehittämishankkeessa yhteistyötä tehtiin päiväkuntoutusyksikkö Pihlajan sekä ympärivuorokautisen Perhepaikan yksikön kanssa. Nämä yksiköt kuvataan seuraavissa luvuissa tarkemmin.

4 PERHEKUNTOUTUS KUUSELAN PERHEKUNTOUTUSKESKUKSESSA

Kuuselan perhekuntoutuskeskus tarjoaa avohuoltona lastensuojelun psykososiaalista perhekuntoutusta vantaalaisille perheille. Kuuselan perhekuntoutuskeskuksessa toimii viisi perhekuntoutusyksikköä: ympärivuorokautinen Perhepaikan yksikkö, intensiivinen päiväkuntoutusyksikkö Kuperkeikka, ryhmämuotoiset päiväkuntoutusyksiköt Kärrynpyörä ja Pihlaja sekä 2-16 vuoden ikäisille lapsille suunnattu Vaahteramäki-yksikkö. Asiakkaat ohjautuvat perhekuntoutukseen lastensuojelun sosiaalityön kautta. Päiväkuntoutusyksiköihin perheet voivat haakeutua myös ehkäisevänä lastensuojeluna, esimerkiksi neuvolan, perheneuvolan tai psykiatrian poliklinikan kautta. Kuuselan työntekijät ovat sosiaali- ja terveydenhuollon koulutuksen saaneita ammattilaisia. (Liite 2) Työskentelyssä perheiden kanssa painottuu vanhemmuuden tukeminen, vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutus sekä erilaiset elämönhallintaan liittyvät asiat. (Vantaan kaupunki i.a.)

Kuuselan perhekuntoutuskeskuksessa toimii yksiköiden ohjaajien lisäksi viisi erityistyöntekijää; kaksi toimintaterapeuttia, kaksi sairaanhoitajaa ja ruokapalveluohjaaja. Erityistyöntekijät työskentelevät kaikissa perhekuntoutusyksiköissä ja tarjoavat palveluitaan koko talolle.

Kehittämishanke toteutettiin Kuuselan perhekuntoutuskeskuksen ympärivuorokautisessa Perhepaikan yksikössä sekä Pihlajan ryhmämuotoisessa päiväkuntoutusyksikössä. Kehittämisprosessiin osallistui Perhepaikan ja Pihlajan yksiköiden työntekijät. Vanhempien ryhmän ohjaamisesta vastasi Kuuselan psykiatrinen sairaanhoitaja Lenita Tenhola sekä hänen ohjaajaparinaan Perhepaikan tai Pihlajan työntekijä.

4.1 Kuuselan perhekuntoutuskeskuksen kuntoutusprosessi

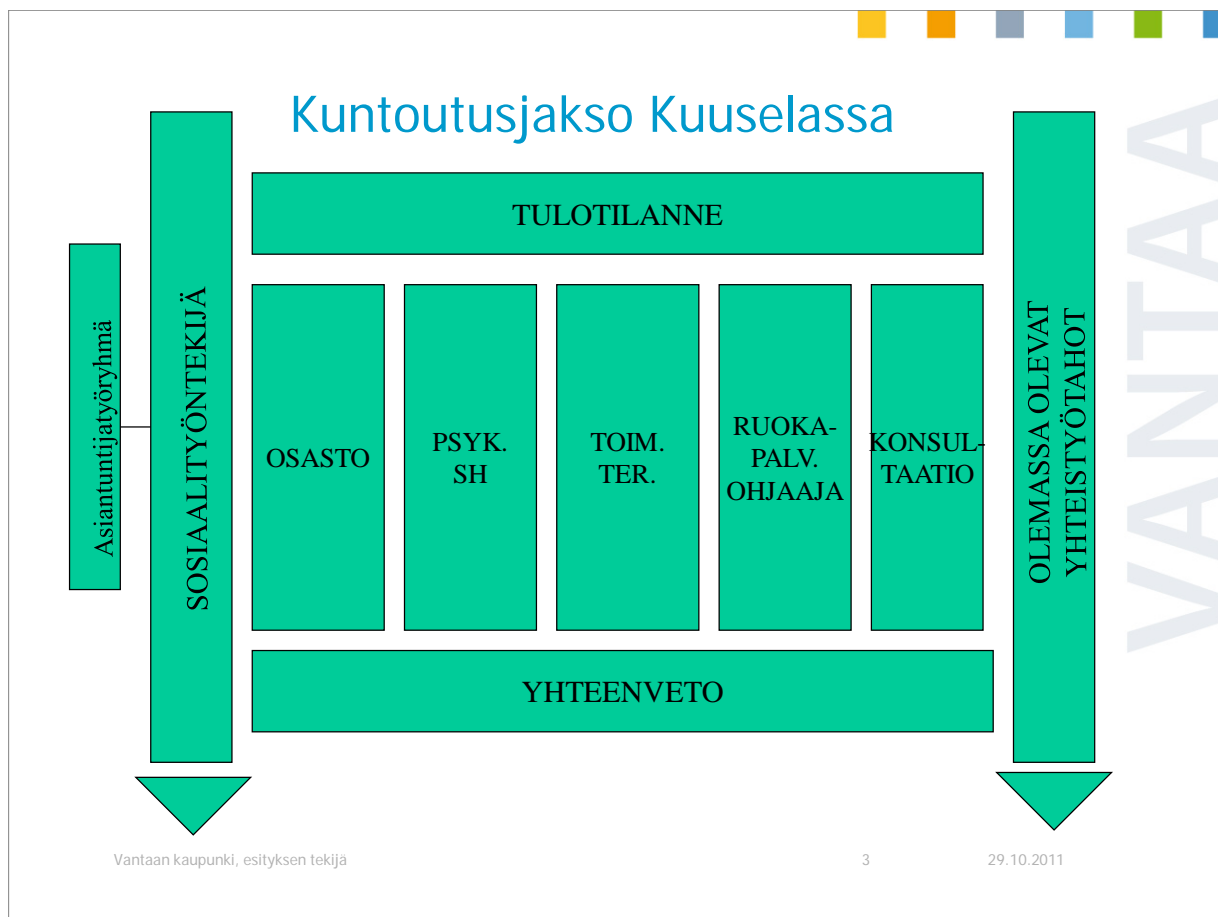
Perhekuntoutuksen tavoitteena on edistää ja ylläpitää perheiden sosiaalista turvallisuutta ja toimintakykyä. Kuntoutusjaksolle tehdään kuntoutussuunnitelma, jossa sovitaan jakson tavoitteet ja keinot niiden saavuttamiseksi. Kuntoutusta

kuvataan prosessina, jolla mahdollistetaan yksilöllisten ja yhteisten voimavarojen käyttöönotto vaikeuksien voittamiseksi. Kuntoutussuunnittelu voidaan nähdä kuntoutuksen toimintakenttänä ja välineenä. (Linnakangas & Lehtoranta 2009, 30; Laine ym. 2010, 142–146.) Tavoitteiden saavuttamista arvioidaan jakson päättyessä ja perheelle tehdään jatkosuunnitelma.

Kuuselan perhekuntoutuskeskuksen kuntoutusjaksot vaihtelevat yksiköittäin. Ennen kuntoutusjaksoa tai kuntoutusjakson alussa perheet täyttävät Perhepuntari-lomakkeen, jolla kartoitetaan perheen sen hetkistä tilannetta. Perhekuntoutusjakson alussa järjestettävässä alkuneuvottelussa asetetaan perheen kuntoutusjaksolle tavoitteet yhdessä perheen ja lähettävän tahon kanssa. Tavoitteiden asettamisen läpinäkyvyys, avoimuus ja selkeys toimivat työskentelyn pohjana. (vrt. Hurtig 2010, 245.)

Perhekuntoutuksessa on samaan aikaan kyse kunkin perheenjäsenen yksilöllisestä ja koko perheen yhteisistä prosesseista. Perhekuntoutusprosessissa tulisi kuntoutuksen ja perheen arjen yhdistyä saumattomasti toisiinsa, sillä kuntoutumista tapahtuu myös perheen arjessa. (Laine ym. 2010, 144.) Perhekuntoutuksessa perhe voi kohdata arkiset haasteet ja vaikeudet turvallisessa ympäristössä. Perhekuntoutuksen työntekijöiden aito kiinnostus, tuki ja välittäminen sekä ammatillinen osaaminen tarjoavat perheelle turvallisen ja kestäväen ympäristön vaikeuksien tarkasteluun. (Hurtig 2010, 245–246.)

Perhekuntoutusjakson tavoitteiden saavuttamisen arviointia tehdään kuntoutusjaksolla pitkin matkaa, erityisesti kuntoutusjakson loppuneuvottelussa. Kuntoutusjaksolla halutaan tuoda esiin perheen pienetkin edistysaskeleet, jotta niitä voidaan tukea ja vahvistaa. Perhekuntoutusjaksolla vanhemmat joutuvat pohtimaan suhdettaan lapseen, sillä työskentelyssä korostetaan lapsen oikeutta olla lapsi. Perhekuntoutuksen onnistuminen korostaa kuntoutusprosessin alkuvaiheen merkitystä, avoimuutta, kaikkien osapuolten kuulemistä sekä rohkeutta tarttua perheen vaikeuksiin. Onnistuneella vuorovaikutuksella on usein myönteinen vaikutus vanhempien elämään. (Hurtig 2010, 248–249.)



KUVIO 2. Perhekuntoutusjakso Kuuselassa

4.2 Ryhmämuotoinen päivä kuntoutusyksikkö Pihlaja

Kuuselan Pihlajan päivä kuntoutusyksikössä perhekuntoutusta toteutetaan päivätoimintaisena ryhmäkuntoutuksena. Tällöin työskennellään lähellä perheiden omaa arkea. (vrt. Hurtig 2003, 28.) Pihlajan päivä kuntoutuksessa työskennellään neljän perheen ryhmässä neljänä päivänä viikossa. Kuntoutusjakso kestää 8–9 viikkoa, jolloin kartoitetaan vanhempien vanhemmuuden taitoja, elämänhallinnan kehittymistä, vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta sekä perheen yksilöllisten tavoitteiden saavuttamista.

Pihlajan päivä kuntoutusyksikön asiakkaaksi voi hakeutua joko avohuollon tukitoimena lastensuojelun sosiaalityöntekijän kautta tai ehkäisevänä lastensuojeluna. Lastensuojelulain avohuollon tukitoimien tarkoituksena on edistää ja tukea

lapsen myönteistä kehitystä sekä tukea ja vahvistaa vanhempia lapsen kasvussa ja kehityksessä. Avohuollon tukitoimia toteutetaan yhteistyössä lapsen ja vanhempien tai muiden lapsen hoidosta ja kasvatuksesta vastaavien henkilöiden kanssa. (Lastensuojelulaki 13.4.2007/417.) Lastensuojelun sosiaalityöntekijä tekee päivä kuntoutuksesta lastensuojelulain 36 §:n mukaisen avohuollon tukitoimipäätöksen.

Ehkäisevällä lastensuojelulla edistetään ja turvataan lasten kasvua, kehitystä ja hyvinvointia sekä tuetaan vanhemmuutta. Ehkäisevää lastensuojelua on tuki, jota annetaan esimerkiksi opetuksessa, nuorisotyössä, päivähoidossa, äitiys- ja lastenneuvolassa sekä muussa sosiaali- ja terveydenhuollossa. (Lastensuojelulaki 12.2.2010/88.) Perheet voivat hakeutua perhekuntoutukseen neuvolan, perheneuvolan, aikuissosiaalityön tai psykiatrian poliklinikan kautta. Perhekuntoutukseen osallistuminen ei edellytä tällöin lastensuojelun asiakkuutta.

Pihlajan työryhmän muodostavat vastaava ohjaaja (sosiaalikasvattaja) sekä kaksi ohjaajaa (sosiaalikasvattaja ja sosiaaliohjaaja). Työskentelyyn osallistuvat myös Kuuselan erityistyöntekijät; psykiatrinen sairaanhoitaja, toimintaterapeutti ja ruokapalveluohjaaja. Perhekuntoutuksessa käytetään erilaisia toiminnallisia ja keskusteluun pohjautuvia työmuotoja, jotka voidaan jaotella yksilökeskusteluihin, hoito- ja kasvatusteemoihin sekä teemallisiin tehtäviin ja keskusteluihin. Menetelmien käytössä pyritään joustavuuteen sekä tilannekohtaiseen harkintaan.

Kuntoutusjakson alkuneuvottelussa perheille laaditaan yksilöllinen kuntoutussuunnitelma yhdessä perheen ja lähettäjätahon kanssa. Tavoitteet asetetaan yhdessä ja niiden toteutumista seurataan kuntoutusjakson aikana. Kuntoutusta kuvataan prosessina, jolla mahdollistetaan yksilöllisten ja yhteisten voimavarojen käyttöönotto vaikeuksien voittamiseksi. Kuntoutussuunnittelu nähdään kuntoutuksen toimintakenttänä ja välineenä. (Linnakangas & Lehtoranta 2009, 30.) Kuntoutuksen edistymistä, tavoitteiden saavuttamista ja kuntoutusjakson tuloksellisuutta arvioidaan kuntoutusjakson loppuneuvottelussa. Perhekuntoutusjaksosta perheet saavat yhteenvedon joko kirjallisena tai suullisena. Kuntou-

tusprosessissa korostuu yhteistyö perhekuntoutukseen lähettävän tahon kanssa (Laine ym. 2010, 152).

4.3 Ympäri vuorokautinen kuntoutusyksikkö Perhepaikka

Perhepaikka on koko perheelle suunnattu ympärivuorokautinen kuntoutusyksikkö. Perhepaikassa on tilaa neljälle perheelle. Jokaisella perheellä on käytössään oma huoneisto. Viikonloput perheet viettävät kotonaan. Perhepaikassa työskentelee vastaava ohjaaja (sosionomi) ja seitsemän ohjaajaa (sosiaalikasvattaja/sosionomi). Kuntoutusjakso on pituudeltaan seitsemän viikkoa, joka sisältää yhden kotikuntoutusviikon. Ympäri vuorokautista perhekuntoutusta toteutetaan avohuollon tukitoimena (Lastensuojelulaki 13.4.2007/417) ja perheen kuntoutukseen lähettänyt sosiaalityöntekijä tekee perhekuntoutuksesta lastensuojelulain 36 §:n mukaisen avohuollon tukitoimipäätöksen.

Ennen kuntoutusjakson alkua perheet tutustuvat sosiaalityöntekijänsä kanssa perhepaikan tiloihin ja toimintaan. Perhekuntoutuksessa eletään mahdollisimman tavallista arkea, koululaiset käyvät koulua ja lasten päiväkotikäyntejä jatketaan sovitusti. Ainakin toisen perheen vanhemmista edellytetään osallistuvan kuntoutukseen täysipäiväisesti, toinen vanhemmista voi tarvittaessa käydä kuntoutuksen aikana töissä.

Toiminnan pohjana on perheiden yksilöllinen kuntoutussuunnitelma tavoitteineen sekä perheille laadittu viikko-ohjelma, joka sisältää arkirutiinien ohella kuntouttavia toimintoja sekä oma-ohjaajatyöskentelyä ja toiminnallisia hetkiä osastolla. Kuntoutusjaksolla keskustelut ja toiminnallisuus vaihtelevat. Perhekuntoutuksella edistetään perheiden hyvinvointia sekä tuetaan heidän arjessa selviytymistään. Tavoitteena on edistää kuntoutuksessa olevien vanhempien voimavaroja ja jaksamista ja sitä kautta lisätä vastuunottoa lapsen ja perheen arjesta. Perhekuntoutuksessa korostuu aina lapsen edun huomioiminen. (Pärnä 2010, 47–48.)

Kuntoutusjakson päättyessä arvioidaan tavoitteiden saavuttamista ja perheelle tehdään jatkosuunnitelma. Kuntoutusjaksosta perheet saavat kirjallisen yhteenvedon, joka käydään perheen loppuneuvottelussa läpi. Tällä pyritään varmistamaan perheen jatkotuki kuntoutuksen päätyttyä. Perheen kanssa työskentelevien tahojen mukaan saaminen mahdollistaa perheen tukemisen ja auttamisen perhekuntoutuksen jälkeen. Tällöin perhekuntoutus ei jää irralliseksi prosessiksi perheen elämässä. (Laine ym. 2010, 153.)

Tarkastelen seuraavaksi kehittämishankkeen toteuttamista aikatauluineen, sen toimintatutkimuksellista lähestymistapaa sekä Hyvinvointi-ryhmien toteuttamista.

5 KEHITTÄMISHANKKEEN TOTEUTTAMINEN

Kehittämistoiminta on keskeinen perhekuntoutuksen osa-alue. Eri alojen asiantuntijat halutaankin nähdä usein kehittäjinä. (Toikko & Rantanen 2009, 9.) Perhekuntoutuksella on useita kehittämishaasteita. Sen tulisi vastata perheiden ja sen eri jäsenten yksilöllisiin tarpeisiin sekä säilyttää monimuotoisuutensa. Perhekuntoutuksen tulisi tukea perhettä kokonaisvaltaisesti heidän omassa elinympäristössään sekä tiivistää yhteistyötä perheen kanssa toimivien ammattilaisten välillä. Perhekuntoutuksen arviointi ja kehittäminen edellyttävät tutkivaa kehittämistyötä. (Olsson ym. 2010, 281–284.)

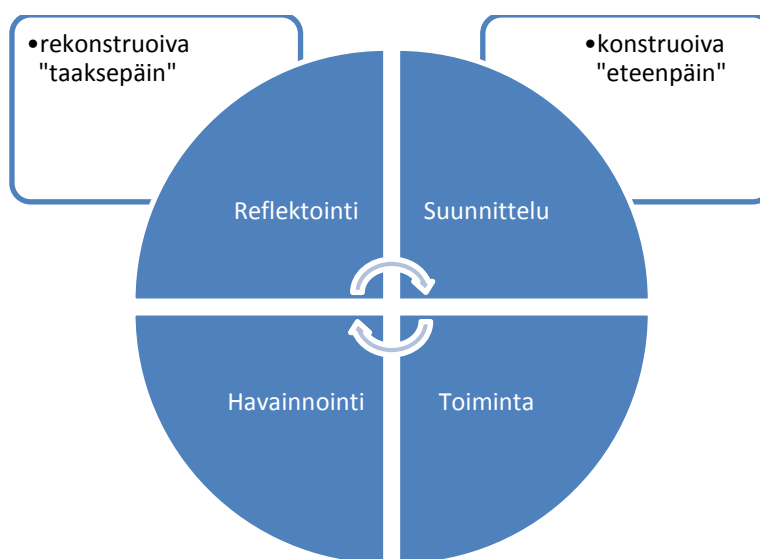
Tässä kehittämishankkeessa ryhmätoiminta toteutetaan perhekuntoutusjakson aikana ja sen tarkoituksena on tukea vanhempien mielenterveyttä ja hyvinvointia. Ryhmätoiminnan kehittämisen lähtökohtana on perhekuntoutuksen voimavaruusuntautunut ja ratkaisukeskeinen työote, perhekuntoutuksen vanhemman arvostava ja aito kohtaaminen, positiivisen mielenterveyden edistäminen sekä asiakkaan osallisuuden edistäminen. Kehittämiseen liittyy myös tutkimustoimintaa ja se on asennoitumistapana tässä hankkeessa koko ajan esillä. Tässä opinnäytetyönä tehtävässä kehittämishankkeessa tutkiva kehittämistoiminta tapahtuu määriteltynä ajanjaksona. Muutoksen toivotaan näkyvän asiakkaissa ja ympäristössä positiivisina vaikutuksina. (Heikkilä ym. 2008, 21–36.)

Kehittämisen lähtökohtana on työssä ja työyhteisössä tunnistetut muutostarpeet. Tässä kehittämishankkeessa muutostarpeena on ryhmätoiminnan kehittäminen perhekuntoutuksessa oleville vanhemmille. Perhekuntoutuksen käytäntöjen kehittämisellä tavoitellaan positiivista muutosta. Tutkimuksella, tutkimustiedolla tai tiedon tavoittelulla on kehittämisen rinnalla tärkeä rooli. Tutkimus palvelee kehittämistä ja prosessia kuvaa tavoitteiden tarkka määrittely ja tulosten arviointi. (Toikko & Rantanen 2009, 157.) Kehittämisessä hyödynnetään erilaisia menetelmiä ja siihen kuuluu myös kehittämistoimintaa tekevien ihmisten tutkiva ja kriittinen arviointi. (Heikkilä ym. 2008, 22–25.) Tässä kehittämishankkeessa hyödynnetään toimintatutkimuksellista lähestymistapaa.

5.1 Toimintatutkimus lähestymistapana

Toimintatutkimukselle on ominaista käytännönläheisyys, työyhteisön osallistuminen yhteiseen muutosprosessiin ja muutoksen tavoittelu. Toiminnasta tuotetaan uutta tietoa, kokeillaan sitä käytännössä ja sovelletaan sitä aikaisempaan tietoon. (Heikkinen 2007b, 209.) Tässä työssä toimintatutkimus ymmärretään käytännönläheisenä, osallistavana ja reflektiivisenä toimintana. Osallistavassa toimintatutkimuksessa korostuu vuorovaikutus toimijoiden välillä sekä aktiivinen osallistuminen kehittämiseen. Reflektiivisyys näkyy toimintatutkijan jatkuvana toiminnan havainnointina, reflektointina, uudelleen suunnitteluna ja käytännön toteuttamisena. Käytännönläheisyys näkyy haluna kehittää omaa työtäni perhekuntoutuskeskuksessa ja samalla tuottaa uutta tietoa perhekuntoutuksen käytännöistä. (vrt. Heikkinen 2006, 27–35.)

Toimintatutkimus suuntautuu käytäntöön ja keskeistä on uudella tavalla ymmärrettävä prosessi. Tutkimusprosessissa seuraavat syklisesti suunnittelun, toiminnan, havainnoinnin ja reflektoinnin vaiheet pyrkimyksenä kehittää toimintaa joka kierroksella. Työyhteisön jäsenet osallistuvat aktiivisesti kaikkiin tutkimusprosessin vaiheisiin. (Heikkinen 2007, 203–204.) Toimintatutkijana olen aktiivisesti osallisena yhteisössä, jota tutkin. (vrt. Heikkinen 2007, 205).



KUVIO 3. Toimintatutkimuksen sykli Heikkinen ym. (2008, 79.) mukaan

Kehittämistyössä olen tutkijana aktiivisessa vuorovaikutuksessa havainnoitavan toimintaympäristön kanssa (Toikko & Rantanen 2009, 143). Tutkijana olen myös osa tutkittavaa työyhteisöä, jolloin joudun pohtimaan miten toimintatutkimus eroaa työyhteisön normaalista kanssakäymisestä ja toiminnasta. Toimintatutkimus nähdään kehänä, jossa korostuu tutkijan ja tutkimusryhmän vuorovaikutustilanne. Tutkijana haluan tuottaa uutta julkista tietoa työyhteisön käyttöön. (Heikkinen 2006, 29–32.)

Tutkittavien osallisuus ja aktivointi on oleellista tutkimuksen kaikissa vaiheissa. Kehittämistyössä korostuu yhdessä oppiminen, jolla pyritään tasapainoon tutkimuksen ja toiminnan välillä. (Löfman, Pelkonen & Pietilä 2004.) Toimintatutkimuksen tarkoituksena on muuttaa perhekuntoutuksen todellisuutta sitä tutkijalla ja tutkia todellisuutta sitä muuttamalla (Heikkinen ym. 2006, 15). Toimintatutkijana en voi etukäteen tietää miten tutkimus etenee ja millaista aineistoa tutkimuskohteestani saan. Saatan joutua myös toteamaan, että oletukseni ovat vääriä tutkittavasta ilmiöistä. Onnistuessaan toimintatutkimuksen avulla tuotetaan uutta tietoa sekä muutetaan ajattelutapoja ja toiminnan käytänteitä. (Heikkinen, Rovio & Kiilakoski 2007, 86.)

5.2 Kehittämishankkeen aikataulu ja toteutus

Kehittämistyö käynnistyi projektin suunnittelulla syksyllä 2011. Toimintatutkijana hankin teoreettista tietoa tutkittavasta kohteesta ja perhekuntoutuksen käytännön työn kokemus ja tuntemus auttoi kehittämistyötä. Kehittämisen lähtökohdana olivat perhekuntoutuksen käytännön kehittämishaasteet. Perhekuntoutuksessa olevat vanhemmat olivat toivoneet itselleen suunnattua toimintaa, johon tällä kehittämishankkeella pyrittiin vastaamaan.

Kehittämishankkeen toteuttamisesta keskustelin lähiesimieheni kanssa. Keskustelussa toin esille haluni kehittää perhekuntoutuksessa olevien vanhempien ryhmätoimintaa yhdessä osastojen henkilökunnan kanssa. Vanhempien ryhmä-

toiminnan kehittämistä oli käyty keskustelua jo aiemmin Kuuselan perhekuntoutuskeskuksessa. Kuuselan Perhepaikan yksikkö oli työnkehittämissäpäivänsään miettinyt vanhempien ja lasten ryhmätoiminnan kehittämistä osastolleen. Lähiesimieheni piti ajatusta hyvänä, jonka jälkeen keskustelin vanhempien ryhmätoiminnan kehittämistä Kuuselan Pihlajan ja Perhepaikan yksiköiden henkilökunnan kanssa. Pihlajan ja Perhepaikan henkilökunta suhtautui yhteiseen kehittämiseen positiivisen innostuneesti.

Kuuselan Pihlajan yksiköstä ja Perhepaikan yksiköstä sain ryhmätyöskentelyyn itselleni työparit. Työparin kanssa suunnittelimme ryhmän sisällön sekä teimme aikataulut ryhmille. Ryhmien etenemisestä tiedotettiin osastojen viikkopalaverissa ja Kuuselan erityistyöntekijöiden tiimi toimi kehittämishankkeen ohjausryhmänä.

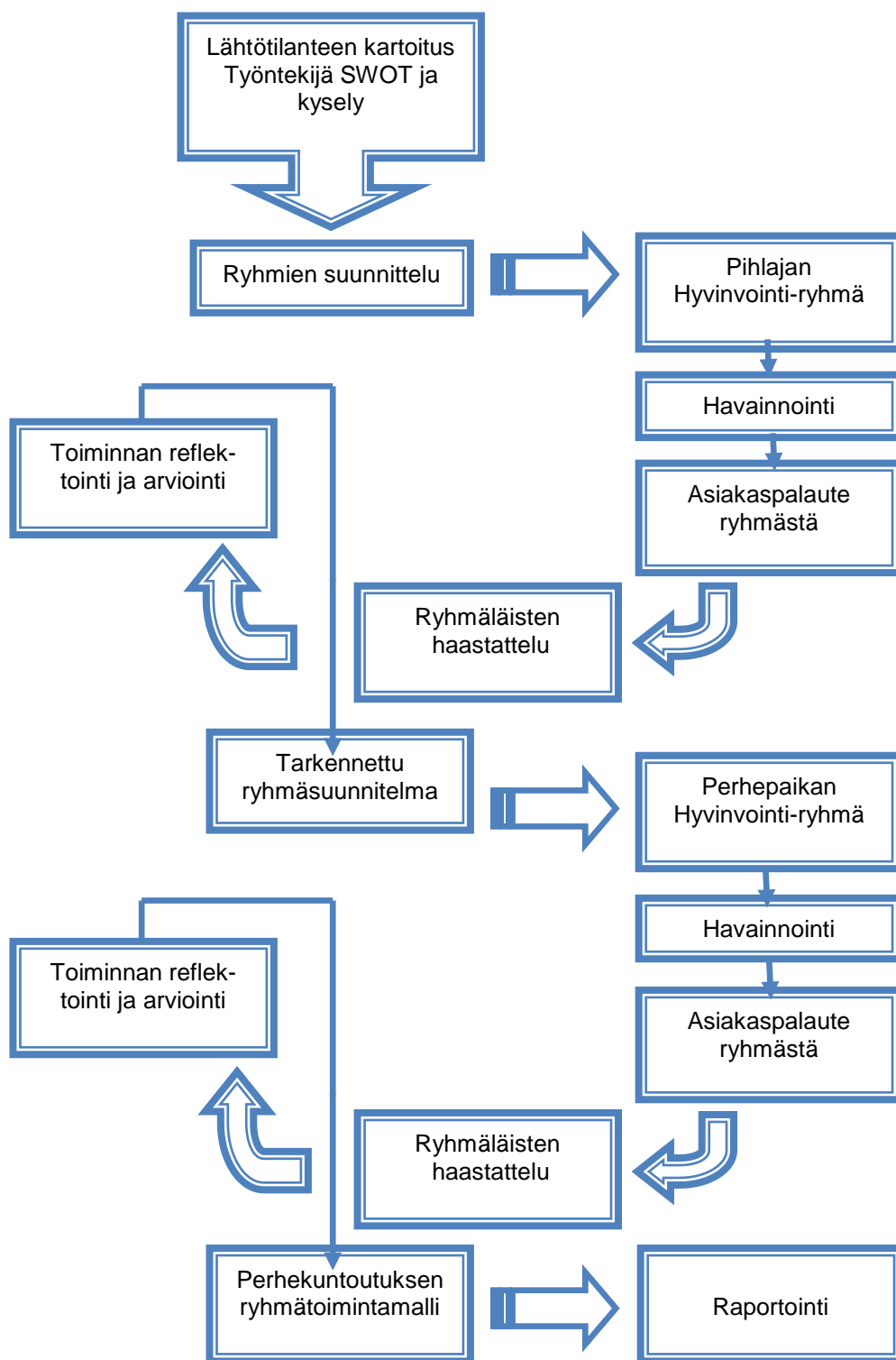
Ryhmätoiminnan kehittämisen lähtötilannetta kartoitettiin SWOT-nelikenttäkyselyn avulla, joka tehtiin kehittämishankkeeseen osallistuvilla ympärivuorokautisen Perhepaikan ja Pihlajan päiväkuntoutusyksikön työntekijöille. SWOT - analyysin tarkoituksena oli kartoittaa työntekijöiden kokemuksia, ideoita ja toiveita perhekuntoutuksen vanhempien ryhmätoiminnasta. SWOT-analyysin avulla kerättiin tietoa vanhempien Hyvinvointi-ryhmään liittyvistä resursseista, mahdollisuuksista, vahvuuksista sekä mahdollisista riskitekijöistä.

Kuuselan perhekuntoutuskeskuksen vanhempien Hyvinvointi-ryhmät toteutettiin Kuuselan Perhepaikan ja Pihlajan yksiköissä kevään ja kesän 2012 aikana. Pihlajan vanhempien ryhmä kokoontui Pihlajan tiloissa kolme kertaa. Perhepaikan vanhempien ryhmä kokoontui Kuuselassa neljä kertaa. Ryhmän ohjaajina toimivat Kuuselan psykiatrinen sairaanhoitaja Lenita Tenhola ja ohjaajaparina Perhepaikan vanhempien ryhmässä oli sosionomi Perhepaikan osastolta. Pihlajan vanhempien Hyvinvointi -ryhmän ohjaajaparina toimi sosiaaliohjaaja Pihlajan osastolta. Seuraavissa alaluvuissa kuvaan Hyvinvointi-ryhmien toteuttamista Kuuselan Pihlajan ja Perhepaikan yksiköissä.

5.2.1 Hyvinvointi-ryhmien toteutus

Kehittämishankkeen tavoitteena on vanhempien lyhytkestoisen ryhmätoiminnan kehittäminen perhekuntoutusjaksolle. Perhekuntoutuksen vanhempien Hyvinvointi-ryhmät toteutettiin Kuuselan perhekuntoutuskeskuksen Pihlajan ja Perhepaikan yksiköissä. Ryhmätoiminnassa korostui ratkaisukeskeinen ja voimavara-suuntautunut työskentely. Ratkaisukeskeisyydessä pyritään ratkaisuihin, tavoitteisiin ja päämäärien löytämiseen. Voimavarojen etsiminen ja tukeminen, toiveikkaus ja tulevaisuuteen suuntautuminen kuuluvat olennaisesti tähän ajattelutapaan. (Mäkelä & Saukkola 2008, 48; Katainen ym. 2008, 14–15; Hirvihuh-ta & Litovaara 2009, 62–64.) Ryhmien suunnittelussa hyödynnettiin työntekijöiden SWOT- kyselyä sekä aiempien perhekuntoutusryhmien kokemuksia ja pala- tetta ryhmätoimintojen teemoista.

Seuraavassa kaaviossa kuvaan tämän kehittämishankkeen tutkimusprosessin etenemistä. Kehittämistyössä oli toimintatutkimuksellinen lähestymistapa ja tut- kimusprosessia kuvaa kehittämistoiminnan syklisyys. Kehittämistyössä vuorot- telivat suunnittelu, toiminta, havainnointi, toiminnan reflektointi ja arviointi sekä uudelleen orientoituminen suunnitteluun. Tässä kehittämishankkeessa toiminta- tutkimuksen vaiheet eivät edenneet aina johdonmukaisesti, sillä reflektointia ja havainnointia tapahtui tutkimuksen jokaisessa vaiheessa. Toimintatutkimuksen osa-alueet toteutuivat kehittämishankkeessa osittain rinnan ja limittäin. Toimin- tatutkimusta kuvaa spiraalimainen prosessi, joka alkoi lähtötilanteen kartoittami- sesta ja päättyi tutkimusraporttiin.



KAAVIO 4. Kehittämishankkeen tutkimusprosessi

5.2.2 Pihlajan Hyvinvointi-ryhmä

Pihlajan päiväkuntoutusyksikössä toteutettu ryhmä kokoontui kolmesti perhekuntoutusjaksolla. Ryhmän ohjaajina toimivat Lenita Tenhola ja Pihlajan päiväkuntoutusyksikön ohjaaja. Ryhmätapaamisten kesto oli kaksi tuntia. Ryhmä toteutettiin päiväkuntoutusyksikön vanhempien suljettuna ryhmänä. Ryhmään osallistui kolme äitiä ryhmämuotoisesta päiväkuntoutusyksiköstä. Pieni ryhmä helpotti ryhmän jäsenten tutustumista toisiinsa, ajatusten ja näkemysten jakamista (vrt. Laine ym. 2009, 228). Pieni ryhmä oli myös helposti haavoittuva.

Jokainen ryhmäkerta suunniteltiin huolellisesti. Ryhmän toteuttamisesta laadittiin kirjallinen suunnitelma, joka sisälsi tarkan selvityksen toimintakerran etenemisestä. Ohjaajien työnjaosta sovittiin etukäteen. Jokaisella tapaamiskerralla oli jätetty aikaa ryhmän virittäytymiseen ja lämpenemiseen, varsinaiseen työskentelyyn sekä ryhmätapaamisen lopetteluun. Ryhmien sisällön kuvaan tarkemmin tutkimuksen osassa 2.

Jokainen ryhmätapaaminen aloitettiin kuulumiskierroksella. Kuulumiskierroksen apuna käytettiin Pesäpuu ry:n Kissan päivät korteista neljää tunnekorttia. Toimintavaiheeseen siirryttiin vähitellen luovien harjoitusten, toiminnallisuuden ja leikkien avulla. Luovien menetelmien avulla pyrittiin lieventämään jännitystä ja lisäämään elämänhallinnan tunnetta. Luova työskentely voi vahvistaa itsetuntoa ja oman arvon tunnetta. (Vähälä 2003, 50–51.) Yhteinen tekeminen auttoi ryhmäläisiä tutustumaan toisiinsa ja jokainen sai huomiota vuorollaan.

Ryhmän toimintavaiheessa käytiin läpi hyvinvointiin liittyviä teemoja ja tehtäviä, tulevaisuuden toiveita luovan itseilmaisun avulla sekä vanhempien omia vahvuuksia ja myönteisiä ominaisuuksia. Ryhmässä käytiin aina keskustelua ryhmän teemoista, jotta turvattiin ryhmäläisten tunne kuulluksi tulemisesta. Ryhmän vuorovaikutuksessa korostettiin luottamuksellisuutta ja ryhmän turvallista työskentelyilmapiiriä. Kenenkään toimintaa ei ryhmässä arvosteltu ja jokainen osallistui toimintaan itselleen sopivalla tavalla. Ohjaajien tehtävänä oli rohkaista ja tukea ryhmäläisiä toiminnassa sekä antaa heille kannustavaa palautetta. Tarkoituksena oli, että ryhmäläiset saivat kokemuksen myönteisten asioiden tapah-

tumisesta. Myönteisiä asioita tapahtuu perhekuntoutuksessa olevien vanhempien elämässä ja niiden tarkastelu koettiin tärkeänä myös ryhmätilanteissa.

Ryhmän loppuun jätettiin aikaan toiminnalliseen tehtävään, jonka tarkoituksena oli hyvän tunnelman aikaansaaminen sekä ryhmäläisten itsetunnon paraneminen. Leikillisuus toi ryhmätapaamisiin hauskuutta ja toiminnallisuudella pyrittiin lisäämään ryhmän yhteishenkeä ja vuorovaikutustaitoja. Ryhmätapaamiset päätettiin yhteiseen fiiliskierrokseen. Ryhmän ohjaajien vastuulla oli, ettei kukaan poistunut ryhmästä tunnekuohun vallassa. Tavoitteena oli, että ryhmätapaamisten päättyessä mieltä hallitsivat myönteiset tunteet kielteisten tunteiden sijaan. Pihlajan ryhmän toteutuminen on koottu ryhmän havainnointilomakkeeseen (Liite 3).

Pihlajan Hyvinvointi-ryhmän vanhemmilta pyydettiin kirjallista palautetta heti ryhmän päättymisen jälkeen. Vanhempien palaute Hyvinvointi-ryhmästä oli pääasiassa positiivista ja ryhmätoiminta koettiin perhekuntoutusjaksolla mielekkäänä. Pihlajan Hyvinvointi-ryhmän vanhemmat toivoivat, että ryhmäkertoja olisi ollut kuntoutusjaksolla enemmän. Pyrin hyödyntämään ensimmäisestä vanhempien Hyvinvointi-ryhmästä saatua tietoa ja palautetta Perhepaikan ryhmän tarkennettuun suunnitelmaan.

5.2.3 Perhepaikan Hyvinvointi-ryhmä

Kuuselan Perhepaikan vanhempien Hyvinvointi-ryhmä kokoontui neljästi perhekuntoutusjaksolla. Ryhmän ohjaajina toimivat Lenita Tenhola ja ympärivuorokautisen Perhepaikan yksikön ohjaaja. Ryhmätapaamisten kesto oli kaksi tuntia ja ryhmä toteutettiin edellisen ryhmän tapaan suljettuna ryhmänä. Ryhmään osallistui kolme äitiä Perhepaikan yksiköstä. Yksi äideistä osallistui vain ryhmän ensimmäiseen tapaamiseen.

Kuuselassa ryhmällä oli käytössään laitoksen liikuntasali, mikä mahdollisti luovissa ja toiminnallisissa tehtävissä tilan hyödyntämisen. Pienen ryhmäkoon etuna koin keskustelun helppouden, mutta toiminnallisissa ja luovissa tehtävissä

sä isompi ryhmäkoko olisi mahdollistanut monipuolisemman toteutuksen. Ryhmän pienen koon vuoksi näkökulmat saattoivat jäädä suppeiksi. Ohjaajina osallistuimme ryhmän leikkeihin ja toiminnallisiin osuuksiin.

Ryhmä toteutettiin edellä kuvatun Pihlajan Hyvinvointi-ryhmän mukaisesti. Ryhmätapaamisissa toistui virittäytyminen toimintaan kuulumiskierroksen, luovien harjoitusten, toiminnallisuuden ja leikkien avulla. Ryhmän toimintavaiheessa käytiin edellä kuvattuja teemoja läpi. Ryhmän viimeisellä tapaamiskerralla vietimme ryhmän päätösjuhlia kakkukahvien kera. Ryhmäläisten kohtaamisessa korostui tasavertaisuus ja ryhmäläisen vastuun ottaminen omasta arjestaan. Myönteinen ja salliva ilmapiiri mahdollistaa muutoksen ja vapauttaa voimavarat liikkeelle (Kaikko & Friis 2009, 77).

Päätösjuhlan avulla haluttiin tuoda esille ryhmäläisten arvoa ihmisinä ja vahvistaa heidän omaa osaamistaan ja kuulluksi tulemistaan (Sosiaali- ja terveystieteiden perusta 2011, 6). Juhlan avulla ryhmän lopettamisesta tehtiin mahdollisimman konkreettinen. Ryhmänohjaaminen on edellyttänyt työntekijöiltä myötäelämisen ja kuuntelun taitoa. Ohjaajan tärkeänä työkaluna on ollut oma persoona ja ryhmäläisten ammatillinen kohtaaminen ja arvostaminen. Toimiva vuorovaikutus on ollut edellytys ymmärryksen, välittämisen ja tuen antamiselle ryhmässä. (vrt. Utriainen 2009, 120.)

Perhepaikan Hyvinvointi-ryhmän tarkoituksena oli ryhmäläisten resurssien suuntaaminen ongelmista voimavaroihin. Ryhmässä tehdyt kirjalliset tehtävät tukivat ryhmäläisten selviytymiskeinojen ja voimavarojen löytymistä. Lyhytkestoisessa ryhmässä korostui ohjaajien tietoa antava vaikutus ja kannustus sekä ryhmäläisten omat kyvyt ja onnistumiset. Ryhmän ohjaajat eivät varsinaisesti ratkaise ryhmäläisten ongelmia, vaan he toimivat ryhmässä enemmän yhteistyön rakentajina sekä ilon ja myönteisten vaihtoehtojen etsijöinä (Virtanen 2011, 14).

Perhepaikan Hyvinvointi-ryhmän suunnitelmassa hyödynnettiin leikkiä, luovia ilmaisukeinoja ja konkreettisia kuvia. Ryhmäläiset lähtivät rohkeasti mukaan mielikuvatyöskentelyyn. Ryhmässä leikkiminen ja yhdessä hassuttelu lisäsi

spontaanisuutta ja sai ryhmäläiset nauramaan ja iloitsemaan. Ryhmäläiset ilmaisivat itseään myös kuvan kautta työskennellen. Piirtämisen tuotos ei ollut niinkään merkityksellinen, vaan kokemus mielikuvien kautta työskentelystä sekä yhteiset keskustelut työskentelytavasta. Hautalan (2008) mukaan kuva kertoo-kin tekijälle tärkeistä asioista ja tuottaa iloa oman käden jälkeen.

Perhepaikan Hyvinvointi-ryhmän toteutuminen on koottu ryhmän havainnointilomakkeeseen (Liite 4). Vanhempien asiakaspalaute ryhmistä on koottu raportin lukuun 5.3.3.

5.3 Aineistonkeruumenetelmät ja analysointi

Kehittämistyössä on toimintatutkimuksellinen työote, joka kiinnittää huomiota prosessin kehittämiseen. Tutkimukseen osallistuvat työntekijät ja asiakkaat ovat aktiivisia osallistujia muutosprosessissa. Tässä kehittämishankkeessa korostuu prosessiin osallistuvien yhteistyö ja yhteinen osallistuminen. Tutkimusprosessissa vuorottelevat suunnittelu, toiminta ja toiminnan arviointi. (Anttila 2007, 135–137.)

Kvalitatiivinen tutkimus on luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedonhankintaa ja aineisto kootaan luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa. Kehittämishankkeessa tietoa kerätään palvelujen tuottajilta ja käyttäjiltä. Tutkimuksen tiedonkeruumenetelmien tulee olla perusteltuja ja soveltuvia kyseessä olevan ongelman ratkaisuun (Hirsjärvi ym. 2009, 205).

Tässä kehittämishankkeessa tietoa kerättiin haastatteleamalla Hyvinvointiryhmään osallistuvia vanhempia, vanhempien ryhmästä antaman kirjallisen palautteen avulla sekä vanhempien ryhmän tuottaman materiaalin avulla. Työntekijöiltä tietoa kerättiin alkukartoituksen SWOT-analyysin avulla. Työpaikkakokoukset ja erilaiset kirjalliset muistiot olivat tärkeitä tiedon lähteitä tämän kehittämishankkeen etenemisessä. Havainnoinnin avulla kerättiin tietoa niin ohjaajien yhteistyöstä kuin ryhmän toiminnastakin. Vanhempien Hyvinvointi-ryhmän tuottamat kuva- ja tekstimateriaalit toimivat havainnoinnin kohteena. (Vilkkä 2005,

119–120.) Tutkimuspäiväkirja toimi tutkijan omien havaintojen tärkeänä apuna (Huovinen & Rovio 2006, 107).

Seuraavissa alaluvuissa esittelen tarkemmin tässä kehittämishankkeessa käytettyjä aineistonkeruumenetelmiä sekä niiden analysointia.

5.3.1 Työntekijöiden SWOT-analyysi

Kehittämishankkeessa SWOT-analyysin avulla selvitettiin Kuuselan päivä kuntoutuksen ja Perhepaikan työntekijöiden kokemuksia perhekuntoutuksen vanhempien ryhmätoiminnasta. SWOT-analyyseistä tiedotin henkilökunnalle etukäteen heidän viikkopalaverissaan. Osallistuminen siihen oli vapaaehtoista. SWOT-analyysin tekoon osallistui Kuuselan päivä kuntoutuksen työntekijät sekä Perhepaikan työntekijät. Tämän avulla saatiin SWOT-analyysiin isompi otanta, sillä Pihlajan päivä kuntoutusyksikössä on vain kaksi työntekijää. Analyysin yhteydessä työntekijöiltä kerättiin kyselyn avulla myös toiveita ja ideoita ryhmätoiminnan kehittämiseen (Liite 5). SWOT-analyysiin vastasi seitsemän työntekijää. Vastaajista viisi oli päivä kuntoutuksen työntekijöitä ja kaksi Perhepaikan työntekijöitä.

SWOT-nelikenttäanalyysi on väline, jonka avulla voidaan arvioida kehittämishankkeen vahvuuksia, heikkouksia, mahdollisuuksia ja uhkia. Analyysiä voidaan hyödyntää organisaation erilaisissa tehtävissä kuten ongelmanratkaisussa, kehittämistoiminnassa, toiminnansuunnittelussa ja päätöksenteossa. SWOT-analyysin avulla nelikenttään kartoitetaan nykyhetken vahvuudet ja heikkoudet sekä tulevaisuuden mahdollisuudet ja uhat. (Hyppönen 2008, 11–13; Kananen 2009, 48.) SWOT-analyysi antaa laajan ja monipuolisen kuvan kehitettävästä aiheesta ja jäsentää sitä uudella tavalla. SWOT-analyysin tekeminen vaatii aikaa ja motivaatiota. Sen eri osien hahmottaminen saatetaan kokea haastavana.

SWOT-analyysistä saatu tieto auttoi ryhmän suunnittelua ja toteuttamista. Vahvuuksien ja heikkouksien pohtiminen oli työskentelyn nykytilanteen hahmottamista kun taas mahdollisuuksien ja uhkien näkeminen edellytti ideointia. Asioita

ei voida pitää tällöin itsestäänselvyytenä. SWOT- analyysin tulokset on koottu seuraavaksi esiteltävään nelikenttäkaavioon.

| Vahvuudet (Strengths) | Heikkoudet (Weaknesses) |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Vertaistuki • Vanhemmuuden tukeminen • Vanhempien hyvinvoinnin lisääntyminen • Kuuselassa valmis asiakaskunta ryhmätoiminnalle • Kuuselassa hyvät tilat ryhmätoiminnan järjestämiseen • Ryhmätoiminnan ennaltaehkäisevyys • Kuuselan ammattitaitoinen ja osaava henkilökunta • Henkilökunnan moniammatillisuus • Kuuselan kehittämismyönteisyys • Ryhmän ohjaajat Kuuselan sisältä; työntekijät ennalta tuttuja ryhmäläisille • Kuuselan selkeät rakenteet ja perustehtävien selkeys | <ul style="list-style-type: none"> • Aikataulujen sovittamisen haasteellisuus • Vanhempien sitoutuminen ryhmätoimintaan voi olla vaikeaa • Lastenhoidon järjestäminen vanhempien ryhmän ajaksi • Viestinnän haasteet; tieto ei siirry talon sisällä • Henkilökunnan motivointi uuteen toimintaan • Henkilökunnan kokemus työväsytys • Työntekijöiden vaihtuvuus • Pienet taloudelliset resurssit ryhmätoimintaan |
| Mahdollisuudet (Opportunities) | Uhkat (Threats) |
| <ul style="list-style-type: none"> • Ryhmätoiminnan voimaannuttava vaikutus vanhempiin • Vertaistuen saaminen ryhmäläisiltä • Ryhmätoiminnalla voidaan ennaltaehkäistä ongelmia • Ryhmätoiminta tarjoaa vanhemmille omaa aikaa • Ryhmässä voi mahdollistua kommunikaatiotaitojen kehittyminen • Ryhmän ohjaajien ryhmäohjaustaitojen kehittyminen • Perhekuntoutuspalvelujen monipuolistuminen • Ryhmätyöskentely tuo uutta näkökulmaa perhekuntoutusjaksoon • Mahdollisuus hyödyntää henkilökunnan monipuolista osaamista | <ul style="list-style-type: none"> • Aikataulujen yhteensovittamisen haasteellisuus • Vanhempien haluttomuus osallistua ryhmätoimintaan • Vanhempien poissaolot ryhmästä • Ryhmätoiminnan jatkuvuuden turvaaminen Kuuselassa • Henkilökunnan vaihtuvuus • Pienet taloudelliset resurssit • Henkilökunnan huoli organisaatiomuutoksista • Työilmapiirin ja viestinnän haasteet |

TAULUKKO 5. SWOT-analyysi vanhempien ryhmätoiminnan kehittämisestä

SWOT-analyysin yhteydessä tehdyssä työntekijäkyselyssä toivottiin Kuuselaan vanhempien hyvinvointia tukevia ja voimaannuttavia ryhmiä. Ryhmätoiminnan avulla vanhemmat saisivat itselleen omaa aikaa, iloa, jaksamista ja voimavaroja. Työntekijät toivoivat, että ryhmätoiminnan suunnittelussa ja toteuttamisessa hyödynnettäisiin Kuuselan moniammatillista osaamista. Kyselyssä ehdotettiin myös vanhempien mukaan ottamista ryhmän suunnitteluun. Ryhmätoimintaan

toivottiin toiminnallisuutta, vanhemmuuden tukemista, vanhempi-lapsi-ryhmätoimintaa, ulkopuolisia asiantuntijoita, isille omaa ryhmää sekä erilaisten hyvinvointi ja kasvatusteemojen käsittelyä. Ryhmiin toivottiin vanhempien osallistumista koko Kuuselasta yli osastorajojen.

Kuuselan vanhempien ryhmätoiminnan avulla olisi mahdollista koota yhteen samassa elämäntilanteessa olevia vanhempia. Tällöin ryhmä voi tarjota tukea jaksamiseen ja auttaa sopeutumaan tiettyyn elämäntilanteeseen. Psykoedukatiivisissa ryhmissä samankaltaisessa elämäntilanteessa olevat saavat mahdollisuuden jakaa kokemuksiaan ja ajatuksiaan turvallisessa ympäristössä. Ryhmältä voi saada tällöin tietoa, tukea ja keinoja. (Lönqvist 2009.)

Työntekijät ehdottivat ryhmissä käsiteltäviksi teemoiksi:

- vanhemmuus
- mielenterveys
- päihteet
- oma jaksaminen ja hyvinvointi
- omien voimavarojen tunnistaminen
- oma ja lasten turvallisuus
- lasten kasvatusta
- masennus

Ryhmätoiminnan jatkuvuuden tärkeys tuli esille niin työntekijäkyselyssä kuin SWOT-analyysissäkin. Vanhempien ryhmässä käsiteltävistä teemoista toivottiin kansiota, joka olisi Kuuselan henkilökunnan käytössä. Kansiossa olisi koottuina jokaisen ryhmäkerran teemat, mahdolliset tehtävät ja toiminnalliset osiot ohjeineen. Kansiota olisi mahdollista päivittää aina tarvittaessa.

SWOT-analyysi ja sen yhteydessä tehty työntekijäkysely ohjasivat ryhmätoiminnan suunnittelua. Suunnittelussa huomioitiin myös ryhmän ohjaajien kokemus ryhmän ohjaamisesta sekä heidän osaamisensa ja mahdolliset erityistaidot. Perhekuntoutuksen aiemmilta ryhmiltä saatu suullinen ja kirjallinen palaute

ryhmätyöskentelystä toimi tärkeänä tukena vanhempien ryhmätoimintaa suunniteltaessa.

Toimintatutkimuksessa suunnittelua ja toteutusta seuraa havainnointi ja reflektointi. Kehittämistä havainnoidaan ja reflektoidaan ryhmätoiminnan aikana ja sen päätyttyä. Kokemusten avulla toimintatapoja kehitetään entistä paremmiksi. (Heikkinen 2006, 35.) Esittelen seuraavassa alaluvussa aineistonkeruumenetelmänä havainnoinnin.

5.3.2 Havainnointi

Kyselyn ja haastattelun avulla saadaan selville, mitä henkilöt ajattelevat, uskovat ja tuntevat. Havainnoinnin avulla kerätään tietoa siitä, toimivatko ihmiset niin kuin he sanovat toimivansa. Havainnoinnin avulla voidaan saada välitöntä ja suoraa tietoa yksilöiden, ryhmien ja organisaatioiden toiminnasta. (Hirsjärvi ym. 2009, 212–213.) Tässä kehittämishankkeessa havainnoinnin kohteena on erityisesti perhekuntoutuksen vanhempien Hyvinvointi-ryhmä. Ryhmän havainnoinnin tukena toimi havainnointilomake (Liite 3 ja 4). Havainnointilomakkeen laatimista ohjasi teoria ryhmän toiminnasta ja ryhmä ilmiöistä sekä viestintä- ja vuorovaikutustaidoista (vrt. Kauppila 2005, 72; Kataja ym. 2011, 29). Havainnoinnissa kiinnitettiin huomiota ryhmän jäseniin, ryhmään kokonaisuutena, ryhmätoimintaan, ryhmän ilmapiiriin sekä ohjaajien toimintaan. Havainnointi on yhdistetty kehittämishankkeessa muihin aineistonkeruumenetelmiin.

Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija pyrkii ymmärtämään ja analyyttisesti kuvaamaan tutkimuskohdettaan. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija vaikuttaa aktiivisesti läsnäolollaan tutkittavaan ilmiöön. Kentällä toimintatutkija voi olla samanaikaisesti osallinen ja ulkopuolinen. Tässä kehittämishankkeessa tutkijana olen mukana kehittämistyössä sekä aktiivinen toimija työyhteisössäni. (Huovinen & Rovio 2006, 106.)

Vanhempien Hyvinvointi-ryhmässä molemmat ohjaajat tekivät havaintoja, joista keskusteltiin ryhmän päättymisen jälkeen. Keskustelun tukena käytimme ryh-

män havainnointilomaketta. Yhteisen jakamisen avulla saimme ryhmähavainnoista monipuolisemman kuvan. Havaintoja teimme ryhmäläisten osallistumisesta toimintaan, heidän työskentelymotivaatiosta, ryhmäläisten keskinäisestä viestinnästä, elehtimisestä, ilmeistä sekä onnistumisista ryhmässä. Ryhmän vuorovaikutukseen vaikutti myös ryhmän ilmapiiri, luottamus ja kiinnostuneisuus toimintaan sekä ryhmäläisten aktiivisuus. (vrt. Kauppila 2005, 72.) Ohjaajapari-työskentely mahdollisti myös havainnoinnin ja palautteen annon toinen toisillemme. Havainnoinnissa kiinnitimme huomiota myös sanomatta jätettyihin asioihin eli piiloviesteihin. Ryhmätoiminnassa sanomatta jätetty asia voidaan tulkita sanattomaksi vuorovaikutukseksi. (vrt. Kauppila 2005, 33–34.)

5.3.3 Asiakaspalaute vanhempien Hyvinvointi- ryhmästä

Kuuselan Hyvinvointi-ryhmään osallistuneille vanhemmille annettiin ryhmän päätyttyä asiakaspalautekysely täytettäväksi. Kysely muodostui avoimista kysymyksistä. Kysymykset oli pyritty tekemään selkeiksi ja helposti ymmärrettäviksi, jotta vanhempien olisi niihin helppo vastata. Avoimet kysymykset antoivat vanhemmille mahdollisuuden ilmaista mielipiteensä omin sanoin. Avoimen kyselyn avulla voi kertoa itselle tärkeistä aiheista ja kokemuksista. (Hirsjärvi ym. 2009, 201.) Kyselyssä kartoitettiin ryhmäläisten kokemuksia ryhmätoiminnasta ja sen sisällöstä (Liite 6). Vanhemmat palauttivat kyselyn nimettöminä. Kyselyyn vastasi neljä (n=4) viidestä vanhemmasta. Yhdelle ryhmäläiselle kysely postitettiin vielä kotiin vastauksen saamiseksi, mutta hän ei vastannut palautekyselyyn.

Vanhempien hyvinvointiryhmän asiakaspalautteesta muodostui viisi teemaa: ryhmän anti vanhemmalle, kokemukset ryhmän toiminnasta ja tehtävistä, ryhmätoiminta osana perhekuntoutusta, ryhmän kehittämisideat ja palaute ohjaajien työskentelystä. Kaikki vanhemmat kokivat ryhmässä asioiden jakamisen hyödyllisenä. Tärkeänä he kokivat toisten vanhempien kohtaamisen ja erilaisten näkemysten kuulemisen. Ryhmä antoi rohkeutta puhua omista tunteistaan muiden kuullen ja lisäsi itseluottamusta. Pienen ryhmän hyvä yhteishenki koettiin tärkeänä. Myönteisen palautteen saamista pidettiin tärkeänä sekä tietoisuuden lisääntymistä omista vahvoista ja myönteisistä puolista.

Vanhemmat kokivat ryhmän toiminnan ja tehtävät mielekkäinä. Sama tehtävä saatettiin kokea itselle merkityksellisenä ja haastavana. Tärkeänä koettiin myönteisten kokemusten mahdollisuus toiminnallisten harjoitusten ja kirjallisten tehtävien avulla. Vastauksista ei noussut yhtä erityistä toimintaa tai tehtävää ylitse muiden.

Kaikkien vastaajien mielestä vanhempien ryhmätoiminta sopii perhekuntoutukseen. Tärkeänä vanhemmat kokivat oman hetken saamisen ilman lapsia ja yhdessäolon toisten vanhempien kanssa. Ryhmätoiminnan ja yhdessäolon avulla oppi näkemään itsessään myönteisiä puolia ja sai rakentavaa palautetta sekä tukea toisilta vanhemmilta.

Vastaajat olivat yleisesti tyytyväisiä toimintaan. Päiväkuntoutuksen vanhemmat toivoivat, että ryhmäkertoja olisi ollut enemmän. Yksi vastaajista toivoi, että vanhemmat olisi otettu ryhmän ideointiin ja suunnitteluun mukaan. Ryhmän ohjaajien toimintaan oltiin tyytyväisiä. Hyvänä koettiin ohjaajien mukana olo toiminnoissa ja leikeissä. Vastauksissa tuli esille myös ohjaajien positiivinen työskentelytapa ja rentous. Ryhmätoiminnan todettiin olevan uutta kaikille, jolloin se jatkossa ”sujuu ja etenee sutjakammin”. Asiakslähtöisessä kehittämistyössä työntekijöiden asiakasymmärrystä lisää yhdessä tekeminen ja asiakkaan käyttäjäkokemusten hyödyntäminen (Virtanen ym. 2011, 37).

5.3.4 Tutkimuspäiväkirja

Toimintatutkijana työskentelyni apuna on ollut tutkimuspäiväkirjan kirjoittaminen. Tutkimuspäiväkirjan tarkoituksena on kehittää tutkijavalmiuksiani ja oppimistani sekä lisätä itseanalyysiä. Tutkimuspäiväkirja on auttanut tutkimuksen tekemisessä ja toimintatutkimusprosessin hallinnassa. (Huovinen & Rovio 2006, 106–108.)

Tutkimuspäiväkirjaan olen koonnut ajatuksiani, suunnitelmia, kehittämiseen liittyviä ihmettelyn aiheita, omia ja muiden oivalluksia sekä kehittämiseen ja tutki-

mukseen liittyviä ongelmia ja haasteita koko kehittämishankkeen ajan. Jokaisen ryhmäkerran jälkeen kirjoitin havaintojani ja ajatuksiani ylös. Kirjoittaminen on tukenut itsereflektiota ja auttanut havainnoimaan ryhmätilanteita uudella tavalla. Kirjoittamisen avulla olen tunnistanut ryhmän ohjaamiseen ja ryhmätilanteisiin liittyviä tunteita. Tutkimuspäiväkirja on toiminut yhtenä havainnoinnin välineenä ja siihen on koottu tutkijana tärkeänä pitämiäni kokemuksia. Tutkimuspäiväkirjaan keräsin myös tutkimusaiheeseen liittyvää materiaalia.

5.3.5 Ryhmään osallistuneiden vanhempien haastattelut

Tutkimushaastattelun avulla pyritään saamaan mahdollisimman luotettavia ja päteviä tietoja. Haastattelu on systemaattinen ja joustava tiedonkeruumuoto. Haastattelussa haastateltava nähdään subjektina, joka tuo esille kokemuksiaan luovasti ja aktiivisesti. Haastattelu mahdollistaa tutkijan lisäkysymysten esittämisen, mielipiteiden perustelujen kysymisen sekä haastavien aiheiden puheeksi ottamisen. (Hirsjärvi ym. 2009, 204–206.) Tässä kehittämishankkeessa tietoa kerättiin vanhempien ryhmäkokemuksista ryhmähaastatteluiden avulla. Asiakkaille suunnatut ryhmähaastattelut toteutettiin puolistrukturoituina teemahaastatteluina (Liite 7). Haastatteluihin osallistui viisi vanhempaa (n=5). He olivat iältään 23–36 -vuotiaita äitejä. Neljä äideistä oli yksinhuoltajia ja yksi äideistä oli avoliitossa. Jokaisella vanhemmalla oli ainakin yksi alle kouluikäinen lapsi.

Teemahaastattelu etenee joustavasti ennalta valittujen teemojen ja niihin liittyvien tarkentavien kysymysten avulla. Teemahaastattelussa korostetaan haastateltavien antamia tulkintoja ja merkityksiä asioista. Merkitykset syntyvät vuorovaikutustilanteissa. Teemahaastattelun teemat on etukäteen määritelty tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen mukaan. Ne pohjautuvat esimerkiksi aiheesta julkaistuun kirjallisuuteen, muihin tutkimuksiin tai teorioihin. Teemojen tulee tukea kehittämishankkeen tavoitteita ja asetettuja tutkimuskysymyksiä. Teemahaastattelu tukee tässä kehittämishankkeessa muutosten havainnointia sekä antaa tietoa haastateltavien subjektiivisista kokemuksista. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 74–75; Hirsjärvi ym. 2009, 208; Huovinen & Rovio 2006, 110.)

Haastattelumenetelmäksi valittiin teemahaastattelu, sillä teemojen ja tarkentavien kysymysten avulla voidaan selvittää vanhempien kokemuksia Hyvinvointiryhmästä. Miten he kokivat yhteisen ryhmätyöskentelyn, mikä siinä oli heille merkityksellistä ja mahdollisesti hyvinvointia tukevaa? Teemahaastattelun avulla on mahdollista kuulla vanhempien ryhmätoimintaan liittyviä toiveita ja kehittämissuhteita.

Ryhmähaastattelu on tehokas, joustava ja nopea tiedonkeruumenetelmä. Sen avulla saadaan haastatelluksi useita ihmisiä ja sitä voidaan käyttää erilaisiin tarkoituksiin. Parihaastattelu on yksi ryhmähaastattelun alamuoto. Ryhmässä arat ja ujut henkilöt voivat tuntea olonsa turvalliseksi ja varmaksi. Ryhmän sisällä voi yhtyä toisten mielipiteisiin ja auttaa heitä muistamaan asioita sekä korjata väärin ymmärryksiä. Ryhmässä voi antaa kritiikkiä, mutta se voi myös estää kielteisten asioiden esiin tulon. (Hirsjärvi ym. 2009, 210–211; Huovinen & Rovio 2006, 110–111.)

Ryhmähaastatteluun päädyttiin, sillä haastateltavilla oli yhteinen kokemus perhekuntoutuksesta sekä vanhempien Hyvinvointiryhmästä. Haastateltavat eivät olleet entuudestaan tuttuja tai läheisiä ystäviä. (Jokinen & Koskinen 2001, 307.) Ryhmähaastatteluissa pyrittiin keskustelunomaisuuteen, vaikka se ei aina toteutunutkaan. Haastatteluissa tuli esille asioita, joita en haastattelijana osannut etukäteen ajatella.

Ryhmähaastattelut toteutettiin kahtena parihaastatteluna sekä yhtenä yksilöhaastatteluna. Yksilöhaastatteluun päädyttiin vanhemman sairastumisen vuoksi. Pihlajan päiväkuntoutuksen ryhmähaastattelussa työparina toimi Pihlajan yksikön ohjaaja, joka oli haastateltaville entuudestaan tuttu perhekuntoutusjaksolta. Hän osallistui haastatteluun muistiinpanoja tekemällä. Kuuselan Perhepaikan ryhmähaastattelun tein yksin työparini sairastumisen vuoksi.

Vanhempien ryhmähaastatteluissa keskustelu lähti käyntiin luontevasti ja kaikki osallistuivat siihen. Ilmapiiri oli avoin, eikä haastateltavissa tullut esille häiritsevää jännittämistä. Vanhemmat olivat toisilleen ryhmästä tuttuja ja käsiteltävä aihe koski heidän yhteisesti kokemaan ryhmätyöskentelyä. Aineistosta keskus-

teltiin monipuolisesti, vaikka haastateltavat kokivat teemat osittain päällekkäiksi. Haastattelijana pyrin joustavuuteen ja korostin haastattelun luottamuksellisuutta sekä haastattelun merkitystä kehittämisprojektille.

Haastattelut kestivät 25 minuutista yhteen tuntiin. Haastattelut nauhoitettiin, jonka jälkeen ne litteroitiin sanatarkasti. Aineiston litteroin itse, koska sen avulla perehdyin tutkittavaan aineistoon (Kylmä & Juvakka 2007, 111). Litteroitua aineistoa kertyi fontilla 12 ja rivivälillä 1.5 kirjoitettuna 29 sivua. Aineistolle tehtiin sisällönanalyysi, jossa se luokiteltiin teemoittain. Aineistolähtöisen analyysin avulla tutkimusaineistosta pyritään luomaan kokonaisuus. Analyysiyksiköt valitaan aineistosta tutkimuksen tarkoituksen ja tehtävänasettelun mukaisesti. Analyysiyksiköt eivät siten ole ennalta asetettuja tai harkittuja. Tarkoituksena on muodostaa haastatteluaineistosta tiivistetty ja selkeä kuvaus. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95.)

5.3.6 Haastatteluaineiston analysointi

Haastatteluaineiston olen analysoinut aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla. Sisällönanalyysin tarkoituksena on kuvata tutkittavaa ilmiötä tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. Analyysi etenee kolmivaiheisena prosessina. Tutkimusaineisto pelkistetään eli redusoidaan, jolloin tutkimukselle epäolennainen tieto karsitaan pois. Pelkistämistä ohjaavat tutkimuskysymykset. Klusteroinnissa aineiston pelkistetyt ilmaukset ryhmitellään luokkiin. Analyysin kolmannessa vaiheessa ryhmitelystä aineistosta muodostetaan teoreettisia käsitteitä eli abstrahoidaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108–111.) Sisällönanalyysin avulla tutkimusaineistosta pyritään luomaan teoreettinen kokonaisuus. Tällöin aikaisemmilla havainnoilla, tiedoilla ja tutkimuksilla ei tulisi olla mitään tekemistä analyysin toteuttamisen tai lopputuloksen kanssa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95.)

Aineiston analysoinnin aloitin valitsemalla analyysiyksikön tutkimuksen tehtävän mukaisesti. Analyysiyksikkö voi olla yksittäinen sana, lauseen osa tai useita lauseita sisältävä ajatuskokonaisuus (Tuomi & Sarajärvi 2009, 110). Tässä tutkimuksessa analyysiyksikkönä käytin lauseita tai lauseen osia, jotka kuvasivat

tutkimuskysymysten kannalta oleellisia asioita. Sisällönanalyysi eteni aineiston litteroinnin kautta pelkistämiseen, ryhmittelyyn ja teoreettisten käsitteiden luomiseen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108). Tutustuin aineistoon lukemalla litteroidut haastattelut huolellisesti läpi useaan kertaan. Lukiessani mietin, mistä mikäkin asia aineistossa kertoo. Aineiston luettuani, aloin redusoimaan eli pelkistämään tutkimusaineistoani. Etsin aineistosta tutkimustehtävän kysymyksiä kuvaavia ilmaisuja ja lauseita.

Kävin aineiston alkuperäisilmaukset tarkasti läpi ja etsin siitä samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Nimesin tekstistä samaa asiaa kuvaavat käsitteet tutkittavaa ilmiötä kuvaavalla pelkistetyllä ilmaisulla. Aineistosta nousevat lauseet alleviivasin erivärisillä kynillä ja merkitsin pelkistetyin ilmaisun litteroidun aineiston sivun reunaan. Esimerkiksi *”Et kun tosiaan näki, että muillakin on samantyyllisiä haasteita kotona”* ilmaistiin pelkistetyllä ilmaisulla samassa elämäntilanteessa oleminen. Pelkistetyt ilmaukset ryhmittelin tutkimuskysymysten mukaan ryhmäläisten kokemuksiin, muutoksiin hyvinvoinnissa ja kehittämistoiveisiin. Seuraavaksi luokittelin pelkistetyt ilmaisut samankaltaisen sisällön perusteella alaluokkiin. Luokittelussa yksittäiset tekijät sisällytetään yleisempiin käsitteisiin, jolloin aineisto tiivistyy. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 110–111.) Esimerkiksi pelkistetyt ilmaukset samassa elämäntilanteessa oleminen ja hyväksynnän kokeminen luokiteltiin samaan yhteydentunne ja ymmärrys alaluokkaan. Luokittelun jälkeen nimesin samansisältöiset alaluokat sisällön perusteella yläluokkaan. Yläluokat muodostavat pääluokan, esimerkiksi yhteydentunne, vuorovaikutus ja itsen vahvistuminen muodostivat pääluokan vertaistuki. Pääluokka muodostui analyysiaineistosta tutkimuksen teorian avulla. Tutkija päättää, mitkä ilmaisut voidaan yhdistää luokaksi. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 5–6.)

Sisällönanalyysi mahdollistaa tutkittavan aineiston järjestämisen ja sanallisen kuvaamisen (LIITE 8). Tutkijan täytyy vielä tehdä johtopäätökset analysoimastaan aineistosta. Tällöin tutkijan tulee ymmärtää, mitä asiat tutkittaville itselleen merkitsevät eli ymmärtää tutkittavia heidän omasta näkökulmastaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 113.) Aineiston tarkasteluun liittyvät sitaatit elävöittävät tekstiä ja tuovat tutkittavien omat ajatukset ja näkemykset esille. Tutkimukseen osallis-

tuneet vanhemmat on merkitty sitaatin alkuun V1, V2, V3 jne. merkeillä. Sitaitseiksi olen pyrkinyt valitsemaan ajatuksia ja näkemyksiä, jotka tulivat haastattelussa esille useamman vanhemman kokemana.

6 VANHEMPIEN HAASTATTELUIDEN TULOKSET

Aineiston analysoinnin kautta esille nousivat ryhmäläisten kokemukset ryhmätoiminnasta, hyvinvoinnista ja vertaistuesta sekä kehittämisehdotukset ryhmätoiminnalle. Vanhempien kokemukset perhekuntoutuksen ryhmätoiminnasta liittyivät ryhmän ilmapiiriin, sisältöön, ryhmän keston ja kokoon sekä ohjaajien toimintaan. Vanhempien hyvinvointia tuki myönteisten ajatusten löytäminen itsestä, ryhmästä saatu positiivinen palaute, mukava ja mielekäs tekeminen, yhdessä jakaminen sekä mahdollisuus omaan aikaan. Vanhemmat kokivat vertaistuen johonkin kuulumisen tunteena, ymmärryksen ja tuen saamisena, keskustelun ja jakamisen tärkeytenä, toivon heräämisenä, hyväksynnän kokemisena sekä ilmapiirin välittömyytenä. Ryhmäläiset toivat esille ryhmän sisältöä, kestoa ja asiakaslähtöisyyttä edistäviä kehittämistarpeita.

6.1 Vanhempien kokemuksia ryhmätoiminnasta perhekuntoutusjaksolla

Perhekuntoutuksen vanhempien kokemukset Hyvinvointi-ryhmistä olivat pääsääntöisesti myönteisiä. Ryhmätoiminta koettiin tarpeellisena ja tärkeänä toimintamuotona perhekuntoutusjaksolla. Vanhemmat suhtautuivat ryhmätoimintaan alussa epäröiden ja osa vanhemmista kertoi jännittäneensä ryhmätapaamisia. Ryhmän hyvä ilmapiiri ja yhteishenki saivat epäröinnin nopeasti katoamaan. Vanhempien mukaan ryhmätoiminta oli sujuvaa ja luontevaa.

Ryhmässä oli mahdollisuus keskustella ja toimia hyvässä hengessä. Vanhemmat kokivat asioista puhumisen ryhmässä luontevana. Ryhmän toiminnallisuus koettiin hyvänä. Tärkeää oli, että toimintaan ja tehtäviin sai keskittyä rauhassa. Yhteinen toiminta ja tekeminen koettiin mukavana.

V2: Ei niin kun tullut ainakaan just sellaista oloa, ettei viitsi sanoa jotain. Tai on, oli semmonen ryhmä, et pystyi niin kuin.

Ryhmässä kaikki koettiin tasavertaisina ja jokainen sai kertoa asioistaan haluamallaan tavalla. Ryhmässä ketään ei arvosteltu. Vanhemmat kokivat tärkeänä,

että asioista puhuttiin samalla tasolla. Kukaan ei ryhmässä noussut toista tietävämmäksi. Jokaisella oli mahdollisuus puhua ja tulla kuulluksi.

V4: Silleen pysty puhuu, että kukaan ei silleen. Kukaan ei kato sua, miks sä puhut tollasta. Et tollasta, niin kun vaan saa olla, ei keskeytä, ei puhu päälle. Eikä oo sellanen tunne, et nyt en voi puhuu tästä asiasta.

Keskusteluhetket ja yhdessä tekeminen koettiin tärkeänä omana aikana. Ryhmäläisillä oli tarve keskustella ja vaihtaa ajatuksia itselle tärkeistä asioista. Kaksituntiset ryhmätapaamiset koettiin ajallisesti riittävinä.

V4: Mun mielestä se oli ihan hyvä. Siis silleen, että silleen pysty puhuu.

V4: Saa niinku aikuisten kaa jutella niistä asioista, ihan rauhassa ja tehdä niitä tehtäviä ja.

Jokaiselle ryhmätapaamiselle oli oma aiheensa. Ryhmän työskentelyyn virittäydettiin vähitellen lämmittelyharjoitusten avulla. Ryhmän teemojen käsittelyssä käytettiin erilaisia menetelmiä. Vanhemmat kokivat ryhmän kirjalliset tehtävät mielekkäinä, mutta haastavina. Vanhemmat tekivät tehtäviä voimavarojensa mukaan itselleen sopivalla tavalla. Tehtävät tukivat vanhempien myönteistä kasvua ja muutosta. Ryhmätilanteessa vanhemmat uskalsivat jakaa tehtävien herättämiä ajatuksia muitten ryhmäläisten kanssa.

V2 : Ja sitt, kun viimeks käytiin läpi, että mitä ajattelee itsestä. Mitä hyvää itsestä niinku löytyisi. Ehkä se oli ihan hyvä niinku käydä äänenkin läpi. Vaikka se oli vaikee.

Vanhemmat kokivat saaneensa apua ryhmän tehtävistä eri tavoilla. Tehtävät auttoivat näkemään omaan hyvinvointiin vaikuttavia osatekijöitä, ja ne konkretisoivat arkea ja omaa jaksamista. Osa vanhemmista koki kirjoittamisen tärkeänä itselleen. Kirjoittamalla sai jäseneltyä ja purettua ajatuksiaan ja se koettiin omaa jaksamista helpottavana. Osa vanhemmista koki piirtämisen ja maalauksen antoisana. Myös ryhmän lämmittelyharjoitukset koettiin merkityksellisinä. Tehtävät toimivat myös keskustelun herättäjinä sekä konkreettisina apuvälineinä.

V2: Koska se antaa ajatuksia, kun pistää niitä paperille. Se ehkä sit selventää niitä omia ajatuksia. Sit tietenkin jaksaa paremmin. Saa ne murheet johonkin purettua.

V4: Se maalaustehtävä oli tosi kiva. Sitt oli ehkä se ympyrätehtävä, mihin väritettiin niitä. Siinä sai aika paljon sillai mietiskellä.

Ryhmätapaamisilla vanhemmat saivat kirjallista materiaalia ryhmän teemoista. Materiaalin avulla vanhempia kannustettiin palaamaan ryhmän teemoihin myöhemmin kotona. Vanhemmat kokivat, että tehtäviä oli hyvä miettiä ja täydentää myöhemmin myös kotona.

V1: Sitten on myös kiva se, että ne jää itselle. Sit voi niitä katsella myöhemminkin ja miettiä.

Osa vanhemmista toi esille yhteisen tekemisen ja leikin tärkeyttä, aikuisen leikin kaipuuta. Ryhmäläiset kokivat ryhmän leikillisyyden ja huumorin vapauttavana. Yhteinen huumori koettiin ryhmän yhteishenkeä vahvistavana.

V5: No ainakin, että sai niinku hassutella. Mä oon itekkin aika leikkisä.

V4: Varmaan ne kaikki sellaset leikit, mitä tehtiin. Oli vähän sellasia hauskoja juttuja. Ne oli ihan mukavii.

Tehtävät herättivät vanhemmissa halua muuttaa elämänsä suuntaa ja ne auttoivat hahmottamaan arjen onnistumisia. Kuva itsestä muuttui myönteisemmäksi ja tehtävät auttoivat näkemään omia edistysaskelia. Tärkeänä koettiin uusien keinojen ja taitojen löytäminen elämän ilon ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen.

V4: Siis tulihan siinä se et huomaa siinä sen, miten hyvin, siis siinä tilanteessa kun teki sen tehtävän. Niin huomaa, että mitä pystyy parantamaan, että vois vielä paremmin.

Ryhmän yhteinen toiminta helpotti yhdessäoloa ja mahdollisti yhdessä tekemisen. Ryhmäläisten mukaan yksin ei asioita tulisi samalla tavalla tehtyä. Ryhmä toimi myös kokemusten vaihtamisen mahdollistajana. Tämä auttoi oman elä-

mäntilanteen hahmottamista. Tärkeänä koettiin ryhmätoiminnan vapaaehtoisuus. Ryhmässä kenenkään ei ollut pakko osallistua toimintaan. Sai olla myös hiljaa ja kuunnella.

Itsensä toteuttaminen näkyi ryhmäläisten luovassa tekemisessä, jolloin oman työn jälkien näkeminen oli tärkeässä asemassa. Tekemisen kautta vanhemmat kokivat oivaltamisen iloa omista taidoistaan ja kyvyistään. Toiminnallisuus ja erilaiset menetelmät tukivat ryhmään virittäytymistä ja helpottivat keskustelua.

V1: Mutta mä olen ainakin tykännyt näistä, vaikka mä oon tosi huono piirtämään. Niin, että saa niitä tunteita ilmaista siihen niinku paperille. Just se, että oli kaikkee tussii, puuväriä ja vesiväriä. Mitä vaan sitten. Ja sitten kun on ollut niitä lappuja, mitä ollaan nostettu. Ja sitten oli se laatikko, missä oli ne eläimet. On jotain semmoista konkreettista, ei vaan tarvii miettiä niin kun mitä sanoisi. Ne tuo niin kuin ideoita. Ne on ollut hyvä juttu.

Ryhmäkoko herätti vanhemmissa erilaisia kokemuksia. Ryhmän pieni koko helpotti vanhempien työskentelyä ja mahdollisti avoimen ja joustavan vuorovaikutuksen ryhmän sisällä. Osa vanhemmista piti ryhmän kokoa liian pienenä. Ryhmäkoon tulisi olla tarkoituksenmukainen toimintaa ajatellen. Sopiva ryhmäkoko olisi perhekuntoutuksen Hyvinvointi-ryhmissä neljästä kuuteen vanhempaa. Osa vanhemmista toivoi ryhmätapaamisia enemmän, jolloin työskentelystä olisi saanut enemmän tukea.

Ohjaajien tuki koettiin tärkeänä. Ohjaajia pidettiin ryhmän tasavertaisina jäseninä. Ohjaajien työskentelyssä korostui aktiivinen mukanaolo, kuuntelu, kannustus ja myötäelämisen kyky. Ohjaajan tehtävänä oli myös ohjata ryhmän keskustelua, jotta jokainen ryhmäläinen tuli kuulluksi. Tärkeänä vanhemmat kokivat ohjaajilta saadun konkreettisen palautteen. Ryhmätoiminnassa itsetuntoa vahvasti rakentava ja paikkansapitävä positiivinen palaute.

V1: No siis, mun mielest niinku, mä pidän teitä niinku tasa-arvoisina. Te ootte ollu vähän niinku ryhmäläisiä kanssa.

V3: Sai sanoa asian, kuunneltiin.

V4: Ja sit kuitenkin teiltä saa silleen niin kuin te puhutte kaikkii sel-lasii asioita ja tehdään kaikkee, että jaksaa taas. Ajatuksii positiivi-sesti.

Hyvä yhteistyö oli ryhmätoiminnan onnistumisen edellytys. Ryhmän ohjaajat rakensivat yhdessä ryhmäläisten kanssa myönteistä oppimiskokemusta. Amma-tillisesti ohjatut vertaisryhmät hyötyvät monipuolisesta ammattiosaamisesta.

6.2 Ryhmätoiminnan vaikutus vanhemman kokemaan hyvinvointiin

Ryhmätoiminta oli perhekuntoutusjaksolla ajallisesti lyhytkestoista, jolloin van-hempien kokemien myönteisten muutosten arviointi on haastavaa. Ryhmätoi-minta herätti vanhemmissa ajatuksia ja halua tehdä työtä oman hyvinvointinsa eteen. Vanhempien kokemaa hyvinvointia lisäsi ryhmän mielekäs tekeminen, vertaisuuden kokemukset, toiminnan iloisuus, oman ajan saaminen, tuki van-hempana jaksamiseen, ryhmän sosiaaliset suhteet, kokemus elämän hallitta-vuudesta ja oma myönteinen elämänasenne.

V2: No, kyllä tää on ainakin musta on mun oman jaksamisen kan-nalta ollut positiivinen juttu.

Ryhmätoiminta antoi vaihtoehtoisia näkökulmia mielenterveyteen ja herätti kiin-nostusta omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen. Ryhmissä tehdyt tehtävät kan-nustivat vanhempia miettimään oman hyvinvointinsa kokonaisuutta ja tärkeyttä.

V4: No mulle tulee mieleen se tehtävä erityisesti, missä tehtiin se hyvinvointijuttu. Se mikä väritettiin. Niin siinä oli, kun teki sitä, niin näki silleen, mitä elämässä tarttee. Tai niin, silleen. Mä rupesin miettii, et mitä olis sitten se mitä haluais? Se oli ihan hyvä.

Ryhmästä sai kannustusta vanhemman myönteiseen elämänmuutokseen. Osal-le vanhemmista ryhmä herätti ajatuksen myönteisen muutoksen mahdollisuu-desta ja vahvasti pystyvyyden tunnetta. Tärkeää oli vanhemman tulevaisuuden toiveikkuuden näkeminen. Osa vanhemmista koki riittämättömyyden tunteita vanhempana ja toivoi ryhmältä tukea ja voimia vanhempana jaksamiseen. Tär-

keänä vanhemmat kokivat muutostarpeensa tunnistamisen ja mahdollisuuden puhua siitä.

V1: No, kyllä mulle varmaan se on aika iso, mitä mä sanoin silloin aluksi. Että huomasi, ettei ne asiat meillä kotona kuitenkaan ookaan niin huonosti. Et voisi olla paljon pahemminkin.

Yksinäisyys nousi esille vanhempien haastatteluissa. Osa vanhemmista kuvasi omaa arkeaan yksinäiseksi ja rutiininomaiseksi. Ryhmä tarjosi perhekuntoutuksen vanhemmille mahdollisuuden tavata toisia samassa elämäntilanteessa olevia vanhempia. Ryhmä toi vaihtelua vanhemman arkeen. Ryhmän toiminnallisuus vei ajatuksia pois arjen murheista ja huolista. Yhdessä tekemisellä oli myönteinen vaikutus ryhmäläisten mielialaan. Ryhmätoiminta tarjosi vanhemmille heidän toivomaansa omaa aikaa.

V1: Mullakin on elämä ollut melko lapsikeskeistä nyt tässä. Ei ole ollut niitä aikuiskontakteja kauheesti.

V2: On ainakin se yksi hetki päivässä. Pääsee tällai, niin jaksaa sitten taas paremmin. Kun pääsee hetkeks olemaan omin ajatuksin. Voi ajatella vaan itteään.

Hyvinvointi-ryhmä piristi ryhmäläisten arkea ja kannusti parantamaan vanhempien henkistä hyvinvointia. Useamman vanhemman elämää hallitsivat ajatukset epäonnistumisista vanhempana ja ihmisenä. Ryhmä auttoi luomaan positiivisia mielikuvia itsestään ja elämästään. Osa vanhemmista koki ryhmätoiminnan lisänneen itseluottamustaan.

V2 : Musta tuntuu ainakin, että saa itseluottamusta. Saattaa saada. Sellasta, että kuulee niitä hyviä asioita itsestäkin. Oppii ehkä itekkin sitten ajattelemaan, muutakin kun vaan huonoa aina.

V5: No ainakin se, että niinku muutkin näkee, että on hyvä äitinä vaikka välillä tuntuu, ettei oo niin.

Vanhemmat toivat esille ryhmätoiminnan vaikutusta omaan hyvään mieleen. Vanhemmat kiinnittivät huomiota pieniin onnistumisiin ja ilonpilkahduksiin, jotka vaikeissa elämäntilanteissa ovat usein kateissa. Ryhmässä oli mahdollista havaita ja kokea iloa sekä jakaa näitä kokemuksia muitten ryhmäläisten kanssa.

Ryhmä kannusti tekemään asioita, jotka tuottavat itselle mielihyvää ja ”lataavat akkuja”. Pienillä positiivisilla muutoksilla voi vaikuttaa elämän laatuun.

V2: Sanotaan ainakin et mä rupesin kiinnittämään enemmän huomio siihen. Et, jos joku sanoo jotain niin kun positiivisia puolia tai saa kehuja tai jotain. Et jotenkin kuuntelee tai niin ku. Niitä ei sivuuta vaan näin. Pysähtyy ja miettii, niin ku nyt taas kun joku sanoo jotain hyvää.

Ryhmätoiminta tarjosi myönteisen tavan suhtautua elämään ja auttoi näkemään omia onnistumisiaan. Ryhmän toiminnallisuus toi hyvää mieltä ja auttoi pääsemään arjen rutiineista irti.

V2: No, kyllä tää on ainakin musta. On mun oman jaksamisen kannalta ollut positiivinen juttu.

Kiitollisuudentunne koettiin hyvinvointia lisäävä tunteena. Sen ajattelemisen ja ilmaiseminen auttoi näkemään muitten ihmisten tärkeän merkityksen omassa elämässään. Vanhemmat toivat esille perheen yhteisen ajan ja lasten tärkeyttä. Tärkeänä koettiin myös vanhemman läsnäolo lapselleen sekä arjen kiireettömyys. Vanhemman oma hyvinvointi rinnastettiin lapsen hyvinvointiin. Vanhemmat kokivat onnistumisen tarvetta. Ryhmän yhteinen tekeminen tarjosi onnistumisen iloa ja ryhmäläisiltä sai siihen kannustusta, tukea ja apua.

Haastatteluissa tuli esille myönteisten tunteiden merkitys vanhempien hyvinvointiin. Ryhmä tarjosi mahdollisuuden erilaisten tunteiden tunnistamiseen ja jakamiseen samaa kokeneiden ryhmäläisten kanssa.

V5: No, mulla ainakin silleen mä yleensä ajattelen aika paljon negatiivisia itsestäni. Et teki ihan hyvää, sai vähän, kuuli vähän positiivisempaa.

6.3 Vanhemman kokemukset vertaistuesta

Ryhmäläiset kokivat tärkeänä ryhmän jäsenten samankaltaisuuden. Ryhmässä uskalsi puhua itselle tärkeistä asioista ja ryhmä antoi tunteen johonkin kuulumisesta. Ryhmässä syntyi tunne, ettei ole ainoa, joka on tässä tilanteessa. Ryhmässä kokemuksia ei vähätelty.

V4: No niin varmaan sillai sai tukea toisiltaan, et ollaan samanlaisessa tilanteessa.

V4: Niin ei muut osaa ajatella sillai, miltä meistä tuntuu.

Tärkeänä koettiin ryhmän tarjoama keskusteluapu sekä kokemus yhdessä jakamisesta. Vanhempia auttoi kokemus siitä, että muillakin on samanlaisia haasteita elämässään. Osa vanhemmista helpotti kokemus, ettei heillä ole asiat vielä noin huonosti. Ryhmätoiminta auttoi näkemään omassa elämässä hyvin olevia asioita.

V3: Näkee, et mekin oltiin kuitenkin siinä samassa tilanteessa. Kuulla sitten erilaisia mielipiteitä ja näkemyksiä asioista.

V1: Niin huomaa sen, että ei oo niin kun yksin ja se, että asiat ei oookkaan ihan niin huonosti, kuitenkaan. Et vois ne olla paljon huonomminkin.

Ryhmä vahvisti vanhempien osallisuuden kokemusta. Ryhmässä tuli kuulluksi ja keskustelut vahvistivat uskoa itseän. Ryhmätoiminta lisäsi uskoa omaan kykyihin. Tärkeänä koettiin ryhmän tarjoama keskusteluapu sekä kokemus yhdessä jakamisesta. Vanhemmat kokivat asioista puhumisen ryhmässä helppona.

V2: Jotenkin huomaa, et kyl se kuitenkin helpottaa kun pääsee vähän sit muiden ihmisten kanssa vaihtamaan ajatuksia. Jakamaa niitä omia murheita ja kuuntelemaan muitten.

V5: No, ainakin se kuunteleminen. On siinä hetkessä mukana, eikä niinku oo vähän semmonen, et ei kiinnosta.

Ryhmäläiset kokivat ryhmän ilmapiirin välittömäksi, avoimeksi ja luottamukselliseksi.

V2: Se oli jännä huomata, sit kun vaan uskaltaa avata suunsa kuitenkin, sit se juttu lähtee rullaamaan ja uskaltaa jakaa. Vaikka on ihan tuntemattomiakin ihmisiä tässäkin periaatteessa ympärillä nyt.

Yhteinen jaettu huumori koettiin voimavarana. Ryhmä antoi vanhemmalle tunteen, että häntä tarvitaan ryhmässä. Vanhemmat kokivat tärkeänä kohtaamisen ihmisenä ilman ennakkoluuloja. Jokaisen mukanaolo koettiin tärkeäksi. Ryhmässä oli mahdollisuus keskustella myös itselle vaikeista asioista ja tunteista. Tärkeää oli tunne hyväksytyksi tulemisesta. Ryhmässä jokaisella oli toiselle jostain annettavaa.

V4: Mun mielestä se oli ihan hyvä, siis silleen että. Silleen pysty puhuu, että kukaan ei silleen. Kukaan ei kato sua, miks sä puhut tollasta. Et tollasta, niin kun vaan saa olla, ei keskeytä, ei puhu päälle. Eikä oo sellanen tunne, et nyt en voi puhua tästä asiasta. Tota ei kiinosta ollenkaan. Niinku tulee kuulluksi ihan hyvin.

Ryhmän sosiaalisuus koettiin tärkeänä. Ryhmässä tapasi muita vanhempia, joiden kanssa pystyi jakamaan myös arkisia asioita. Osa koki merkityksellisenä oman ujouden ja arkuuden voittamisen. Pienessä ryhmässä uskalsi kertoa tunteistaan, mikä helpotti niihin liittyvää jännitystä. Sosiaalisia suhteita haluttiin vahvistaa myös ryhmän ulkopuolella. Ryhmätoiminnan avulla voi löytää uusia ystäviä.

V2: Mulle itelle olis varmaan vaikeempi saada sitä suuta auki, jos olis enemmän ihmisii. Se olis sit taas varmaan tuonut enempi sitä jännitystä siihen. Pieni ryhmä niin on jotenkin helppoo. Helpompi puhua ja niin kun justiin esitellä niitä omia töitä ja kertoa niistä ja.

Ryhmässä asioita pohdittiin yhdessä, jaettiin kokemuksia ja kannustettiin toinen toisiaan. Ryhmäläisten suvaitsevaisuutta kuvasi toisten erilaisuuden hyväksyminen, ryhmän hyväksyvä ilmapiiri ja ryhmän jäsenten keskinäinen luottamus ja kunnioitus.

V5: Ja just tota samaa ja sit kukaan ei moiti, et on erilainen.

V3: Suurikin merkitys sillä on. Mutta kaikki ollaan erilaisia. Niin, ihan siis niin kuin mielenkiintoista oikeesti muutenkin tutustua erilaisiin

ihmisiin. Näkee, et mekin oltiin kuitenkin siinä samassa tilanteessa. Kuulla sitten erilaisia mielipiteitä ja näkemyksiä asioista.

Ryhmän vanhemmilla oli yhdistäviä kokemuksia avun vastaanottamisesta. Samaa kokeneiden vanhempien kanssa pystyi puhumaan ja ryhmässä oli tilaa vanhempien erilaisille kokemuksille. Ryhmässä vanhempi sai kokemuksen aktiivisena toimijana olemisesta. Turvallinen ryhmä mahdollisti yhteisen tekemisen, hassuttelun ja huumorin. Ryhmässä uskalsi nauraa yhdessä asioille, mikä helpotti ja piristi vanhemman oloa. Ryhmätoiminta toteutui perhekuntoutusjakson sisällä, jolloin siihen ei liittynyt erityistä leimautumisen pelkoa. Tärkeänä vanhemmat pitivät ryhmän hyvää yhteishenkeä.

6.4 Vanhempien kokemat ryhmätoiminnan kehittämistarpeet

Perhekuntoutuksen vanhempien Hyvinvointi - ryhmän toiminta koettiin pääsääntöisesti myönteisenä. Haastatteluissa ryhmäläiset esittivät kehittämistoiveita ryhmätoiminnalle. Kehittämisehdotukset olivat pääosin ryhmätoimintaan konkreettisesti liittyviä. Muutosehdotukset liittyivät ryhmätoiminnan sisältöön, ryhmän kokoon ja keston sekä asiakaslähtöisyyden kehittämiseen.

Ryhmäläiset kokivat mielekkäinä ryhmissä käsitellyt teemat. Osa vanhemmista toivoi lisää kasvatuksellisia ja vanhemmuuteen liittyviä teemoja. Tärkeinä koettiin myös vanhemman jaksamiseen ja hyvinvointiin liittyvät teemat. Haastatteluissa nousi esille vanhempien keskustelun tarve. Vanhemmat toivoivat mahdollisuutta keskusteluun samassa elämäntilanteessa olevien vanhempien kanssa.

Vanhemmat kokivat ryhmän koon merkityksellisenä. Osa vanhemmista koki ryhmän koon liian pienenä. Ryhmässä olisi hyvä olla vähintään neljä vanhempaa. Pieni ryhmä voi madaltaa ryhmään osallistumisen kynnyistä ja helpottaa tutustumista ryhmän sisällä. Ryhmätapaamisia toivottiin lisää perhekuntoutusjaksolle. Vanhemmat kokivat, että ryhmäkokemus jäi osittain kesken ryhmän lyhyen keston vuoksi. Pidempi ryhmäkokemus vahvistaisi vertaisuuden koke-

muksia ja tarjoaisi mahdollisuuden vanhempien toivomalle keskustelulle. Pidempiäaikainen ryhmä voi helpottaa ystävyysuhteiden solmimista.

V3: Tai silleen kun on enemmän ihmisiä, tulee enemmän ajatuksia ja kokemuksia.

Yksi ryhmäläisistä toivoi, että vanhemmat otettaisiin mukaan ryhmien suunnitteluun. Ryhmätoiminnassa tulee korostaa ryhmäläisten omaa vaikutusmahdollisuutta. Perhekuntoutuksen vanhemmilla tulisi olla mahdollisuus vaikuttaa ryhmätoiminnan kehittämiseen, jotta asiakaslähtöinen toiminta toteutuisi. Toiminnassa tulisi kehittää sisällöllisesti niitä asioita, joita ryhmäläiset itse pitävät tärkeinä. Ryhmäläisten toiveita tulee kuulla ja kunnioittaa.

V3: Se varmaan että, sitten kysyy niin kuin perheeltä, mitä heillä on mielessä ja sitten alkaa siltä pohjalta. Ei nyt tarvii ihan pelkkää sitä vaan voi olla muutakin. Vähän niin kun jos jotain on, että ajatuksia.

V3: Mä uskon, että se vois hyvä, et ensimmäisillä kerroilla jokainen voisi antaa hieman toiveita. Silleen, niistä sitten koota. Kuunnella mitä mieltä vanhemmat on niinku. Mistä haluaisit. Ja siitä sitten alkais kokoamaan pakettia.

6.5 Yhteenveto ryhmäläisten haastatteluista

Ryhmäläisten kokemukset ryhmätoiminnasta

Perhekuntoutuksen vanhempien kokemukset Hyvinvointi-ryhmistä olivat pääosin positiivisia. Ryhmätoiminta koettiin perhekuntoutusjaksolla mielekkäänä toimintamuotona. Ryhmän toimintaa edisti hyvä ja arvostava ilmapiiri sekä ryhmäläisten kokema tasavertaisuus. Tärkeänä koettiin ryhmän mahdollistama keskustelu ja yhdessä tekeminen. Vanhemmat kuvasivat ryhmätapaamisia oman ajan saamisena.

Vanhemmat kokivat ryhmätapaamisten toiminnan ja sisällön mielekkäinä. Ryhmän kirjalliset tehtävät koettiin hyvinä mutta haastavina. Yhteinen tekeminen ja kirjalliset tehtävät tukivat yksilöllisesti vanhempien myönteistä kasvua ja muu-

tosta. Tehtävät auttoivat hahmottamaan oman hyvinvoinnin kokonaisuutta, ja ne konkretisoivat vanhempien omaa arkea ja jaksamista. Tehtävät herättivät ryhmäläisissä halua muuttaa elämänsä suuntaa ja auttoivat hahmottamaan arjen onnistumisia.

Toiminnallisuus ja erilaiset menetelmät tukivat ryhmään virittäytymistä, helpottivat keskustelua ja yhdessäoloa. Ryhmätoimintaan osallistuminen oli vapaaehtoista. Ryhmässä sai olla myös hiljaa ja kuunnella. Tekemisen kautta ryhmäläiset kokivat oivaltamisen iloa omista taidoistaan ja kyvyistään. Ryhmän leikillisuus ja huumori koettiin vapauttavana.

Ryhmän koko on merkityksellinen. Pieni ryhmä helpotti ryhmätyöskentelyä ja mahdollisti avoimen vuorovaikutuksen ryhmän sisällä. Osa vanhemmista piti ryhmän kokoa liian pienenä ja toivoi ryhmätapaamisia lisää.

Ryhmäläiset kokivat ohjaajien työskentelyn aktiivisena mukana olona, kuunteluna, kannustuksena ja myötäelämisen taitona. Ryhmän ohjaajilta saatu tuki koettiin tärkeänä. Ryhmäläiset pitivät ohjaajia ryhmän tasavertaisina jäseninä. Tärkeänä ryhmäläiset kokivat ohjaajilta saadun konkreettisen ja rakentavan palautteen. Ryhmätoiminnan onnistumisen edellytyksenä koettiin hyvä yhteistyö.

Ryhmätoiminnan vaikutus vanhemman hyvinvointiin

Ryhmätoiminta herätti vanhemmissa ajatuksia ja halua tehdä työtä oman hyvinvointinsa eteen. Vanhempien kokemaa hyvinvointia lisäsi ryhmän mielekäs tekeminen, vertaisuuden kokemukset, ryhmätoiminnan iloisuus, kokemukset oman ajan saamisesta, ryhmästä saatu tuki vanhemmuuteen ja omaan jaksamiseen, ryhmän sosiaaliset suhteet, kokemukset elämän hallittavuudesta ja ryhmäläisten myönteiset elämänasenteet.

Ryhmätoiminta kannusti vanhempia myönteisessä elämänmuutoksessa, vahvisti heidän pystyvyyden tunnettaan ja auttoi oman tulevaisuuden toiveikkuuden näkemistä. Ryhmätoiminta tarjosi perhekuntoutuksen vanhemmille mahdolli-

suuden tavata toisia samassa elämäntilanteessa olevia vanhempia ja toi vaihtelua vanhempien arkeen. Ryhmän toiminnallisuudella ja yhdessä tekemisellä oli myönteinen vaikutus ryhmäläisten mielialaan.

Ryhmätoiminta auttoi luomaan positiivisia mielikuvia itsestään ja elämästään sekä lisäsi uskoa itseen. Ryhmässä oli mahdollista havaita ja kokea iloa sekä jakaa näitä kokemuksia muitten ryhmäläisten kanssa. Ryhmä kannusti tekemään asioita, jotka tuottavat itselle mielihyvää ja jaksamista. Ryhmä auttoi näkemään omia onnistumisiaan. Ryhmätoiminnassa konkretisoitui muiden ihmisten merkitys omaan hyvinvointiin. Turvallinen ryhmä tarjosi mahdollisuuden tunteiden ilmaisuun.

Ryhmäläisten kokemukset vertaistuesta

Ryhmäläiset kokivat tärkeänä ryhmän jäsenten samankaltaisuuden. Ryhmän vanhemmilla oli yhdistäviä kokemuksia avun vastaanottamisesta. Ryhmän välitön, avoin ja luottamuksellinen ilmapiiri tuki vuorovaikutusta ja antoi tunteen johonkin kuulumisesta.

Ryhmäläiset kokivat merkityksellisenä ryhmän tarjoaman keskusteluavun sekä kokemuksen yhdessä jakamisesta. Ryhmä vahvisti vanhempien osallisuuden kokemusta ja uskoa itseen. Vanhempia auttoi kokemus siitä, että muillakin on samanlaisia haasteita elämässään. Ryhmätoiminta auttoi näkemään omassa elämässä hyvin olevia asioita.

Vertaisryhmässä vanhemmat tulivat kohdatuiksi ilman ennakkoluuloja. Ryhmäläisten suvaitsevaisuutta kuvasi ryhmän jäsenten erilaisuuden hyväksyminen, ryhmän ilmapiirin avoimuus ja ryhmän jäsenten keskinäinen luottamus ja kunnioitus. Vanhemmat eivät tuoneet esille ryhmätoimintaan liittyvää leimautumisen pelkoa. Ryhmä vahvisti hyväksytyksi tulemistä ja antoi vanhemmalle tunteen hänen tärkeydestään. Vertaisryhmässä jokaisen läsnäolo koettiin merkittävänä ja siinä syntyi uusia sosiaalisia kontakteja. Ryhmä mahdollisti keskustelun haas-

tavista asioista ja niiden herättämistä tunteista. Ryhmän voimavaraksi koettiin yhteinen ilo ja huumori.

Vanhemmat kokivat ryhmän sosiaalisuuden tärkeänä. Sosiaalisia suhteita haluttiin vahvistaa myös ryhmän ulkopuolella. Ryhmätoiminta antoi vanhemmalle kokemuksen aktiivisena toimijana olemisesta. Tärkeänä vanhemmat pitivät ryhmän hyvää yhteishenkeä.

Ryhmätoiminnan kehittämisehdotukset

Ryhmätoiminnan kehittämistarpeet liittyivät ryhmätoiminnan sisältöön, ryhmän kokoon ja kestoon sekä asiakaslähtöisyyden kehittämiseen. Ryhmäläiset kokivat käsitellyt teemat mielekkäinä, mutta toivoivat ryhmään myös kasvatuksellisia ja vanhemmuuteen liittyviä teemoja. Ryhmätoiminnassa tulisi kehittää sisällöllisesti niitä asioita, joita ryhmäläiset itse pitävät tärkeinä. Ryhmäläisillä tulisi olla mahdollisuus vaikuttaa ryhmän suunnitteluun ja sisältöön.

7 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS KEHITTÄMISHANKKEESSA

Toimintatutkimuksessa yhdistyy työelämän kehittäminen ja tutkimus. Se voidaan nähdä ammatillisen oppimisen ja kehittymisen prosessina sekä toimijoista kumpuavana toimintana. (Kananen 2009, 9–10.) Toimintatutkimus edellyttää yhteistyötä, luottamusta, kunnioitusta, vilpittömyyttä ja sitoutumista yhteiseen muutokseen. Tutkijalta tämä edellyttää ihmisarvon kunnioitusta ja suojaamista. Luottamukseen ja eettisyyteen liittyviä kysymyksiä tutkijan tulee pohtia koko tutkimusprosessin ajan. Tutkijan tulee arvioida tutkimuksen luotettavuutta monipuolisesti sekä tarkastella totuuden ongelmallisuutta (Heikkinen & Syrjälä 2008, 145). Tutkijana olen pyrkinyt perustelemaan tekemiäni valintoja sekä reflektoinut toimintatutkimuksen etenemistä.

7.1 Eettisyys

Tutkimusetiikka kulkee tutkimuksen mukana sen eri vaiheissa. Psykiatrisena sairaanhoitajana koen tärkeänä omaa työtäni ohjaavat eettiset arvot. Hoitotyön etiikka liittyy oikean ja väärän sekä hyvän ja pahan kysymyksiin hoitotyössä (Leino-Kilpi & Välimäki 2009, 19). Erityisesti lastensuojelun perhekuntoutustyössä eettisyys on tärkeää, koska lastensuojelussa tulee esille vanhemmille arkoja ja haasteellisia asioita. Tutkimuksella ei saa aiheuttaa tutkittaville haittaa, räsitusta tai ahdistusta. (Mäkinen 2006, 111–112.)

Kehittämishankkeen toteuttamisessa on huomioitu tutkimuseettiset periaatteet, lainsäädännön asettamat reunaehdot toiminnalle sekä tieteen avoimuuden periaate (Kuula 2011, 17). Tämän kehittämishankkeen eettisiä periaatteita ovat haitan välttäminen, ihmisoikeuksien kunnioittaminen, oikeudenmukaisuus, rehellisyys, luottamus ja kunnioitus (Kuula 2011, 23–24; Kylmä & Juvakka 2007, 147). Eettisesti hyvä tutkimus edellyttää tutkijalta tieteellistä tietoa, taitoa ja hyviä toimintatapoja. Tutkimustoiminnassa tulee noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä. (Kuula 2011, 34–35; Hirsjärvi ym. 2009, 24.)

Kehittämishankkeen toteuttaminen perhekuntoutuskeskuksessa on edellyttänyt tutkijan ja tutkittavien välistä luottamusta, kunnioitusta ja ihmisarvon suojaamista. Tutkimustiedon käsittelyssä olen huomionnut luottamuksellisuuden ja tutkittavien anonymiteetin. Tutkijana olen pyrkinyt löytämään sellaisia tapoja kirjoittaa, että tutkittavien ääni tulee esille niin, ettei heitä tunnisteta tekstistä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 23–27; Kylmä & Juvakka 2007, 153–155.)

Tutkimukseen hain asianmukaiset kirjalliset luvat Vantaan kaupungilta sekä tutkittavilta itseltään (Liite 9). Tutkimuksen valmistuttua hävitän keräämäni tutkimusaineiston asianmukaisesti tutkimusluvassa sovitulla tavalla. Tutkimukseen, siihen sisältyvään Hyvinvointi-ryhmään ja tutkimushaastatteluun osallistuminen oli vapaaehtoista. Osallistujia on tiedotettu rehellisesti kehittämishankkeesta ja sen tarkoituksesta sekä haastatteluaineistojen käsittelystä. Tutkittaville kerrottiin myös, että tutkimuksesta tehtävä raportti on julkinen ja se toimii tekijän YAMK-koulutuksen opinnäytetyönä. Hyvä tutkimuskäytäntö edellyttää, että tutkija kertoo tutkimukseen osallistuville suhteensa tutkittavaan asiaan (Vilkkä 2009, 30).

Tutkimustyössäni olen pyrkinyt suunnitelmallisuuteen, selkeyteen ja määrätietoisuuteen. Kehittämishankkeen aikana tapahtui kuitenkin monia yllätyksiä, eikä se aina edennyt suunnitellulla tavalla. Tutkijana olen joutunut miettimään myös omaa aloittelevaa tutkijantyötäni. Se on opettanut epävarmuuden ja keskenräisyyden hyväksymistä. Varmuutta työskentelyyn on tuonut perehtyminen toimintatutkimuksen menetelmään, sen keskeisiin lähdeteoksiin sekä tutkittavan aiheen teoriaan perehtyneisyyden.

Työskentely toimintatutkijana ja psykiatrisena sairaanhoitajana samassa organisaatiossa on saanut minut miettimään roolejani uudesta näkökulmasta. Haastavana olen kokenut ajoittain tutkimuksen selkeän rajaamisen ja tasapainoilun tutkijan ja sairaanhoitajan roolien välillä. Tutkijana ja yhtenä kehittäjäjäsenenä roolini toimintatutkimuksessa on ollut muita suurempi, koska samalla olen johtanut tutkimusta ja tehnyt siitä opinnäytetyötäni.

7.2 Luotettavuus

Toimintatutkimuksella ei pyritä pysyvään totuuteen, jolloin validiteetin arviointi on mahdotonta. Validointi ymmärretään prosessina, jossa ymmärrys maailmasta kehkeytyy vähitellen eikä koskaan ole lopullisesti valmis. (Heikkinen & Syrjälä 2008, 147–149.) Toimintatutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida historiallisen jatkuvuuden, reflektiivisyyden, dialektisuuden, toimivuuden ja havahduttavuuden näkökulmien avulla (Heikkinen & Syrjälä 2008, 149).

Kehittämishankkeessa käytin erilaisia tiedonhankintamenetelmiä, jotta sain mahdollisimman laajasti tietoa tutkittavasta kohteesta. Perhekuntoutuksen työntekijöiltä keräsin tietoa alkukartoitukseen SWOT- kyselyn sekä avointen kysymysten avulla. Hyvinvointi-ryhmään osallistuneita vanhempia haastattelin sekä havainnoin ohjaajaparini kanssa ryhmätilanteita. Tarkoituksena oli saada mahdollisimman luotettava kuva tutkittavasta ilmiöstä sekä huomioida toimintatutkimukseen osallistuneiden erilaisia näkökulmia.

7.2.1 Historiallinen jatkuvuus

Historiallinen jatkuvuus tuli esille sykleittäin tapahtuneena kehittämisenä Kuuselan perhekuntoutuskeskuksessa. Opinnäytetyönä tehtävä kehittämistyön prosessi syntyi vähitellen. Tutkimustyöni on osa Kuuselan perhekuntoutuskeskuksen toiminnan kehittämistä. Se voidaan nähdä tarinana, jolla halutaan kehittää perhekuntoutuspalveluja. Tutkimusraportin tekemisessä olen pyrkinyt noudattamaan historiallisen jatkuvuuden periaatetta, jolloin lukijan on mahdollista seurata tutkimuksen etenemistä. (Heikkinen & Syrjälä 2008, 149–151.)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta parantaa tutkijan tarkka selostus tutkimuksen kaikista eri vaiheista. Olen pyrkinyt kuvaamaan ja perustelemaan valintani kehittämishankkeen eri vaiheissa. Tarkoituksena on, että opinnäytetyötä lukevat voivat hahmottaa kehittämishankkeen kulun ja kokonaisuuden. Kirjoittamisessa olen pyrkinyt tuomaan esille haastateltavien yksilökohtaiset koke-

mukset, jotta ymmärrys perhekuntoutuksen asiakkaana olemisesta kasvaisi. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 226–228.)

7.2.2 Reflektiivisyys

Reflektiivisyys kuvaa tutkijan suhdetta tutkimuskohteeseen ja hänen kykyään ymmärtää sitä aikaisemman elämäkokemuksensa kautta. Tutkijan tulee tiedostaa tutkimusympäristön mahdollisuudet, ehdot ja rajoitukset. Reflektiivisyys tuo tutkimukseen ja sen raportointiin läpinäkyvyyttä. Reflektiivisyyden ymmärrän oman aseman, ajattelun ja toiminnan jatkuvana tiedostamisena, kehittämissaasteiden tulkintana, kokemuksellisenä oppimisena ja käytäntöjen kehittäjyytenä. Toimintatutkimuksessa muutoksen aikaansaaminen edellyttää reflektiota, jonka kautta suunnitellaan uutta ideaa ja toteutetaan se. (Heikkinen & Syrjälä 2008, 152–154.)

Tutkimusraportissa olen pyrkinyt kuvaamaan tutkimuksen aineistoa, menetelmiä ja tutkimuksen etenemistä seikkaperäisesti. Pitkä sairaanhoitajan työkokemus lastensuojelusta ja perhekuntoutuksesta on auttanut minua ymmärtämään tutkittavaa ympäristöä. Tärkeänä olen kokenut toiminnan jatkuvan arvioinnin, jonka pohjalta perhekuntoutuksen toimintatapoja kehitetään. Tässä kehittämishankkeessa reflektiivisyys on näkynyt suunnittelutyössä, ryhmien ohjaamisessa sekä perhekuntoutustoiminnan yhteisenä kehittämisenä.

Toimintatutkimuksen prosessimaisuus on nähtävissä omassa opinnäytetyössäni melko pelkistetysti. Opintojen tiiviin aikataulun takia en ehtinyt kiertää useaa sykliä toimintatutkimuksessani. Ryhmätoiminnan suunnittelua helpottivat aiemmat ryhmänohjauskokemukset sekä perehtyneisyys perhekuntoutustoimintaan. Pyrin hyödyntämään ensimmäisestä vanhempien Hyvinvointi- ryhmästä saatua tietoa ja palautetta seuraavan ryhmän tarkennettuun suunnitelmaan. Tutkimustani voi kutsua toimintatutkimuksen ohella kehittämishankkeeksi, jossa on toimintatutkimuksellinen ja osallistava lähestymistapa.

7.3.3 Dialektisuus

Toimintatutkimus nähdään sosiaalisena prosessina, joka perustuu dialektisuusperiaatteeseen. Dialektisuutta lähestyn kehittämishankkeessa käydyn vuorovaiikutuksen kautta. Tutkimusraportissa olen pyrkinyt kuvaamaan sosiaalista todellisuutta moniäänisesti. Tämä näkyy tutkimusraportissa haastatteluaineiston todellisina lainauksina. Sitaattien valinnassa on huomioitu tutkittavien anonymiteetin suojaaminen. Tutkimuksen kannalta on tärkeää, että myös eriävät mielipiteet tuodaan esille. (Heikkinen & Syrjälä 2008, 154–155.)

Tutkimuksen luotettavuus ja yksityisyys korostuu tässä kehittämishankkeessa oman positioni takia. Oma roolini tutkijana sekä tutkittavan työyhteisön työntekijänä voidaan nähdä luotettavuuden pulmana. Tutkimuksen luotettavuutta heikentää oletus, että tutkija tuo tutkimuksessaan esille vain myönteisiä asioita. Työyhteisön ja tutkittavan kohteen tuntemus voidaan nähdä myös luotettavuutta lisäävänä seikkana. (Rantala 2006, 266.) Itse olen pyrkinyt tiedostamaan oman kaksoisroolini kehittämishankkeessa ja tiedottanut avoimesti prosessin etenemisestä. Mielestäni on tärkeä tiedostaa, että oma kaksoisroolini työyhteisössä on saattanut vaikuttaa haastateltavien antamiin vastauksiin. Itse en ole kokenut kaksoisrooliani luotettavuutta heikentävänä tekijänä. Työyhteisöllä oli mahdollisuus tutustua tutkimusraporttiin ennen sen julkaisua.

7.3.4 Toimivuus

Toimivuuden periaatteen avulla arvioidaan tutkimuksen onnistumista käytännön hyödyn ja osallistujien kehittymisen kannalta. Toimintatutkimukseen kuuluu käytännön vaikutusten ja voimaantumisen tarkastelu. Tutkimus voi osoittaa kokeilun käytännön toimimattomaksi. Epäonnistunut tutkimus voi rehellisesti ja avoimesti raportoituna tuottaa tärkeää ja arvokasta tietoa. (Heikkinen & Syrjälä 2008, 155–160.) Mielestäni tutkimuksen kohteena olevien perhekuntoutuksen vanhempien ääni ja kokemus voimaantumisesta tuli tutkimuksessa esille.

Tutkimustulokset olen raportoinut rehellisesti ja realistisesti. Tutkijana olen pyrkinyt olemaan avoin ja kriittinen. Tutkimusraportissani olen tuonut lukijalle nähtäväksi kehittämisprojektin vahvuuksia sekä heikkouksia. Tutkimusraportin ja todellisuuden väliset ristiriidat heikentävät tutkimuksen luotettavuutta. (Heikkinen & Syrjäjä 2008, 155–160.)

Tiedonkeruumenetelmistä arvioin haastattelujen ja havainnoinnin luotettavuutta tarkemmin. Hyvinvointi-ryhmään osallistuneiden vanhempien haastattelut tein kahtena ryhmähaastatteluna ja yhtenä yksilöhaastatteluna. Haastatteluun osallistuminen oli vapaaehtoista ja se oli mahdollista keskeyttää. Haastattelutilat olivat asiakkaille entuudestaan tuttuja ja Kuuselan henkilökunta huolehti osallistujien lapsista haastattelujen ajan. Haastateltavat itse päättivät, miten he kuvasivat kokemuksiaan ryhmätoiminnasta haastatteluissa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 204–212.)

Ryhmähaastattelun koin luentavana haastattelumuotona yhteisen Hyvinvointiryhmän jälkeen. Ryhmän jäseniltä sai tarvittaessa tukea ja apua esimerkiksi väärinymmärrysten korjaamiseen. Ryhmän dominoivat jäsenet voivat puolestaan pyrkiä määräämään keskustelun suunnan. (Hirsjärvi ym. 2009, 210–211.) Haastattelutilanteessa osa vanhemmista oli erittäin puheliaita ja osa vähäsanaisempia. Teemahaastattelu antoi osallistujille sekä tutkijalle mahdollisuuden tarkentaa vastauksia ja palata niihin tarvittaessa.

Haastattelun luotettavuutta saattaa heikentää haastateltavien taipumus antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia (Hirsjärvi ym. 2009, 206). Haastatteluun osallistuneet vanhemmat kokivat tärkeänä yhteiseen kehittämistyöhön osallistumisen. Haastatteluaineiston nauhoittaminen ja sanatarkka litterointi mahdollisti haastateltavien sanavalintojen tarkan ja perusteellisen pohdinnan ja tulkinnan.

Tässä kehittämishankkeessa vanhempien Hyvinvointi-ryhmien havainnointi toimi muun tutkimusaineiston lisänä. Havainnoinnin avulla saatiin tietoa ryhmäläisten toimintatavoista. Toimivatko ryhmäläiset niin kuin he sanoivat toimivansa (Vilkkä 2006, 17; Hirsjärvi ym. 2009, 212). Havainnoinnin avuksi tein havainnointirungon, jonka kävimme ryhmän ohjaajaparini kanssa läpi jokaisen ryhmä-

kerran jälkeen. Yhteisten havaintojen ja dialogin avulla pyrin minimoimaan omien tulkintojeni vaikutuksen. Pienessä tutkimusaineistossa havaintoja on vaikea yleistää. Kaikessa tiedonkeruussa on korostunut tutkittavien anonymiteetin säilyminen. Havainnointia vaikeutti ohjaajaparin puuttuminen osasta ryhmätapaamisista.

Havainnointitapana käytin aktiivista osallistuvaa havainnointia. Ryhmän ohjaajana osallistuin toimintaan, jolloin osallistuvan havainnoinnin käyttäminen oli havainnointimenetelmänä luonnollista. Erilaisilla tutkimusaineistoilla tutkija voi lisätä ymmärrystään tutkimuskohteestaan ja saada siitä monitasoisen kuvan. (Vilkkä 2006, 21–25.)

Oma tutkimuspäiväkirja toimi havainnoinnin tärkeänä apuvälineenä. Opinnäytetyössäni toimintatutkimuksen tarkoituksena oli kehittää perhekuntoutustoimintaa suunnittelun, toiminnan, havainnoinnin ja reflektoinnin avulla. Tutkimuspäiväkirjan pitäminen oli tärkeä apuväline reflektoidessani omaa kaksoisrooliani kehittämishankkeessa. Roolien haasteellisuuden huomioin tehdessäni havaintoja omasta työyhteisöstäni. Havainnot pyrin kirjaamaan mahdollisimman nopeasti ylös, jotta ne eivät olisi olleet pelkän muistin varassa.

7.3.5 Havahduttavuus

Tutkijana olen pyrkinyt kuvaamaan tutkimusprosessia monipuolisesti ja uskottavasti. Lukijan tulisi pystyä eläytymään tutkimukseni etenemiseen ja ymmärtämään tutkimukseni tavoitteet. Tutkimuksen tarkoituksena on havahduttaa lukija ja saada hänet ajattelemaan asioita uudella tavalla. Tutkimusraportissani olen pyrkinyt selkeyteen ja jäsentelyyn. Tutkimuksen tarkoituksena on vaikuttaa ja koskettaa. Tutkimuksen selkeä kirjoitusasu lisää havahduttavuutta ja tekee luotettavan vaikutelman. (Heikkinen ym. 2008, 159–160.).

Tutkijana on ollut vaikea arvioida havahduttavuusperiaatteen toteutumista, sillä mahdollinen ”havahtuminen” tapahtuu lukijan omassa mielessä. Tutkimusraportissani olen tuonut esille monipuolisesti tulkintoja ja johtopäätöksiäni, jotka voi-

sivat havahduttaa lukijaa niin tiedon kuin tunteenkin tasolla. Tärkeäksi olen kokenut tutkimuksen annin kehittämisprosessissa mukana olleille henkilöille. Lukijan arvioitavaksi jää opinnäytetyöni havahduttavuuden onnistuminen.

Tutkimuksen luotettavuutta heikentää tutkimusaineiston pienuus. Kehittämishankkeen mielenkiinnon kohteena on todellisuus tutkimukseen osallistuvien ihmisten subjektiivisesta näkökulmasta, jolloin pienelläkin aineistolla pystytään paljastamaan uusia ja merkittäviä kokemuksia perhekuntoutuksen todellisuudesta. Tarkoituksena on tuoda esille ”pehmeitä, rikkaita, syvällisiä ja ilmiöitä aidosti kuvaavia” tuloksia. (Kylmä & Juvakka 2007 133–134; Janhonen & Nikkonen 2003, 8–12.)

8 RYHMÄTOIMINTA VANHEMMAN HYVINVOINNIN TUKENA

Tämän kehittämishankkeen tavoitteena oli lyhytkestoisen ryhmätoiminnan kehittäminen perhekuntoutuksen vanhemmille. Hankkeen toimintaympäristönä oli Kuuselan perhekuntoutuskeskus. Ryhmätoimintaa lähdettiin kehittämään asiakaslähtöisesti ja moniammatillisesti. Kehittämisen ydinajatuksena oli asiakkaiden omien kokemusten huomioiminen ryhmätoiminnasta. Perhekuntoutuksessa asiakkaiden kokemusten huomioimatta jättäminen merkitsee auttamistyön mahdollisuuksien tuhlausta. (vrt. Högnabba 2008, 56.)

Perhekuntoutuksessa tarvitaan monenlaista osaamista. Perheiden monimuotoisiin ongelmiin tarvitaan monipuolisia perhekuntoutuskäytäntöjä. Kuntoutuksessa tulisi huomioida perheiden yksilölliset tarpeet ja kuntoutuksen sisällön tulisi olla riittävän väljä ja joustava. (Linnakangas & Lehtoranta 2009, 55.) Perheen kuntoutumista tukee moniammatillisen tietotaidon hyödyntäminen ja eri ammattiryhmien sitoutuminen siihen. Tärkein osaaminen syntyy suhteessa asiakkaisiin ja osana moniammatillista toimintaa. (Laine ym. 2010, 141–142.)

Ryhmäläisten asiakaspalautteen ja haastattelujen mukaan vanhempien ryhmätoiminta kuuluu perhekuntoutukseen. Ryhmätoiminta tarjosi vanhemmalle mielekästä ja vaihtelevaa tekemistä sekä yhdessäoloa toisten vanhempien kanssa. Ryhmästä tehtyjen havaintojen perusteella ryhmän avoin ja salliva ilmapiiri rohkaisi vanhempia puhumaan ja sanoittamaan erilaisia tunteitaan. Ryhmän hyvä mieliala ja huumori tulivat havainnoissa selkeästi esille. Ryhmätilanteissa huumori toimi voimavarana sekä ryhmän toimintakykyä lisäävänä tekijänä. (vrt. Ojanen 2007, 233–236.)

Perhekuntoutuksen vanhemmat hyötyivät perhekuntoutuksen ryhmäpainotteisesta työskentelystä ja vertaisryhmätoiminnasta. Vertaistuki koettiin perhekuntoutuksen vanhempia auttavana tekijä. Vanhemmat kokivat hyötyneensä saastaan tuesta samassa elämäntilanteessa olevilta henkilöiltä. Vertaistuen avulla vanhemmat saivat uusia näkökulmia ongelmiinsa. Vanhemmat hyötyivät yhteisestä toiminnasta, huolten jakamisesta ja ulkopuolisten näkemyksistä. Erilai-

set kokemukset ja elämykset perhekuntoutustoiminnan sisällä ovat tärkeitä vanhemmille. (vrt. Linnakangas & Lehtoranta 2009, 44; Linnakangas ym. 2010, 53; Pärnä 2010, 262.)

Vanhemmat kokivat tärkeänä perhekuntoutuksessa keskustelun mahdollisuuden, yhteisen toiminnan ja vertaisryhmässä tapahtuneen ajatustenvaihdon (vrt. Pärnä 2010, 262). Hyvinvointi-ryhmässä vertaisuuden kokemus syntyi tunteesta, että pystyi puhumaan haluamistaan asioista ja tuli ryhmässä kuulluksi. Haastatteluissa vanhemmat toivat esille myös elämäntilanteidensa samankaltaisuutta. Asioiden jakamisen mahdollisuus koettiin tärkeänä. Ryhmän avulla vanhemmat hahmottivat voimavarojaan, mikä auttoi positiivisten mielikuvien luomisessa itsestään ja elämästään. Ryhmä tarjosi elämäntilanteeseen uusia myönteisiä näkökulmia. (vrt. Palojärvi 2009, 65–66, Jantunen 2008, 54.)

Vanhempien Hyvinvointi-ryhmä tarjosi vanhemmalle ryhmään kuulumisen tunteen. Ryhmätoimintaa tuki ryhmän avoin, kannustava ja turvallinen ilmapiiri. Ryhmän jäseniltä ja ohjaajilta sai ymmärrystä, kannustusta ja rohkaisua. Ryhmätoimintaa liittyi myönteinen kokemus yhdessä tekemisestä sekä uskon lisääntyminen omiin kykyihin. (vrt. Jantunen 2008, 54–57; Kiviniemi 2008, 81; Mikkonen 186–188.) Hyvinvointi-ryhmä tarjosi vanhemmalle omaa aikaa sekä vaihtelua arkeen. Vertaisryhmätoiminta voi helpottaa yksinäisyyden tunteen kokemusta (Jantunen 2008, 70).

Ketokiven (2010) mukaan elämän tärkeät ratkaisut syntyvät suhteessa toisiin ihmisiin. Hyvät sosiaaliset suhteet ja läheisverkostot ovat ensiarvoisen tärkeitä. Perhekuntoutuksen ryhmätoiminta voi tarjota haastavassa elämäntilanteessa olevalle vanhemmalle hänen kaipaamaansa verkostoa. Perhekuntoutuksessa tulee hyödyntää perheiden verkostojen resursseja (Linnakangas ym. 2010, 54).

Vertaisryhmät tarjoavat kokemukseen perustuvaa tietoa ja toimintaa, rohkaisua, turvaa ja tukea sekä voimavaroja osallistujien erilaisiin tarpeisiin. Vertaistuen koetaan auttavan jokapäiväisissä toiminnoissa selviytymisessä. Vertaistuki nähdään muita palveluja täydentävänä toimintamuotona. Vertaistuella on erityi-

nen merkitys sosiaalisen turvallisuuden, terveydenhoidon ja yleisen hyvinvoinnin lähteenä. (Mikkonen 2009, 186–188; Jantunen 2008, 91.)

Vanhemmat kokivat ryhmien sisällön pääsääntöisesti mielekkäänä. Ryhmän yhteinen tekeminen, ryhmästä saatu tuki ja palaute antoivat vanhemmille myönteisiä kokemuksia, onnistumisia, hyvää mieltä ja uskoa omaan voimavaroihin. Ryhmän tarkoituksena oli, että alkanut myönteinen kehitys jatkuu ryhmän päätymisen jälkeenkin. (vrt. Linnakangas & Lehtoranta 2009, 44.)

Hyvinvointi-ryhmän toiminnallisuus mahdollisti vuorovaikutustaitojen harjoittelun ja rikastutti vanhemman tunnekokemuksia. Toiminnallisuuden avulla vahvistettiin ryhmäläisten osallisuutta. Yhteinen jakaminen ja kuunteleminen voimistavat osallisuuden kokemuksia. Kiireetön yhdessäolo, jakaminen ja tekeminen koetaan usein voimaannuttavana. (Miller & Törrönen 2010, 77; Jantunen 2008, 73.) Ryhmän ohjaajalta tämä edellytti kuuntelemisen taitoa, aitoa kiinnostusta, asiakkaan arvostusta ja empatian osoittamista. Myönteinen työskentelyilmapiiri luo edellytykset luottamukselle ja avoimuudelle. (Miller & Törrönen 2010, 83–84.)

Ratkaisukeskeisyys näkyi ryhmätoiminnassa voimavarojen ja ratkaisujen etsimisessä vanhemman asettamien tavoitteiden mukaisesti. Ryhmän ohjaaja toimi ryhmässä yhteistyön rakentajana sekä ilon ja myönteisten vaihtoehtojen etsijänä. Ryhmätoiminnan myönteisyys, luovuus, leikkisyys ja huumori antoivat vanhemmalle voimavaroja ja uusia näkökulmia haastaviin elämäntilanteisiin. Epäonnistumiset nähtiin oppimiskokemuksina, sillä ongelmiin löytyi monia vaihtoehtoisia ratkaisuja. Huumorin käyttö vaati työntekijältä herkkyyttä, sillä on eri asia nauraako asiakkaalle vai asiakkaan kanssa. Ryhmätoiminnassa korostui ajatus, että epäonnistumiset annetaan itselle anteeksi ja suodaan mahdollisuus yrittää uudestaan. (vrt. Mannström-Mäkelä & Saukkola 2008, 49, 62; Katainen ym. 2008, 15.)

Ryhmässä tapahtuvan toiminnan avulla vanhempi synnytti voimaannuttavaa ajattelua ja loi kokemuksistaan uusia tarinoita elämäänsä. Tarkoituksena oli, että toiminnassa syntynyt tietoisuus ja löytyneet voimavarat olisi mahdollista

hyödyntää elämän tulevissa haasteissa. Toiminnallisuus ja luovat menetelmät herättivät ryhmäläisissä erilaisia tunteita. Osalle ryhmäläisistä luova toiminta helpotti vaikeiden asioiden ilmaisemista. Toiminta antaa tunteille ja ajatuksille luvan lentää. Mielikuvituksen käyttö ja leikki ovat tärkeä osa ihmisen hyvinvointia. (Tammi 2011, 53.)

Ryhmätoiminnassa yhdistyi ajattelu, tunteet ja toiminta. Ryhmän luova tekeminen ja toiminta tuottivat ryhmäläisille mielihyvää ja iloa. Hautalan (2008, 124.) mukaan kuvalla on suuri merkitys tekijälleen. Ryhmästä tehtyjen havaintojen perusteella ryhmäläisten tekemät kuvat ja työt tuottivat iloa ja sanoittivat heidän tunteitaan. Työt kuvasivat vanhempien elämää ja voimavaroja. Ryhmässä myönteisiä kokemuksia jaettiin ja kuvia jatkettiin tarinoiden avulla. Myönteinen tunne on ihmisen vahvuuden lähde ja se ennustaa hyvinvoinnin lisääntymistä. Heikoillakin positiivisilla tunteilla voi olla merkittäviä vaikutuksia. (Isen 2006, 187; Ojanen 2007, 43.)

Lyhytkestoisen ryhmätoiminnan onnistuminen edellyttää sitoutumista niin perhekuntoutusjaksoon kuin ryhmätoimintaan. Perhekuntoutukseen ja sen sisällä olevaan ryhmätoimintaan tullaan suunnitellusti. Osallistumisen mahdollisuus lisää sitoutumista kuntoutukseen ja ryhmätoimintaan. Toiminnan onnistumisen edellytyksenä on moniammatillisen työyhteisön toimiva ja joustava yhteistyö. (Pärnä 2010, 268–269.)

Perhekuntoutukseen osallistuvien perheiden elämäntilanne on usein haastava ja kuormittava (Pärnä 2010, 269). Vanhemmat kokivat ryhmässä tärkeänä arvostetuksi ja hyväksytyksi tulemisen. Jo ryhmään osallistuminen saattoi olla askel myönteiseen muutokseen. Arvostetuksi tulemisen kokemus on lastensuojelunvanhemmille usein voimaannuttava ja kuntouttava (Pärnä 2010, 269). Ryhmien vanhempien kokemukset voimavarojen vahvistumisesta olivat hyvin subjektiivisia. Vanhemman kokemus voimavarojen vahvistumisesta tukee perheen arjesta selviytymistä. Vanhempien perhekuntoutuksesta saama tuki omaan jaksamiseen ja vanhemmuuteen välittyy usein myös lapsen hyvinvointiin. (Linnakangas ym. 2010, 41.)

Perhekuntoutustyössä tulee olla mahdollisuus toiminnan jatkuvaan kehittämiseen työskentelystä kertyvien kokemusten mukaisesti (Linnakangas & Lehtoranta 2009, 53). Perhekuntoutuksen vanhemmat tulisi ottaa mukaan ryhmätoiminnan suunnitteluun ja heidän toiveitaan olisi hyvä kuulla ennen ryhmän alkua sekä heti ryhmän alkaessa. Tällöin vanhemmat eivät ole ainoastaan perhekuntoutuspalveluiden kehittämisen kohteena vaan he osallistuvat toiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen yhdessä perhekuntoutuksen työntekijöiden kanssa. Tärkeää on muistaa, että perhekuntoutuksen ryhmätoiminta on yksi työmuoto perhekuntoutuksen palveluvalikossa. Ryhmätoiminta toimii parhaimmillaan moninaisen perhekuntoutustyön sekä mahdollisen yksilötyön rinnalla.

9 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Kehittämishankkeen aikana vahvistui oma käsitykseni ryhmätoiminnan vaikuttavuudesta. Ryhmämuotoinen työskentely on ollut antoisaa ja kiinnostavaa. Kuiselan Hyvinvointi-ryhmissä osallistujia yhdisti vanhemmuus sekä perhekuntoutus. Ryhmät olivat ammatillisesti ohjattuja vertaisryhmiä, jolloin ohjaajilta vaadittiin monipuolista osaamista. Ryhmissä hyödynnettiin toiminnallisia, luovia sekä kirjallisia tehtäviä. Voimavara- ja ratkaisukeskeinen työtapo toimi työskentelyn viitekehyksenä. Keskustelu oli ryhmässä vapaata, avointa ja tasa-arvoista. Huumori ja luovuus näkyivät ryhmän toiminnassa. Vertaistuen tärkeys tuli esille jo lyhytkestoisessa Hyvinvointi-ryhmässä. Tämän kehittämishankkeen perusteella voi todeta, että perhekuntoutuksen ryhmätoimintaan kannattaa panostaa.

Uuden toimintamuodon tuominen työyhteisöön ei ole ollut helppoa. Kehittämishankkeen toteuttaminen on vaatinut sinnikkyyttä, joustavuutta sekä selkeää toimintasuunnitelmaa. Mielestäni toimintatutkimuksellinen työote on sopinut hyvin vanhempien ryhmätoiminnan kehittämisen viitekehykseksi. Toimintatutkimuksessa yhdistyy teoria ja käytäntö. Se mahdollistaa uusien toimintatapojen arvioinnin käytännön kentällä. Toimintatutkimuksen tavoitteena on tuottaa uutta tietoa julkisesti arvioitavaksi. (Heikkinen 2006, 29–30.)

Kehittämishankkeen aikana kohtasin useita onnistumisia sekä haasteita. Ryhmiin en saanut toivomaani määrää vanhempia sen hetkisten asiakasmäärien vuoksi. Ryhmätoiminnan suunnittelu ja toteutus vaati paljon resursseja ja aikaa. Ryhmänohjaajien irrottaminen perustehtävistään ryhmän ohjaamiseen edellytti yhteistyötä osastojen kanssa sekä vaati tarkkaa suunnittelua ja organisointia. Tässä kehittämishankkeessa yhteisen suunnitteluajan löytyminen oli ajoittain työlästä. Tilannetta vaikeuttivat myös äkilliset sairastumiset ja työntekijöiden lomat. Ryhmän ohjaajien parityöskentely oli kummassakin ryhmässä luontevaa, innostunutta ja tavoitteiltaan samansuuntaista. Yhteinen toimintatapa löytyi työskentelyyn hyvin. Työparien vahvuudet ja osaamiset huomioitiin yhteistyössä sekä ryhmien suunnittelussa ja ohjaamisessa.

Ongelmakohtina koin tässä kehittämishankkeessa henkilöstöresurssit, tiedonkulun haasteet, kiireen sekä yhteisen ajan puutteen. Onnistuminen edellyttää mahdollisuutta irtautua omasta perustehtävästään kehittäjän rooliin. Tässä kehittämishankkeessa yhteistyötä edisti työyhteisön joustava yhteistyö sekä projektiryhmältä ja esimieheltä saatu tuki kehittämistoiminnalle. Vanhempien ryhmätoiminnan kehittäminen nähtiin ammatillisen osaamisen lisääntymisenä sekä lisänä perhekuntoutuksen palvelutarjontaan. Ryhmätoiminnan suunnittelu ja toteuttaminen on ollut innostavaa ja se toi uutta sisältöä työhön. Ryhmän ohjaaminen mahdollisti perustehtävästä vapauttavan työskentelytavan kokeilun. (vrt. Sulavuori 2007, 65.)

Kehittämishankkeen alussa työntekijöiden SWOT-analyysin ja kyselyn avulla kartoitettiin lähtötilannetta. Kehittämishankkeen tiukka aikataulu ei mahdollistanut lähtötilanteen kartoittamista perhekuntoutuksen asiakkailta. Jatkossa vanhemmat tulee ottaa mukaan ryhmätoiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Asiakkaat ovat oman elämänsä asiantuntijoita. Työntekijöiden tulisi selvittää, mikä asiakkaan kokemuksessa on tärkeää. Asiakkaiden kokemusten huomioiminen on auttamistyön ydinkysymys. (Högnabba 2008, 56.) Perhekuntoutustoimintaa tulee kehittää asiakkaiden kanssa, ei vain asiakkaita varten.

Asiakkaiden osallistuminen palvelujen suunnitteluun ja arviointiin on edelleen vähäistä. Tutkimusten mukaan asiakkaiden osallistumisella on vaikutusta palvelujen parantumiseen. Asiakkaiden osallistuminen nostaa tyytyväisyyttä palveluiden laatuun ja edistää heidän elämänlaatuun. Voimaannuttava työote auttaa asiakkaita saavuttamaan parhaan mahdollisen elämänlaadun. (Högnabba 2008, 30.) Perhekuntoutuksen työkäytäntöjä tulisi kehittää asiakkaiden nostamien arviointikriteerien ja kokemusten perusteella. Tässä kehittämishankkeessa lähdettiin ajatuksesta, että perhekuntoutuksen vanhemmilla on tietoa ja kokemuksia, joista on hyötyä perhekuntoutuksen kehittämisessä. Jatkossa tätä tietoa ja kokemusta tulee hyödyntää jo toiminnan kehittämisvaiheessa.

Työyhteisöissä tulisi käydä keskustelua, jossa asiakkaiden ja työntekijöiden näkemyksille ja kokemuksille on tilaa. Yhteinen hämmästyminen ja ihmettely luovat edellytyksen aidolle dialogille ja työtapojen kehittämiselle. (Högnabba 2008, 38.)

Asiakkaita ei saa nähdä vain organisaation kehittämisen kohteina. Työyhteisöissä tulee olla aitoa kiinnostusta asiakkaiden kokemuksiin. Työyhteisön arvot ja eettinen pohdinta mahdollistavat asiakaslähtöisen toimintakulttuurin kehittämisen. (Högnabba 2008, 35–36.) Asiakaslähtöisten työtapojen kehittäminen edellyttää usein rakenteellisia muutoksia ja johdon saumatonta tukea.

Ryhmäläisiltä saatu palaute ryhmätoiminnasta oli kannustavaa ja rakentavaa. Vanhemmat uskalsivat puhua ja jakaa kokemuksiaan ryhmässä. Ryhmän toiminnallisuus oli innostavaa ja siihen liittyi iloa ja naurua. Ryhmän ohjaajan tulee pitää huolta myös omasta jaksamisestaan. Onnistunutkin ryhmänohjaustilanne vaatii purkoa ja jakamista. Ohjaajan jaksamista tukee mahdollisuus keskustella ryhmän toiminnasta esimerkiksi ohjaajaparin kanssa sekä työnohjaus.

Perhekuntoutuksessa on tärkeä miettiä ryhmän kokoa ja siihen osallistuvia vanhempia. Kaikki perhekuntoutuksen vanhemmat eivät jaksa sitoutua lyhytkestoiseenkaan ryhmätoimintaan. Perhekuntoutuksessa voi työntekijänä joutua miettimään palveleeko ryhmätoiminta kaikkien vanhempien tarpeita. Ryhmätoiminta edellyttää myös hyvää ja joustavaa yhteistyötä perhekuntoutuskeskuksen sisällä. Ohjaajien vastuulla on ryhmätoiminnasta tiedottaminen ja työyhteisön ajan tasalla pitäminen siitä. Ryhmän suunnitteluun, siitä tiedottamiseen ja tunnetuksi tekemiseen kannattaa varata aikaa.

Kehittämishankkeen tuotoksena syntyneitä perhekuntoutuksen vanhempien Hyvinvointi-ryhmämallia voidaan hyödyntää monipuolisesti lastensuojelullisessa perhekuntoutuksessa. Malli on soveltaen hyödynnettävissä myös muuhun perheiden kanssa tehtävään työhön esimerkiksi sosiaali- ja terveysalalla. Hyvinvointi-ryhmämalli toimii ajatuksia herättävänä ja se helpottaa oman elämän kokemusten tarkastelua sekä hyvinvoinnin etsimistä.

Uuden ryhmämallin vakiintuminen käytäntöön on hidasta ja sen vaikuttavuuden arviointiin tarvitaan aikaa. Toimintatavan toteuttamisessa tulee olla selkeät rakenteet, riittävät resurssit sekä esimiehen tuki. Ryhmätoiminnan vakiintuminen osaksi perhekuntoutusta edellyttää jatkuvaa keskustelua sekä tarvittaessa ohjaajien opastusta ja koulutusta Hyvinvointi-ryhmämalliin. Ryhmätoiminnan kehit-

tämisprosessi tulee nähdä jatkuvana, jolloin työskentelyssä on olennaista tutkivan työtteen löytäminen (vrt. Heikkinen ym. 2007, 82). Perhekuntoutuksessa ryhmätoiminnan vaikutuksia on vaikea erottaa muista perhekuntoutuspalveluista sekä vanhempien muusta elämästä.

Osa perhekuntoutuksen vanhemmista hyötyy ryhmätoiminnasta ja osa tulee autetuksi parhaiten yksilöllisen tuen avulla. Ryhmätoiminta ei korvaa perhekuntoutusta, yksilöllistä tukea tai perhekohtaisen työn tärkeyttä. Ryhmätoiminnan vakiintuminen edellyttää selkeää työnjakoa sekä yhteistyötä. Työyhteisössä olisi hyvä olla ryhmätoiminnasta vastaava vastuuhenkilö, jonka toimenkuvaan sisältyisi ryhmien ohjaus vastuu, tiedottaminen ja raportointi. Kuuselan perhekuntoutuskeskuksen Vanhemman hoitopolku-hanke takaa jokaiselle vanhemmalle mahdollisuuden kuulluksi tulemiseen. Perhekuntoutuksessa on tarve aikuispsykiatriselle osaamiselle. Vanhemman mielenterveys- ja päihdehäiriöitä vähentämällä voidaan parantaa lasten ja perheiden hyvinvointia. (Riihimäki 2011.)

Moniammatillisuus on perhekuntoutuksen voimavara, mutta myös monella tapaa sen haaste (Remu 2012, 5). Tiedon ja keskustelun puute, asiantuntijakeskeisyys ja toiminnan pirstaleisuus vaikeuttavat moniammatillisen työn kehittämistä. Moniammatillista yhteistyötä rakentaa työyhteisön keskusteleva kulttuuri ja positiivinen asennoituminen. Työyhteisöissä tulisi kiinnittää huomiota kysymysten asettamiseen, sanavalintoihin ja positiivisuuteen kielessä. Tunteiden jakaminen, turvallisuus, positiivisuus ja toiminnan selkeys ilmentävät myönteistä ilmapiiriä. (Veijola 2004, 87, 109.)

Pärnän (2012, 6.) mukaan moniammatillisen yhteistyön käynnistyminen edellyttää asiakaslähtöisen yhteistyötarpeen tunnistamista ja yhteistyöprosessien luottamuksen syntymistä. Toiminnan tavoitteet tulisi hahmottaa prosessimaisesti eteneväksi käytännöksi. Toiminnan arvioinnin mahdollistaa tavoitteiden konkretisointi ja monitasoisuuden ymmärtäminen. Moniammatillinen yhteistyö nähdään prosessina, joka sisältää resurssien, vastuun ja saamisen jakamista.

Tässä kehittämishankkeessa koin moniammatillisen yhteistyön voimavarana. Kuuselan moniammatillinen yhteistyö teki kehittämistyöstä antoisaa, monipuo-

lista sekä haastavaa. Yhteistyö edellytti jatkuvaa keskustelua sekä tietoisuutta kehittämistoiminnasta. Kehittämistyötä tuki työyhteisön muutosmyönteisyys, toiminnan rakenteiden selkeys sekä perhekuntoutuksen prosessimaisuus. Perhekuntoutuspalveluiden kehittäminen ja toteuttaminen vaatii moniammatillista osaamista sekä tutkimuksellista kehittämyhteistyötä (Olsson ym. 2010, 281–282).

Perhekuntoutukseen kehitetyn Hyvinvointi-ryhmämallin toimivuutta ja laatua tulee arvioida pidemmällä aikavälillä, ja sen sisältöä tulee tarvittaessa kehittää ja päivittää. Jatkotutkimuksissa olisi hyvä selvittää perhekuntoutuksessa olevien vanhempien kokemuksia osallisuudesta sekä arvioida ryhmämallin soveltuvuutta perhekuntoutuksen ulkopuolelle. Perhekuntoutuksessa tarvitaan yhteistyötä yli sektorirajojen. Vertaisryhmätoiminnassa tulisi hyödyntää monipuolista asiantuntijuutta, unohtamatta kokemusasiantuntijuutta.

Työyhteisöissä tulee käydä keskustelua asiakaslähtöisyyden ja asiakasosallisuuden eroista, sillä organisaatioiden sisällä vallitsee hyvin erilaisia näkemyksiä niistä. Asiakasosallisuudessa tarkastellaan asiakasta palvelujen kohteena, asiakkaiden antamaa palautetta itseään koskevista palveluista, asiakkaiden osallistumista omien palveluiden ja hoidon kehittämiseen sekä asiakkaiden aktiivista toimintaa sosiaali- ja terveydenhuollon kehittämisessä (Kaseva 2011, 41–43). Asiakaslähtöinen toiminta puolestaan toteutetaan asiakkaan kanssa, ei vain asiakasta varten. Asiakas nähdään oman hyvinvointinsa asiantuntijana, resursina ja toimijana. Tämä mahdollistaa asiakkaan osallistumisen palvelutoiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen yhdessä palvelun tarjoajien kanssa. (Virtanen ym. 2011, 18–19.)

Perhekuntoutuksen asiakkaiden kuunteleminen ja kunnioittaminen edistää osallistumiskäytäntöjä. Asiakkaiden mielipiteitä tulee nostaa esille ja työntekijöiden tulee arvioida kriittisesti omia työskentelytapojaan, arvojaan ja työn eettisyyttä. Asiakasosallisuutta ei lisää pelkkä asiakaspalautteiden kerääminen, vaan työyhteisöissä tulee olla avoimia asiakkaiden nostamille arvoille ja mielipiteille. Tämä edellyttää organisaatiolta sitoutumista asiakasosallisuuteen ja työntekijöiltä halua työskennellä asiakkaiden kanssa, eikä heidän puolestaan. Organisaatioissa

tarvitaan yhteistä arvokeskustelua, jotta edellytykset asiakasosallisuudelle mahdollistuvat. Työyhteisöissä tulee olla tarve ja tahto toimia asiakaslähtöisesti. Asiakaslähtöisyyden toteutumista voi heikentää työyhteisön toimintatapojen jäykkyys, palvelukulttuurin kaavamaisuus, tiedonkulun ongelmat, kiire, henkilöstöresurssit, työskentelyn organisaatiolähtöisyys ja työntekijöiden toimiminen omista asiantuntijalähtökohdista käsin. (vrt. Högnabba 2008, 56–58; Laitila 2010, 150–153.) Tässä kehittämishankkeessa asiakkaat osallistuivat perhekuntoutuspalvelujen kehittämiseen oman elämänsä asiantuntijoina perhekuntoutusammattilaisten kanssa yhteistyössä.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että perhekuntoutuksen vanhemmat hyötyvät vertaisryhmätoiminnasta. Ryhmätoiminnassa tulee kiinnittää huomiota vanhemman vahvuuksiin ja tukea niiden positiivista kehitystä. Ryhmätoiminta herättää vanhemman kiinnostuksen hyvinvointiin sekä kannustaa myönteiseen muutokseen. Ryhmätoiminnalla voidaan tukea ja vahvistaa positiivista mielenterveyttä. Ryhmätoiminnan asiakaslähtöisyyttä tulee jatkossa kehittää, sillä asiakkaan kuulluksi tulemisella on voimaannuttava ja kuntouttava vaikutus.

Perhekuntoutuksen asiakkaiden tyytyväisyys on merkki organisaation ja kuntoutuksen onnistumisesta. Ilman tyytyväisiä asiakkaita perhekuntoutuksella ei ole merkitystä. Asiakaslähtöisiä toimintatapoja kehittämällä saamme asiakkaat mukaan yhteisten asioiden kehittämiseen. Asiakastyytyväisyyttä vahvistetaan tuottamalla sellaisia perhekuntoutuspalveluja, joista asiakkaat kokevat hyötyvänsä ja saavansa lisäarvoa. (vrt. Juuti & Virtanen 2009, 72; Virtanen ym. 2011, 8, 12.)

OSA 2

Kun vakavuus kahlitsee meidät toivottomiin tilanteisiin,
nostaa nauru meidät niiden yläpuolelle ja vapauttaa meidät niistä.

Nauru ei paina ihmistä maahan,
se vapauttaa hänet.

(Bahtin, 1987.)

1 JOHDANTO

Ihmiset kuuluvat erilaisiin ryhmiin koko elämänsä ajan. Ryhmät määrittelevät elämäämme vahvasti. Maslowin mukaan yksi inhimillisistä perustarpeistamme on tarve kuulua joukkoon. Ensimmäinen ryhmämme muodostuu omasta perheestä, sitten kaveripiiristä ja myöhemmin kuulumme opiskelu- ja työyhteisöihin sekä harrasteryhmiin. Meillä jokaisella on varmasti hyviä ja huonoja ryhmäkokenemuksia. Hyvässä ryhmässä toimiminen on hauskaa ja motivoivaa ja yhdessä tekeminen sujuu luontevasti ja yhteistuumin. Aku Kopakkala (2011, 43.) onkin todennut, että ”elämän hauskoista asioista monet edellyttävät ryhmää”.

Tehokkuus- ja tuloksellisuusajattelu näkyy tämän päivän sosiaali- ja terveydenhuollon organisaatioissa. Ryhmätoiminnan voi olettaa olevan ajankäytöllisesti tehokasta ja vaikuttavaa. Ryhmätoiminnan kustannustehokkuuden rinnalla on nähtävä ryhmätoiminnan muitakin hyötyjä. Ryhmätoiminta voi aktivoida ihmisen muutokseen ryhmän aikana tai sen jälkeen. Ryhmä voi tarjota vertaistukea ja uusia sosiaalisia kontakteja. Ryhmien luova ja toiminnallinen työskentelytapa voi myös lisätä ryhmäläisten voimavaroja. (Jouttimäki 2011, 94.)

Ryhmätoiminnan käynnistäminen vaatii huolellista suunnittelua ja aikaa. Ryhmän perusteellinen valmistelu tuottaa rakenteita ja rajoja. (Savolainen 2007, 161–162.) Ryhmätoiminnan tarpeen tulisi lähteä asiakkailta, sillä ryhmän suunnittelu alkaa ryhmätoiminnan tarpeellisuuden määrittelemisestä. Ryhmän tavoitteet ohjaavat ryhmän suunnittelua ja ryhmän selkeä struktuuri helpottaa ryhmän toimintaa. Merkittävää ryhmän onnistumisen kannalta on, että ryhmätoiminnalla on riittävä johdon ja työyhteisön tuki.

Tässä osassa esitellään perhekuntoutuksen vanhempien Hyvinvointi-ryhmän sisältöä. Esiteltävän ryhmätoiminnan viitekehyksenä on ratkaisukeskeinen ja voimavarasuuntautunut ajattelu ja työskentelyote. Työskentelyssä korostuu asiakkaan kuuleminen ja kunnioittaminen sekä hänestä löytyvien tietojen ja taitojen hyödyntäminen. Ryhmätoiminnan avulla pyritään tukemaan vanhemman myönteisiä kokemuksia, jotka vahvistavat häntä ihmisenä sekä lisäävät hänen voi-

mavarojaan ja kykyään selvitä vaikeuksista. (Lipponen 2010, 125-126; Hooper 2012, 19-22; Ojanen 2007, 43.) Ryhmässä voi ilmaista itseään turvallisessa ilmapiirissä ja tulla kuulluksi ja nähdyksi. Asioiden tekeminen ja jakaminen yhdessä voi olla hyvinkin voimaannuttavaa ja mukavaa.

Tämän kehittämishankkeen tavoitteena oli vanhempien ryhmämuotoisen toiminnan kehittäminen Kuuselan perhekuntoutuskeskukseen. Ryhmätyöskentelyä kehittämällä voidaan tarjota perhekuntoutuksen asiakkaille vaihtoehtoisia perhekuntoutuspalveluja sekä kehittää perhekuntoutuskäytäntöjä. Seuraavaksi esittelen ryhmätyöskentelyn viitekehystä.

2 RYHMÄTOIMINNAN VIITEKEHYS

Perhekuntoutuksen vanhempien ryhmätoiminta pohjautuu ratkaisukeskeiseen ajatteluun ja myönteisten tunteiden rakentavaan vaikutukseen. Ratkaisukeskeisessä ajattelussa työskentelyn pääpaino on voimavarojen ja ratkaisujen etsimisessä asiakkaan asettamien tavoitteiden mukaisesti. Ratkaisukeskeisellä vuorovaikutuksella ja toiminnalla voidaan saada aikaan myönteisiä tunteita (Lipponen 2010 125-126). Glassin (2009) mukaan ratkaisukeskeinen työtapo herättää ja ylläpitää positiivisia tunteita.

2.1 Positiivinen psykologia

Positiivinen psykologian sai alkunsa kahden amerikkalaisen psykologin Martin E. P. Seligmanin ja Mihaly Csikszentmihalyin yhteisestä artikkelista vuonna 2000 *American Psychologist* -lehdessä. Lehden erityisnumero oli omistettu positiiviselle psykologialle. Positiivinen psykologia on kiinnostunut ihmisten hyvinvoinnista, heidän myönteisistä piirteistään ja tunteista sekä instituutioista, jotka edistävät ja mahdollistavat myönteisten tunteiden kokemista (Seligman 2008, 314–315). Tutkimuskohteena on myös ihmisten kyky selviytyä elämän haasteista ja ongelmista. Useimmat ihmiset pystyvät elämään arvokasta ja tarkoituksellista elämää vaikeuksienkin keskellä. Tärkeää on tietää, milloin ihmiset kokevat elämänsä mielekkääksi ja voivat hyvin. Ihmisen hyviä ominaisuuksia vahvistamalla pystytään ennaltaehkäisemään monia ongelmia. (Ojanen 2007, 9–13.)

Seligmanin (2008) mukaan onnellisuutta voidaan lisätä tunnistamalla ja käyttämällä ihmisissä jo valmiina olevia vahvuuksia ja luonteenpiirteitä. Myönteiset voimavarat estävät ongelmien ja häiriöiden pahenemista. Voimme omilla teoillamme ja valinnoillamme vaikuttaa elämämme kulkuun. Omia vahvuuksia voidaan kasvattaa läpi koko elämän ja saavuttaa riittävä onnellisuuden ja tyytyväisyyden taso.

Myönteinen tunne on ihmisen vahvuuden lähde. Myönteiset tunteet edesauttavat ihmisten kykyä ajatella ja toimia. (Isen 2006, 186-189.) Ilon aiheuttamia myönteisiä tunteita on pystytty tieteellisesti mittaamaan. Esimerkiksi hyvänolon tunteet vähentävät alttiutta sydän- ja verisuonitaudeille ja lisäävät vastustuskykyä tulehdustauteja vastaan. Ilo on hyväksi aivojen toiminnalle, oppimiselle ja sosiaaliselle kanssakäymiselle. Hyvänolon tunteet lisäävät sitkeyttä eli resilienssiä. (Mäkelä 2010.) Positiivisen psykologian näkemyksen mukaan myönteiset tunteet voivat itsenäisesti edistää terveyttä ja hyvinvointia (Larsen, Hemmenover, Norris & Cacioppo 2006, 228).

2.2 Ratkaisukeskeinen työskentelytapa

Ratkaisukeskeisyyttä voidaan kuvata tietynlaisena tapana kohdata ongelmallisia tilanteita. Ratkaisukeskeisyydessä pyritään nimen mukaisesti ratkaisuihin, tavoitteiden ja päämäärien löytämiseen, jotka kannustavat eteenpäin. (Katainen ym. 2008, 13; Mannström-Mäkelä & Saukkola 2008, 46-48.) Ratkaisukeskeinen lähestymistapa korostaa asiakkaan voimavaroja ja mahdollisuuksia sekä keskittyy hänessä olemassa olevan hyvän edistämiseen. Asiakas nähdään oman elämänsä asiantuntijana, joka asettaa itselleen omat tavoitteensa. Työskentelyn apuna voidaan käyttää tavoitteiden ja toivotun tulevaisuuden hahmottamista sekä poikkeuksien etsimistä kyselevällä ja uteliaalla otteella (Hanton 2009). Ratkaisukeskeinen toimintatapa nähdään prosessina, jossa pienetkin liikahtukset saattavat olla suurten muutosten alkuja. Asiakkaiden toiminnassa on aina jotain hyvää. Tärkeintä on kiinnittää onnistumisiin huomiota. (Mannström-Mäkelä & Saukkola 2008, 50–51).

Ratkaisukeskeisessä ryhmässä työskentely suuntautuu tulevaisuuteen, asetettuihin tavoitteisiin tai toivottuun tulokseen. Työskentelyssä kiinnitetään huomiota ryhmäläisten voimavaroihin, vahvuuksiin ja taitojen etsimiseen. Pienet edistysaskeleet ja onnistumiset huomioidaan, jotta ryhmäläiset tulisivat tietoisemmiksi vahvuuksistaan ja kyvyistään. Yhteistyössä korostuu arvostus ja kunnioitus, mikä ilmenee ohjaajan aitona kiinnostuksena ryhmäläisiä kohtaan. Keskeistä on ohjaajan empaattinen ymmärtäminen sekä halu kuunnella ja kunnioittaa

ryhmäläisiä. Ryhmäläisten mahdollisuutta auttaa toinen toisiaan tuetaan. Leikkilisyys, huumori ja luovuus näkyvät ryhmän toimintatavoissa. Ryhmän ohjaaja voi toiminnallaan tukea luovaa ajattelua sekä leikkisää asennetta. (Katainen ym. 2008, 14–15; Mannström-Mäkelä & Saukkola 2008, 48-49.)

Ratkaisukeskeistä ajattelua voidaan kuvata taiteilija Michelangelon tapaan. Hän näki läsnä olevan näkymättömässä ja halusi tehdä siitä näkyvän. Malinen (2008) on kuvannut työtapaa Michelangelon ajatusten mukaisesti. ”Kaikki se, mitä tarvitsemme, on koko ajan läsnä. Emme vain näe.” Ryhmätoiminnalla pyritään edistämään myönteisen keskustelun kulttuuria ja onnistumispuhetta sekä saada ryhmäläinen näkemään itsensä riittävän hyvänä.

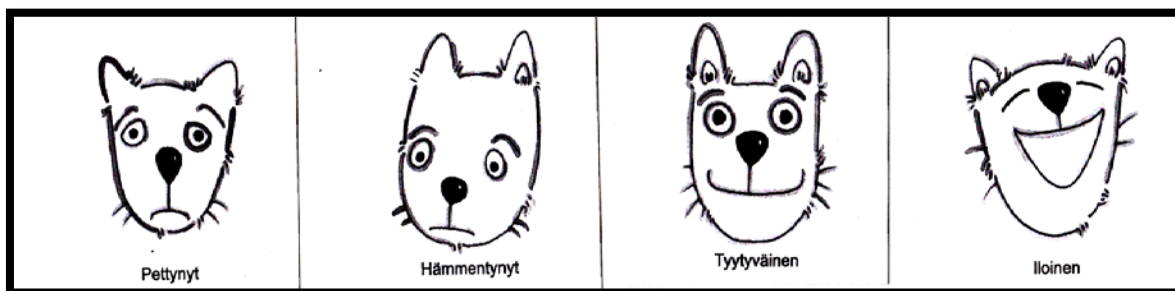
3 PERHEKUNTOUTUKSEN VANHEMPIEN HYVINVOINTI- RYHMÄ

Perhekuntoutuksen vanhempien lyhytkestoinen Hyvinvointi- ryhmä sisältää neljä eri kokoontumiskertaa. Jokaisella kokoontumiskerralla on oma aiheensa ja ne rakentuvat aloituksesta, orientaatiosta, toiminta/teemaosuudesta ja keskustelusta sekä lopetuksesta. Ryhmätapaamiseen on hyvä varata aikaa noin kaksi tuntia. Ryhmän ensimmäisellä tapaamisella on tärkeää keskustella ryhmän tavoitteista, sisällöstä ja säännöistä.

3.1 Ensimmäinen ryhmätapaaminen

Omat voimavarat

Ryhmä aloitetaan fiiliskierroksella, jossa käytetään apuna Pesäpuu ry:n Kissan päivät - tunnekorteista neljää tunnetilaa kuvaavaa korttia. Korttien avulla kerrotaan oma nimi ja millä mielellä on tullut tänään ryhmään. Kortit auttavat kontaktin luomisessa, virittäytymisessä, tunteiden nimeämisessä ja ryhmäytymisessä. Ryhmän ohjaajat osallistuvat fiiliskierrokseen. Ryhmän ohjaajat osallistuvat fiiliskierrokseen.



KAAVIO 1. Kissan päivät kortit (Pesäpuu ry)

Tutustumisharjoitus, jossa ryhmäläiset kertovat itsestään ohjaajan tuomien pikkuesineiden avulla. Osallistujat valitsevat ohjaajan tuomista esineistä itselleen mieluisan ja kertovat itsestään pikkuesineen avulla. Halutessaan voi kertoa muun muassa oman ammatin, harrastuksen, lempiruoan jne. Valinnan voi myös halutessaan perustella ryhmälle. (Leskinen 2010, 22.)

Harjoitus, jossa tutustuminen ja lämmittely toteutetaan jatkolauseiden avulla. Ohjaaja jakaa kortteja, joihin on kirjoitettu lauseen alku. Jokainen ryhmäläinen jatkaa lausetta haluamallaan tavalla. Osallistujat vastaavat siihen nopeasti sen mukaan, mitä ensimmäisenä mieleen juolahtaa. Jokainen voi halutessaan perustella valintansa.

Jos olisin väri, haluaisin olla... koska...
Jos olisin vuodenaika, haluaisin olla... koska...
Jos olisin viikonpäivä, haluaisin olla... koska...
Jos olisin kaupunki, haluaisin olla ... koska...
Jos olisin tunne, haluaisin olla... koska...

Ryhmän alussa jäsenten tulee esittäytyä. Esittäytymisen avulla saa käsityksen ryhmän jäsenistä ja tutustuminen helpottuu. Esittäytymisessä kaikki tulevat nähdyiksi ja kuulluiksi. Esittäytyminen ja erilaiset tutustumisharjoitukset poistavat alkujännitystä. Ohjaaja osallistuu esittäytymiseen. Hänen kannattaa kertoa itsestään avoimesti, mutta kohtuudella. (Kopakkala 2011, 145-146.; Leskinen 2010, 18.)

Omien voimavarojen tiedostaminen hyvin voivan mielen kartan avulla. Hyvinvoivan mielen kartta on apuväline henkisten voimavarojen kartoitukseen. Tehdävän avulla pysähdytään miettimään miltä minusta tuntuu juuri nyt, mitkä ovat tärkeitä ja huonoja asioita oman hyvinvointini kannalta ja mitä olisin valmis tekemään oman mielenterveyteni hyväksi. (Suomen Mielenterveysseura 2009.)



KUVIO 2. Hyvinvointikartta (Suomen mielenterveysseura 2009.)

Ryhmäläisille jaetaan hyvin voivan mielen kartat, joihin kirjataan omia voimavarojen lähteitä. Kartta on jaettu seitsemään osa-alueeseen: ihmissuhteet, työ ja toiminnallisuus, rentoutuminen ja uni, ravinto, liikkuminen ja liikunta, maailmankatsomus ja kulttuuri sekä koti ja ympäristö. Tehtävässä käydään läpi hyvinvoinnin osatekijät. Ryhmäläiset värittävät karttaan, miten suurena, myönteisenä tekijänä he kokevat kyseisen osa-alueen. Otsikoiden alle kirjoitetaan myös omia voimavarojen lähteitä. Hyvinvointikartta auttaa hahmottamaan ja arvioimaan sitä, miten eri elämän osa-alueet antavat meille voimia. (Suomen Mielenterveysseura 2009.)

Miltä sinusta juuri nyt tuntuu?

Kuinka paljon kukin elämäsi osa-alue hyvinvoinnin ympärässä antaa sinulle voimia arkeen?

Koetko voivasi hyvin?

Toivoisitko, että hyvinvointikarttasi näyttäisi erilaiselta? Miksi? Mitä itse voit tehdä sen eteen?

Mieleisiä asioita tekemällä voit vaikuttaa myönteisesti mielialaasi. Tärkeää on kiinnittää huomiota edistysaskeliisi. Pienikin muutos elämässä voi parantaa elämisen laatua. Omaa optimismia voi vahvistaa tulemalla tietoisiksi voimavaroistaan. (Furman & Ahola 2011.)

Ryhmän päättäminen:

Asetutaan piiriin ja haetaan yhteinen taputusrytmi. Kukin vuorollaan sanoo nimensä ja tekee jonkun liikkeen. Ryhmän jäsenet toistavat koko jutun perässä. Tehtävän tarkoituksena on vahvistaa itseä ja tutustua toisiin ryhmäläisiin. Lopuksi halataan itseä kunnolla ja kiitetään ja keuhutaan. (Kuukasjärvi 2011, 75.)

Lopputunnelmat kysellään hyödyntäen Kissa- kortteja. Ryhmäläiset valitsevat tunnekorteista sen, joka kuvaa olotilaa nyt ensimmäisen ryhmätapaamisen päättyessä. Korttien avulla kerrotaan myös, millä mielellä jatkaa päiväänsä tästä ryhmästä. Ryhmätapaaminen lopetetaan yhteiseen fiiliskierrokseen, mikä toimii palautteen antajana ja mahdollisuutena pohtia omia kokemuksia ja tuntemuksia. Fiiliskierroksella korostetaan, että ryhmässä voi kokea asiat juuri omalla tavallaan.

3.2 Toinen ryhmätapaaminen

Tulevaisuuden toiveet ja haaveet

Ryhmä aloitetaan fiiliskierroksella hyödyntäen Kissan päivät kortteja. Millä mielellä olen tullut tänään ryhmään?

Ryhmätoimintaan virittäydytään lämmittelyharjoituksen avulla. Harjoitus tehdään seisten ohjaajan kertoessa ohjeet. Seiso mukavassa haara-asennossa ja ravista toista kättä ja sano: Hei käsi! Sano sitten hei toisellekin kädelle. Ravista toista jalkaasi ja sano: Hei jalka! Sano hei toisellekin jalalle. Ravista lantiot ja sano sillekin hei! Jatka ravistelua ja sano: Hei takamus, hei vatsa, hei polvet, hei olkapää. Heilauta nenääsi, läpsytä korvasi ja sano hei koko kehollesi. Sano hei naapurillesi. Miltä kehosi tuntuu tänään? (Linnossuo 2011, 88.)

Ohjaaja kysyy kommentteja ja palautetta edellisestä ryhmätapaamisesta. Mitä ajatuksia sinulle jäi mieleen ryhmän sisällöstä, ohjaajien toiminnasta ja oman elämän hyvinvointikartasta. Ryhmäläisiä kannustetaan miettimään omia voimavarojaan, jotka antavat heille uusia ajatus- ja toimintamalleja.

Äänenkäyttöharjoitus auttaa virittäytymään ryhmätoimintaan, kehittää ja monipuolistaa äänen käyttöä ja se on ryhmässä tehtynä hauskaa. Ryhmäläiset makaavat lattialla päät lähekkäin muodostaen ääniympyrän. Taustalle voi laittaa cd-levyn luonnonäänistä. Yksi ryhmäläisistä (esim. ohjaaja) aloittaa ääntelytavan, jota ryhmäläiset toistavat. Esimerkiksi kissan naukuminen, heinäsiirran siriinä, tuulen suhina jne. Äänenkäyttöharjoituksen tarkoituksena on rohkaista ryhmäläisiä äänen käytössä ja auttaa keskittymään ryhmän kanssa työskentelyyn.

Kartoitetaan ryhmäläisten toiveita ja haaveita hyödyntäen luovaa työskentelyä. Kirjoitetaan, piirretään tai maalataan vapaamuotoisesti kuva "toiveidesi tulevaisuudesta". Miltä se voisi näyttää, ja mitä siihen voisi kuulua? Jos omia tulevaisuudentoiveita ei ole tällä hetkellä, niin mieti, mitä ne joskus voisivat olla. Ryhmäläiset voivat valita itselleen luontevimman tavan toteuttaa tehtävä. Tarkoitus on, että kirjoittaa, maalaa tai piirtää ihan mitä vaan mieleen juolahtaa, ei tarvitse olla järkevää tai loppuun asti mietittyä. Tehtävät käydään ryhmässä yhdessä läpi. (Tuisku & Rossi 2010, 48.)

Miltä tehtävän tekeminen tuntui?
Miten toiveet voisivat toteutua?
Mitä voisit itse tehdä niiden eteen?

Tulevaisuuden haaveiden ja toiveiden luominen ei aina ole helppoa, mutta sen eteen kannattaa tehdä töitä, sillä unelmat antavat ihmiselle voimaa. Myönteisten mielikuvien tulisi olla riittävän konkreettisia ja havainnollisia. Työskentelyä auttaa, jos pystyy kuvaamaan, miltä kyseisessä tilanteessa tuntuu, mitä ajattelet ja teet silloin. Etsi mahdollisuuksia ja toimivia keinoja eteenpäin pääsemisen tueksi. Unelmoinnista voi saada energiaa arkiseen elämään. (Furman & Ahola 2011; Katajainen ym. 2008, 120-127.) "Jos sinulla ei ole unelmaa, miten voit olettaa sen toteutuvan?" (Bill O`Hanlon).



KUVA 1. Tulevaisuuden haaveet ja toiveet

Ryhmän päättäminen:

Valitaan ryhmän tilasta se paikka, jonka koki itselleen merkitykselliseksi. Ryhmäläinen voi halutessaan perustella, miksi valitsi kyseisen paikan. Liittykö se esimerkiksi johonkin yhteiseen tekemiseen tai asiaan?

Kiitetään ryhmäläisiä ryhmäkerrasta ja annetaan itselle iso halaus ja ansaitut keuhut. Loppufiilikset kysellään Kissa- korttien avulla. Millä mielellä jatkan päivääni tämän ryhmän jälkeen.

3.3 Kolmas ryhmätapaaminen

Omat vahvuudet ja myönteiset ominaisuudet

Ryhmä aloitetaan Kissa-korteilla tehtävällä fiiliskierroksella. Miten viikko on mennyt ja millä mielellä olet tullut tänään ryhmään? Kierroksen jälkeen kysellään kommentteja ja palautetta edellisestä ryhmätapaamisesta. Mitä edellisestä ryhmätapaamisesta jäi mieleen?

Virittäytyminen ryhmän teemaan säöpallo- leikin avulla. Istutaan piirissä ja palloa heitellään jokaiselle vuorollaan. Säöpallon saanut kertoo omasta päivästänsä "sää tiedotuksen" avulla. Halutessaan voi kertoa millaisena päivä tulee jatkumaan, esimerkiksi: "Aamulla päivä oli sateinen ja myrskyinen. Päivällä sää tulee muuttumaan puolipilviseksi ja illalla sää on jo aurinkoinen. Päivästänsä voi kertoa halutessaan myös adjektiivien avulla, esimerkiksi: " Aamulla olin väsynyt ja vetämätön. Päivällä juoksentelin lapsien perässä ulkona. Laitoin innostuneesti lounasta..." Harjoituksen avulla kerrotaan millainen päivä on ollut ja millaisena se tulee jatkumaan. Tehtävä kehittää mielikuvitusta ja kuvailutaitoa. Samalla voidaan eläytyä toisten tunteisiin. (Leskinen 2010, 37.)

Itsetunto-tehtävän tarkoituksena on omien vahvuuksien ja myönteisten ominaisuuksien pohtiminen omasta ja ulkopuolisen näkökulmasta. Tehtävässä ryhmäläiset kirjoittavat itsestään 3-10 hyvää ominaisuutta kolmesta eri näkökulmasta: omat hyvät puolet, myönteiset puolet vanhempana ja myönteiset puolet puolisona/ystävänä/läheisenä. Ensin mietitään myönteisiä puolia omin silmin ja sitten ulkopuolisen silmin katsottuna asettumalla heidän rooliinsa. Mietitään, mitä myönteistä palautetta saisin heiltä. (Tuisku & Rossi 2010, 48,59.)

Omien vahvuuksien ja myönteisten ominaisuuksien pohtiminen voi olla haastavaa. Erityisesti masentuneen on vaikea löytää hyvää itsestään. (Tuisku & Rossi 2010, 48.) Omien vahvuuksien tunnistaminen on tärkeää, sillä jokainen on monissa asioissa myös hyvä. Vahvuudet tukevat itsetuntoa ja ne auttavat selviytymään vaikeissakin olosuhteissa (Ojanen 2007, 13). Ryhmässä ohjaaja voi tarvittaessa tukea ja kannustaa tehtävän aloittamisessa. Tehtävä auttaa hahmotamaan, mitä hyviä ominaisuuksia toiset ihmiset sinussa näkevät. Miltä myönteinen tulevaisuutesi näyttää toisten silmin? Todellinen muutos alkaa omista ajatuksista ja ihminen näkee sen, minkä hän ajattelee näkevänsä (Katajainen ym. 2008, 207).

Ryhmän päättäminen:

Palautteen antaminen ryhmäkerrasta: mitä haluan toivottaa muille? Jokainen ryhmäläinen keksii lauseen ja liikkeen vuorollaan, joka kuvaa sellaista asiaa, jota haluaa toivottaa muille ryhmän jäsenille. Lauseen ja liikkeen tulisi olla

myönteinen tai neutraali. Esimerkiksi käden heilautus ja lauseena " Hei! Hei! Oli kiva tutustua teihin!! (Leskinen 2010, 149.)

Loppufiilikset "Kissa-korteilla"

Millä mielellä jatkan päivääni tästä...

3.4 Neljäs ryhmätapaaminen

Ryhmän päättäminen

Ryhmä aloitetaan fiiliskierroksella hyödyntäen Kissan päivät kortteja. Millä mielellä olen tullut tänään ryhmään? Keskustellaan edellisen ryhmäkerran herättämistä ajatuksista.

Nimirunon tekeminen ryhmäläisistä, jonka tarkoituksena on löytää positiivisia piirteitä ryhmän jäsenistä. Jokainen kirjoittaa oman nimensä paperin vasempaan laitaan ylhäältä alas. Ryhmässä mietitään myönteisesti kuvailevaa sanaa tai lausetta jokaisen nimen alkukirjaimen mukaan. Ohjaajat voivat auttaa ominaisuuksien, kykyjen ja saavutusten keksimisessä.

Luova
Iloinen
Innostava
Sydämellinen
Aurinkoinen

Ryhmässä vapaata keskustelua ja päätösjuhlat kakkukahveineen ja tarvittaessa palataan aiemmin käsiteltyihin teemoihin. Tarjoilu tauottaa ryhmätapaamista, viestii huolenpitoa ja välittämistä osallistujista sekä antaa mahdollisuuden vapaalle keskustelulle (Kivinen 2009, 11). Keskustelussa voidaan yhdessä pohtia, mitä taitoja on opittu ja miten niitä voi hyödyntää arkielämään. Tärkeää on muistuttaa ryhmäläisiä onnistumisista ja hyvistä yrityksistä.

Ryhmän päättämiseen liittyviä tunnelmia ja keskustelua on hyvä käydä lyhytkes-
toisissa ryhmissäkin. Ryhmän päättämisen yhteydessä on hyvä pohtia, mitä

ryhmätoiminta on antanut jäsenilleen ja mitä voimavaroja kukin on saanut siitä. Ohjaaja rohkaisee ryhmäläisiä kertomaan tunnelmiaan toiminnan päättymisestä. On tärkeää, että jokainen saa kertoa ääneen omat tunnelmat ryhmätoiminnasta ja sen antamasta tuesta. Ryhmäläiset antavat myös nimettömästi kirjallista palautetta ryhmätoiminnasta.

4 POHDINTA

Lyhytkestoisissa ryhmissä aika on rajattua. Ryhmän erilaisilla ohjatuilla tehtävillä, toiminnoilla, harjoituksilla ja keskusteluilla voidaan nostaa ryhmäläisten erilaisia kokemuksia ja ratkaisuvaihtoehtoja esille. Keskeistä on ryhmän ja ohjaajien välinen aito vuorovaikutus sekä ryhmän myönteinen ja luottamuksellinen toimintaympäristö.

Hyvinvointi-ryhmissä käytettävien toiminnallisten ja luovien menetelmien avulla vahvistetaan ja tuetaan asiakkaan itseluottamusta, itseilmaisua, voimavaroja ja osallisuutta. Kuvan ja tekemisen avulla on mahdollista ilmaista tunteita ja kokemuksia. Kuvien konkreettisuus voi helpottaa niiden pohjalta käytävää keskustelua ja johtaa tärkeisiin oivalluksiin. Ryhmätilanteessa tekemisen avulla voidaan tasoittaa osallistumis-aktiivisuuden eroja. Toiminnallisuus voi olla hauskaa ja se voi johtaa oman luovuuden löytämiseen. (Liebman 2002, 3–5.)

Ryhmätoiminnan vahvuutena on, että mielenterveyteen liittyviä teemoja käsitellään yhdessä, mikä vähentää syyllisyyden ja häpeän tunnetta. Ryhmä voi tarjota kokemuksen, ettei ole yksin tilanteessaan. Ryhmäläisten kanssa on mahdollista jakaa kokemuksia, saada palautetta ja kannustusta. Ryhmä voi herättää toivoa ja auttaa löytämään omia vahvuuksiaan. Ryhmätoiminta on hauskaa ja sen avulla voi solmia uusia ystävyys-suhteita. Suomalaisessa sananlaskussa todetaan, että ”sydämen keventäminen on hyväksi terveydelle”.

LÄHTEET

- Anttila, Pirkko 2007. Realistinen avaluaatio ja tuloksellinen kehittämistyö. Haminna: Akatiimi Oy.
- Bardy, Marjatta 2009. Lapsuus, aikuisuus ja yhteiskunta. Teoksessa Marjatta Bardy (toim.) Lastensuojelun ytimissä. Helsinki: Yliopistopaino, 17–46.
- Furman, Ben & Tapani, Ahola 2011. Palauta elämänilosi Itsehoito-opas alakoulusta, masennuksesta, työuupumuksesta ja vaikeista elämänkokemuksista toipuville. Helsinki: Otava.
- Glass, Carey 2009. Exploring what works: Is SF the best way of harnessing the impact of positive psychology in the workplace? *Interaction* 1 (1), 26–42.
- Hanton Paul 2009. Solution-focused therapy in a problem-focused world. *Healthcare counselling and psychotherapy journal* 9 (2), 22–25.
- Hautala, Päivi-Maria 2008. Lupa tulla näkyväksi : kuvataideterapeuttinen toiminta kouluissa. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Väitöskirja.
- Heikkilä, Asta; Jokinen, Pirkko & Nurmela, Tiina 2008. Tutkiva kehittäminen. Helsinki: WSOY.
- Heikkinen, Alpo 2007. Olenko mä sitä riskiryhmää? Murrosikäiset pojat kouluvaikeuksien metsäpolulla. Teoksessa Alpo Heikkinen, Pauliina Levamo, Maaret Parviainen & Aili Savolainen (toim.) Näe minut - kuule minua Kokemuksia ryhmistä. Helsinki: Yliopistopaino, 15–68.
- Heikkinen, Alpo 2007. Nuoret lastensuojelun avohuollossa - palveluiden ja menetelmien tarkastelu. Sosiaali- ja terveysministeriön Sosiaalialan kehittämishankkeen lastensuojelun kehittämisohjelman raportti. Helsingin kaupungin sosiaalivirasto. Selvityksiä 2007:1. Viitattu 3.8.2012. <http://www.sosiaaliportti.fi/File/712507ed-8b61-405c-b194-812c81f5186a/Nuorten%20avohuolto-selvitys.pdf>
- Heikkinen, Hannu 2006. Toimintatutkimuksen lähtökohdat. Teoksessa Hannu Heikkinen, Esa Rovio & Leena Syrjälä (toim.) Toiminnasta tietoon -

- Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalistusseura, 16–38.
- Heikkinen, Hannu 2007 b. Toimintatutkimus-toiminnan ja ajattelun taitoa. Teoksessa J Aaltola & R Valli (toim.) 2007. Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Helsinki: Kansanvalistusseura, 196–211.
- Heikkinen, Hannu; Rovio, Esa & Kiilakoski, Tomi 2007. Toimintatutkimus prosessina. Teoksessa Hannu Heikkinen, Esa Rovio & Leena Syrjälä (toim.) Toiminnasta tietoon - Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalistusseura, 78–93.
- Heikkinen, Hannu & Syrjälä, Leena 2008. Toimintatutkimuksen arviointi. Teoksessa Hannu Heikkinen, Esa Rovio & Leena Syrjälä (toim.) Toiminnasta tietoon - Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalistusseura, 144–162.
- Heino, Tarja 2008. Lastensuojelun avohuolto ja perhetyö: kehitys, nykytila, haasteet ja kehittämisehdotukset. Helsinki: Stakes.
- Heino, Tarja & Berg, Kristiina & Hurtig, Johanna 2000. Perhetyön ilo ja hämmennys. Lastensuojelun perhetyömuotojen esittelyä ja jäsenyyksiä. Aiheita.12/2000. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus STAKES.
- Heiskanen, Tarja; Salonen, Kristina; Kitchener, Betty & Jorm, Anthony 2006. Handbok i psykiska första hjälpen. Vasa: Österbotten-projektet.
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi
- Hirvihuhta, Harri & Litovaara, Anneli 2009. Ratkaisun taito. Helsinki: Tammi.
- Hokkanen, Liisa 2011. Vertaistuki ja vammaispalvelut. Teoksessa Aila Järvikoski, Jari Lindh & Asko Suikkanen (toim.) Kuntoutus muutoksessa. Rovaniemi: Lapin Yliopistokustannus, 284–298.
- Hooper, Jeni 2012. What Children Need to be Happy, Confident and Successful. Step by Step Positive Psychology to Help Children Flourish. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Hopia, Hanna; Heino-Tolonen, Tarja; Paavilainen, Eija & Åstedt-Kurki, Päivi 2004. Laadullinen toimintatutkimus perhehoitotyön kehittämisen keinona lastenosastolla. Teoksessa Anna Liisa Aho, Marja-Terttu

- Tarkka, Eija Paavilainen & Päivi Åstedt-Kurki (toim.) Perhehoitotieteelliset tutkimusmenetelmät. Tampereen yliopisto, 91–100.
- Huovinen, Terhi & Rovio, Esa 2006. Toimintatutkija kentällä. Teoksessa Hannu Heikkinen, Esa Rovio & Leena Syrjälä (toim.) Toiminnasta tietoon Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalistusseura, 94–113.
- Hurtig, Johanna 2003. Lasta suojelemassa - etnografia lasten paikan rakentamisesta lastensuojelun perhetyön käytännöissä. Lapin yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Väitöskirja.
- Hyppönen, Hannele 2008. Towards a Joint View of the European eHealth Priorities - SWOT Analysis of Patient Empowerment and Patient Summary Activities in. Stakes
- Högnabba, Stina 2008. Muuttaako asiakkaan puhe työkäytäntöjä? Tutkimus Bikva-arviointimenetelmän vaikutuksista. Stakes.
- Isen, Alice 2006. Myönteinen tunne ihmisen vahvuuden lähteenä. Teoksessa Lisa Aspinwall & Ursula Staudinger (toim.) Ihmisen vahvuuksien psykologia. Helsinki: Edita, 186–201.
- Jantunen, Eila 2008. Osalliseksi tuleminen – masentuneiden vertaistukea jäsentävä substantiivinen teoria. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Lisensiaattitutkimus.
- Jantunen, Eila 2010. Vertaistuki masentuneiden osallisuuden vahvistajana. Teoksessa Terhi Laine, Susanna Hyväri & Päivi Vuokila-Oinonen (toim). ym. Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi, 85–98.
- Jouttimäki, Päivi 2011. Voimavaraistavaa sosiaalityötä ryhmässä. Teoksessa Päivi Jouttimäki; Saija Kangas ja Erja Saurama (toim.) Uudistuva ja voimaannuttava aikuissosiaalityö. Visio vahvasta aikuissosiaalityöstä -hankkeen loppuraportti. Soccan työpapereita 2011:1., 93–143.
- Juuti, Pauli & Virtanen, Petri 2009. Organisaatiomuutos. Helsinki: Otava.
- Kaikko, Kirsi & Friis, Leila 2009. Menetelmät lastensuojelun tukena. Teoksessa Marjatta Bardy (toim.) Lastensuojelun ytimissä. Helsinki: Yliopistopaino, 76–88.

- Kananen, Jorma 2009. Toimintatutkimus yritysten kehittämisessä. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kanste, Outi; Holappa, Mira; Miettinen, Kaisu; Rissanen, Aila & Törmänen, Leena 2010. Monisairaille oma palveluohjaaja terveysasemalta - kohti hyvää elämää. Teoksessa Seija Muurinen, Mikko Nenonen, Kaarina Wilskman & Eva Agge (toim.) Uusi Terveystieteiden tutkimus - Hoitotyön vuosikirja 2010. Helsinki: Edita, 51–61.
- Karjalainen, Vappu & Vilkkumaa, Ilpo 2007. Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen. Stakes.
- Kaseva, Kaisa 2011. Asiakkaan asema, itsemäärääminen ja vaikutusmahdollisuudet sosiaali- ja terveydenhuollon kehittämisessä- Integroitu kirjallisuuskatsaus. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2011:16.Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Kataja, Jukka; Jaakkola, Timo & Liukkonen, Jarmo 2011. Ryhmä liikkeelle. Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Katajainen, Antero; Lipponen, Krisse & Litovaara, Anneli 2006. Ratkaisukeskeinen ajattelutapa. Terveyskirjasto. Viitattu 20.8.2012.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00012&p_teos=onn&p_selaus=9510
- Katainen, Antero; Lipponen, Krisse & Litovaara, Anneli 2008. Voimaa! Oman tarinani mahdollisuudet. Helsinki: Duodecim.
- Kauppila, Reijo 2005. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot: vuorovaikutusopas opettajille ja opiskelijoille. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kela 2009. Lasten perhekuntoutuksen kehittämishanke (LAKU-hanke) vuosina 2010–2015 / 2018. Kansaneläkelaitos. Hankesuunnitelma. Viitattu 2.8.2012.
[http://www.kela.fi/in/internet/liite.nsf/\(WWWAllDocsById\)/E1207D99961AE6EDC22575D2002D8213/\\$file/Liite%201%20hankesuunnitelma.pdf](http://www.kela.fi/in/internet/liite.nsf/(WWWAllDocsById)/E1207D99961AE6EDC22575D2002D8213/$file/Liite%201%20hankesuunnitelma.pdf)
- Ketokivi, Kaisa 2010. The Relational Self, the Social Bond and the Dynamics of Personal Relationships : A Sociological Analysis. Helsingin yliopisto. Sosiaalitieteiden laitos. Väitöskirja.

- Keyes, Corey 2006. Subjective well-being in mental health and human development research worldwide: An introduction. *Social Indicators Research*, 77, 1–10.
- Kiikkala, Irma 2000. Hyvinvointivaltion palveluketju. Asiakaslähtöisyys periaatteena sosiaali- ja terveydenhuollossa. Helsinki: Tammi.
- Kivinen, Sanna 2009. Ryhmän perustaminen huostaanotettujen lasten vanhemmille. Helsinki: Suomen Kasvatus- ja perheneuvontaliitto.
- Kiviniemi, Liisa 2008. Psykiatrisessa hoidossa olleen nuoren aikuisen kokemuksia elämästään ja elämää eteenpäin vievistä asioista. Kuopion yliopisto. Hoitotieteen laitos. Väitöskirja.
- Kopakkala, Aku 2011. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita.
- Kuukasjärvi, Anja 2011. Draama–tapa oppia itsestä, toisesta, taiteesta ja elämästä. Teoksessa Aja Kuukasjärvi, Outi Linnosuo & Jussi Juutinen (toim.) *Taidetyöskentely arjen näyttämöillä Teoriaa, menetelmiä ja sovelluksia*. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 61–79.
- Kuula, Arja 2011. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Kylmä, Jari & Juvakka, Taru 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.
- Kyngäs, Helvi & Vanhanen, Liisa 1999. Sisällön analyysi. *Hoitotiede* 11(1), 3–12.
- Laaksonen, Elina 2010. Multiple socioeconomic circumstances and health : associations and explanations among Finnish and British public sector employees. Helsingin yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Väitöskirja.
- Laine, Anne; Ruishalme, Outi; Salervo, Pirjo; Siven, Tuula & Välimäki, Päivi 2009. Opi ja ohjaa sosiaali- ja terveystalalla. Helsinki: Wsoy.
- Laine, Seppo; Heino, Liisa & Pärnä, Katariina 2010. Perhekuntoutuksen moniammatilliset käytännöt. Teoksessa Maritta Törrönen & Katariina Pärnä (toim.) *Voimaannuttavat suhteet perhekuntoutuksessa. Mannerheimin Lasten-suojeluliiton Lasten ja Nuorten Kuntoutussäätiö*. Porvoo : WS Bookwell Oy, 137–165.

- Laitila, Minna 2010. Asiakkaan osallisuus mielenterveys- ja päihdetyössä. Fenomenografinen lähestymistapa. Itä-Suomen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Väitöskirja.
- Lammi-Taskula, Johanna & Salmi, Minna 2010. Lapsiperheiden toimeentulo lamasta lamaan. Teoksessa Marja Vaarama, Pasi Moisio & Sakari Karvonen (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2010. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Yliopistopaino, 198–214.
- Lavikainen, Juha; Lahtinen, Eero; Lehtinen, Ville (toim.) (2004). Mielenterveys-työ Euroopassa. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2004:17. Helsinki: Edita.
- Larsen, Jeff; Hemenover, Scott, Norris, Catherine. & Cacioppo, John 2006. Vastuksien kääntäminen eduksi. Teoksessa Lisa Aspinwall & Ursula Staudinger (toim.) Ihmisen vahvuuksien psykologia. Helsinki: Edita, 216–231.
- Layard, R 2005. Happiness: lessons from a new science. London: Allen Lane.
- Leino-Kilpi, Helena & Välimäki, Maritta 2009. Etiikka hoitotyössä. Helsinki: WSOY.
- Liebman, Marian 2002. Taideterapia ja muu hoitotyö. Teoksessa Marian Liebman (toim.) Mielen kuvia. Taideterapia käytännön hoitotyössä. Oy Unipress Ab, 1–9.
- Linnakangas, Ritva & Lehtoranta, Pirjo 2009. Lapset ja nuoret kuntoutuksessa. Kelan psykiatrisen perhekuntoutuksen kehittämishankkeen arvioinnin osaraportti. 69/2009 Sosiaali- ja terveysturvan selosteita. Helsinki: Kelan tutkimusosasto.
- Linnakangas, Ritva & Lehtoranta, Pirjo 2011. Psykkisesti oireilevien lasten ja nuorten perhekuntoutus. Teoksessa Aila Järvikoski, Jari Lindh & Asko Suikkanen (toim.) Kuntoutus muutoksessa. Rovaniemi: Lapin Yliopistokustannus, 207–219.
- Linnakangas, Ritva; Lehtoranta, Pirjo; Järvikoski, Aila & Suikkanen, Asko 2010. Perhekuntoutus puntarissa Kelan psykiatrisen perhekuntoutuksen kehittämishankkeen arviointi. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 109. Helsinki: Kelan tutkimusosasto.
- Linnossuo, Outi 2011. Ekspressiivisen taidetyöskentelyn menetelmäkurssi. Teoksessa Aja Kuukasjärvi, Outi Linnossuo & Jussi Juutinen (toim.)

- Taidetyöskentely arjen näyttämöillä Teoriaa, menetelmiä ja sovelluksia. Tampere: Juvenes Print Oy, 80–91.
- Lipponen, Krisse 2010. Myönteiset tunteet selittämässä ratkaisukeskeistä työskentelyä. Teoksessa Maritta Törrönen & Katariina Pärnä (toim.) Voimaannuttavat suhteet perhe-kuntoutuksessa. Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lasten ja Nuorten Kuntoutussäätiö. Porvoo : WS Bookwell Oy, 123–133.
- Löfman, Päivi; Pelkonen, Marjaana & Pietilä, Anna-Maija 2004. Osallistava toimintatutkimus hoitotyön kehittämisessä. Empiirinen esimerkki toimintatutkimusprosessista. Tutkiva Hoitotyö. Vol. 2(3), 10–15.
- Lönnqvist, Jouko 2009. Ryhmäpsykoterapiat. Terveyskirjasto. Viitattu 15.8.2012.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00104&p_teos=onn&p_selaus=
- Malinen, Tapio 2008. Luova tila Ratkaisukeskeisestä ja narratiivisesta työtavasta. Helsinki: Lyhytterapiainstituutti Oy.
- Mannström-Mäkelä, Leena & Saukkola, Kirsi 2008. Voimaannuttavan ohjaamisen käsikirja. Helsinki: Yliopistopaino.
- Mielenterveyden keskusliitto 2012. Vertaistuki. Viitattu 4.6.2012.
http://www.mtkl.fi/liiton_toiminta/vertaistuki/
- Mikkonen, Irja 2009. Sairastuneen vertaistuki. Kuopion Yliopisto. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalipsykologian laitos. Väitöskirja.
- Miller, Helena & Törrönen, Maritta 2010. Arvostava ja aito kohtaaminen. Teoksessa Maritta Törrönen & Katariina Pärnä (toim.) Voimaannuttavat suhteet perhe-kuntoutuksessa. Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lasten ja Nuorten Kuntoutussäätiö. Porvoo : WS Bookwell Oy, 67–87.
- Moisio, Pasi 2008. Köyhyyden ja toimeentulo-ongelmien kehitys. Teoksessa Pasi Moisio, Sakari Karvonen & Jussi Simpura, & Matti Heikkilä (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2008. Helsinki: Stakes, 256–275.
- Mäkelä, Jukka 2010. Lapsena yhdessä koettu ilo ehkäisee mielenterveysongelmia. THL. Kasvun kumppanit. Viitattu 10.9.2012.
http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-

[fi/ajankohtaista/kuukauden/lapsena_yhdessa_koettu_ilo_ehkaisee_mielenterveysongelmia](#)

- Mäkinen, Olli 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Tammi.
- Määttä, Kaarina & Uusitalo, Tuula 2008. Ihmisen vahvuudet auttavat selviytymään. Teoksessa Kaarina Määttä & Tuula Uusitalo (toim.) Kasvatustieteiden tutkimuskeskuksen näkökulmia ihmisen voimavarojen tueksi. Tampere: Juvenes Print, 7–9.
- Ojanen, Markku 2007. Positiivinen psykologia. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Olsson, Karin 2010. Perhekuntoutus lapsen ja vanhempien tukena. Teoksessa Maritta Törrönen & Katariina Pärnä (toim.) Voimaannuttavat suhteet perhekuntoutuksessa. Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lasten ja Nuorten Kuntoutussäätiö. Porvoo : WS Bookwell Oy, 7–10.
- Olsson, Karin; Laine, Seppo; Heino, Liisa; Pärnä, Katariina & Törrönen, Maritta 2010. Perhekuntoutuksen tulevaisuus. Teoksessa Maritta Törrönen & Katariina Pärnä (toim.) Voimaannuttavat suhteet perhekuntoutuksessa. Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lasten ja Nuorten Kuntoutussäätiö. Porvoo : WS Bookwell Oy, 277–284.
- Palojärvi, Helena 2009. Vertaistuki voimaantumisen välineenä sosiaalityössä. Miten NOVAT- ryhmä auttaa ja tukee, kun naisella on paha olo? Helsingin yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen laitos. Lisensiaatintutkimus.
- Puska, Pekka 2010. Saatteeksi. Teoksessa Marja, Vaarama; Pasi, Moisio & Sakari Karvonen (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2010. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Yliopistopaino, 5–6.
- Puustinen-Korhonen, Aila & Pösö, Tarja 2010. Toteutuuko lapsen oikeus pysyviin kasvuolosuhteisiin? Puheenvuoro lastensuojelun vaikuttavuudesta. Lapsiasiavaltuutetun toimiston julkaisu 2010:3. Helsinki: Lapsiasiavaltuutetun toimisto, Lastensuojelun Keskusliitto ja Suomen Kuntaliitto.
- Pylkkänen, Kari 2008. Psykiatrian hoitojärjestelmät. Teoksessa Jouko Lönnqvist, Markus Heikkinen, Markus Henriksson, Mauri Marttunen & Timo Partonen (toim.) Psykiatria. Helsinki: Duodecim, 811–843.
- Pylkkänen, Kari & Moilanen, Irma 2008. Kuntoutus eri sairausryhmissä: Muut kuin psykoottiset häiriöt. Teoksessa Paavo Rissanen, Tapani Kal-

- Ianranta & Asko Suikkanen (toim.) Kuntoutus. Helsinki: Duodecim, 167–190.
- Pärnä, Katariina 2010. Perhekuntoutus lasten ja perheiden palveluna. Teoksessa Maritta Törrönen & Katariina Pärnä (toim.) Voimaannuttavat suhteet perhe-kuntoutuksessa. Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lasten ja Nuorten Kuntoutussäätiö. Porvoo : WS Bookwell Oy, 41–50.
- Pärnä, Katariina 2012. Kehittävä moniammatillinen yhteistyö prosessina. Lapsiperheiden varhaisen tukemisen mahdollisuudet. Turun yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Väitöskirja.
- Rantala, Taina 2006. Etnografisen tutkimuksen perusteet. Teoksessa Metsämuuronen, Jani ym.(toim.) Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Helsinki : International Methelp , s. 216–283.
- Remsu, Niina (toim.) 2012. Ennakointidialogit perhekuntoutuksessa 1 osa. Asiakkaiden kokemuksia tulevaisuuden muistelu- ja seurantapalaverista. Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lasten ja Nuorten Kuntoutussäätiö. Viitattu 1.8.2012. <http://lastenkuntoutus-net-bin.directo.fi/@Bin/09cda5b28632b3e3a8ac757eb60870d9/1347995676/application/pdf/154221/Ennakointidialogit%20perhekuntoutuksessa%20I%20osa.pdf>
- Riihimäki, Kirsi 2011. Psykiatrisen osaamisen lisääminen lastensuojelun perhekuntoutuksessa. Vantaalaisen hyvä mieli – hanke. Vantaan kaupunki.
- Riihimäki, Kirsi & Puustinen-Korhonen, Aila 2010. Lastensuojelussa tarvitaan myös aikuispsykiatria. Helsingin Sanomat. Julkaistu 20.9.2010
- Rimpelä, Matti 2008. Lasten ja nuorten hyvinvointi. Teoksessa Pasi Moisio, Sakari Karvonen, Jussi Simpura & Matti Heikkilä (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2008. Helsinki: Stakes, 62–75.
- Ryff, Carol & Keyes, Corey 1995. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719–727.
- Ryff, Carol & Singer, Burton 2006. Ihmisen ironiaa: hyvinvointia ja terveyttä matkalla kohti kuolemaa. Teoksessa Lisa Aspinwall & Ursula Staudinger (toim.) Ihmisen vahvuuksien psykologia. Helsinki: Edita, 278–294.

- Rönkä, Toivo & Törrönen, Maritta 2010. Ohjaava kasvatus- aktivointiohjelmalla itsetuntoa, elämisentaitoja ja elämänhallintaa. Teoksessa Maritta Törrönen & Katariina Pärnä (toim.) Voimaannuttavat suhteet perhekuntoutuksessa. Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lasten ja Nuorten Kuntoutussäätiö, 89–121.
- Savolainen, Aili 2007. Draama puree, purkaa ja parantaa. Kokemuksia psyko-draaman käytöstä tyttöryhmässä. Teoksessa Alpo Heikkinen, Pauliina Levamo, Maaret Parviainen & Aili Savolainen (toim.) Näe minut - kuule minua Kokemuksia ryhmistä. Helsinki: Yliopistopaino, 159–188.
- Silvola; Kirsti & Klemelä, Esko 2010. Ryhmien käyttö tulevaisuuden psykiatriassa – toivon projekti vai kauhukuviin alistuminen? Teoksessa Hanna Putkonen, Katja Tenhovirta & Matti Huttunen (toim.) Kuiskaa kovaa: keskustelua psykiatriasta. Espoo : Prometheus, 96–118.
- Sohlman, Britta 2004. Funktionaalinen mielenterveyden malli positiivisen mielenterveyden kuvaajana. Stakes, Tutkimuksia 137. Helsinki: Stakes.
- Sosiaali- ja terveysalan eettinen perusta, 2011. ETENE-julkaisuja 32. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 3.9.2012.
http://www.etene.fi/c/document_library/get_file?folderId=63023&name=DLFE-2903.pdf
- Sulavuori, Marit 2007 Kehittämistyöllä pallo haltuun. Kehittämisprojektin avulla ideoita lastensuojeluun ja voimavaroja työssä jaksamiseen. Raportteja 3/2007. Helsinki: Stakes.
- Suomen Mielenterveysseura 2009. Hyvinvoinnin lähteillä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 226. Viitattu 9.9.2012. Saatavissa:
<http://www.mielenterveysseura.fi/files/276/hyvinvoinninOPAS15.9.pdf>
- Tammi, Taina 2011. Ekspressiivinen taidetyöskentely. Teoksessa Anja Kuukasjärvi, Outi Linnossuo & Jussi Sutinen (toim.) Taidetyöskentely arjen näyttämöillä. Teoriaa, menetelmiä ja sovelluksia. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 49–57.
- Tarkiainen, Leena & Salomäki, Jukka 2005. Toiminnalliset menetelmät uupuneiden kuntoutuksessa. Teoksessa Tarja Janhunen & Sirkka Sura

- (toim.) Miten käytän toiminnallisia menetelmiä? Tampere: Resurssi, 124–136.
- THL 2009. Mielenterveyden edistäminen. Viitattu 20.2.2012.
<http://groups.stakes.fi/MTR/Fl/mtervedistaminen.htm>
- Toikko, Timo 2006. Asiakkaiden osallistuminen palveluiden kehittämiseen. Työpoliittinen Aikakauskirja 3/2006, 13–22.
- Toikko, Timo & Rantanen, Teemu 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.
- Tuisku, Katinka 2010. Masennuksen ehkäisy ja hoito - työkaluja ja toimintamalleja työterveyshuoltoon. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Utriainen, Kati 2009. Arvostava vastavuoroisuus ikääntyvien sairaanhoitajien työhyvinvoinnin ytimenä hoitotyössä. Oulun yliopisto. Terveystieteiden laitos. Väitöskirja.
- Vaarama, Marja; Moisio, Pasi & Karvonen, Sakari 2010. Johdanto. Teoksessa Marja Vaarama, Pasi Moisio & Sakari Karvonen (toim.) Suomalaisien hyvinvointi 2010. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Yliopistopaino, 10–18.
- Vaarama, Marja; Siljander, Eero; Luoma, Minna-Liisa & Meriläinen, Satu 2010. Suomalaisien kokema elämänlaatu nuoruudesta vanhuuteen. Teoksessa Marja Vaarama, Pasi Moisio & Sakari Karvonen (toim.) Suomalaisien hyvinvointi 2010. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Yliopistopaino, 126–148.
- Vantaan kaupunki i.a. Kuuselan perhekuntoutus. Viitattu 28.5.2012.
[http://www.vantaa.fi/fi/sosiaali-
ja_terveyspalvelut/lasten_nuorten_ja_perheiden_palvelut/lastensuojelu/kuuselan_perhekuntoutus](http://www.vantaa.fi/fi/sosiaali-ja_terveyspalvelut/lasten_nuorten_ja_perheiden_palvelut/lastensuojelu/kuuselan_perhekuntoutus)
- Veijola, Arja 2004. Matkalla moniammatilliseen perhetyöhön - lasten kuntoutuksen kehittäminen toimintatutkimuksen avulla. Oulun yliopisto. Hoitotieteen ja terveyshallinnon laitos. Väitöskirja.
- Vilka, Hanna 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.
- Vilka, Hanna 2009. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

- Virtanen, Petri; Suoheimo, Maria; Lamminmäki, Sara; Ahonen, Päivi & Suokas, Markku 2011. Matkaopas asiakaslähtöisten sosiaali- ja terveystalveluiden kehittämiseen. Tekesin katsaus 281/2011. Helsinki: DTPage Oy.
- Virtanen, Veli-Matti 2011. Korkeita vuoria ja suuria kokemuksia. Seikkailutoimintaa perhe- ja ryhmäkuntoutuksessa. Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliitto.
- Vähälä, Eija 2003. Luovan käsityöprosessin yhteydet psyykkiseen hyvinvointiin. Käsityön aikana koettujen itseraportoitujen emootiokokemusten ja fysiologisten vasteiden väliset yhteydet. Joensuun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Käsityötieteen lisensiaatintutkimus.
- WHO 2011, World Health Organization. Mental Health. Viitattu 20.2.2012.
http://www.who.int/mental_health/en/

LIITE 1: LAPSILÄHTÖINEN MIELENTERVEYSTYÖ PERHEKUNTOUTUKSESSA

Psykiatrinen sairaanhoitaja tapaa kaikkia vanhempia ainakin kerran Kuuselassa:

- BDI ja AUDIT
- kartoitus aikaisemmista ja/tai sen hetkisistä hoitokontakteista
- lääkitys
- asiakkaan kokemat ongelmat
- lähettävän tahon esille tuomat ongelmat/huolet
- hoitomyönteisyyskysely
- asiakkaan toive hoidosta

Psykiatrin konsultointi

Vantaan kaupungin psykiatria konsultoidaan

- asiakkaista, joilla ei ole hoitokontaktia

Peijaksen akuuttipsykiatrian apulaisylilääkärinä konsultoidaan

- asiakkaista, joilla on hoitokontakti sekä
- psykoottisista ja vaikeista tapauksista
- vaikeista persoonallisuushäiriöistä

Jos asiakkaalla yllämainittua problematiikkaa niin voidaan tehdä lähete akuuttipsykiatrian poliklinikalle tai alueen psykiatrian poliklinikalle.

Ollaan yhteydessä asiakkaan hoitotahoon, asiakkaan luvalla. Arvioidaan hoitokontaktin "laatua" ja sopivuutta asiakkaalle. Mahdollisesti hoidontarpeen uudelleen arviointi esim. miten vanhemmuus voidaan ottaa paremmin huomioon aikuispsykiatrisessa hoidossa.

Jos asiakkaalla ei ole mielenterveyshoidon tarvetta tai asiakkaan hoitokontaktit kunossa ja toimivia niin sairaanhoitajan työskentely asiakkaan kanssa Kuuselassa päättyy.

Jos mielenterveyshoidon tarvetta on, sairaanhoitajan työskentely asiakkaan kanssa Kuuselassa jatkuu.

- Tavoitteena asiakkaan tilan, ongelmien/oireiden, hahmottuminen
- Anamneesi
- MDQ, SOFAS- ja GAS-ASTEIKOT
- Lievän masennuksen hoito
- Asiakkaan motivointi psykiatriseen hoitoon
- Asiakkaan jatkohoidon järjestäminen; asiakas saisi hoitoa omaan mielenterveysongelmaansa sekä riittävää tukea vanhemmuuteensa

Sairaanhoitajalla mahdollisuus psykiatrin konsultaatioon.

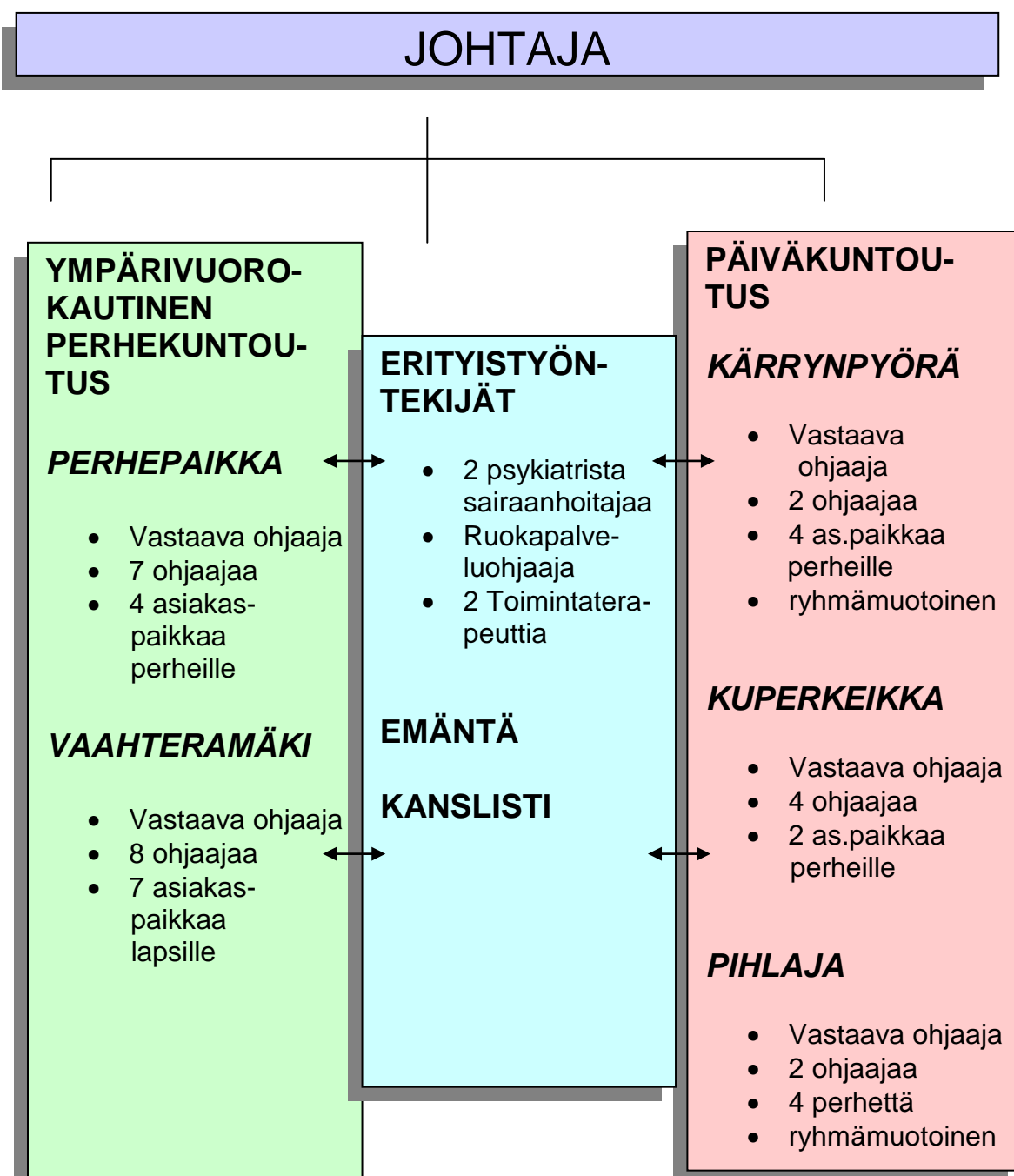
Kuuselan perhekuntoutusjakson päättyessä

- Asiakkaan tilanne, ongelmat ja oireet ovat hahmottuneet
- Hoitokontaktit ovat selvillä ja heihin ollaan oltu yhteydessä ja informoitu asiakkaan/perheen tilanteesta
- Asiakkaan motivointi psykiatriseen hoitoon on saanut alkunsa
- Mahdolliset uudet jatkohoitokontaktit ovat järjestyneet/tiedossa ja heitä ollaan informoitu asiakkaan/perheen tilanteesta
- Toimiva perheinformaatio
- BDI
- Tyytyväisyyskysely

LIITE 2:

**PERHEPALVELUT
LASTENSUOJELUN AVOPALVELUT**

KUUSELAN PERHEKUNTOUTUSKESKUS



LIITE 3: Pihlajan ryhmän havainnointilomake

Vanhempien hyvinvointi ryhmän havainnointilomake:**Pihlajan päivä kuntoutuksen vanhempien Hyvinvointi - ryhmä:**

| Päivämäärä ja ryhmäkerran sisältö | Ryhmäläisten osallistuminen toimintaan | Ryhmän ilma- piiri | Vuorovaikutus ja roolit ryhmässä | Onnistumiset ryhmässä Kehitettävää | Ohjaajien toiminta |
|---|--|---|--|--|---|
| 1. kerta Tutustumista ja omien voimavarojen tiedostaminen hyvin voivan mielen kartan avulla. | Läsnä 3 äitiä. Kaikki vanhemmat osallistuivat toimintaan. Tutustumisleikit jännittivät osaa ryhmäläisistä. Hyvinvointikartta-työskentelyyn kaikki keskittyivät intensiivisesti ja sen yhteinen jakaminen synnytti rakentavaa keskustelua. Esille nousivat ihmissuhteet, koti, oma aika, ravinto, rentoutuminen, uni ja liikkumisen vähyys. | Alussa ilmapiiri oli ryhmässä hieman hämmentynyt ja jännittynyt. Keskustelua luottamuksesta. Ilmapiiri rentoutui ryhmän edetessä. Syntyi yhdessä jakamista sekä iloa ja naurua. | Ryhmässä jokainen sai puheenvuoron, toisia kuunneltiin ja mielipiteitä vaihdettiin. Jännitys näkyi hieman sanatomassa viestinnässä. Ryhmä keskusteli hyvinvoinnin tehtävän teemoista tasapuolisesti. | Kaikki osallistuivat ja saivat onnistumisen kokemuksia. Keskustelussa tuotiin rohkeasti esille esim. omaa jännittämistä. Kehitettävää: ryhmätilan rauhallisuus, hieman häiriöitä esim. lasten äänet kuuluivat ryhmätilaan | Ohjaajien työnjako oli selkeä ja yhteistyö luontevaa. Ohjausvastuista ja tehtävän purusta oli sovittu etukäteen. Ohjaajat osallistuivat tutustumisleikkeihin ja esittelyihin. Ohjaajat olivat tasaveroisia suhteessa ryhmäläisiin. Uusi työmuoto on oppimista myös ryhmän ohjaajille. |
| 2. kerta Ryhmätoimintaan lämmittelyä Toiveiden ja haaveiden kirjoittaminen luovan työskentelyn avulla | Läsnä 2 äitiä. Äidit osallistuivat toimintaan aktiivisesti. Äidit lähtivät kartoittamaan haaveitaan ja toiveitaan piirtäen ja kirjoittaen. | Ilmapiiri oli välitön, "suoritus-painetta" aiheutti piirtäminen ja maalaaminen - omien kykyjen aliarviointi. | Ryhmässä syntyi keskustelua ja jakamista omista haaveista ja toiveista. Kuunneltiin ja kannustettiin toinen toisiaan. | Ryhmäläiset tekivät itsensä näköiset työt. Haaveet ja toiveet olivat realistisia, teemoja nousi edellisen tapaamisen hy- | Ohjaajien työnjako oli ennalta sovittu ja selkeä. Ohjaajat osallistuivat lämmittelyleikkeihin ja fiiliskieroksiin. Ryhmäläisille an- |

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|---|
| | Ohjaajat rohkaisivat toimintaan, sillä ryhmäläiset kokivat itsensä huonoiksi piirtäjiksi. | Iloa ja naurua. | | vinvointi teemoista. Ryhmän pieni koko vaikuttaa yhdessä jakamiseen. | nettiin positiivista palautetta toimintaan heittäytymisestä. |
| 3. kerta Virittäytymistä toimintaan ja omien vahvuuksien ja myönteisten ominaisuuksien pohtiminen eri näkökulmista | Läsnä 3 äitiä, yksi äideistä tuli ryhmään myöhässä Ryhmästä myöhästynyt vanhempi ei osallistunut ryhmän alun toimintaan. Kaikki osallistui vahvuuksien ja myönteisten ominaisuuksien pohtimiseen. | Ilmapiiri oli välitön ja rento. Ryhmään tulo kesken sekoitti hieman suunniteltua toimintaa. Ryhmän päättymisen tuli esille hämmennyksenä ryhmässä. Ryhmäläiset toivoivat useampia kokoontumisia. | Ryhmäläiset totesivat omien myönteisten puolien miettimisen haastavaksi. Tehtävä herätti ryhmässä keskustelua, johon kaikki osallistuvat. Ohjaajat pitivät huolta, että jokainen sai mahdollisuuden kertoa työstään. | Jo muutaman hyvän ominaisuuden löytyminen koettiin onnistumisena. Keskusteltiin ryhmässä miten omia hyviä puolia voi vahvistaa. Pienet muutokset voivat parantaa elämän laatua. Kehitettävää: Tehtävään ei ollut mahdollisuutta palata. | Ohjaajien työnjako oli selkeä. Ohjaajat osallistui toiminnan virittäytymiseen ja fiiliskierroksiin. Tehtävän aloittamiseen osa ryhmäläisistä tarvitsi ohjaajan kannustusta, apua ja tukea. Kehitettävää: Ryhmien suunniteluun ja purkuun tarvitaan riittävästi yhteistä aikaa. |

LIITE 4: Perhepaikan ryhmän havainnointilomake

Vanhempien hyvinvointi ryhmän havainnointilomake:**Perhepaikan ympärivuorokautisen osaston vanhempien Hyvinvointi - ryhmä:**

| Päivämäärä ja ryhmäkerran sisältö | Ryhmäläisten osallistuminen toimintaan | Ryhmän ilma- piiri | Vuorovaikutus ja roolit ryhmässä | Onnistumiset ryhmässä Kehitettävää | Ohjaajien toiminta |
|--|--|---|--|--|--|
| <p>1. kerta</p> <p>Tutustumista ja omien voimavarojen tiedostaminen hyvin voivan mielen kartan avulla.</p> | <p>Läsnä 3 äitiä. Kaikki vanhemmat osallistuivat toimintaan. Tutustumisleikkeihin osallistuttiin ennakkoluulottomasti. Ryhmässä ei tullut esille toiminnan jännittämistä. Kaikki osallistui hyvinvointikartta-työskentelyyn. Tehtävä jaettiin yhteisesti, jolloin syntyi luontevaa keskustelua.</p> | <p>Alussa ilmapiiri oli ryhmässä hieman ihmettelevä, mutta toimintaan innostunut. Yhteinen toiminta vapautti ja rentoutti tunnelmaa. Yhteiset leikit ja toiminnot saivat aikaan naurua, iloa ja heittäytymistä hetkeen.</p> | <p>Puheenvuoroja jaettiin ryhmässä tasapuolisesti. Jokaista ryhmän jäsentä kuunneltiin ja mielipiteitä vaihdettiin. Hyvinvoinnin tehtävästä syntyi keskustelua ja jakamista.</p> | <p>Hyvinvoinnin- ympyrä hahmotti, missä asiat sujuu, mitä tulisi puolestaan kehittää. Kaikki osallistuivat jakamiseen ja toivat esille mielipiteitään. Toisten mielipiteitä arvostettiin.</p> <p>Kuuselan liikuntasali mahdollisti tilan hyödyntämisen luovissa toiminnoissa ja leikeissä.</p> | <p>Ohjaajien työnjaosta oli sovittu etukäteen. Ohjaajapari työskentely oli luontevaa ja siinä huomioitiin työntekijän kiinnostukset / osaamisalueet. Ohjaajat osallistuivat tutustumisleikkeihin ja esittelyihin.</p> <p>Työskentelyssä ohjaajat olivat tasaveroisia suhteessa ryhmäläisiin.</p> |
| <p>2. kerta</p> <p>Ryhmätoimintaan lämmittelyä Toiveiden ja haaveiden kirjoittaminen luovan työskentelyn avulla</p> | <p>Läsnä 2 äitiä. Yksi vanhemmista oli poissa. Toimintaan osallistuttiin aktiivisesti. Äidit lähtivät kartoittamaan haaveitaan ja toiveitaan piirtäen ja maalaten. Työn ideointi vei aikaa. Maalaamista ja piirtämistä auttoi rauhoittava musiikki taustalla. Vanhempien maalauksista nousi esille</p> | <p>Ryhmän ilmapiiri oli välitön ja avoin.</p> <p>Ryhmän jäsenten välillä oli melko vähän keskinäistä kommunikointia.</p> <p>Yhteinen toiminta ja leikit herättivät iloa ja naurua. Ryhmässä oli positiivista ener-</p> | <p>Omista haaveista ja toiveista syntyi ryhmässä keskustelua. Yhteisiä mielipiteitä ja haaveita jaettiin. Keskustelussa huomioitiin ja ymmärrettiin toinen toisiaan.</p> | <p>Maalaustehtävän haaveet olivat tekijänsä näköisiä, persoonallisia, mutta realistisia ja konkreettisia unelmia. Ryhmän pieni koko vaikuttaa yhdessä jakamiseen.</p> | <p>Ohjaajien työnjako oli ennalta sovittu ja selkeä. Ohjaajat osallistuivat leikkeihin, fiilikierrokseen ja ohjasivat tehtävästä käytyä keskustelua.</p> <p>Ryhmäläiset saivat positiivista palautetta toiminnasta sekä upeista töistään.</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|---|---|--|
| | työ, koti, perhe, ilo, onnellisuus, ystävät, terveys, rakkaus, opiskelu, harrastukset ja lomahaaveet. | giaa ja loppufiilikset kaikilla parhaat mahdolliset, iloinen mieli. | | | |
| 3. kerta Virittäytymistä toimintaan ja omien vahvuuksien ja myönteisten ominaisuuksien pohtiminen eri näkökulmista | Läsnä 2 äitiä, yksi äideistä ilmoitti keskeyttäneensä kuntoutusjakson. Kaikki osallistuivat toimintaan virittäytymiseen ja omien vahvuuksien ja myönteisten ominaisuuksien pohtimiseen. Ohjaaja kannusti ja auttoi tehtävän alkuun pääsemisessä. | Ilmapiiri oli myönteinen ja kiireetön. | Ryhmäläiset kokivat omien myönteisten puolien miettimisen eri näkökulmista haastavana, mutta antoisana. Tehävä herätti ryhmässä uskoa omaan osaamiseen. | Tärkeänä koettiin hyvien ominaisuuksien ääneen sanominen. Ryhmäläisiä kannustettiin vahvistamaan osaamistaan ja vahvuuksiaan. Keskusteltiin, mitä itse voi tehdä muutoksen eteen. | Ryhmän ohjausvastuu Lenitalla, sillä ohjaajapari oli sairastunut. Ryhmän ohjaaminen yksin Ohjaaja osallistui toiminnan virittäytymiseen ja fiiliskierroksiin. Kehitettävää: Ei työparia ryhmän purkuun, jolloin toiminnan arviointi oli yksipuolisempaa. |
| 4.kerta Ryhmän päättäminen: päätösjuhlat | Läsnä 2 äitiä Yhteiset kakkukahvit. Ryhmässä oli paljon vapaata keskustelua ja mielipiteiden vaihtoa. Keskustelua heräsi niin ryhmätöinnasta kuin perhekuntoutuksesta. | Ilmapiiri on avoin ja rohkaiseva. Ryhmän jäsenten välillä oli keskinäistä kanssakäymistä. | Ryhmässä kuunneltiin ja kannustettiin toinen toisiaan. Myönteinen tunnelma auttoi katseiden suuntaamisessa tulevaisuuteen. | Ryhmäläisten katseet olivat suuntautuneet perhekuntoutuksen jälkeiseen elämään. Keskustelussa tuli selkeitä onnistumisia esille esim. vanhempana. | Ryhmän ohjausvastuu Lenitalla, sillä ohjaajapari oli sairaana. Ohjatessa ryhmää yksin on havaintojen tekeminen siitä haasteellista. |

LIITE 5: Työntekijöiden SWOT-analyysi ja kysely**SWOT- analyysi**

Pohtikaa perhekuntoutuksen vanhemmille suunnattua ryhmätoimintaa Kuuselan toiminnan sisällä. Mitä vahvuuksia, heikkouksia, mahdollisuuksia ja uhkia siihen liittyy. Miettikää mitä asioita tulisi ottaa huomioon ryhmän suunnittelun, ohjaamisen ja toteuttamisen kannalta. SWOT:in avulla voi miettiä myös kommunikointiin liittyviä asioita.

Vanhempien mielenterveyttä tukeva ryhmätoiminta Kuuselassa

| | |
|-----------------------|--------------------|
| VAHVUUDET | HEIKKOUEDET |
| MAHDOLLISUUDET | UHAT |

Mieti myös:

- 1. Millaista ryhmätoimintaa haluaisit Kuuselassa vanhemmille järjestettävän?**
- 2. Millaisia aiheita vanhempien ryhmässä olisi hyvä käsitellä?**
- 3. Ideoita vanhempien ryhmätoiminnan kehittämiseen**

LIITE 6: Asiakaspalaute vanhempien Hyvinvointi-ryhmästä

Palaute Kuuselan vanhempien Hyvinvointi-ryhmästä:

Mikä ryhmässä oli parasta?

Paras harjoitus/juttu oli minulle?

Missä olisi ollut parantamisen varaa?

Vaikein harjoitus/juttu oli minulle?

Mitä ryhmä antoi sinulle?

Huomasitko itsessäsi jotain uutta?

Mitä haluat sanoa ohjaajien työskentelystä?

Sopiiko mielestäsi vanhempien ryhmätoiminta perhekuntoutukseen?
Perustele hieman vastaustasi.

Mitä muuta palautetta haluat antaa - vapaa sana!

Kiitos sinulle!



LIITE 7: Teemahaastattelurunko

Perhekuntoutuksen vanhempien Hyvinvointi-ryhmän teemahaastattelurunko

Ryhmän sisältö

Mitä ryhmä on antanut sinulle?
Mitä haluat kertoa ryhmässä käsitellyistä asioista?
Oliko ryhmän sisältö sinulle merkityksellinen?
Miten koet hyötyneesi ryhmästä?
Olisiko toivonut jonkun asia olevan toisin? Miksi?
Jäitkö kaipaamaan ryhmässä jotakin? Mitä?
Koitko jokin asian ryhmässä haastavana?
Mitä asioita ryhmässä olisi mielestäsi hyvä käsitellä? Miksi?
Mitä uusia ajatuksia/näkökulmia ryhmässä toimiminen sinussa herätti?

Vanhemman hyvinvointi

Miltä tämä ryhmä on sinusta tuntunut?
Miten ryhmässä kuultiin ajatuksiasi ja mielipiteitäsi?
Millaisia asioita huomasit miettiväsi omaan hyvinvointiisi liittyen?
Mikä mielestäsi tuki omaa hyvinvointiasi?
Millaista tukea koet saaneesi vanhempana jaksamiseen?
Millaisiin asioihin hyvinvoinnissasi päätit kiinnittää jatkossa huomiota?

Vertaistuki

Millaista ryhmässä on ollut toimia?
Miten koet tulleet ryhmässä kuulluksi ja vastaanotetuksi?
Miten kuvailisit ryhmän ilmapiiriä?
Mikä ryhmäläisten merkitys oli sinulle?
Minkälaista tukea koet saaneesi ryhmältä itsellesi?
Millaista tukea sait ryhmän jäseniltä? Ohjaajilta?
Miten itse huomioit muita ryhmän jäseniä?

LIITE 8: Esimerkki sisällönanalyysistä

| Alkuperäisilmaukset | Pelkistetty ilmaus | Alaluokka |
|---|---|--|
| <p>Ja sitten se, että kuulee, että muillakin on samantyyliä ongelmia. Et kun tosiaan näki, että muillakin on samantyyliä haasteita kotona. Näkee, et mekin oltiin kuitenkin siinä samassa tilanteessa.</p> <p>Mutta kaikki ollaan erilaisia. Ja just tota samaa ja sit kukaan ei moiti, et on erilainen.</p> <p>Tässä on tämmönen rauhallinen ilmapiiri. Ihan on voinut olla oma itensä ja vapautunut. nämä tapaamiset ovat olleet semmoisia, että on ollut vapautunut tunne.</p> | <p>Samassa elämäntilanteessa oleminen</p> <p>Hyväksynnän kokeminen</p> <p>ilmapiirin rauhallisuus</p> <p>omana itsenä oleminen</p> <p>voi näyttää tunteensa vapaasti</p> | <p>Yhteydentunne ja ymmärrys</p> <p>Avoin ja turvallinen ilmapiiri</p> |
| <p>Jakamaan niitä omia murheita ja kuuntelemaan muitten. Se oli jännä huomata, sit kun vaan uskaltaa avata suunsa kuitenkin sit se juttu lähtee rullaamaan ja uskaltaa jakaa. Ei tullut semmosta oloa ainaakaan, että en mä ton kanssa halua jakaa.</p> <p>Siitä niin kun, siitäkin kun on uskaltanut avata suunsa. Jakaa niitä omia juttuja Silleen pysty puhuu, että kukaan ei silleen. Kukaan ei kato sua, miks sä puhut tolasta.</p> <p>Ja sai ihan rauhassa kertoa ja tulla kuulluksi. Saa niinku aikuisten kaa jutella niistä asioista, ihan rauhassa</p> | <p>Mahdollisuus kokemusten jakamiseen</p> <p>Rohkeus jakaa</p> <p>Halu jakaa kokemuksiaan</p> <p>Keskustelu kokemuksista</p> <p>Voi puhua kaikesta</p> <p>Tunne kuulluksi tulemisesta</p> | <p>Jakaminen</p> <p>Keskustelu</p> |

| Alkuperäisilmaukset | Pelkistetty ilmaus | Alaluokka |
|--|--|---|
| <p><i>Te puhutte kaikkii sellasii asioita ja tehdään kaikkee, että jaksaa taas. Tästä saa itselle sitä jaksamista.</i></p> <p><i>Ajatuksii positiivisesti. Ehkä just saanut semmoista itseluottamusta Kuulee niitä hyviä asioita itsestäkin.</i></p> | <p><i>Kokemus voimaantumisesta</i></p> <p><i>Myönteiset tunnetilat</i></p> | <p><i>Tuen saaminen</i></p> <p><i>Toivon herääminen</i></p> |

| Alaluokka | Yläluokka | Päälouokka | Yhdistävä luokka |
|--|---|--------------------|---|
| <p>Yhteydentunne ja ymmärrys Avoin ja turvallinen ilmapiiri</p> <p>Jakaminen Keskustelu</p> <p>Tuen saaminen Toivon herääminen</p> | <p>Yhteyden tunne</p> <p>Vuorovaikutus</p> <p>Itsen vahvistuminen</p> | <p>Vertaistuki</p> | <p>Vanhemman kokemukset vertaistuesta</p> |

LIITE 9: Osallistuminen ryhmätoimintaan ja haastatteluun

Hei!

Olen sairaanhoitaja Kuuselan perhekuntoutuskeskuksesta. Opiskelen Diakonia-ammattikorkeakoulussa ylempää AMK -tutkintoa, terveyden edistämisen koulutusohjelmassa. Opiskeluihin liittyvän opinnäytetyön suoritan kehittämishankkeena Kuuselan perhekuntoutuskeskuksessa. Kehittämishankkeen tavoitteena on mielenterveyttä tukevan ryhmämallin kehittäminen perhekuntoutuksessa oleville vanhemmille.

Kehittämishankkeen avulla tuotetaan uutta tietoa, käytännön työkaluja ja menetelmiä mielenterveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen Kuuselan perhekuntoutuskeskuksessa.

Kehittämishankkeessa tutkitaan seuraavia asioita:

- 1) Millainen merkitys on vanhempien ryhmämuotoisella toiminnalla perhekuntoutusprosessissa?
- 2) Millaisia merkityksiä perhekuntoutuksen ryhmätoiminnalla on vanhemmille?
- 2) Miten vanhemmat kokevat ryhmätoiminnan?

Kuuselan perhekuntoutuskeskuksessa järjestetään kevään ja kesän 2012 aikana vanhempien ryhmätoimintaa Kuuselan Pihlajan päiväkotoutus yksikössä sekä Perhepaikan ympärivuorokautisessa yksikössä. Vanhempien ryhmän ohjaajina toimivat Kuuselan psykiatrisen sairaanhoitaja Lenita Tenhola ja ohjaajaparina työntekijä Perhepaikan tai Pihlajan yksiköstä. Ryhmän jälkeen järjestetään ryhmähaastattelut yksiköittäin, joiden avulla kerätään tietoa vanhempien ryhmäkokemuksista.

Ryhmään ja ryhmähaastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista. Luottamuksellisuudesta ja vaitiolovelvollisuudesta huolehditaan tarkasti. Ryhmään osallistujista ei missään vaiheessa julkaista tunnistettavia tietoja. Kehittämishankkeen raportti toimii tekijän Diakonia-ammattikorkeakoulun Ylemmän AMK-tutkinnon opinnäytetyönä ja raportti julkaistaan koulutuksen päättyessä. Tutkimusraportti on julkinen.

Kiitos kiinnostuksestasi osallistua yhteiseen kehittämishankkeeseen!

Ystävällisin terveisin,
Lenita Tenhola

Halutessanne lisätietoja kehittämishankkeesta saa sähköpostitse osoitteesta:
lenita.tenhola@student.diak.fi

Osallistun Kuuselassa järjestettävään vanhempien ryhmään sekä ryhmähaastatteluun.

Vantaalla _____

Nimi