Kirveskoski Jonna ja Saario Helena

Tietoisuustaitoja Samaria ry:n kuntouttavan työtoiminnan asiakkaille:

Moniammatillinen opiskelijayhteistyö ja kuvaus ryhmäprosessista

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Fysioterapeutti (AMK), Toimintaterapeutti (AMK)

Fysioterapian koulutusohjelma,

Toimintaterapian koulutusohjelma

Opinnäytetyö

02.11.2016

Metropolia

Tekijä(t) Otsikko Sivumäärä Aika	Jonna Kirveskoski, Helena Saario Tietoisuustaitoja Samaria ry:n kuntouttavan työtoiminnan asiakkaille: Moniammatillinen opiskelijayhteistyö ja kuvaus ryhmäprosessista 51 sivua + 5 liitettä 02.11.2016
Tutkinto	Fysioterapeutti (AMK), Toimintaterapeutti (AMK)
Koulutusohjelma	Fysioterapian koulutusohjelma, Toimintaterapian koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Fysioterapeutti, Toimintaterapeutti
Ohjaaja(t)	Fysioterapian lehtori Tuija Jokinen Fysioterapian lehtori Ulla Härkönen Toimintaterapian lehtori Anne Talvenheimo-Pesu Toimintaterapian lehtori Tuula Uutela

Ihmisellä on luontainen tarve hallita elämäänsä. Elämänhallinnan taitojen merkitys korostuu nyky-yhteiskunnan jatkuvan muutoksen ja lisääntyvän epävarmuuden myötä. Pitkäaikaistyöttömyyden ja opintojen keskeyttämisen taustalla on usein haasteita elämänhallinnassa. Elämänhallintaa ja itsetuntemusta on mahdollista tukea tietoisuustaitojen avulla. Kun ihminen tulee tietoiseksi itsestään, hän voi oppia hallitsemaan itseään paremmin. Samalla stressin hallinta paranee ja usko omiin vaikutusmahdollisuuksiin kasvaa.

Opinnäytetyön tarkoitus on tarjota Samaria ry:lle kuvaus moniammatillisesti toteutetusta ryhmäprosessista ja antaa Samarialle uusia näkökulmia elämänhallintaa tukevan ryhmätoiminnan toteuttamiseen. Elämäni Visio – matka itseen -ryhmä toteutettiin Samaria ry:n kuntouttavan työtoiminnan ja Valo-valmennuksen asiakkaille Porvoossa syksyllä 2016. Toteutuksen tarkoitus oli tukea osallistujien elämänhallintataitoja ja motivaatiota tietoisuustaitojen ja itsetuntemuksen avulla. Toteutuksen teoreettiseksi pohjaksi oli valittu psykofyysinen viitekehys, Inhimillisen toiminnan malli ja itseohjautuvuusteoria. Toteutuksessa käytettiin tietoista läsnäoloa, kehotietoisuutta ja luovia sekä toiminnallisia menetelmiä.

Opinnäytetyön tärkeimpiä havaintoja olivat asiakaslähtöisen työskentelyn sekä suunnitelmien ja ohjauksen joustavuuden tärkeä rooli ryhmätoiminnan ohjaamisessa. Moniammatillinen yhteistyö tarjosi sovellettavaksi laajan menetelmien kirjon. Oli luontevaa yhdistää opinnäytetyöprosessiin valittuja monialaisia sekä fysio- ja toimintaterapian viitekehyksiä ja teorioita, jotka täydentävät toisiaan. Myös fysio- ja sekä toimintaterapian menetelmistä löytyi toisiaan täydentäviä työkaluja tietoisuustaitojen ja itsetuntemuksen kehittämiseen.

Avainsanat	asiakaslähtöisyys, elämänhallinta, motivaatio, moniammatillinen yhteistyö, psykofyysinen viitekehys, inhimillisen toiminnan malli, itseohjautuvuusteoria, itsetuntemus, tietoisuustaidot, kehotietoisuus

Author(s) Title Number of Pages Date	Jonna Kirveskoski, Helena Saario Conscious Awareness Skills for Samaria ry Clients in Rehabilitative Work: Multi-professional Student Cooperation in a Group Process 51 pages + 5 appendices 2 November 2016
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Physiotherapy Occupational Therapy
Specialisation option	Physiotherapy Occupational Therapy
Instructor(s)	Tuija Jokinen, Senior Lecturer of Physiotherapy Ulla Härkönen, Senior Lecturer of Physiotherapy Anne Talvenheimo-Pesu, Senior Lecturer of Occupational Therapy Tuula Uutela, Senior Lecturer of Occupational Therapy

The desire to be able to manage one's life during moments of stress and conflict is an integral part of human nature. The importance of having adequate coping skills is emphasized as the changes and uncertainty in modern society escalate. People who have been unemployed for a long period often suffer from weak coping skills. It is possible to support coping skills with mindfulness exercises. As one becomes conscious about oneself, one will be able to cope with life events more efficiently. Stress management skills will improve and the faith in being able to influence one's own possibilities to make a difference in one's life will increase.

The purpose of the thesis is to present Samaria ry a description of a multi-professionally planned and executed group process and to offer Samaria some new views on how to design and lead a coping skills group. The Elämäni visio – matka itseen (My Life Vision – The Journey to Self) was a group intervention that consisted of six meetings designed for the Samaria ry clients in rehabilitative work, and in the Valo vocational training programme for adults, who have dropped out of vocational education. It took place in Porvoo in the autumn of 2016. The purpose of the group intervention was to support the coping skills and motivation of the participants through practicing conscious awareness skills and improving self-knowledge. The body-mind frame of reference formed the foundation of the group process, combined with the Model of Human Occupation and the Self Determination Theory. Conscious awareness and body awareness were practiced in the group process along with creative and occupational methods.

The most important observations of the thesis are how important client centered practice and flexibility are in a group process. We also discovered how multi-professional tools can be applied and combined. The combination of the multi-professional and physio- and occupational therapy theories and models seemed very natural as they complement each other. We also found complementing tools used in physio- and occupational therapies for developing conscious awareness skills and self-knowledge.

Keywords	client centered, coping skills, motivation, multiprofessional collaboration, body-mind unity, model of human occupation, self-determination theory, conscious awareness, self-knowledge, mindfulness, body awareness

Sisällys

1 Johdanto 1

2 Opinnäytetyön tarkoitus ja lähtökohdat 4

3 Moniammatillinen työskentely ja asiakaslähtöisyys 8

3.1 Fysioterapian ja toimintaterapian erityispiirteet 9
3.2 Psykofyysinen viitekehys 11
3.3 Motivaatio ja mikä siihen vaikuttaa 12
3.4 Ihmisen toimintakyky, osallistuminen ja tahto 13

4 Tietoisuustaidot ja niiden soveltaminen fysio- ja toimintaterapiassa 19

4.1 Tietoisuustaitojen harjoittaminen 19
4.2 Tietoisuustaidot fysio- ja toimintaterapiassa 20

5 Ryhmätoteutuksessa sovelletut teoriat ja menetelmät 23

5.1 Toiminnallisen ryhmän ohjaaminen 23
5.2 Kehonkuva ja kehon tiedostaminen 25
5.2.1 Hengitys 28
5.3 Ympäristö ja luovat menetelmät 29

6 Elämäni visio − matka itseen -ryhmäprosessi 31

6.1 Elämäni visio -kollaasi ja -portfolio 31
6.2 Toteutus 33
6.3 Osallistujien kokemus ja palaute 37

7 Yhteenveto ja pohdinta 40

7.1 Opinnäytetyön tärkeimmät havainnot 44

Lähteet 46

Liitteet
Liite 1. Elämäni visio – matka itseen esite
Liite 2. Suostumuslomake
Liite 3. Valokuvauslupa
Liite 4. Palautelomake
Liite 5. Osallistujilta saatu palaute

1 Johdanto

Tarve hallita elämää kuuluu ihmisen perustarpeisiin. Yhteiskunnan jatkuvat muutokset ja lisääntyvä epävarmuus korostavat elämänhallinnan taitojen merkitystä ennakoimattomien vastoinkäymisten käsittelyssä. Elämänhallinta on ongelmien rakentavaa käsittelyä ja stressinhallintataitoa, joka antaa uskoa omiin vaikutusmahdollisuuksiin (Keltikangas-Järvinen 2008: 253). Tahto synnyttää motivaatiota toimintaan ja osallistumiseen. Tukemalla ihmisen tahtoa ja elämänhallintataitoja voidaan vaikuttaa hänen toiminnalliseen suorituskykyynsä (Kielhofner 2008: 102). Jotta ihminen voi hallita itseään ja elämäänsä, hänen täytyy ensin tuntea itsensä (Keltikangas-Järvinen 2008: 268). Elämänhallintaa on mahdollista vahvistaa itsetuntemusta lisäävillä kokemuksilla (Hietaniemi 2004: 81). Tietoisuustaidot lisäävät itsetuntemusta auttamalla havaitsemaan mielen tapahtumia ja toiminnan seurauksia (Lehto 2014: 100). Tietoisuustaitojen harjoittaminen on muodostunut pysyväksi osaksi kognitiivisia käyttäytymisterapioita (Pike 2008: 45). Tietoisuustaitojen terapeuttinen käyttö on tullut myös fysio- ja toimintaterapiassa yhä ajankohtaisemmaksi. Fysio- ja toimintaterapian menetelmät voivat tarjota tietoisuustaitojen harjoittamiseen erilaisia keinoja, jotka ovat sovellettavissa eri asiakasryhmille. Kuntoutuksen asiakkailla on usein toimintakykyyn tai elämäntilanteeseen liittyviä ulkoisia tekijöitä, joihin ei voida vaikuttaa. Tietoisuustaitojen avulla voidaan auttaa asiakasta suhtautumaan niihin objektiivisemmin, hyväksymään asiat, joita ei voi muuttaa ja suuntaamaan voimavaransa itselle merkityksellisiin ja rakentaviin toimintoihin.

Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimi Samaria ry (Samaria), joka on hädänalaisten ihmisten auttamiseen keskittynyt sosiaalinen järjestö. Samarian toiminta perustuu kristilliseen arvopohjaan. Samarian toiminnan painopiste on alkuperäisestä päihdehuoltotyöstä laajentunut muun muassa pitkäaikaistyöttömien ja koulutuspaikkaa vaille jääneiden nuorten auttamiseen. Samaria järjestää heille kuntouttavaa työtoimintaa ja Valo-valmennusta, joka tarjoaa mahdollisuuden suorittaa ammattitutkinto tai sen osia palkkatuetun työsuhteen tai työkokeilun kautta. (Samaria ry 2015; Valo-valmennus 2015.) Samarialta tuli toive hyvinvointia, terveyttä ja elämänhallintaa käsittelevästä käytännönläheisestä toteutuksesta kuntouttavan työtoiminnan ja Valo-valmennuksen asiakkaille.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata Samarialle moniammatillisesti suunniteltu ja toteutettu Elämäni Visio – matka itseen -ryhmäprosessi. Ryhmä toteutui kuusi kertaa. Ryh-

män pääteemana oli tietoisuustaitojen ja itsetuntemuksen avulla tukea osallistujien elämänhallinnan taitoja ja oman motivaation löytämistä. Pääteema jakautui jokaisen ryhmäkerran aikana omiksi alateemoiksi, joita olivat minä, oma kehoni, minun ja ympäristön välinen vuorovaikutus, itseilmaisu ja kiitollisuus. Opinnäytetyön tekijät, fysio- ja toimintaterapeuttiopiskelija, suunnittelivat toteutuksen sisällön ja ohjasivat ryhmän yhteistyönä. Opinnäytetyössä käsittelemme ryhmätoteutuksen suunnitteluun valitsemaamme teoriapohjaa, kuvaamme ryhmäprosessia ja opinnäytetyön tekijöiden välistä moniammatillista yhteistyötä. Tarkastelemme toteutuksen eri osatekijöitä ja valitsemiemme toimintamuotojen toteutumista ja ryhmäprosessia. Ryhmätoteutuksesta saamamme kokemuksen perusteella haluamme tuoda esille, miten tärkeää asiakkaan motivoituminen ja itsetuntemuksen tukeminen on ja miten asiakaslähtöinen työskentelyote ja moniammatillisen yhteistyö luovat hyvät edellytykset asiakkaan motivaation tukemiseen. Haluamme tarjota Samaria ry:lle kokemustemme ja havaintojemme pohjalta myös uusia ideoita ryhmätoimintojen kehittämiseen.

Ryhmätoteutusta suunnitellessamme emme tienneet osallistujien tarkkoja taustoja tai tarpeita. Tukeuduimme kirjallisuuteen kartoittaaksemme asiakasryhmän yleisiä tarpeita. Pitkäaikaistyöttömyyden taustalla on usein fyysisiä, henkisiä ja sosiaalisia haasteita ja puutteita elämänhallinnassa, mikä vaikeuttaa työllistymistä (Työ ja elinkeinoministeriö 2011: 31). Elämänhallintaan ja motivaatioon liittyvät ongelmat ovat yleisiä myös opinnoista pois jääneillä. (Vehviläinen 2014). Hietaniemen tekemässä tutkimuksessa, joka käsitteli ikääntyvien työttömien elämänhallintaa, on todettu, että jos asiakkailta ei löydy tahtoa ja työmotivaatiota elämäntilanteeseensa, työllistämiseen tarkoitetut palvelut ovat tehottomia. Itsetuntoa ja sosiaalista verkostoa laajentaneet kokemukset oli usein koettu parhaaksi keinoksi elämänhallinnan vahvistamisessa. (Hietaniemi 2004: 76, 81.) Ryhmätoteutuksessa lähdimme soveltamaan fysio- ja toimintaterapian työkaluja motivaation ja elämänhallinnan tukemiseksi.

Moniammatilliselle yhteistyölle on ominaista asiakaslähtöisyys ja yhteisen merkityksen löytäminen (Isoherranen 2005: 13–15). Moniammatillisessa työskentelyssä oman osaamisen tunnistaminen on oleellista kun rakennetaan työryhmän yhteistä osaamista. (Isoherranen 2005: 19). Kiinnostuksemme moniammatilliseen opinnäytetyöyhteistyöhön syntyi yhteisellä innovaatio-opintojen kurssilla, jossa korostuivat moniammatillisen työskentelyn vahvuudet ja tarpeellisuus työelämässä. Kurssilla perehdyimme yhdessä motivaation osatekijöihin, sillä asiakkaan osallistaminen ja motivointi on kuntoutusalan am-

mattilaisille yhteinen haaste. Halusimme soveltaa molempien ammattialojen keinoja Samarian asiakkaiden elämänhallinnan tukemiseen ryhmätoimintaan osallistumisen ja motivaation jäsentämisen avulla. Tietoisuustaidot loivat yhteisen pohjan työskentelylle. Tietoinen läsnäolo sopi hyvin toimintaterapian työskentelytapaan ja fysioterapiassa käytetyt kehotietoisuuden menetelmät tarjosivat välineitä tietoisen läsnäolon tukemiseksi.

2 Opinnäytetyön tarkoitus ja lähtökohdat

Opinnäytetyön tarkoitus on tarjota Samaria ry:lle kuvaus moniammatillisesti toteutetusta ryhmäprosessista. Tässä opinnäytetyössä kuvaamme Porvoossa syksyllä 2016 toteuttamaamme Elämäni visio – matka itseen -ryhmän suunnittelua ja toteutusta. Suunnittelimme ja toteutimme Samaria ry:n kuntouttavan työtoiminnan ja Valo-valmennuksen asiakkaille tietoista läsnäoloa ja itsetuntemuksen taitoja tukevan ryhmätoteutuksen. Toteutuksessa yhdistimme fysioterapeutti- ja toimintaterapeuttiopiskelijan osaamista ja ammatillista näkökulmaa. Olemme hakeneet tietoa opinnäytetyötä ja ryhmätoteutusta varten Metropolia Ammattikorkeakoulun ja Helsingin yliopiston sähköisistä tietokannoista ja kirjastoista sekä pääkaupunkiseudun Helmet-kirjastoista. Ryhmätoiminnan suunnittelua varten tutustuimme lisäksi Samarian tiloihin ja niiden lähiympäristöihin sekä Porvoon ympäristön virkistysalueisiin.

Pohdinnassa pyrimme tarjoamaan Samarialle uusia näkökulmia elämänhallintaa tukevan ryhmätoiminnan ohjaamiseen ja toteuttamiseen. Pohdimme teoriatiedon ja ryhmätoteutuksesta saadun kokemuksen pohjalta ryhmäprosessin toteutumista sekä fysio- ja toimintaterapeuttiopiskelijan moniammatillista yhteistyötä ja toteutumista Elämäni visio -ryhmän suunnittelussa ja toteutuksessa. Haluamme myös tarjota Samarialle näkökulmia elämänhallintaa tukevan ryhmätoiminnan ohjaamiseen ja toteuttamiseen.

Opinnäytetyön yhteistyökumppanimme Samaria ry, on vuonna 1969 perustettu hädänalaisten ihmisten auttamiseen keskittyvä yhteiskristillinen sosiaalialan järjestö. Samarian työskentelyote on asiakaslähtöinen. Samarian arvopohjana on kristillinen ihmisarvo eli vakaumus, jossa jokainen ihminen on arvokas ja Jumalan luoma ja häntä on kohdeltava inhimillisesti (Suomen ev. lut. kirkko 2015). Samarian toiminnan painopiste on alusta alkaen ollut päihde- ja huumeriippuvuuksista kärsivien ihmisten hoitaminen ja tukeminen. Toiminta on laajentunut yhdistyksen kasvun myötä. Viime vuosina tärkeimpiä asiakasryhmiä ovat olleet pitkäaikaistyöttömät, rikostaustaiset, koulutuspaikkaa vaille jääneet nuoret, mielenterveysongelmaiset ja ihmiskaupan uhriksi joutuneet. (Samaria ry 2015.) Samaria ylläpitää asumispalveluyksikköjä, avohoitoyksikköjä, päiväkeskuksia, työkuntoutusyksikköjä, kirpputoreja, leipäkirkkoa sekä yli 60 asunnon tukiasumisverkostoa Suomessa ja Suomen lähialueilla. Samaria järjestää myös Valo-valmennusta, joka

on työtoiminnan opinnollistamisen malli. Valo-valmennus tarjoaa koulunsa keskeyttäneille ja työttömille mahdollisuuden puolen vuoden työkokeilujaksoon. Valo-valmennuksessa suoritetaan kesken jäänyt ammattitutkinto tai sen osia työssä oppimalla työkokeilun tai palkkatuetun työsuhteen aikana. (Samaria ry 2015; Valo-valmennus 2015.)

Syyskuussa 2015 otimme yhteyttä Samarian Valo-valmennuksen aluekoordinaattoriin ja tiedustelimme mahdollisuutta yhteistyöhön opinnäytetyöprojektissa. Keskustelussa tuli ilmi kiinnostus terveyttä, hyvinvointia ja elämänhallintaa käsittelevän käytännönläheisen tapahtuman tai toteutuksen järjestämisestä Samarian Valo-valmennuksen ja kuntouttavan työtoiminnan asiakkaille. Asiakkaiden terveyden ja elämänhallinnan, kuten ajankäytön ja itsetuntemuksen, tukeminen koettiin keskustelussa tärkeäksi. Samaria on toteuttanut asiakkailleen elämänhallintaa ja itseilmaisua käsitteleviä ryhmiä, mutta tietoisuustaitoihin perustuvaa ryhmää ei ole aiemmin toteutettu. Samarian asiakkaat tulevat erilaisista taustoista, joten uusien näkökulmien ja keinojen löytäminen on tärkeää. Niiden avulla voidaan tukea monipuolisemmin erilaisten yksilöiden elämänhallinnan taitoja.

Elämäni visio – matka itseen -ryhmätoteutus rakentui kuudesta ryhmätapaamisesta. Toteutuksen perusajatuksena oli asiakaslähtöisyys ja pääosassa oli asiakkaan oma tahto ja motivaatio. Pidimme tärkeänä osallistujien motivaatiota ja sitoutumista toteutukseen, joten halusimme myös luoda heille mahdollisuuksia vaikuttaa ryhmätoiminnan sisältöön. Ryhmätoteutuksen sisältö rakennettiin osallistujien toiveita huomioiden ja kummankin opiskelijan ammattialan näkökulmaa ja osaamista hyödyntäen. Ryhmätoteutuksen aikana harjoitettiin tietoista läsnäoloa sekä vahvistettiin omaa minäkuvaa sekä itsetuntemusta. Toteutuksessa käytettiin psykofyysisiä keho- ja hengitysharjoitteita sekä luovia ja toiminnallisia menetelmiä.

Ryhmätoteutuksen suunnitteluvaiheessa emme tienneet osallistujien tarkempia taustoja tai tarpeita. Tämän takia käytimme suunnittelun taustana asiakasryhmää koskevaa kirjallisuutta kartoittaaksemme asiakasryhmän yleisiä tarpeita. Laadimme alustavan suunnitelman ryhmätoteutuksesta, jonka tarkoituksena oli tukea osallistujien elämänhallintaa itsetuntemuksen lisäämisen, motivaation jäsentämisen ja tietoisuustaitojen kautta. Hietaniemen (2004) ikääntyvien työttömien elämänhallintaa koskevassa tutkimuksessa oli koettu elämänhallinnan vahvistamista tavoittelevat itsetuntoa ja sosiaalista verkostoa laajentaneet kokemukset parhaaksi anniksi. Siitä huolimatta ne eivät tutkimuksen mu-

kaan olleet miellyttäneet kaikkia osanottajia. (Hietaniemi 2004: 81.) Yhteistyökumppanimme Samaria ry totesi ryhmätoteutuksen sopivan hyvin asiakasryhmän tarpeisiin ja saimme vapauden suunnitella tapahtuman tarkemman sisällön ja toteutustavan.

Samarian kuntouttavan työtoiminnan asiakkaista monet ovat olleet pitkään työttömänä ja usealla on elämänhallinnallisia haasteita. Pitkäaikaistyöttömyyden taustalla on yleensä monia tekijöitä. Vaikeasti työllistyvillä ongelmat fyysisessä, henkisessä ja sosiaalisessa hyvinvoinnissa estävät usein työllistymisen sekä vaikuttavat kykyyn selvitä arjesta. Motivaatioon ja elämänhallintaan liittyvät vaikeudet ovat yleisiä. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2011: 31.) Opetushallituksen ammatillisen koulutuksen läpäisyn tehostamisohjelman seurantatutkimuksessa on havaittu, että opinnoista pois jäävillä pudokkailla poissaolojen ja opinnoista eroamisen taustalla on usein elämänhallinnan, oppimisvaikeuksien, mielenterveyden, päihteiden ja/tai sosiaalisten suhteiden ongelmavyyhti, joka verottaa opiskelijan jaksamista (Vehviläinen 2014). Motivaation löytäminen ja ylläpitäminen oman elämänsä hallitsemiseen on ratkaiseva edellytys pitkäaikaistyöttömien työhön paluulle. Hietaniemen pitkäaikaistyöttömien elämänhallinnan tekijöitä koskevan tutkimuksen mukaan työllistämiseen tarkoitetut palvelut ovat tehottomia, jos asiakkaalta ei löydy elämäntilanteeseensa aitoa tahtoa. Heidän työmotivaationsa ja sen taustojen selvittäminen on olennaista. (Hietaniemi 2004: 76.)

Elämänhallinta alkaa muodostua jo lapsuudessa ja kehittyy vähitellen lopulliseksi aikuisuuden aikana. Elämänhallinta on ongelmien käsittelyä omassa mielessä niin, että ne eivät tuota liiallista stressiä. Stressin hallintaan kuuluu, että ihminen pyrkii vaikuttamaan itse olosuhteisiinsa muuttaakseen ne toisiksi, tai hän kykenee muuttamaan tapaansa tulkita asioita. Elämänhallinnalla ihminen saavuttaa sisäisen autonomian, jossa ihminen ohjaa omaa itseään, tunnetilojansa ja niiden seurauksena tapahtuvaa käyttäytymistään. Tämä tarkoittaa, että hän pystyy asettamaan päämääriä ja ottamaan vastuuta elämästään. Hän ymmärtää, ettei hänelle jatkuvasti satu vahinkoja tai epäoikeudenmukaisia tapahtumia, vaan hän itse tekee virheratkaisuja tai virhearvioita, joiden pohjalta hän toimii väärin. Hän osaa kontrolloida ajatuksiaan eikä hänen päähänsä vain tulvi ajatuksia niin ettei hän voi keskittyä. Sisäinen autonomia tarkoittaa esimerkiksi sitä, että ihminen kykenee ohjaamaan omia tunnetilojaan ja omaa käytöstään kypsällä tavalla ja sosiaalisen yhteisön sääntöjen puitteissa. Saavutettuaan sisäisen autonomian, hän pystyy päättämään, mihin, miten ja milloin reagoi tai missä tilanteessa näyttää tunteensa. Ihminen ei silloin reagoi välittömästi havaitessaan esimerkiksi kahvin loppuneen työpaikan kahvi-

huoneesta, vaan kontrolloi tunteitaan ja miettii, missä tilanteessa ja millä tavalla hän ilmaisee suuttumustaan vai ilmaiseeko ollenkaan. Hän kykenee myös tekemään kompromisseja omien ja ympäristön vaatimusten välillä. Elämänhallinta antaa uskoa siihen, että voi vaikuttaa asioihin ja muuttaa olosuhteita itselle suotuisammiksi. Ennen kuin voi hallita itseään, tulee tuntea itsensä. Kun tietää, millainen on, kykenee päättämään, mistä itselle muodostuu hyvä olo ja mitä haluaa tavoitella, mitä välttää tai mitä kontrolloida. Vähitellen elämän aikana omista kokemuksista, tavoitteista ja ratkaisuista muodostuu identiteetti, joka on pysyvä yksilöllinen käsitys omasta itsestä ja muodostaa pohjan elämänhallinnalle. (Keltikangas-Järvinen 2008: 255–270.)

Itsetuntemus on yksi osa elämänhallinnan kokonaisuutta, joka on koko elämän jatkuva prosessi (Keltikangas-Järvinen 2008: 263). Asiakaslähtöisellä työotteella halusimme tukea asiakkaan itsetuntemusta ja kannustaa häntä osallistumaan aktiivisesti oman elämänsä merkityksellisiin valintoihin ja toimintoihin. Itsetuntemuksen taidot sekä motivaatio osallistumiseen luovat vakaan perustan kuntouttavalle työtoiminnalle. Kuntouttavan työtoiminnan tarkoitus on vahvistaa asiakkaan elämän- ja arjenhallinnan taitoja sekä työ- ja toimintakykyä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015). Kun asiakas ymmärtää, mikä häntä motivoi tai mitä voimavaroja hänellä on, hän sitoutuu vahvemmin tavoitteelliseen toimintaan kuten kuntoutukseen tai kuntouttavaan työtoimintaan.

3 Moniammatillinen työskentely ja asiakaslähtöisyys

Opinnäytetyössä tarkastelemme asiakasta psykofyysisen viitekehyksen avulla, jota tarkennamme alaluvussa 3.2. Tämä näkemys oli vahvasti läsnä opinnäytetyöprosessissa. Alaluvussa 3.1 kuvaamme myös fysio- ja toimintaterapian erityispiirteitä. Hyödynsimme ryhmäprosessin suunnittelun viitekehyksenä kansainvälistä ICF-luokitusta ja moniammatillisen yhteistyön teoriapohjaa. Avaamme motivaation osatekijöitä alaluvussa 3.3 ja ihmisen osallistumiseen, toimintaan ja tahtoon liittyviä teorioita alaluvussa 3.4.

Sosiaali- ja terveysalalla eri ammattialojen asiantuntijat työskentelevät usein moniammatillisessa yhteistyössä yhteisen asiakkaan hyväksi. Moniammatillinen yhteistyö voi olla eriasteista ja erilaista eri toimintaympäristöissä tai yhteistyömalleissa. Niukimmillaan se on eri asiantuntijoiden työskentelyä rinnakkain asiakkaan kanssa. Ihannetilanteessa asiantuntijoiden tiedot ja taidot yhdistetään yhdessä asiakaslähtöisesti huomioiden asiakkaan kokonaisuus. Moniammatilliselle yhteistyölle luonteenomaista ovat juuri asiakaslähtöisyys sekä yhteinen tiedon ja näkökulmien kokoaminen, jossa pyritään yhteisen jaetun merkityksen löytämiseen. Yhteistyön tuloksena pyritään synergiaan, jolloin ryhmän yhteistyön tulos on suurempi kuin ryhmän yksittäisten jäsenten suoritusten summa. (Isoherranen 2005:13–15.)

Vuorovaikutustaidot ovat avainasemassa, jotta asiat ja niiden merkitykset ymmärretään samalla tavalla. Vastuu otetaan yhdessä ja tiimin sisäiset roolit määräytyvät asiakkaan tarpeiden mukaan. Erikoisasiantuntija on samalla oppijan roolissa. (Isoherranen 2005:15–17.) Oman erityisosaamisen tunnistaminen on oleellista. Moniammatillisessa yhteistyössä tapahtuu oman erityisosaamisen jäsentämistä ja kirkastamista samaan aikaan kun rakennetaan ryhmän yhteistä osaamista. Oma osaamisensa täytyy kyetä antamaan yhteiseen käyttöön. (Isoherranen 2005: 19.)

Terveydenhoitoalalla kompetenssi on noussut keskeiseksi käsitteeksi moniammatillisessa yhteistyössä. Kompetenssi on monitahoinen ja dynaaminen käsite, jolla tarkoitetaan asiantuntevaa ja ammatillista pätevyyttä, tiedon ymmärtämistä, ongelmanratkaisukykyä sekä kliinistä päättelykykyä. Terveydenhuollossa kompetenssin tunnistamisen tarkoitus on määritellä terveydenhoitoalan erikoisosaamisalueiden standardeja ja odotuksia, joita aloille kohdistuu. Ammattialojen ydinosaamisen tunnistaminen on keskeistä, koska niiden ymmärtäminen vahvistaa monialaista terveydenhoitoalan kulttuuria ja vi-

siota. Kun korostetaan ammatillista kompetenssia, terveydenhoitoalan ammattihenkilöille muodostuu yhtenevä näkemys siitä, mitä erinomainen hoito ja kuntoutus tarkoittavat. Tämä johtaa systemaattiseen ammattiosaamisen kehittämiseen, parempaan työtyytyväisyyteen ja parempiin oppimistuloksiin alalla. (Verma – Paterson – Medves 2006: 109–110.)

Ristiriitatilanteet kuuluvat myös onnistuneeseen moniammatillisen yhteistyöhön. Isoherrasen (2005) mukaan konfliktit ovat väistämättömiä erilaisen koulutuksen saaneiden asiantuntijoiden moniammatillisessa yhteistyössä. Ristiriidat eivät ole haitallisia, jos ne osataan ilmaista, käsitellä ja perustella. Avoimen dialogin avulla voidaan kehittää uusia toimintamalleja. On tärkeää, että myös henkilöiden väliset konfliktit selvitetään asiatasolla. Normatiivinen konflikti, joka voi tulla esiin normien ja roolien muutostilanteessa, selvitetään parhaiten yhteisen keskustelun ja selkeän arvopohjan avulla. Hyvin hoidetun konfliktin tuloksena ryhmä voi vahvistua. (Isoherranen 2005: 48–51.) Ristiriitaa voi myös aiheuttaa omaan näkökulmaan keskittyminen toisen todellisen kuuntelun sijaan. Turhautuminen ja sisäiset jännitteet ovat uhkana silloin kun ei ole avointa keskusteluilmapiiriä. Malttia tarvitaan kysymysten esittämiseen ja niiden yhdessä tutkimiseen, jotta ymmärrys tarkasteltavan ilmiön kokonaisuudesta saa kehittyä. Näiden vaiheiden jälkeen syntyy vähitellen dialogi, jonka tuloksena on uusi näkökulma tarkasteltavaan asiaan. (Isoherranen 2005: 54–55.)

3.1 Fysioterapian ja toimintaterapian erityispiirteet

Fysio- ja toimintaterapeutti ovat laillistettuja sosiaali- ja terveydenhoitoalan lääkinnällisen kuntoutuksen ammattilaisia, jotka osallistuvat eri-ikäisten asiakkaiden kuntoutukseen usein monialaisen työryhmän kanssa. Fysio- ja toimintaterapeutin tehtävä on ammattiosaamisensa avulla tukea ihmisen terveyttä ja hyvinvointia erilaisissa toimintaympäristöissä. Fysio- ja toimintaterapiassa käytetään tieteellisesti tutkittuja ja hyväksyttyjä menetelmiä. (Metropolia Ammattikorkeakoulu 2016.)

Fysioterapiassa tarkastellaan asiakkaan toimintakykyä ja toimintarajoitteita lääketieteellisestä, luonnontieteellisestä, liikuntatieteellisestä, käyttäytymis- ja yhteiskuntatieteellisestä näkökulmasta. Tarkoituksena on työskennellä yhteistyössä asiakkaan kanssa hänen toimintakykynsä edistämiseksi ja tukea asiakkaan terveyttä huomioiden asiakkaan voimavarat ja käytössä olevat palvelujärjestelmien mahdollisuudet. (Arokoski – Heinonen – Ylinen 2015.) Asiakkaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä voidaan

arvioida suhteessa arkielämästä selviytymiseen. (Suomen kuntaliitto – Suomen fysioterapeutit ry – Fysi ry 2007.) Arviointi- ja tiedonkeruumenetelminä käytetään erityisesti haastattelua, kyselylomaketta, mittauksia sekä liikkeen ja liikkumiskyvyn havainnointia. Fysioterapia perustuu asiakkaan yksilöllisten tarpeiden kartoittamiseen ja terapia sekä harjoitteet suunnitellaan niin, että ne vastaavat erityisesti asiakkaan tarpeisiin. Terapeuttinen harjoittelu on tärkeässä osassa fysioterapiaa ja tarkoitus on liikkeiden ja toiminnallisten harjoitteiden avulla ennaltaehkäistä vammoja ja palauttaa asiakkaan toimintakyky. Vahvin näyttö fysioterapian vaikuttavuudesta on saatu fyysisen harjoittelun kautta. (Arokoski ym. 2015.) (Suomen kuntaliitto – Suomen fysioterapeutit ry – Fysi ry 2007.)

Siinä missä fysioterapialle on tunnusomaista fyysinen harjoittelu, toimintaterapeutin työ lähtee asiakkaan arjen päivittäisistä toiminnoista. Toimintaterapian tehtävänä on mahdollistaa asiakkaan osallistumista ja suoriutumista hänelle merkityksellisissä toiminnoissa ja edistää siten hänen terveyttään ja hyvinvointiaan. Työskentelyote on asiakaslähtöinen ja toimintaterapeutin ammattitaitoon kuuluu toiminnan terapeuttinen käyttö. Toimintaterapian avainosaamisalueisiin kuuluvat toimintamahdollisuuksien arviointi ja edistäminen, terapiasuhdeosaaminen sekä ryhmänohjaustaidot. Toimintaterapeutti analysoi toimintaa pilkkomalla sitä tilanteeseen sopivalla tavalla pieniin osiin ja osaa niiden perusteella porrastaa ja soveltaa sitä asiakkaalle sopivaksi. Toimintaterapeutti osaa muokata asiakkaan fyysistä ja sosiaalista ympäristöä hänen toimintamahdollisuuksiensa edistämiseksi ja hän osaa myös valmistaa, soveltaa tai suositella asiakkaalle erilaisia toimintaa mahdollistavia apuvälineitä. (Schell – Gillen – Scaffa 2014: 50–57, Metropolia Ammattikorkeakoulu 2016, Suomen Kuntaliitto – Suomen Toimintaterapeuttiliitto ry 2003.)

Kun on tutkittu fysio- ja toimintaterapian ammattilaisten ydinosaamista, on todettu, että ammattiroolit ovat muuttuvia ja kehittyvät jatkuvasti. Yleinen uskomus on ollut, että kompetenssit ovat jokaiselle terveysalan ammattiryhmälle uniikkeja, mikä on vaikeuttanut moniammatillisen yhteistyön kehittymistä. Verma (2006) on havainnut tutkimuksissaan, että näin ei kuitenkaan ole. Monilla terveysalan ammattiryhmillä ydinkompetenssit ovat enemmän yhteneviä kuin erkanevia. Tarve moniammatillisuuden jäsentämiseen on noussut tarpeesta ratkaista väärinymmärryksiä, päästää irti ennakkoluuloista ja negatiivisista stereotypioista, parantaa vuorovaikutusta ja rakentaa yhteistyöosaamista. Osa näistä haasteista on mahdollista ratkaista tunnistamalla terveysalan ammattilaisten yhtenevät ydinkompetenssit. Lisäksi niitä voidaan käyttää mallina moniammatillisessa opetuksessa ja työn suunnittelussa. (Verma ym. 2006: 113 – 114.)

3.2 Psykofyysinen viitekehys

Tässä opinnäytetyössä hyödynsimme psykofyysistä ihmiskäsitystä viitekehyksenä luomaan yhteistä näkökulmaa, josta tarkastelemme asiakasta ja johon voimme perustaa molempien ammattialojen asiakaslähtöisen työskentelyn ja osaamisen. *Psykofyysinen ihmiskäsitys* korostaa ihmisen kokonaisvaltaisuutta ja mielen sekä kehon jatkuvaa vuorovaikutusta. Mieli ja keho muodostavat yhdessä kokonaisuuden. Ihmisen ajatukset ja tunteet heijastuvat fyysiseen olemukseen. Ne vaikuttavat kokemukseen ja toisaalta kehon tuntemukset vaikuttavat yhtä lailla mieleen. Psykofyysinen ihmiskäsitys toimii perustana psykofyysiselle fysioterapialle, jossa keskeistä on kokonaisvaltaisesti yksilön toimintakyvyn edistäminen. Kyseessä on lähestymistapa, jota voidaan soveltaa kaikkeen fysioterapeuttiseen terapiatyöhön. (Psyfy ry 2015.) Psykofyysinen ihmiskäsitys sopii hyvin ohjaamaan myös toimintaterapiaa, jossa keho ja mieli käsitetään toisistaan erottamattomina ihmisen toimintaa ohjaavina tekijöinä. Ihmisen oleminen ja suhtautuminen maailmaan tapahtuu juuri oman kehon kautta ja henkilökohtainen kokemus toiminnasta luo perustan toiminnasta suoriutumiselle. (Kielhofner 2008: 70.)

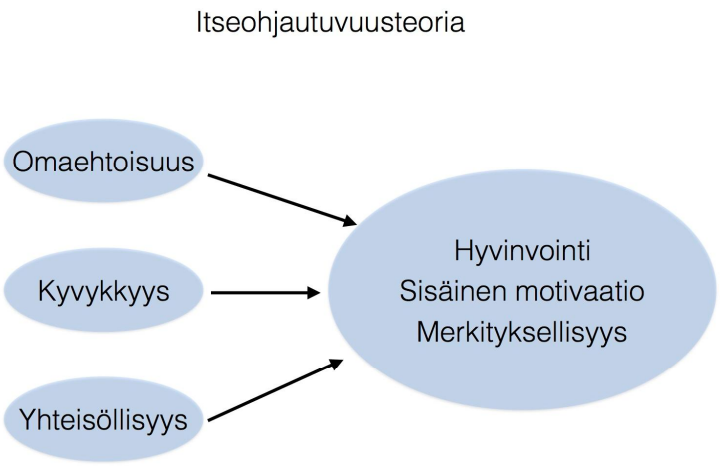
Psykofyysistä ihmiskäsitystä kuvaavassa teoksessa Psykofyysinen ihminen Helinä Herrala tarkastelee ihmistä Lauri Rauhalan (1989) kehittämän kokonaisvaltaisen näkemyksen avulla. Rauhala jakaa ihmisen olemassaolon kolmeen perusmuotoon: keholliseen, tajunnalliseen ja situationaaliseen olemassaoloon. Ihminen saa palautetta ja tietoa olemassaolostaan kehon konkreettisen toiminnan ja vuorovaikutuksen kautta. Tajunnallisuuteen kuuluvat elämys ja mieli; mielen avulla yksilö ymmärtää, tunnistaa ja tiedostaa ilmiöitä ja luo erilaisia merkityssuhteita. Situationaaliseen olemiseen liitetään kaikki, mihin ihminen on suhteessa. Tällaisia asioita ovat muun muassa muut ihmiset ja ihmissuhteet, ympäröivä yhteiskuntarakenne ja kulttuuri. (Herrala – Kahrola – Sandström 2008: 20–22.) Rauhalan malli vaikutti vahvasti ryhmätoteutuksen suunnittelussa ja toteutuksessa.

3.3 Motivaatio ja mikä siihen vaikuttaa

Motivaatio on erilaisten prosessien ja mekanismien järjestelmä, joka saa ihmisen tai eläimen liikkeelle ja toimimaan. Ihmisen ulkoisten ja sisäisten tilojen ja prosessien monimutkainen vuorovaikutus toimii järjestelmän laukaisijana ja säätelijänä. Motivaatiota on tutkittu 1900-luvun alusta lähtien ja sen toiminnasta on kehitetty useita erilaisia teorioita. Motivaation on selitetty eri teorioiden mukaan perustuvan vietteihin, tarpeisiin tai ympäristön ja kulttuurin vaikutukseen. Yksi uusimmista laajalti tunnetuista motivaatioteorioista on Edward Decin ja Richard Ryanin itseohjautuvuusteoria. (Leontiev 2012: 9–18.)

Ryanin ja Decin mukaan motivaatio voi rakentua ulkoisten tai sisäisten tekijöiden varaan. Ulkoisesti motivoituneena toimiminen on reaktiivista, jolloin päähuomio ei ole tehtävässä, vaan siitä saatavissa palkinnoissa tai vältettävissä rangaistuksissa. Sisäisesti motivoituneena ihminen innostuu toiminnasta ja etsiytyy tekemään asioita, jotka innostavat. Sisäinen motivaatio ja innostus lisäävät myös työntekijän hyvinvointia ja tuottavuutta. (Martela – Jarenko 2014: 6.)

Ryan ja Deci ovat tutkineet sisäistä motivaatiota, joka on heidän teoriansa mukaan ihmisestä itsestään kumpuava voimanlähde. Sisäinen motivaatio ei siten perustu vietteihin eikä se ole ulkoisten tekijöiden aikaansaamaa. Ryanin ja Decin kehittämän *itseohjautuvuusteorian* mukaan ihminen on toiminnallinen olento, joka hakeutuu aktiivisesti tekemään asioita, jotka innostavat häntä ja ovat hänelle itselleen merkittäviä ja kiinnostavia. Ihmisen hyvinvoinnin perustana ovat Ryanin ja Decin mukaan psykologiset perustarpeet omaehtoisuus (autonomy), kyvykkyys (competence) ja yhteisöllisyys (relatedness). Ne muodostavat itseohjautuvuuden, josta sisäinen motivaatio rakentuu. (Deci – Ryan 1985: 11–58.) Seuraavassa alaluvussa kuvatussa Inhimillisen toiminnan mallissa ihmisen tahto nähdään motivaationa toimintaan (Kielhofner 2008: 12).



Kuvio 1. Deci & Ryanin Itseohjautuvuusteoria Frank Martelan mukaan (Martela 2014).

Motivoituakseen sisäisesti, ihmisen on oltava vapaa ulkoisista paineista ja palkkioista. Toimiakseen omaehtoisesti hänellä on oltava vapaus valita, haluaako hän ulkoista kontrollia vai ei. Omaehtoisuus viittaa omaan vapaaseen tahtoon. Sopiva haaste antaa kyvykkyyden kokemuksen. Liian helpot haasteet ovat liian yksinkertaisia motivoimaan ja liian vaativan haasteen edessä kokemus kyvykkyydestä jää liian alhaiselle tasolle. Yhteisöllisyys kumpuaa halusta rakastaa ja huolehtia ja tulla rakastetuksi ja hoivatuksi, se on liittymistä muihin ihmisiin. Riittävä tuki omaehtoisuuteen, kyvykkyyteen ja yhteisöllisyyteen mahdollistaa yksilön aktiivisen arvojen ja sääntöjen sisäistämisen ja vahvistaa tällöin hänen itseohjautuvuuttaan. Samalla hänen tahtonsa voimistuu ja hän pystyy toteuttamaan itseään merkityksellisellä tavalla, joka on hänelle itselleen merkityksellinen. (Deci – Ryan 1985: 11–58; Deci – Ryan 2000 ; Martela – Jarenko 2014: 12–14.)

3.4 Ihmisen toimintakyky, osallistuminen ja tahto

Tässä alaluvussa käsittelemme ryhmätoteutuksen perustana käyttämiämme teoreettisia viitekehyksiä ja malleja, joiden avulla olemme jäsentäneet ihmisen osallistumista, toimintaa ja motivaatiota. *ICF (International Classification of Functioning, Disability and Health)* on molemmille ammattialoille yhteinen viitekehys, joka tarjoaman yhteisen kielen avulla olemme voineet yhdistää eri ammattialojen teoriapohjaa selittämään yksilön osallistumista, tahtoa ja toimintaa. Tarkastelemme ihmisen osallistumista, tahtoa ja motivaatiota Inhimillisen toiminnan mallin avulla.

ICF on monitasoinen, WHO:n eli Maailman terveysjärjestön käyttämä kansainvälinen luokitus, joka toimii viitekehyksenä ihmisen toimintakyvylle, terveydelle ja toimintarajoitteille. Luokitus ei rajoitu vain ihmisiin, joilla on toimintarajoitteita, vaan luokitus mahdollistaa toiminnallisen terveydentilan kuvaamisen täydestä toimintakyvystä täyteen toimintarajoitteiseen. (Paltamaa – Perttinä 2015: 15–16.) ICF-luokituksen toiminnallisen terveydentilan tieteellinen pohja auttaa ymmärtämään toimintakyvyn käsitettä laajemmin. Se luo moniammatilliselle työryhmälle yhteisen kielen, jonka avulla voidaan jäsentää tietoa toimintakyvystä asiakkaan kokonaisvaltaisessa kuntoutuksessa. (ICF-luokitus 2016.) Taulukossa 1. on avattu tarkemmin ICF:n rakennetta.

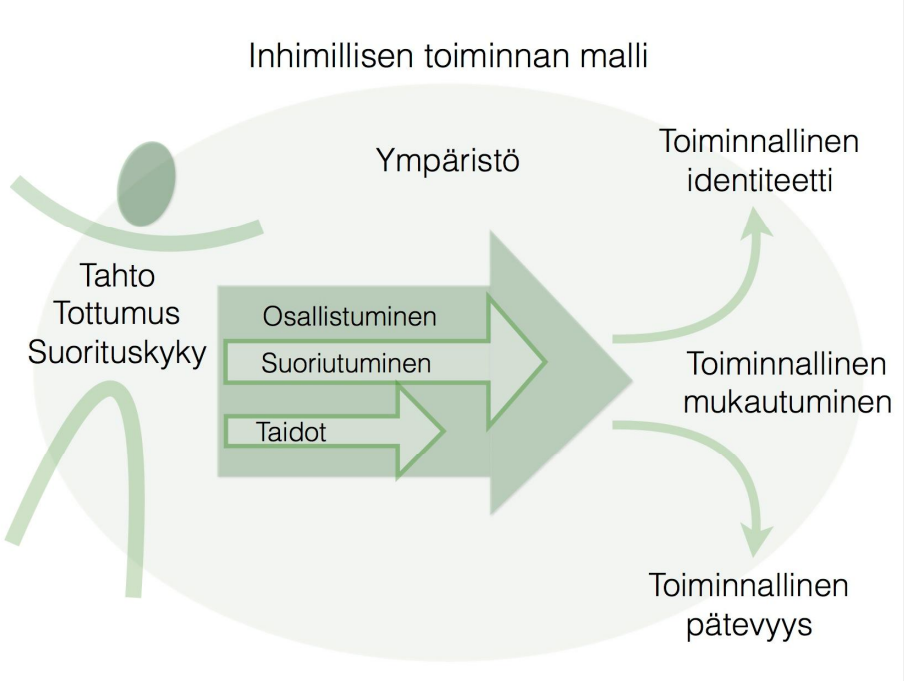
Taulukko 1. 1. ICF:n rakenne (Paltamaa – Perttinä 2015: 16).

Osa	Osa-alue	Määritelmä
1. Toimintakyky ja toiminta-rajoitteet	*Suoritukset ja osallistuminen*	Yksilön tekemä tehtävä tai toimi → yksilölähtöinen näkökulma Osallistuminen tilanteisiin → yhteisöllinen näkökulma
	Ruumiin/kehon toiminnot	Elinjärjestelmien fysiologiset toiminnot
	Ruumiin rakenteet	Ruumiin anatomiset osat
2. Kontekstuaaliset tekijät	*Ympäristötekijät*	Fyysinen ja sosiaalinen ympäristö
	Yksilötekijät	Yksilön tausta, joka ei kuulu toiminnalliseen terveydentilaan (mm. ikä, sukupuoli)

ICF-luokitus koostuu kahdesta osasta, joista ensimmäinen on toimintakyky ja toimintarajoitteet. Siihen kuuluvat ruumiin/kehon toiminnot eli elinjärjestelmien fysiologiset toiminnot, ruumiin anatomiset rakenteet kuten elimet ja raajat sekä suoritukset ja osallistu-

minen. Suoritus edustaa yksilölähtöistä näkökulmaa ja tarkoittaa yksilön tekemää tehtävää. Osallistuminen kuvaa yhteisöllistä näkökulmaa ja tarkoittaa osallisuutta eri tilanteisiin. ICF:n toiseen osaan kuuluvat kontekstuaaliset tekijät, jotka koostuvat ympäristötekijöistä ja yksilötekijöistä. Ympäristötekijät ovat yksilön ulkopuolella olevia asioita kuten fyysinen ja sosiaalinen ympäristö, jossa yksilö elää. Yksilötekijät taas käsittävät yksilön taustan, mitkä eivät liity yksilön toiminnalliseen terveydentilaan, kuten ikä, elämäntavat tai luonne. (Paltamaa – Perttinä 2015: 16.) Käsittelemme opinnäytetyössä suoritusta ja osallistumista erityisesti yksilölähtöisestä näkökulmasta. Ryhmätoteutuksessa korostuu myös ympäristötekijöiden vaikutus ja merkitys.

Tässä opinnäytetyössä käytettiin Gary Kielhofnerin luoma *Inhimillisen toiminnan mallia (Model of Human Occupation, MOHO)* syventämään yksilön oman tahdon ja motivaation vaikutusta osallistumiseen ja toiminnalliseen suoriutumiseen. MOHO on asiakkaan kokonaisvaltaista tilannetta ja näkemyksiä jäsentävä toimintalähtöinen malli, joka tukee tutkimusnäyttöön perustuvaa terapiatyötä ja sitä voidaan käyttää täydentämään muita toimintaterapian malleja ja monialaisia teorioita. MOHO korostaa asiakkaan yksilöllisyyttä ja sen avainkysymyksiä ovat, mikä motivoi ihmistä toimimaan, miten hänen toimintansa jäsentyy arjen tapoihin ja tottumuksiin ja miten hän suoriutuu omassa ympäristössään. MOHO:ssa nähdään asiakkaan oma toiminta, ajattelu ja tuntemukset terapian kantavana voimana, joten asiakkaan omat valinnat, toiminta ja kokemus ovat terapiaprosessin keskiössä. (Kielhofner 2008: 1–4.) Havainnollistamme Inhimillisen toiminnan mallia kuviossa 2.



Kuvio 2. Inhimillisen toiminnan malli Kielhofnerin mukaan (Kielhofner 2008: 108).

MOHO:n mukaan ihmisen toimintakyky muodostuu toisiinsa keskinäisessä suhteessa olevista tahdon, tottumusten ja suorituskyvyn osa-alueista. Tahto on motivaatiota toimintaan; tottumukseen kuuluvat tavat, sisäistetyt roolit ja toiminnan järjestyminen rutiineiksi. Suorituskyky jakautuu fyysisiin ja henkisiin kykyihin, joita voidaan mitata ja arvioida objektiivisesti, mutta joista ihmisellä on ennen kaikkea oma subjektiivinen kokemus. (Kielhofner 2008: 12.) Suorituskykyyn vaikuttavat keho ja mieli, jotka käsitetään yhdeksi kokonaisuudeksi, josta käytetään MOHO:ssa nimeä eletty keho. Päivittäisessä elämässä keho toimii itsestään selvänä tukikohtana, josta käsin olemme olemassa ja josta me osallistumme maailmaan. Suurin osa kehon kokemuksista on kehon tietoisuutta toiminnasta. (Kielhofner 2008: 70.)

MOHO:n ydinalueina ovat tahdon ja tottumuksen osa-alueet, joihin vaikuttamalla voidaan edistää ihmisen toiminnallista suorituskykyä ja toiminnallista identiteettiä. Kun onnistutaan vaikuttamaan henkilön tahtoon ja tottumukseen, hänen toiminnallinen suorituskykynsä ja toiminnallinen identiteettinsä mukautuvat vähitellen uuteen tilanteeseen. Tätä prosessia kutsutaan MOHO:ssa toiminnalliseksi mukautumiseksi. (Wong – Fisher, 2015: 305.) Keskitymme tässä opinnäytetyössä Inhimillisen toiminnan mallin motivaatiota kuvaavaan tahdon eli henkilökohtaisen vaikuttamisen osa-alueeseen. MOHO:n mukaan

tahto toimia on ihmiselle luontaista ja pääasiallinen syy toimia. Tahtoon kuuluvat yksilölliset tunteet ja ajatukset toiminnasta. Ne liittyvät henkilökohtaiseen suorituskykyyn ja tehokkuuteen, toimintaan liittyvään koettuun tärkeyteen tai arvoon ja toiminnasta saatavaan nautintoon ja tyydytykseen. Tahtoon liittyvät tunteet ja ajatukset muodostavat henkilökohtaisen vaikuttamisen, uskon omaan suorituskykyyn ja tehokkuuteen. Arvot kuvaavat sitä, mitä ihminen pitää tärkeänä ja henkilökohtaisesti merkityksellisenä. Mielenkiinnon kohteet ovat asioita, joiden tekemisestä ihminen saa iloa ja nautintoa. Arjessa henkilökohtainen suorituskyky, arvot ja kiinnostukset punoutuvat yhteen. Tottumus on toistuvia toimintatapoja, joita ohjaavat tavat ja rutiinit. Tottumukseen kuuluvat myös sisäistetyt roolit, jotka liittyvät joko itse määriteltyyn asemaan tai sosiaaliseen ympäristöön sekä näihin rooleihin liittyvät asenteet ja käyttäytymismallit. Tottumukseen kuuluvat päivittäinen käyttäytyminen ja rutiinit sekä tapa olla yhteydessä muihin ihmisiin. Sisäistettyjä rooleja voivat olla esimerkiksi työntekijän, työttömän työnhakijan tai perheessä vanhemman roolit. Suorituskykyyn vaikuttavat ihmisen fyysiset ja psyykkiset ominaisuudet. Suorituskykyä määrää käsite eletty keho, jossa koettu mieli ja keho nähdään toisistaan erottamattomana. MOHO:ssa henkilökohtainen suoriutumisen kokemus nähdään suorituskyvyn perustana. (Kielhofner 2008: 12–20, 70.) Opinnäytetyöhön kuuluvassa ryhmätoteutuksessa halusimme tarjota ryhmän osallistujille mahdollisuuksia oman tahdon jäsentämiseen sekä tukea heitä kehon tuntemusten ja tietoisen läsnäolon avulla parempaan itsetuntemukseen, motivaatioon ja elämänhallintaan.

MOHO:n mukaan ihmisen tietoisuus on parhaimmillaan toiminnan aikana. Toiminnan aikana saamme ympäristöstämme kehollisia kokemuksia, jotka tulkitsemme ympäristön ominaisuuksiksi. Ympäristön kohteiden abstraktit ominaisuudet ovat tulkintoja, jotka heijastavat kehon kokemuksia näistä kohteista. (Kielhofner 2008: 70–72.) Ihmisen toimintaympäristö vaikuttaa myös jatkuvasti hänen tahtoonsa, tottumukseensa ja suorituskykyynsä. Tahto perustuu henkilön uskoon hänen toimintansa tehokkuudesta, tärkeiksi ja merkityksellisiksi koettuihin arvoihin sekä mielenkiinnon kohteisiin. (Kielhofner 2008: 13.)

MOHO:a kehitettäessä on otettu huomioon ICF-luokitus. Sekä ICF että MOHO kuvaavat laajasti päivittäisen elämän osallistumista. ICF on luotu moniammatilliseksi työkaluksi, mutta MOHO on tarkoitettu erityisesti toimintaterapeuttien käyttöön. (Kielhofner 2008: 520.) MOHO kuvaa ja selittää toiminnallista mukautumista, jonka seurauksena ihmisen toiminnallinen identiteetti ja suorituskyky muokkautuvat elämän aikana siinä ympäristössä ja kontekstissa, joissa hän toimii (Kielhofner 2008: 107). MOHO:n motivaation osa-

tekijä tahto sijoittuu ICF-luokituksessa ruumiin ja kehon toimintojen alle älyllisiin toimintoihin. ICF kuvaa motivaatiota kannustimeksi ja tietoiseksi tai tiedostamattomaksi ohjaavaksi voimaksi toiminnalle. Motivaation kohdalla ICF:n ja MOHO:n käsitteet vastaavat toisiaan erityisen hyvin. (Kielhofner 2008: 520, 525.)

4 Tietoisuustaidot ja niiden soveltaminen fysio- ja toimintaterapiassa

Massachusettsin yliopiston lääketieteen emeritusprofessori Jon Kabat-Zinn, joka on tuonut tietoisen läsnäolon harjoittamisen länsimaihin, määrittelee tietoisen läsnäolon seuraavasti: “se on tietoisuus, joka syntyy siten, että kiinnitetään tarkoituksella huomiota nykyhetkeen ja siten, että koetaan hyväksyen ja tuomitsematta hetki hetkeltä avautuvat kokemukset” (Kabat-Zinn 2003: 145, Lehto 2014: 86.) Ajatuksillamme on taipumus siirtyä suunnittelemaan, muistamaan, unelmoimaan, murehtimaan menneitä ja pelkäämään tulevaisuutta – pois läsnä olevasta hetkestä. Tällöin meiltä katoaa yhteys tähän hetkeen, ajatukset alkavat tuntua todelta ja vaikuttavat tunteisiin sekä käyttäytymiseen. Negatiiviset ajatukset voivat alkaa ahdistaa ja täyttää mielen nykyhetken todellisten havaintojen sijaan ja elämä kääntyy todellisuudesta pään sisälle. Emme enää havaitse todellista ympäristöämme tai omia reaktioitamme ympäristöön. Tietoisuustaitojen avulla opimme havaitsemaan mielemme tapahtumia ja toimintamme seurauksia, mikä kasvattaa itsetuntemusta, kärsivällisyyttä ja mielenrauhaa. Tietoisen läsnäolon avulla opimme kokemaan nykyhetken sellaisena kuin se on sen sijaan, että keskitymme siihen, millaisena haluamme sen olevan. Emme kauhistele tulevaisuutta emmekä murehdi menneitä. (Lehto 2014: 92–94.)

4.1 Tietoisuustaitojen harjoittaminen

Tietoisuustaitoja voi harjoittaa yksinkertaisten havainto- tai hengitysharjoitusten avulla, arjen toimintojen parissa, kanssakäymisessä muiden kanssa ja syömällä tai juomalla tietoisesti. Tietoisen läsnäolon harjoittaminen lisää toiminnanohjauskapasiteettia, vähentää masennusta ja samalla tarkkaavaisuuden ylläpito paranee. Tietoisen läsnäolon vaikutukset aivojen toimintaan on osoitettu aivokuvantamismenetelmillä. (Lehto 2014: 88, 93.) Tietoisen läsnäolon harjoittaminen kehittää myös kehotietoisuutta, jolloin ajatteleva mieli jää taka-alalle. Kun tietoinen mieli hiljenee, mielen sisällöt ja tietoisuuden perusta alkavat paljastua. (Klemola 2013: 49–54.)

Kabat-Zinnin opettaman hyväksyvän tietoisen läsnäolon harjoittamisen tukipilareina ovat arvostelemattomuus, kärsivällisyys, aloittelijan mielentila, luottamus, yrittämisestä luopuminen, hyväksyminen ja irti päästäminen (Kabat-Zinn 1990: 67). Arvostelemattomuus tarkoittaa sitä, että omiin kokemuksiin suhtaudutaan puolueettomasti. Kärsivällisinä hy-

väksymme, että asiat kehittyvät omalla painollaan. Aloittelijan mielentilassa olemme valmiita näkemään kaiken kuin näkisimme sen ensimmäisen kerran. Harjoittelun avulla kehitämme luottamusta omaan itseemme ja omiin tunteisiin. Yrittämisestä luopuminen tarkoittaa sitä, että harjoittelun ainoana päämääränä on tulla omaksi itseksemme. Näemme ja hyväksymme asiat sellaisina kuin ne todella juuri nyt ovat. Päästämme irti halusta korostaa, torjua, arvostella tai tuomita nykyisiä tai menneitä kokemuksiamme sekä tulevaisuuteen liittyviä ajatuksia tarkkailemalla niitä. Irti päästäminen ei oikeastaan ole tavanomaisuudesta poikkeavaa, sillä joka ilta nukahtaakseen täytyy myös osata päästää irti. Tietoisen läsnäolon harjoittaminen vahvistaa pystyvyyden tunnetta kun yhteys kehoon voimistuu ja keho rentoutuu. (Kabat-Zinn 1990: 66–76.)

Tietoisen läsnäolon harjoittamiseen riittää hiljaisuus ja hengitykseen keskittyminen. Keskitytään ainoastaan aistimaan, miten ilma virtaa kehoon ja ulos. Mieltä ei pyritä tyhjentämään, vaan sen annetaan olla juuri sellainen kuin se on. Pyritään olemaan täysin läsnä hetkessä. Tietoista läsnäoloa voi harjoittaa istuen, kävellen, seisoen juosten tai tekemällä jotakin arkiaskaretta. (Kabat-Zinn 2004: 35–48.)

Istuma-asennossa tietoista läsnäoloa harjoitetaan tuolilla tai istuintyynyllä lattialla rentoutuneena, mutta selkä ryhdikkäästi suorana. Hengitys palauttaa mielen lempeästi nykyhetkeen kun ajatteleva mieli alkaa vaeltaa. Tiedostavassa läsnäolossa arvokas asento ilmentää vapautta ja elämän sopusointua. Kädet asetetaan syliin kämmenet ylöspäin. Keskittyneenä istuminen on aluksi vaativaa ja sitä voi harjoittaa joitakin minuutteja kerrallaan. Ei ole olemassa mitään oikeaa harjoittamisaikaa, vaan kukin voi valita sopivan ajan. Ei myöskään ole yhtä oikeaa tapaa harjoittaa tietoista läsnäoloa. Kukin voi harjoittaa sitä itselle sopivalla tavalla. (Kabat-Zinn 2004:109–133.)

Mielen ankkuroimiseksi hengitykseen käytetään usein hengityksen laskemista. Aloitetaan lausumalla mielessä aina lukusanan ensimmäinen tavu uloshengityksellä ja toinen tavu sisäänhengityksellä. Kun on päästy kymmeneen, aloitetaan laskeminen aina uudestaan alusta. (Klemola 2013: 41–42.)

4.2 Tietoisuustaidot fysio- ja toimintaterapiassa

Tietoisuustaitojen harjoittaminen on sulautunut merkittäväksi osaksi kognitiivisia käyttäytymisterapioita. Tarkoitus on auttaa asiakkaita hyväksymään vahvoja tunnetiloja ja toi-

mimaan omien arvojensa mukaisesti, vaikka tunnetilan hyväksyminen tai toiminta tuntuisi epämukavalta. Osa tietoisuustaitojen harjoittamisesta perustuu siihen, että asiakas tulee tietoiseksi kehonsa tuntemuksista. (Pike 2008: 48.)

Keho antaa ensimmäiset kokemukset ihmisen olemassaolosta. Keho synnyttää aistituntemuksia ja havaintoja, joille yksilö pystyy antamaan merkityksen kognitiivisten tekijöiden kehittyessä. Ruumiillisuus luo pohjan ruumiinkuvan syntymiselle, joka tarkentuu yksilön tullessa enemmän tietoiseksi itsestään ja persoonastaan. Kokonaisvaltaista itsensä tiedostamista, ymmärrystä ja hahmottamista kutsutaan kehotietoisuudeksi (body awareness). (Herrala ym. 2008: 25–32.) Termiä “body awareness therapy” on käytetty ensimmäisen kerran 1960-luvun lopulla fysioterapiassa neurologisten potilaiden hoidossa. Kliininen kokemus sekä terapiatyö ovat tukeneet terapiamuodon kehittymistä ja kehotietoisuuden käyttöä hoitomenetelmänä. (Roxendal 1985: 10.)

Roxendal (1985) tarkastelee käytännön kehotietoisuutta ja ihmistä kokemuksen ja liikkeen kautta. Liikeaspektin avulla ihminen saa sisäistä ja ulkoista palautetta liikemallien, kehon hallinnan ja kehon kontrollin kautta. Kokemusaspektilla taas tarkoitetaan, että ihminen tulee tietoiseksi omasta kehostaan, sen toiminnoista kuten hengityksestä ja liikkeestä ja siitä, miltä erilaiset asiat tuntuvat. (Roxendal 1985: 11.) Kehotietoisuuden harjoitteissa molemmat näkökulmat on pyritty yhdistämään, mutta ihminen tarvitsee myös kokemuksen, että hän on itse omien toimintojensa takana. Siihen sisältyy ymmärrys omasta tahdosta ja kehon kuulumisesta itselle. (Herrala ym. 2008: 33.)

Fysioterapiassa on alettu yhä enemmän etsiä keinoja, kuinka yhdistää terapiatyössä biomekaaninen näkemys kehosta ja ihmisen kokonaisvaltainen näkemys. Kehotietoisuus tarjoaa mahdollisuuden tähän ja tarkasteltavaksi nousee mielen ja kehon välinen vuorovaikutus. (Pike 2008: 51.) Kehotietoisuuden harjoitteiden ja menetelmien avulla on terapiatyössä onnistuttu vähentämään kehon jännitystä, vapauttamaan hengitystä ja tukemaan myönteisen kehonkuvan syntymistä. Myös asiakkaiden usko omaan suorituskykyyn ja omien tunteiden hallitsemiseen on parantunut. (Gyllensten – Hansson – Ekdahl 2003: 186–187.) Kroonisten kipupotilaiden kanssa on todettu, että kipu jonka potilas hyväksyy, ei enää hallitse yhtä vahvasti hänen elämäänsä (Pike 2008: 51). Kehotietoisuudella voidaan tukea asiakkaan tietoisuutta nykyhetkestä ja hyväksymistä tunteesta, kuten kroonisesta kivusta, jolloin potilas voi löytää keinoja toimia tässä hetkessä kivusta huolimatta.

Kehotietoisuutta ja tietoista läsnäoloa voidaan käyttää myös toimintaterapiassa ja tietoisen läsnäolon harjoittaminen sopii hyvin toimintaterapian muihin menetelmiin. Tietoisen läsnäolon harjoittamisen on todettu hyödyttävän neurologisista ongelmista ja erilaisista kipuoireyhtymistä kärsiviä asiakkaita (Hardison – Roll 2016). Tietoisen läsnäolon käyttöä toimintaterapiassa on kuitenkin tutkittu vähän. Tea Niirasen ja Maaria Rainion opinnäytetöissä on tarkasteltu tietoisen läsnäolon käyttämistä toimintaterapiassa. Niirasen ja Rainion haastattelemat toimintaterapeutit ovat kokeneet hyötyneensä ammattitaidosta analysoida toimintaa tietoisuustaitoharjoitteita ohjatessa. He toivat esille, että heidän kokemuksensa mukaan toimintaterapiaan sopii hyvin tietoisen läsnäolon harjoittaminen arkisissa toiminnoissa. Haastatteluissa mainittiin myös, että toiminnan analyysin avulla voidaan löytää asiakkaalle merkityksellinen, mielekäs ja sopivan haastava toiminta. (Niiranen – Rainio 2012: 18.)

Jaana Norring on tehnyt opinnäytetyönä kirjallisuuskatsauksen toimintaterapiassa käytettyihin tietoisuustaitoihin perustuviin menetelmiin. Kirjallisuuskatsaukseen valitsemiensa tutkimusten perusteella hän toteaa, että näyttö tietoisuustaitojen käytöstä toimintaterapiassa on pääosin heikkoa. Monet tutkimukset olivat suppeita ja interventiot sekä tutkimusmenetelmät poikkesivat toisistaan. Yli puolet Norringin kirjallisuuskatsauksen tutkimuksista oli toteutettu pitkiä istumameditaatioita hyödyntävällä menetelmällä, mutta kolmasosassa oli yhdistetty tietoisuusharjoittelua päivittäisiin toimintoihin. Tarkkaavuuden kohdistaminen oli havaittu arkipäiväisissä toiminnoissa helpommaksi kuin meditoinnissa. (Norring 2013: 35.) Tietoisuustaitojen harjoittaminen soveltuu hyvin ryhmätoimintaan. Kun tietoisuustaitoja harjoitetaan ryhmässä, jaettu myönteinen kokemus vaikuttaa voimakkaasti muihin osallistujiin, jotka eivät vielä ole itse kokeneet samanlaista vaikutusta. Yhden ryhmän jäsenen onnistuminen nostaa muidenkin luottamusta omiin kykyihinsä. (Kabat-Zinn 1990: 266–267.)

5 Ryhmätoteutuksessa sovelletut teoriat ja menetelmät

Elämäni visio – matka itseen -ryhmätoteutuksessa halusimme tarjota kokemuksia omien tunteiden ja ajatusten havainnoimisesta sekä tunnistamisesta sekä tietoisesta läsnäolosta. Tietoinen läsnäolo ja kehotietoisuus olivat ryhmätoiminnassa käytetyt päämenetelmät. Ryhmäkertojen rytmi pidettiin rauhallisena ja toiminnassa pyrittiin säilyttämään tietoinen läsnäolo. Käytimme ryhmätoiminnassa erilaisia toiminnallisia ja luovia menetelmiä sekä kehollisia harjoitteita. Hyödynsimme myös luontoympäristön elvyttävää ja voimauttavaa vaikutusta.

Kehotietoisuuden avulla pyrittiin kokonaisvaltaiseen itsensä ja oman olemisen tiedostamiseen, oman kehon ymmärtämiseen ja hallinnan harjoittamiseen. Jokaisella on oma kehonkuva eli mielikuva siitä, millainen oma keho on. Kehotietoisuuden harjoitteiden avulla ihminen saa kokemuksia ja tekee havaintoja, jotka mahdollisesti muuttavat yksilöä tai auttavat häntä ymmärtämään omaa kehonkuvaansa paremmin. (Herrala ym. 2008: 29–33.) Hengityksellä on tärkeä tehtävä sekä kehotietoisuuden että tietoisen läsnäolon harjoitteissa. Hengitys rytmittää liikettä, auttaa rentoutumaan ja toimii itsesäätelyn, itseilmaisun ja itsereflektiokyvyn työvälineenä. Ryhmässä saadun kokemuksen myötä asiakkaat saivat tietoisen läsnäolon harjoittamiseen ja itsetuntemuksen vahvistamiseen uusia keinoja ja työtapoja, joita he voivat hyödyntää omassa arjessaan.

Ympäristöllä voidaan tukea tietoisen läsnäolon harjoittamista ja itsereflektiota. Hyödynsimme toteutuksen sisällössä Alankomaista Suomeen tullutta Green Care -ajattelua, jonka mukaan luonnossa oleskelulla on myönteisiä ja elvyttäviä vaikutuksia ihmisen psyykeen ja voimavarojen palauttamiseen. Ryhmätoteutuksessa käytetyt toiminnalliset ja luovat menetelmät valittiin tukemaan opinnäytetyöhön sovellettua teoriapohjaa sekä tietoisen läsnäolon harjoittamista.

5.1 Toiminnallisen ryhmän ohjaaminen

Ryhmätoteutuksen taustalla vaikutti toiminta- ja psykoterapeutti Linda Finlayn näkemys toimintaterapian ryhmätoiminnan ohjaamisesta. Ryhmä voi olla uusien osallistujien ryhmään ottamisen mukaan avoin, osittain suljettu tai suljettu. Avoimeen ryhmää voi tulla uusia jäseniä milloin tahansa ja ryhmän voi jättää myös milloin vain. Avoimen ryhmän osallistujamäärä on muuttuva. Osittain suljettu ryhmä on osanottajamäärältään vakio ja

siihen otetaan uusia jäseniä ainoastaan silloin kun joku lähtee pois ryhmästä. Suljettu ryhmä alkaa ja loppuu yhdessä ja osanottajat eivät vaihdu ryhmän aikana. Suljetussa ryhmässä voidaan parhaiten jakaa asioita osallistujien kesken kun luottamuksen syntymiseen ja ryhmäkoheesioon voidaan panostaa. (Finlay 2012: 124–125.)

Finlayn mukaan ryhmä muodostaa luonnollisen oppimisympäristön, jossa tapahtuu monitahoista vuorovaikutusta. Finlay on tunnistanut **ryhmän terapeuttisia ominaisuuksia**, joita voidaan hyödyntää ryhmätoiminnan jäsentämisessä ja toteuttamisessa. Ryhmässä muodostuu jatkuvasti monia muuttuvia sisäisiä suhteita, jolloin ryhmän jäsenet hyötyvät terapeuttisen ohjaajasuhteen lisäksi monista samanaikaisista terapeuttisista suhteista muiden jäsenten kanssa. Ryhmässä voidaan jakaa kokemuksia ja saavutuksia ja saada muilta tukea. Ryhmät toimivat dynaamisena energian ja luovuuden lähteenä. Ryhmä tarjoaa tilaisuuden sosiaaliseen oppimiseen vuorovaikutuksen, mallintamisen ja neuvojen antamisen muodossa. Ryhmässä oleminen voi vahvistaa tunteita ja edesauttaa niiden ilmaisemista ja tunnistamista. Ryhmän säännöt ja ryhmän asettama paine toimivat voimakkaina käytöksen muokkaajina. (Finlay 2012: 3–4.)

Ryhmä käy läpi erilaisia **kehitysvaiheita**, joiden ymmärtäminen auttaa ohjaajaa tunnistamaan osallistujien tarpeita ja käyttäytymistä ja reagoimaan tilanteisiin sopivalla tavalla. Ryhmän alussa ohjaajan tehtävänä on selventää ryhmän tavoitteita ja menetelmiä, luoda ryhmän jäsenten välistä yhteenkuuluvuutta ja rohkaista osallistujia vuorovaikutukseen ja osallistumaan. Kun ryhmässä syntyy hämmennystä tai konflikti, ohjaajan täytyy tukea ryhmää kehittämään realistisia odotuksia ryhmästä selventämällä uudestaan tavoitteita ja menetelmiä sekä rakentamaan ryhmän identiteettiä. Vuorovaikutuksen ylläpitäminen ja ryhmän turvallisuuden tunteen säilyttäminen on tässä vaiheessa tärkeää. Ryhmän muodostuessa tiiviimmäksi ja tuottavammaksi, ohjaaja siirtyy tukemaan ryhmän vastuun ottamista, osallistumista ja riskinottoa. Tässä vaiheessa ohjaaja toimii enemmän palautteen antajana kuin suunnannäyttäjänä. Ryhmän tullessa päätökseen ohjaajan pitää ilmaista selkeästi, milloin ryhmä päättyy, siksi ryhmän päättämiseen liittyvät rituaalit ovat tärkeitä. (Finlay 2012: 69.)

Finlay antaa käytännön **ohjeita ryhmätapaamisten suunnitteluun ja valmistamiseen**. Ympäristöön tulee tutustua huolellisesti, jotta osanottajien fyysinen turvallisuus ja mukavuus saadaan varmistettua ja mahdolliset häiriötekijät voidaan ennakoida. Ryhmän tunnelman on oltava avoin ja hyväksyvä ja osallistujien emotionaalinen turvallisuus on pys-

tyttävä takaamaan, jotta he uskaltavat ilmaista ajatuksiaan ja tunteitaan ryhmässä. Käytettävien välineiden on oltava toimintakuntoisia ja niiden käyttö on hallittava. Tapaamisen tunnelman ja ilmapiirin luomiseen tulee paneutua ja työskentelyn häiriötekijät pitää pyrkiä minimoimaan huolellisella suunnittelulla. Toimintojen muokkaaminen kaikille ryhmän jäsenille sopivaksi on tärkeää. Kaikille osallistujille tulee olla mahdollisuus osallistua omien kykyjensä mukaan (Finlay 2012: 106–110.) Toimintaterapian toimintojen suunnittelussa käytetään toiminnan synteesiä. Toiminnan synteesin avulla voidaan asiakkaalle merkityksellinen ja mielekäs toiminta muokata mahdollisimman sopivaksi hänen toiminnalliselle suorituskyvylleen. Ensin suoritetaan huolellisesti määritetylle toiminnalle analyysi, jossa pilkotaan kaikki toiminnan ja ympäristön vaatimukset osatekijöihin. Tämän jälkeen kootaan toiminnan sekä sosiaalisen ja fyysisen ympäristön osatekijöistä asiakkaalle tilanteeseen sopiva toiminta. (Mosey 1986: 242.)

Ryhmäkerran **rakenteeksi** Finlay suosittelee kuusivaiheista perusrunkoa. Ryhmä alkaa orientaatiolla. Jokaista osallistujaa tervehditään ja alkuun voidaan tarjota esimerkiksi kuppi teetä. Tarkoituksena on, että jokainen tuntee itsensä tervetulleeksi ja levolliseksi tullessaan ryhmään. Ryhmän toimintaan liittyvät tarvikkeet voivat olla esillä vahvistamaan ryhmän yhteenkuuluvuutta. Seuraavana on esittelyvaihe, jolloin ryhmän osallistujat esittelevät itsensä jos he eivät tunne toisiaan. Erilaiset tutustumispeli ja -leikit ovat hyviä toiminnallisia tapoja suorittaa esittäytyminen. Lisäksi ryhmäkerran toiminta voi vaatia esittelyä Lämmittelyvaihe voi ajoittua osittain päällekkäin esittelyn kanssa. Lämmittelyvaiheen tarve ja kesto riippuvat ryhmästä. Hyviä keinoja lämmittelyyn ovat esimerkiksi fyysinen toiminta energian nostattamiseen, huumorin käyttö rentouttamaan tunnelmaa, sanaleikit lämmittelynä keskustelulle ja pantomiimit ennen roolipeliä. Toimintavaiheessa toteutetaan ryhmän tavoitteisiin valittu toiminta. Jäähdyttelyvaiheessa voidaan tehdä ryhmäkerran yhteenveto tai se voidaan käyttää rentoutumiseen. Tarvikkeiden kerääminen toimii merkkinä sille, että ryhmäkerta on loppumassa. Ryhmän ohjaajien on tärkeää käyttää aikaa jokaisen ryhmäkerran jälkeen kokoamaan ja kirjaamaan ryhmästä nousseet asiat ja reflektoida niitä yhdessä. (Finlay 2012: 104–106.)

5.2 Kehonkuva ja kehon tiedostaminen

Ihminen muodostaa käsityksen omasta kehonkuvastaan, jonka kautta hän tarkastelee myös omaa persoonaansa. Yksilön omat havainnot, asenteet ja uskomukset muodostavat kehonkuvan eli käsitteellisen ymmärryksen omasta kehosta. (Herrala ym. 2008: 29.)

Kehonkuva ei ole vain yksi käsite vaan kokonaisuus, joka muodostuu joukosta mielikuvia, ajatuksia ja havaintoja siitä, millainen oma keho on. Kehonkuvan muodostuminen on yhteydessä tietoisen havainnoinnin kanssa; ilman tietoista tarkkailua havaintokokemukset eivät tule osaksi kehonkuvaa, vaan jäävät irrallisiksi kokemuksiksi. (De Preester – Knockaert 2005: 29.) Kuviossa 3 on nimetty kehonkuvan muodostumiseen ja kehittymiseen vaikuttavia tekijöitä.

Kuvio 3. Bunkan 1992: Kehonkuvan kehittymiseen vaikuttavat vaikuttavat tekijät (Herrala ym. 2008: 29).

Perimä määrittää pitkälti kehonkuvan biologis-sensoriset tekijät. Kognitiivisten taitojen kehittyessä ihminen oppii sisältään saamansa tiedon, sosiaalisen palautteen ja näiden peilaamisen avulla analysoimaan ja tarkastelemaan itseään. Ympäristö ja ympärillä olevat ihmiset tarjoavat vertailupohjan, johon yksilö voi suhteuttaa itseään sekä sisäisiä kokemuksiaan. Turvallinen kasvuympäristö on yksilön kehityksen kannalta tärkeä; ryhmään kuuluminen vaikuttaa kehonkuvan kehitykseen ja yksilö oppii tunnistamaan paikkansa yhteisössä. Emotionaaliset kokemukset muovaavat kehonkuvaa, minkä seurauksena kehonkuva muuttuu ja kehittyy jatkuvasti elinkaaren aikana. Turvallinen ympäristö

ja rikas tunne-elämä luovat terveen pohjan yksilön kehittymiselle ja kehonkuvan muodostumiselle. (Herrala ym. 2008: 29–30.)

Ihminen arvioi jatkuvasti kehoaan kokemusten, kuten kivun tai hyvän olon tunteen sekä mielikuvien, kautta. Kehosta saadut havaintokokemukset voidaan jakaa moneen eri luokkaan aistilajin perusteella tai sen mukaan, onko kyseessä todellinen tai kuviteltu aistimus. Visuaalinen havainto syntyy kun ihminen katselee kehoaan. Kuvitellessaan, miltä kehosta tuntuu, yksilö tarkastelee kehoa sisältäpäin, jolloin syntyy proprioseptinen mielikuva. Aiemmin koetut aistimukset jäävät eletyn kehon tietoisuuteen eli proprioseptiseen tietoisuuteen. Kun ihminen tekee uuden havainnon, kokemukseen vaikuttaa aina jo taustalla oleva eletty kokemus. (Herrala ym. 2008: 31–36.) Keho ja mieli ovat jatkuvasti läsnä ja niiden vuorovaikutus näkyy ja tuntuu kehossa (Herrala ym. 2008: 37). Kehon eli ruumiin muistiin tallentuvat kokemusten synnyttämät fyysiset reaktiot. Ihmisten tapa reagoida tilanteisiin on hyvin yksilöllinen. Yksi voi kokea jännitystä eri kehon osissa, saada päänsärkyä tai huimausoireita ja toiselle voi puhjeta ihottuma tai astma reaktiona merkitykselliseen tapahtumaan tai tilanteeseen. (Herrala ym. 2008: 30.) Tunteet heijastuvat kehon eri osiin. Tunteet ilmenevät henkilön käytöksessä, kehon asennoissa, sanoissa ja eleissä (Herrala ym. 2008: 37). Kehon rentoutuessa erilaiset tunnetilat vapautuvat ja yksilö voi kohdata kipuja tai tunteita, joista ei ollut aikaisemmin tietoinen (Klemola 2002).

Psykoterapeutti Jacques Dropsy on kehittänyt 1960–1970 -luvuilla teorioita ihmisen olemassaolosta ja liikkumisen ulottuvuuksista (Psyfy ry 2016). Dropsy tarkastelee ihmistä neljän tason kautta: fyysinen, fysiologinen, psykologinen ja eksistentiaalinen taso. Fyysinen taso kuvaa tilaa, johon vaikuttaa painovoima ja siihen kuuluvat ruumiin anatomiset rakenteet. Fysiologiseen tasoon kuuluvat ihmisen elintoiminnot, kuten verenkierto ja hengitys. Psykologiseen tasoon kuuluvat ajatukset, tunteet ja reaktiot. Eksistentiaalinen taso käsittää hengellisen ulottuvuuden; tietoisuuden itsestään ja elämän tarkoituksen kokemisen. Ihminen kykenee tietoisuuden kautta kokemaan asioita ja elämyksiä. (Herrala ym. 2008: 22–24.) Ryhmätoteutuksen kehotietoisuuden harjoitteet nojautuivat Dropsyn teoriaan.

Dropsy painottaa teoriassaan kolmea liikkeen elementtiä, tasapainoa, vapaata hengitystä ja tietoisuutta, joiden avulla on mahdollista yhdistää ihmisen neljä tasoa. Tasapaino, eli kyky säilyttää kehon asento, luo suhteen maahan, painovoimaan ja yksilön liikekeskukseen. Vapaa hengitys käsittää henkisen ja fyysisen ulottuvuuden ja se toimii edellytyksenä harmoniselle liikkeelle. Hengitys rytmittää liikettä ja toimii apuna tietoisen

läsnäolon harjoitteissa. Tietoisuus mahdollistaa yksilölle kokemuksen ja yhdistää hänelle ulkoisen ja sisäisen maailman. (Skatteboa 2005: 17–18.)

Dropsyn teorioiden pohjalta sovelletut kehotietoisuutta ja tietoisen läsnäoloa lisäävät harjoitteet voivat olla yksinkertaisia arkipäivässä tapahtuvia liikkeitä, kuten istumista, paikallaan makaamista ja kävelyä. Harjoituksissa, joissa ihminen on paikoillaan, tietoisuus voidaan viedä kehon eri osiin ja hengitykseen. Maatessa painovoima vetää kehon kiinni alustaan, keho asettuu sille luonnolliseen asentoon ja rentoutuu. Hengityksen avulla voidaan tukea rentoutumista sekä harjoittaa mielen hiljentämistä. Seistessä pienet rytmikkäät liikkeet rentouttavat kehoa ja tukevat kehon kantamista. Arkipäiväisessä liikkeissä, kuten kävelyssä, voidaan pyrkiä tietoisesti olemaan liikkeessä mukana ja tunnustelemaan kokemusta. Jos liikettä suoritetaan muiden kanssa, liikkuja tulee osaksi ryhmää ja saa uuden kokemuksen havainnoimalla samalla itsensä ja ympäristönsä toimintaa. (Skatteboa 2005: 18–19.)

5.2.1 Hengitys

Hengityksen tehtävänä on tuoda happea elimistöön ja poistaa hiilidioksidia, jota syntyy aineenvaihdunnan ja lihastoiminnan seurauksena. Hengitys säätelee kehon happoemäs -tasapainoa ja sen rytmi säätelee sydämen lyöntitiheyttä. Hengitys ja hengityslihakset osallistuvat myös muiden elimistön kaasujen vaihtoon ja nesteiden kiertoon, puheääneen, ruoansulatustoimintaan ja asennon ylläpitämiseen. Rauhallinen hengittäminen auttaa tunteiden tunnistamisessa ja ilmaisussa. Tunteita voi säädellä hengityksen avulla. Vaikeita tunteita voidaan saada pysymään poissa tietoisuudesta pidättämällä hengitystä. Erilaiset fyysiset tekijät, tunteiden tukahduttaminen ja jatkuva varuillaan olo voivat aiheuttaa hengityslihasten jännittymistä, mikä voi aiheuttaa fyysisiä oireita. Kun pallea on jatkuvasti supistuneena lihasjännityksen takia, keuhkojen tila pienenee ja ihminen saattaa kokea, ettei tilaa tunteille ja tarpeille ole mielessäkään. (Martin – Seppä – Lehtinen – Törö 2014: 36–48.)

Hengitys kuuluu elämää ylläpitäviin perusrytmeihin. Toisinaan se on säännöllistä ja joskus se muuttuu epäsäännölliseksi. Hengitystä voi myös jossakin määrin tietoisesti hallita. Keskittyminen hengitykseen tuo tietoisuuden nykyhetkeen. Ahdistavalta tuntuvassa tilanteessa ihminen voi alkaa hyperventiloida eli hengittää liian syvään ja nopeasti, jolloin sydän alkaa lyödä nopeasti ja voi tulla tunne, ettei saa tarpeeksi ilmaa. Silloin huomion vieminen hengityksen tarkkailuun rentouttaa kehoa vähitellen ja hengitys ja sydämen

lyönti tasaantuvat. (Kabat-Zinn 1990: 85–87.) Hengityksen ja muiden kehollisten tuntemusten havainnointi auttaa ohjaamaan toimintaa ja hakeutumaan tasapainoon silloin kun tietoa osaa hyödyntää. Tällöin myös itsereflektiokyky ja itsetuntemus vahvistuvat. Vireytymisen ja kuormittumisen tunnistaminen kasvaa ja itsehallinnan keinot vahvistuvat. (Martin ym. 2014: 79–83).

Hengitystä voidaan käyttää itsesäätelyn, itseilmaisun ja itsereflektiokyvyn työvälineenä. Tasapainoisen hengityksen avulla on helpompi tunnistaa, mitä haluaa ja mitä ei halua. Kehon hälytysmerkkien tunnistaminen herkistyy, jolloin lähdetään muuttamaan omaa toimintaa ja hakemaan apua ajoissa. Ajatuksista tulee realistisempia ja mielikuvat tulevat myönteisemmiksi. Yhteys tunteisiin voimistuu ja myötätunto itseä ja muita kohtaan kasvaa. (Martin ym. 2014: 148–159.)

5.3 Ympäristö ja luovat menetelmät

Luontoympäristö on suotuisa ympäristö tietoisen läsnäolon ja myönteisten tunteiden harjoittelemiseen. Metsäluonto on suomalaiselle erityisen luonteva ympäristö. Luonnon voimien suuruus ja luonnon rytmi tuovat elämän kiertokulun läsnä olevaksi. Aistit herkistyvät ja luonnon kauneus tarjoaa elämyksiä. Alankomaissa 1970-luvulla syntynyt ja Suomeen 2008 tuotu Green Care -ajattelu on käynnistänyt Suomessakin paljon tutkimuksia ja hankkeita luonnon hyödyntämisestä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. (Arvonen 2014: 7–14.) Luontokokemuksella on myönteisiä psyykkisiä ja voimavaroja palauttavia vaikutuksia, joita kutsutaan elpymiseksi (Arvonen 2014: 18). Stephen Kaplanin elpymisteorian (Attention Restoration Theory) mukaan luontoympäristössä täyttyvät elvyttävän ympäristön ominaisuudet: arkiympäristöstä irrottautuminen, ympäristön lumous, laajuus sekä yhteensopivuus. Luonto tarjoaa paljon lumoavia kohteita ja tapahtumia ja ärsykkeiden määrä on vähäisempi kuin kaupunkiympäristössä. Ollakseen elvyttävä, luontoympäristön ei tarvitse olla erityisen suuri. Lähiluonnossakin pääsee irrottautumaan arjen elämänpiiristä. Historiallisten esineiden yhteys menneisiin aikoihin tai ympäristöihin voi luoda tunteen yhteydestä suurempaan maailmaan. Luontoympäristö voi olla elvyttävä, vaikka kaikki elvyttävän ympäristön ominaisuudet eivät yhtä aikaa toteudu. (Kaplan 1995.) Luonnon elvyttävyyttä ja terapeuttisuutta tutkiva Kirsi Salonen kutsuu luontokokemuksen psyykkistä tilaa myönteisen elämisen kokemukseksi, joka sisältää turvallisuuden (pysyvyys), jatkuvuuden (joustavuus ja luovuus), kokemuksellisuuden (tasapainon arvot ja kiintymys) ja hyväksynnän (riittävyys) elementit. (Salonen 2010: 52.)

Metsäympäristö soveltuu rauhoittavan ja elvyttävän vaikutuksensa vuoksi hyvin tunteiden tutkiskeluun ja tietoisen läsnäolon harjoituksiin. (Arvonen 2004:81–100.) Jo Barton ja Jules Pretty ovat osoittaneet metatutkimuksessaan, että sekä itseluottamus että mieliala paranevat kaiken ikäisillä aikuisilla jo yksittäisten lyhytkestoisten luonnossa suoritettujen fyysisten harjoitusten aikana. Suurin vaikutus oli kevyellä harjoituksella ja veden äärellä vaikutus oli suurin. Tulosten perusteella vähän liikkuvat, vähemmän aktiiviset ja/tai mielenterveysongelmista kärsivät henkilöt saavuttaisivat välittömiä mielenterveydellisiä hyötyjä säännöllisestä lyhytkestoisesta liikunnasta lähellä sijaitsevassa luontoympäristössä. (Barton – Pretty 2010.)

Toimintaterapian asiakastyössä on perinteisesti käytetty hyvin monenlaisia toimintoja. Yhdistävänä tekijänä on kuitenkin aina toiminnan tarkoituksellisuus ja tavoitteellisuus. (Mosey 1986: 231, 233.) Terapeuttisen toiminnan täytyy kuitenkin ensisijaisesti olla asiakkaalle kiinnostava ja merkityksellinen (Finlay 2012: 98). Luova toiminta voi olla kokemuksena elämyksellinen tai se voi olla prosessi, jonka aikana valmistuu tuotos. Luovassa toiminnassa voi toteutua yhtä aikaa mielihyvä prosessista ja tuotoksen aikaansaamisesta (Pierce 2003: 86). Luovaan toimintaan osallistumisen aikana voidaan tunnistaa ja ilmaista tunteita. Omia tunteita ja ajatuksia voidaan jakaa muiden kanssa ja ryhmässä voidaan kokea yhteyttä toisiin. (Mosey 1986: 91–92, Griffiths – Corr 2007: 111.) Ryhmätoiminnassa luovan toiminnan avulla voidaan voimauttaa, lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta ja vastuuta muista. Vertaisryhmän tuki on toimintaryhmässä tärkeää. (Corr 2009: 111.)

6 Elämäni visio − matka itseen -ryhmäprosessi

Elämäni visio – matka itseen oli kuuden kerran ryhmätoteutus Samaria ry:n kuntouttavan työtoiminnan asiakkaille, joka toteutettiin elo-syyskuussa 2016 Porvoossa. Ryhmästä jaettiin esitteitä (Liite 1) Samarian Wanhakierron ja Noarkin toimipisteisiin keväällä. Esittelimme ryhmätoteutusta paikan päällä Samarian kuntouttavan työtoiminnan asiakkaille molemmissa toimipisteissä sekä keväällä että alkusyksystä. Ryhmä kokoontui kerran viikossa puolentoista tunnin ajaksi. Kokoonnuimme ensin kolme kertaa Samarian Wanhakierron tiloissa. Viimeiseksi kolmeksi kerraksi siirryimme kaupungista maaseudulle Samarian Noarkin tiloihin ja lähiluontoon Porvoon Ilolassa. Molemmat opinnäytetyön tekijät toimivat ryhmän ohjaajina. Ryhmätoiminnassa oli mukana yhteensä 7 henkilöä, joista yksi oli estynyt osallistumasta toimintaan toisen tapaamiskerran jälkeen ja toinen pääsi mukaan vasta kahdelle viimeiselle kerralle. Kahdella toteutuskerralla ryhmässä oli mukana myös yhden osallistujan koira. Osallistujat vahvistuivat vasta juuri ennen toteutuksen alkamista, joten meillä ei ollut käytettävissämme heistä esitietoja.

Toteutuksen tarkoitus oli tarjota ryhmän jäsenille kokemuksia tietoisen läsnäolon ja itsetuntemuksen harjoittamisesta. Halusimme tukea osallistujien elämänhallinnallisia taitoja omien ajatusten ja tunteiden, minäkuvan syventämisen ja motivaation löytämisen kautta. Suunnitelman lähtökohtana toimivat asiakaslähtöisyys ja moniammatilliset mahdollisuudet sen toteuttamiseen. Lisäksi toteutuksen suunnittelussa otettiin huomioon Samaria ry:n kristillinen arvopohja ja toteutuksesta pyrittiin tekemään arvopohjaltaan kaikille sopiva. Psykofyysinen viitekehys antoi luontevan yhteisen lähtökohdan fysio- ja toimintaterapiaa yhdistävälle ryhmäprosessille. Toimintaterapian MOHO-malli auttoi jäsentämään ihmisen kokonaisuutta, jossa keskityimme henkisen suorituskyvyn osa-alueisiin tahtoon ja motivaatioon. Itseohjautuvuusteorian avulla paneuduimme sisäisen motivaation tekijöiden tunnistamiseen ja herättelemiseen. Elämäni Visio -kollaasityöskentelyssä kuvattiin ja jäsennettiin omia arvoja ja toiveita luovia menetelmiä käyttäen.

6.1 Elämäni visio -kollaasi ja -portfolio

Valitsimme Samaria ry:n kuntouttavan työtoiminnan ryhmätoteutuksessa käytettäväksi Elämäni Visio -kollaasin tukemaan osallistujien henkilökohtaista tavoitteen asettamista ja jäsentämään sisäistä motivaatiota. Idea kollaasityöskentelyyn perustuvaan työvälinee-

seen Elämäni visioon syntyi moniammatillisena yhteistyönä opinnäytetyön tekijöiden yhteisissä innovaatio-opinnoissa. Innovaatioprojektissa pohdittiin erilaisia keinoja kuntoutujan oman tahdon ja motivaation selkeyttämiseksi sekä vahvistamiseksi. Innovaatiokurssilla Elämäni visio -työvälineen tarkoitus oli selvittää ja syventää asiakkaan motivaatiota ja sitoutumista kuntoutukseen auttamalla asiakasta ymmärtämään omia toiveita, tavoitteita ja unelmia. Valitsimme visuaalisen unelmakarttatyyppisen kollaasityöskentelyn sovellettavaksi menetelmäksi myös tässä opinnäytetyössä toteutettuun ryhmätoimintaan. Kuvien käyttäminen voi olla helpompi tapa hahmottaa omia ajatuksia kuin pelkkä sanallinen ilmaisu. Tarvittavat materiaalit olivat helposti saatavilla ja työn kollaasin toteutustekniikka oli yksinkertainen ja yksilöllisesti muokattavissa. Kollaasin luomiseksi tarvittiin ainoastaan kartonkia, saksia, liimaa, kyniä ja runsaasti erilaisia aikakauslehtiä, joista osallistujat saivat leikata kuvia ja tekstejä itselle tärkeistä asioista. Pyysimme heitä myös tuomaan mukanaan omia valokuvia, joista otettuja valokopioita oli mahdollista käyttää kollaasissa. Tavoittelimme kollaasin rakentamisessa intuitiivista työskentelyotetta, jotta kuvien valitsemisen kynnys ei olisi liian suuri.

Ryhmän jäseniä pyydettiin pitämään muutamia ohjeita ja kysymyksiä mielessään kollaasityöskentelyn aikana. Kysymysten tarkoitus oli herättää ajatuksia omista arvoista, omasta tahdosta ja unelmista. Pohdittavia kysymyksiä olivat: Mitä asioita haluan kehittää itsessäni? Mitä tärkeitä asioita tai keitä tärkeitä ihmisiä haluan lisää elämääni? Minkälaista elämää haluan elää? Elämäni visio -kollaasissa käytettiin positiivisia ilmaisuja ja unelmat kuvattiin tilanteessa, jossa henkilö on ne jo saavuttanut. Osallistujia pyydettiin myös pohtimaan, miksi tämän asian toteutuminen on itselle tärkeää ja miksi juuri tämä asia tekee heidät onnelliseksi. (Harju 2000: 25–65.)

Ryhmätoteutuksessa Elämäni visio -kollaasista luotiin Elämäni visio -portfolio. Portfolion rakentaminen aloitettiin ensimmäisellä ryhmäkerralla. Ajatuksena oli sitoa ryhmätoteutuksen sisältö portfolioon, jotta osallistujille jäisi ryhmästä myös konkreettinen muisto. Portfolioon koottiin toteutuksen aikana itse tuotetut kunkin ryhmäkerran teeman mukaiset aineistot ja ohjaajilta saadut harjoiteohjeet. Portfolio sidottiin viidennellä kerralla yhteen ja esiteltiin ryhmässä kuudennella kerralla. Portfolion tehtävänä oli muistuttaa osallistujia tehdyistä harjoitteista sekä toteutuksen aikana heränneistä tunteista ja oivalluksista. Harjoiteohjeiden avulla osallistujat voivat viedä tietoisuustaitoja omaan arkeensa. Kotona näkyvällä paikalle sijoitettu Elämäni visio -portfolio pitää tavoiteltavat unelmat paremmin mielessä ja voi tukea motivoimaan työskentelyssä unelmia kohti. Portfolio voi

selkeyttää osallistujille elämän arvoja ja päämääriä, motivoida sekä tukea itsetuntemuksen kasvua.

6.2 Toteutus

Jokainen ryhmäkerta muodosti omaan alateemaansa, joka antoi näkökulmaa tietoisuustaitojen ja itsetuntemuksen harjoittamiseen. Näitä harjoitettiin kehotietoisuuden, tietoisen hengityksen, ympäristön valokuvauksen ja kuvan tekemisen avulla. Toteutus eteni oman kehon, hengityksen ja ajatusten havainnoinnista liikkeeseen, ympäristön havainnointiin ja vuorovaikutukseen. Kukin ryhmäkerta alkoi alkupiirillä, jossa orientoiduttiin päivän teemaan ja toimintoihin. Lämmittelyvaiheena toimi orientoiva harjoite, jossa keskityttiin yleensä hengitykseen. Orientoivan harjoitteen jälkeen aloitettiin teeman mukainen toiminta. Loppupiirissä oli ryhmäkerran yhteenveto ja keskustelu, jossa ryhmän osallistujilla oli mahdollisuus vaikuttaa seuraavan ryhmäkerran sisältöön. Myös jokaisen harjoitteen jälkeen keskusteltiin ryhmässä harjoitteen aikana syntyneistä ajatuksista ja tunteista.

Psykofyysinen ihmiskäsitys oli toteutuksen muuta teoriapohjaa yhdistävä viitekehys. Toteutuskerrat rakennettiin ottaen huomioon ihmisen kokonaisvaltaisuus. Jokainen teema muodostui harjoitteista ja toiminnoista, joissa huomioitiin keho, mieli sekä konteksti ja näiden välinen vuorovaikutus. Alaluvussa 3.3 ja 3.4 kuvatut Itseohjautuvuusteoria (Deci – Ryan 1985) ja MOHO (Kielhofner 2008) näkyivät ryhmäkertojen sisällössä usealla tavalla; kaikki toiminta perustui vapaaehtoiseen osallistumiseen, osallistujilla oli mahdollisuus vaikuttaa toiminnan sisältöön ja tuoda siihen omia mielenkiinnon kohteitaan. Aloitimme ryhmätoiminnan Elämäni visio- kollaasilla, jonka rakentamisessa osallistujilla oli mahdollisuus tarkastella omaa tahtoa, arvoja ja rooleja sekä jäsentää omaa motivaatiota. Eteneminen ryhmätoiminnassa tapahtui osallistujien ehdoilla. Osallistujilta saatujen ehdotusten ja ideoiden perusteella pyrimme valitsemaan toteutukseen heille merkityksellisiä ja kiinnostavia toimintoja. Ryhmän yhteisöllisyyttä tuettiin laatimalla ryhmän toimintaohjeet yhdessä osallistujien kanssa. Aikaa käytettiin ryhmän orientaatioon ja turvallisuuden tunteen luomiseen keskustelemalla asioista ryhmän kanssa etukäteen.

Ryhmässä toteutettujen toimintojen valinnassa kiinnitettiin huomiota siihen, että tehtävien haasteet olivat mahdollisimman sopivia ja että niiden vaativuutta voitiin muuttaa ja tehtäviä soveltaa tarvittaessa. Käytimme toiminnan synteesiä sovittaessamme toimintoja osallistujille sopiviksi. Alaluvussa 5.2 kuvattuja Finlayn (2012) käytännön ohjeita noudatettiin ryhmätapaamisten rakenteen ja sisällön suunnittelussa. Kaikkiin ryhmäkerroilla

käytettyihin tiloihin ja ympäristöihin tutustuttiin käymällä paikan päällä etukäteen. Kartoitimme ympäristöjen mahdollisuudet ja rajoitukset toiminnoille, jotta saatoimme ennakoida toimintaan vaikuttavia ympäristön muutoksia. Mahdollisiin häiriötekijöihin varauduimme ennakoimalla ja ottamalla huomioon muuttuvia ympäristötekijöitä kuten sääolosuhteet ja ulkoiset hälyäänet sisätiloissa hiljaisten toimintojen aikana. Ryhmän tunnelmaan ja ilmapiiriin vaikutimme avoimella keskustelulla ja laatimalla yhdessä ryhmälle säännöt. Toiminnoissa käytetyt välineet testattiin ennen kuin ne otettiin käyttöön ryhmätoiminnassa. Käytimme jokaisen tapaamiskerran jälkeen aikaa päivän ryhmän reflektoimiseen ja seuraavan kerran suunnitteluun.

Kuvio 5 havainnollistaa Elämäni visio – matka itseen -ryhmätoteutuksen rakennetta, joka jakautuu ryhmäkertoihin teemojen mukaisesti. Teemat lähtivät minä:stä ja omasta kehosta ympäristöön ja päättyivät iltseilmaisuun ja kiitollisuuteen. Kuviossa on myös avattu jokaista teemaa avainsanoilla ja päätehtävällä.

Kuvio 4. Elämäni visio – matka itseen -ryhmätoteutuksen alateemat.

Ensimmäisen ja toisen kerran teemana oli minä. Ryhmään saapui ensimmäisellä kerralla kolme osallistujaa. Tarkoitus oli tiedostaa ja kartoittaa omia unelmia, tavoitteita ja

toiveita muutoksesta ja selventää omaa tahtoa ja motivaatiota. Ensimmäisen kerran alussa käytimme aikaa ryhmän tavoitteista ja käytännön asioista keskustelemiseen ja ryhmän jäsenten toiveiden kartoittamiseen. Nautimme ryhmän alussa teetä keskustelutuokion aikana. Ryhmän kanssa laadittiin yhteiset toimintaohjeet ja ryhmän jäsenet allekirjoittivat suostumuslomakkeen (Liite 2) toteutukseen osallistumisesta ja valokuvausluvan (Liite 3). Aloitimme Elämäni Visio -kollaasityöskentelyn lehdistä leikattujen kuvien ja omien valokuvien avulla kollaasin rakentamisen. Kollaasityöskentelyssä oli keskeistä omien ajatusten tärkeyden ja mielekkyyden punnitseminen sekä valintojen teko. Ryhmän toimintaperiaatteista osallistujat saivat kertoa oman mielipiteensä ja tehdä yhdessä päätöksiä. Toisella kerralla ryhmään liittyi kolme uutta jäsentä.

Kolmannen kerran teemana oli oma keho ja kehonkuva. Tarkoituksena oli oman olemisen tiedostaminen ja tarkkailu kehon ja hengityksen kautta. Tietoista läsnäoloa harjoitettiin hengityksen, mielikuvien ja aistituntemuksien avulla ympäristöä ja omia ajatuksia tarkkailemalla. Toisessa harjoitteessa, kehoskannauksessa, osallistujat tarkkailivat omaa kehoa, kehon asentoa ja tuntemuksia. Tarkoituksena oli havaintokokemusten avulla syventää tietoisuutta omasta kehonkuvasta sekä mielen vaikutuksesta kehon tuntemuksiin. Toiminta vaati osallistujilta kykyä hiljentyä ja rauhoittua makuuasentoon kuuntelemaan omaa tunnetilaansa. Harjoitteen aikana tehdyt havainnot ja kokemukset purettiin kuvatyöskentelyllä paperille.

Neljännen kerran teemana toimi minä ja ympäristö. Tarkoituksena oli tietoisesti tarkkailla itseään ja ympäristöä liikkeen ja hengityksen avulla. Ryhmä teki kävelyretken Noarkin lähiluontoon Ilolassa Kuninkaantien varrella sijaitsevalle Postimäen historialliselle mäkitupalaisalueelle. Postimäki on museo- ja kulttuurialue, jolla sijaitsee toistakymmentä asuin- ja talousrakennusta vehreiden, villiintyneiden hyötypuutarhojen suojassa. Vanhimmat säilyneet mäkituvat ovat 1700-luvulta. (Postimäki n.d.) Samalla kun käveltiin hiekkatietä pitkin Postimäelle, tehtiin hengitysharjoitus, jossa kuunneltiin samalla ympäristöä ja luonnon ääniä. Postimäellä toimintana oli valokuvaus ja ryhmäläiset työskentelivät pareittain. Valokuvauksen avulla tarkasteltiin omaa suhdetta ja vuorovaikutusta ympäristöön ja ryhmään. Osallistujat kuvasivat positiivisia muistoja herättäviä tai muuten voimaa antavia kohteita sekä toisiaan, kuunnellen kuvattavan toiveita. Yhdessä kuvaaminen vaati yhteistyökykyä, vuorovaikutusta ja toisen toiveiden kuuntelua. Lopuksi jokainen valitsi yhden valokuvan, joka tulostettiin liitettäväksi Elämän visio -portfolioon.

Viidennen ryhmäkerran teemana oli itseilmaisu. Tarkoituksena oli syventää ja vahvistaa vuorovaikutusta ryhmän jäsenten kesken luovan toiminnan avulla. Toimintana oli muotokuvan toteuttaminen monotypia-tekniikalla. Muotokuva toteutettiin parityönä piirtämällä vesiliukoisella kynällä toisen kasvokuva läpinäkyvälle pleksilevylle, jota piirrettävä kannatteli kasvojensa edessä. Sen jälkeen kuva kostutettiin ja painettiin levyltä vesiväripaperille. Toiminta vaati työparilta molemminpuolista uskallusta ja piirtäjän luottamusta muotokuvan onnistumiseen. Toiminnassa piti jakaa ja valita materiaaleja ja toiminnan aikana osallistujat olivat jatkuvassa vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Piirrettävä oli samanaikaisesti piirtäjän myötätuntoisen tarkkailun kohteena sekä pystyi tarkkailemaan piirtäjää läpinäkyvän pleksin läpi. Työskentely tapahtui fyysisesti lähellä työparia, vaati omien ja toisen rajojen tunnistamista sekä molemmilta aktiivista osallistumista. Alkeellisen painotekniikan johdosta työn jälkeä ei voinut ennustaa, vaan painetut kuvat saattoivat olla hyvin erinäköisiä kuin alkuperäinen piirros. Valmis muotokuva signeerattiin ja se annettiin työparille liitettäväksi Elämäni visio -portfolioon. Seuraavaksi koottiin Elämäni visio -portfolio valmiiksi, mikä vaati suunnitelmallisuutta ja sorminäppäryyttä. Viidennen kerran lopuksi valmistelimme vielä ryhmän päättymistä ja suunnittelimme seuraavan kerran retkeä Hasselholmaan.

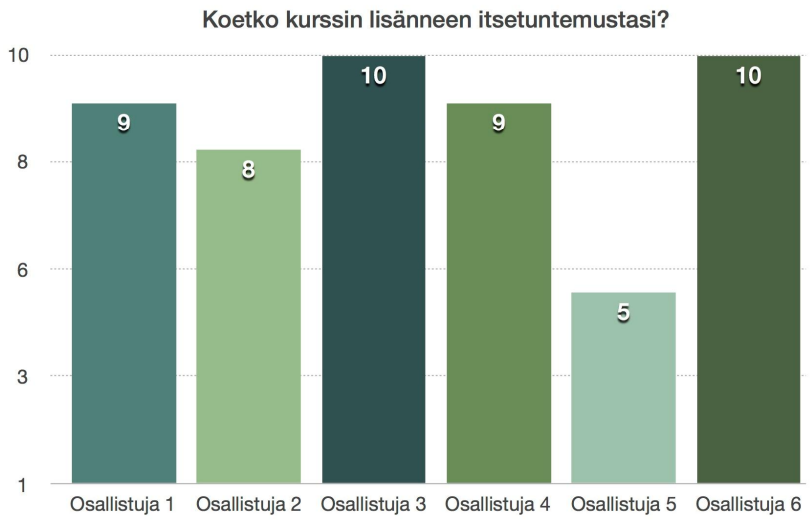
Kuudennen ryhmäkerran teemana oli kiitollisuus. Kokoonnuimme ryhmän kanssa Veckjärven rannalla sijaitsevalla Hasselholman virkistys- ja suojelualueella. Toteutuskerran toiminnat ja sisältö oli pääosin suunniteltu tiiviisti yhdessä osallistujien kanssa. Kuudennella kerralla ryhmän jäsenet olivat valmiita ottamaan enemmän vastuuta toiminnasta, mitä pyrimme tukemaan. Jokaiselle muodostui oma rooli ryhmän toteutuksen aikana. Osa huolehti takan sytyttämisestä ja tulen ylläpitämisestä tai grillaamisesta. Jotkut ryhmän jäsenistä olivat valmistaneet itse tarjottavaa yhteiselle aterialle ja yksi osallistuja otti valokuvia. Oman tehtävän ja roolin toteuttaminen vaati vuorovaikutusta, suunnitelmallisuutta ja vastuunottoa. Ryhmäkerralla pelattiin osallistujien toiveesta Mölkkyä. Peli vaati aktiivista osallistumista, vuorottelua ja toisten huomioon ottamista. Leikkimielinen peli antoi mahdollisuuksia kannustamiseen ja kilpailutilanteessa pärjäämiseen. Ryhmän päättymiseen liittyvänä rituaalina jokainen osallistuja esitteli takkatulen ääressä oman Elämäni visio – portfolionsa muulle ryhmälle. Keskustelimme ja purimme koko ryhmätoteutuksen aikana syntyneitä kokemuksia ja tuntemuksia. Lopuksi osallistujat täyttivät palautelomakkeen, jonka tuloksia käsittelemme seuraavassa alaluvussa.

6.3 Osallistujien kokemus ja palaute

Keräsimme osallistujilta palautetta ryhmätoteutuksesta viimeisellä kerralla kysymyslomakkeella, jossa oli yhdeksän kohtaa (Liite 4). Viiteen kysymykseen vastattiin 10 -portaisella Osgoodin asenneasteikolla, jolla voidaan mitata asioiden merkityksiä vastaajalle. Osgoodin asenneasteikko on yleisin käytetty asenne- ja mielipidekyselyjen menetelmä ja se antaa vastaajalle mahdollisuuden ilmaista mielipiteensä laajasti. Osgoodin asenneasteikkoa laadittaessa on varmistettava, että ääriarvot ovat sekä kielellisesti että psykologisesti toistensa vastakohtia. Valittujen ilmaisujen on oltava selkeitä ja yksiulotteisia sekä kontekstiin sopivia. (Verhagen – Hooff van den – Meents 2015.)

Halusimme luoda palautelomakkeen, joka olisi nopea ja yksinkertainen täyttää ja joka antaisi osan vastauksista mitattavassa muodossa. Valitsimme asenneasteikon, sillä se on selkeä ja sopiva mielipiteen kartoittamiseen. Koska osanottajia oli niin vähän, halusimme 10-portaisella asteikolla saada vastauksiin hajontaa. Valitsimme parillisen arvomäärän siksi, että vastauksista tulisi selkeästi ilmi osallistujien mielipide. Parittomalla arvomäärällä vastauksiin olisi voinut tulla keskittymää neutraaliin keskimmäiseen arvoon, mikä ei olisi ollut yhtä informatiivista. Koska ryhmän jäsenet kutsuivat ryhmätoteutusta kurssiksi, palautelomakkeessa käytettiin kurssi-sanaa tarkoittamaan ryhmätoteutusta. Kuudelta osallistujalta saatiin palautetta, jota havainnollistetaan kuvioilla liitteessä 5.

Palautekyselyn asenneasteikkokysymysten avulla ryhmän jäsenet kertoivat kokemuksestaan toteutuksen onnistumisesta, ohjaajien yhteistyöstä, hetkessä olemisen kokemuksesta sekä itsetuntemuksen ja hetkessä olemisen lisääntymisestä toteutuksen aikana. Palautelomakkeessa oli myös avoimia kysymyksiä ryhmän sisällöstä ja sen kokemisesta. Lopussa oli vielä tilaa avoimelle palautteelle. Osallistujilta saadun palautteen (Liite 5) perusteella toteutus koettiin pääosin onnistuneeksi (Kuvio 5). Useimmat osallistujat olivat kokeneet toteutuksen lisänneen itsetuntemusta, hetkessä olemisen kokemuksia oli saatu runsaasti ja ohjaajien yhteistyö oli koettu erittäin onnistuneeksi.



Kuvio 5. Palautelomakkeen 6. kysymys: Koetko kurssin lisänneen itsetuntemustasi? (Liite 4).

Palautelomakkeen kysymyksessä kuusi kysyttiin osallistujilta, kokivatko he kurssin (ryhmätoteutuksen) lisänneen itsetuntemustaan. Kymmenportaisella asteikolla 10 tarkoitti “erittäin paljon” ja 1 “ei ollenkaan”. Osallistujista kaksi koki kurssin (ryhmätoteutuksen) lisänneen itsetuntemusta erittäin paljon, kaksi osallistuja arvioi itsetuntemuksen lisääntyneen arvolla 9, yksi osallistuja arvioi arvolla 8 ja yksi osallistuja arvolla 5. Vastausten keskiarvo on 8,5. Muiden palautelomakkeessa olleiden mitattavien kysymysten tulokset löytyvät liitteestä 5.

Palautelomakkeen vapaamuotoisissa kysymyksissä tiedusteltiin, mikä kurssista (ryhmätoteutuksesta) jäi erityisesti mieleen ja mikä oli haastavaa. Osallistujat täyttivät lomakkeet itsenäisesti, mutta varmistivat kysymällä ohjaajilta, miten harjoitteita ja toimintoja voisi kuvailla palautelomakkeessa. Kahdelle osallistujalle oli jäänyt mieleen kolmannen toteutuskerran oman kehon tarkkailuun perustuva harjoite, kehoskannaus. Yhdelle osallistujista oli jäänyt mieleen Elämäni visio -portfolio. Yhdelle osallistujalle oli jäänyt mieleen viidennen toteutuskerran Postimäen retki. Yhdelle osallistujalle oli jäänyt mieleen viidennen toteutuskerran muotokuvatyöskentely. Yhdelle jäi mieleen kokonaisuus. Osallistujista kolme koki haastavaksi muotokuvatyöskentelyn. Yksi oli kokenut haastavaksi kehoskannauksen. Kaksi koki haastavaksi sen, että ei pystynyt olemaan joka kerta paikalla. Palautelomakkeen lopussa oli tilaa jättää vapaamuotoista palautetta. Ryhmän jäsenet kiittelivät paljon toteutuksesta ja ryhmä koettiin mukavaksi. Ryhmässä opitut asiat

koettiin positiivisina. Erityisesti viimeinen kerta, joka toteutettiin yhdessä osallistujien kanssa, sai erityiskiitoksia.

7 Yhteenveto ja pohdinta

Tässä opinnäytetyössä oli tarkoituksena kuvata Samaria ry:n asiakkaille syksyllä 2016 moniammatillisesti toteutettu ryhmäprosessi. Tartuimme ajankohtaiseen aiheeseen ja käsittelimme tietoisuustaitoja ja elämänhallintaa kuntouttavan työtoiminnan asiakkaille toteuttamassamme ryhmätoiminnassa. Halusimme tehdä käytännönläheisen opinnäytetyön aiheesta, johon molemmilla tekijöillä on henkilökohtaista kiinnostusta ja joka tukee molempien ammatillista oppimista. Opinnäytetyön tarkka aihe ja asiakasryhmä jäsentyivät löydettyämme työelämän yhteistyökumppanin. Samaria toivoi käytännönläheistä toteutusta kuntouttavan työtoiminnan asiakkaalle. Ryhmätoteutuksen pääteemaksi muotoutui tietoisuustaidot ja itsetuntemus perehdyttyämme asiakaskunnan tarpeisiin. Asiakkaan motivoituminen, itsetuntemus ja tietoisuustaidot ovat avainasemassa elämänhallinnan ja muutoksen tukemisessa. Ryhmä toteutui kuusi kertaa Samarian tiloissa ja niiden lähiympäristöissä Porvoossa. Osallistujilla oli mahdollisuus vaikuttaa toteutuksen sisältöön jokaisen ryhmäkerran lopuksi käydyn keskustelun kautta. Ohjaajat suunnittelivat toteutuksen sisällön ja ohjasivat ryhmää yhdessä. Ryhmätoteutuksen lopuksi kerättiin palautetta ryhmän osallistujilta.

Halusimme tehdä toteutuksesta asiakaslähtöisen eli vastata asiakkaiden tarpeisiin ja antaa heille mahdollisuus vaikuttaa ryhmäprosessin kulkuun. Tämä edellytti meiltä erityistä huomiota ja pohdintaa siitä, millaisia asioita ryhmäkerran teemassa olisi hyvä käsitellä ja millaiset toiminnat ja harjoitteet ryhmälle sopisivat. Halusimme hyödyntää kummankin ammattialan näkökulmaa, mutta ensisijaisesti halusimme päästä toteuttamaan ryhmää yhdessä osallistujien kanssa.

Alun perin suunnittelimme suljettua ryhmää, jossa osanottajat pysyisivät samoina koko ryhmän ajan. Kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiden ohjaaminen oli meille molemmille uutta ja siksi tutustuimme asiakaskuntaa koskevaan kirjallisuuteen. Olimme asiakaskunnan yleisen kuvauksen perusteella varautuneet panostamaan voimakkaasti asiakkaiden ryhmään sitoutumiseen tiedostaen riskin, että osa joko keskeyttää ryhmän tai osallistuu epäsäännöllisesti. Osanottajat olivat kuitenkin jo tutustuneet toisiinsa Samarian toiminnassa ja ryhmäytyminen tapahtui luontevasti. Ryhmäytymiseen ei tarvinnut käyttää niin paljon aikaa kuin mihin olimme valmistautuneet. Alussa meissä herätti epävarmuutta se, että emme tienneet kuinka monta osallistujaa oli tulossa ryhmään. Tämän vuoksi emme tienneet myöskään osanottajista tarkempia taustatietoja.

Opinnäytetyöprosessi vaati alusta lähtien meiltä sekä omien että toistemme ammattialojen osaamisen tunnistamista, avointa kommunikaatiota ja yhteistyötä. Käytimme opinnäytetyöprosessissa useita monialaisia ja omien alojemme teorioita. Lähtökohtanamme oli elämänhallinnan ja asiakkaan motivaation tukeminen, johon valitsemamme teoriat nivoutuivat mielestämme hyvin tukien ja täydentäen toisiaan. Meillä oli yhteistyöhön ryhtyessämme osittain erilaiset ammatilliset lähtökohdat. Toiminta- ja fysioterapeutti ovat kumpikin kuntoutuksen ammattilaisia, mutta tarkastelevat asiakkaan toimintakykyä erilaisista näkökulmista. Molempien ammattialojen teorioiden ja menetelmien hyödyntäminen vaatii, että kumpikin tunnistaa oman alansa osaamisen ja tulee tietoiseksi toisen alan osaamisesta. Koska olemme molemmat vielä alamme opiskelijoita, ei ammatti-identiteettimme ole vielä vahvistunut. Tästä oli hyötyä opinnäytetyöprosessissa, sillä opiskelijan mieli on avoin ja joustava.

Yksi ryhmän suunnittelun haasteista oli aiheen rajaaminen. Kahden ammattialan näkökulmaa yhdistettäessä syntyy paljon erilaisia mahdollisuuksia ja ideoita, mutta ensisijaisesti on huomioitava asiakkaiden ja yhteistyökumppanin tarpeet. Toteutuksen teoriaosuuden rajaus ei ollut helppoa, sillä elämänhallintaan ja motivaatioon vaikuttavia tekijöitä löytyi runsaasti. Taustatietoa ja teoriamateriaalia opinnäytetyön aiheesta oli saatavilla paljon, joten olennaisten teorioiden valitseminen opinnäytetyötä ja ryhmätoteutusta varten vaati aikaa. Perustimme opinnäytetyön laajaan teoriapohjaan sen takia, että valitsemamme teoriat ja mallit täydentävät olennaisesti toisiaan. Tässä ryhmässä käytetyt tietoisuustaidot ja itsetuntemus ovat vain yksi keino elämänhallinnan tukemiseen. Toteutuksen rajaaminen alateemoihin oli tärkeää, jotta toteutuksesta muodostui selkeä kokonaisuus ja se pysyy sille rajatussa pääteemassa. Asiakasryhmän tarpeiden kartoituksessa nousi esille monia merkittäviä haasteita, kuten elämänhallinnan ja motivaation ylläpitäminen. Jotta näihin haasteisiin olisi mahdollista vaikuttaa syvemmällä tasolla, vaadittaisiin pitkäkestoisempaa toteutusta, jossa jokaiseen teemaan voitaisiin syventyä useamman ryhmäkerran aikana.

Ryhmätoteutus perustui luottamuksellisuuteen ja eettisiin toimintatapoihin. Samaria ry:n suostumuksen lisäksi ei tarvittu eettisen toimikunnan lausuntoa ryhmän ohjaamiseen. Osallistujilla oli oikeus olla osallistumatta toimintaan ja keskeyttää ryhmätoteutukseen osallistuminen missä tahansa vaiheessa. Osallistujien tietoja tai ryhmässä kerrottuja asi-

oita ei jaettu ryhmän ulkopuolelle eikä opinnäytetyöhön kirjoitettu yksilöllisesti tunnistettavia tietoja. Osallistujia pyydettiin täyttämään suostumus- sekä valokuvauslupalomake ensimmäisellä kerralla. Valokuvat olivat vain ryhmän osallistujien käyttöön.

Olimme suunnitelleet ryhmän muodoksi suljettua ryhmää. Ensimmäisen ryhmäkerran alhaisen osanottajamäärän jälkeen huomasimme, että ryhmän jatkumisen takaamiseksi oli välttämätöntä ottaa uusia ryhmään uusia jäseniä. Tämä vaikutti osaltaan ryhmätoteutuksen toimintojen suunnitteluun ja vaati meiltä joustavuutta. Asiakaslähtöisyys näkyi ryhmätoteutuksen suunnittelussa ja toteutuksessa. Toteutuksen sisältö pyrittiin suunnittelemaan vastaamaan asiakkaiden tarpeita ja onnistuimme huomioimaan asiakkaiden toiveita seuraavia ryhmätoteutuskertoja suunnitellessa. Ohjaajien vastuulla oli onnistua säilyttämään toteutuksen punainen lanka ja soveltaa toteutuksen sisältöä pääteemaan puitteissa ottaen huomioon osallistujien toiveet. Varsinkin ensimmäisellä kahdella ryhmäkerralla meni paljon aikaa esittelyyn ja keskustelun rönsyilyä oli tarpeen rajata, aikataulun takia. Keskustelussa osallistujien kanssa erityisesti luonto nousi tärkeäksi teemaksi. Neljäs ja kuudes ryhmäkerta toteutettiin erilaisissa luontoympäristöissä ja viimeisen ryhmäkerran sisältö suunniteltiin kokonaan osallistujien kanssa yhdessä. Viimeisen kerran retkisuunnitelman ideoiminen aloitettiin heti ensimmäisellä ryhmäkerralla kun osallistujien kiinnostus luontoon tuli ilmi. Asiakaslähtöinen työskentelytapa vahvisti ryhmähenkeä ja lisäsi osallistujien innostusta sekä sisäistä motivaatiota ryhmään osallistumiseen ja toimintaan.

Ryhmätoteutuksessa tietoisuustaitojen harjoittaminen, kehotietoisuus ja luovat menetelmät osoittautuivat toimiviksi osallistujilta saadun palautteen perusteella. Menetelmien ja toimintojen avulla saimme ylläpidettyä osallistujien mielenkiintoa ja ainoastaan yksi henkilö keskeytti osallistumisensa ryhmätoimintaan. Palautekyselyn mukaan osa harjoitteista oli koettu haastaviksi, mutta toteutuksen oli siitä huolimatta koettu lisäävän itsetuntemusta ja tarjoavan hetkessä olemisen kokemuksia. Nämä menetelmät ja toiminnat sopivat hyvin tälle ryhmälle tänä ajankohtana. Menetelmiä valittaessa ryhmäkohtainen harkinta ja asiakasryhmän tarpeiden kartoittaminen on kuitenkin erittäin tärkeää. Osallistujien tunteminen ja riittävän tarkat esitiedot auttavat muokkaamaan ryhmätoteutuksesta kokonaisuuden, joka vastaa asiakasryhmän tarpeita ja toiveita. Osallistujilla voi olla rajoitteita toimintakyvyssä, mikä voi vaikeuttaa joidenkin harjoitteiden toteuttamista. Valittujen harjoitteiden tulee olla vaatimustasoltaan sopivia kyseiselle asiakasryhmälle. On huomioitava, että asiakkailla voi olla hyvin erilaiset taustat, joten omaehtoisuuden

säilyttäminen on tärkeää. Osallistujilla tulee olla oikeus kieltäytyä toiminnasta, jonka kokevat epämukavaksi tai omia henkilökohtaisia rajojaan ylittäväksi.

Ryhmän jäsenet olivat toteutuksessa avoimessa vuorovaikutuksessa toistensa kanssa, mikä helpotti luotettavan ja turvallisen ilmapiirin syntymistä. He olivat keskenään tuttuja ja olivat työskennelleet aikaisemminkin yhdessä, joten ryhmäytyminen tapahtui luontevasti. Ohjaajien tehtävä on luoda ryhmässä keskustelevaa ja turvallista ilmapiiriä omalla esimerkillään. Tietoisuustaitojen ja kehotietoisuuden harjoitteet voivat herättää ihmisissä voimakkaita tunteita ja ajatuksia, joten ryhmässä oli oltava mahdollista puhua näistä avoimesti. Vapaata keskustelua syntyi runsaasti, jolloin ohjaajien tehtävänä oli ohjata keskustelua pitäen huolta, että jokainen ryhmän jäsen sai puheenvuoron ja että keskustelu säilyi käsitellyssä teemassa. Ryhmän jäsenten välisen kommunikaation lisäksi oli tärkeää, että ryhmän ja ohjaajien välinen vuorovaikutus oli luontevaa. Ohjasimme ryhmää yhdessä, jolloin kumpikin toimi vuorollaan pääohjaajana ja toinen avusti. Ohjattavat toiminnat jakautuivat luontevasti ammattialojemme mukaan. Fysioterapeuttiopiskelija ohjasi pääasiassa kehotietoisuusharjoitteita ja toimintaterapeuttiopiskelija luovia toimintoja ja tietoisuustaitojen harjoittamista toiminnassa.

Yksi ryhmänohjauksen haasteista oli ajankäyttö. Olimme suunnitelleet, että ryhmä alkaa aina yhteisestä alkupiiristä, jossa keskustelemme kyseisen toteutuskerran teemasta ja toiminnasta. Ryhmä oli myös tarkoitus lopettaa yhteisessä loppupiirissä, jossa jokaisella olisi mahdollisuus kertoa ryhmäkerrasta nousseita ajatuksia. Yhteistä aloitusta vaikeuttivat osallistujien aikataulut. Ulkoiset tekijät, kuten kuntouttavan työtoiminnan asiakkaille tulleet työtehtävät, vaikuttivat siihen, että välillä osallistujat olivat myöhässä tai estyneitä osallistumaan. Ohjaajilla oli erityinen vastuu ajankäytön hallinnasta ja siitä, että ryhmätoiminta eteni sopivaa tahtia. Osa ryhmän osallistujista tarvitsi enemmän aikaa harjoitteiden tekemiseen kuin toiset. Jokaisen harjoitteen jälkeen oli myös keskeistä, että yhteisellä keskustelulle oli varattu riittävästi aikaa. Tämä johti välillä siihen, että ohjaajien oli muutettava alkuperäistä suunnitelmaa joko karsimalla tai lisäämällä harjoitteita. Useimmiten ohjelmaa piti kuitenkin yksinkertaistaa. Tähän olimme kuitenkin varautuneet.

Osallistujat antoivat mielellään palautetta toteutuksesta. Palautteen tarkoitus oli antaa ohjaajille tietoa siitä, minkälaisia kokemuksia osallistujat saivat ryhmästä. Olimme mielissämme positiivisesta palautteesta, joskin tiedostamme palautteen näin lyhyestä toteutuksesta antavan vain mielenkiintoarvoa.

Huomasimme lähdemateriaalia kerätessämme, että tietoisuustaitojen ja kehotietoisuuden saralta löytyy vain vähän fysio- ja toimintaterapian yhteistyötä koskevaa kirjallisuutta. Koimme moniammatillisen yhteistyön toimineen vahvuutena opinnäytetyöprosessissa ja ryhmätoteutuksen suunnittelussa sekä toteutuksessa. Yhteistyömme opinnäytetyöprosessissa sujui hyvässä yhteishengessä. Meillä oli ajoittain haasteena yhteisen ajan löytäminen, sillä keskustelulle ja suunnittelulle piti varata paljon aikaa. Yhteisen ymmärryksen saavuttaminen vaati paljon keskustelua, mutta suuria erimielisyyksiä opinnäytetyöprosessin aikana ei syntynyt. Kummankin tietämys toisen ammattialasta on lisääntynyt ja koemme, että olemme saaneet enemmän valmiuksia moniammatilliseen työskentelyyn. Koemme, että yhteistyö on avartanut molempien asiakaslähtöistä työskentelyä. Sekä fysio- että toimintaterapian tavoitteena on asiakkaan toimintakyvyn lisääntyminen, mutta keinot tavoitteeseen pääsemiseen ovat erilaisia. Uskomme moniammatillisen yhteistyön tarjoavan laajemman kirjon asiakkaalle sopivia keinoja yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi. Oman alan teorioiden selittäminen työparille sekä yhteinen perehtyminen monialaisiin teorioihin ovat edistäneet niiden omaksumista ja soveltamista käytäntöön.

7.1 Opinnäytetyön tärkeimmät havainnot

Elämänhallintaa tukevan ryhmän ohjaaminen kirjallisuuden mukaan vaikeasti sitoutettavalle asiakaskunnalle voi onnistua keskustelevan ja asiakaslähtöisen työtavan avulla. Sisäisen motivaation osatekijöihin panostamalla toiminta voidaan muokata mielekkääksi ja vetovoimaiseksi. Samarian oman toiminnan asiakaslähtöisyys ja osallisuuden korostaminen vaikuttivat myös merkittävästi toteutuksen onnistumiseen. Ryhmätoteutus oli meille rohkaiseva kokemus ja vahvisti ajatusta, että tällaiselle toteutukselle saattaisi olla kysyntää laajemminkin.

Toivomme, että Samaria ry saa tämän opinnäytetyön prosessikuvauksesta ja havainnoista aineksia, joita se voi soveltaa ryhmätoimintaansa. Haluamme kiittää Samariaa, Elämäni visio – matka itseen -ryhmän osanottajia, Metropoliaa ja ohjaajia moniammatillisen opinnäytetyön mahdollistamisesta.

Palautetta ryhmästä:

"Liian lyhyt. Voisin tulla uudelleen. Oli kivaa myös kun koira sai olla mukana."

Kuvio 6. Ryhmän osallistujan ottama kuva koirastaan Postimäen mäkitupalaismiljöössä.

Lähteet

Arokoski, Jari – Heinonen, Ari – Ylinen, Jari 2015. Fysiatria. Fysioterapia. Artikkelin tunnus: fys00028 (029.000). Kustannus Oy Duodecim. Luettu 29.10.2016.

Arvonen, Sirpa 2014. Metsämieli. Luonnollinen menetelmä mielentaitoihin. Helsinki: Metsäkustannus Oy.

Barton, Jo – Pretty, Jules 2010. What is the Best Dose of Nature and Green Exercise for Improving Mental Health? A Multi-Study Analysis. Verkkodokumentti. <http://www.julespretty.com/wp-content/uploads/2013/09/4.-Dose-of-Nature-EST-Barton-Pretty-May-2010.pdf>. Luettu 10.1.2016.

De Preester, Helena – Knockaert, Veroniek 2005. Body Image and Body Schema: Interdisciplinary Perspectives on the Body. Philadelphia: John Benjamins Publishing Company.

Deci, Edward L. – Ryan, Richard M. 2000. The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. Verkkodokumentti. <https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_DeciRyan_PIWhatWhy.pdf>. Luettu 8.1.2016.

Finlay, Linda 1993. Groupwork in Occupational Therapy. London: Chapman & Hall.

Gyllensten, Amanda – Hansson, Lars – Ekdahl, Charlotte 2003. Outcome of Basic Body Awareness Therapy. A Randomized Controlled Study of Patients in Psychiatric Outpatient Care. Advances in Physiotherapy 5 (4). 179–190. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: < http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/14038109310012061 >. Luettu 29.10.2016.

Hietaniemi, Eila 2004. Aktivointia – elämänhallintaa – sosiaalista pääomaa. Tutkimus ikääntyvien työttömien elämänhallinnan tekijöistä ja syrjäytymistä torjuvien toimenpiteiden vaikutuksista. Työministeriön työpoliittinen tutkimus. Sarjat Nro 260. Helsinki: Työministeriö.

Harju, Kristiina 2000. Valmiina muutokseen: aarrekartan avulla kohti uutta. Helsinki: WSOY.

Herrala, Helinä – Kahrola, Tytti – Sandström, Marita 2008. Psykofyysinen ihminen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.

ICF-luokitus 2016. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkodokumentti. <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/icf-luokitus>. Luettu 5.10.2016.

Isoherranen, Kaarina 2005. Moniammatillinen yhteistyö. Helsinki: WSOY.

Kabat-Zinn, Jon 1990. Täyttä elämää. Kehon ja mielen yhteistyö stressin, kivun ja sairauksien hoidossa. Helsinki: Basam Books Oy.

Kabat-Zinn, Jon 2003. Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. Verkkodokumentti. <http://www-psych.stanford.edu/~pgoldin/Buddhism/MBSR2003_Kabat-Zinn.pdf>. Luettu 6.1.2016.

Kabat-Zinn, Jon 2004. Olet jo perillä. Tietoisen läsnäolon taito. Helsinki: Basam Books Oy.

Kaplan, Stephen 1995. The Restorative Benefits of Nature: Toward an Integrative Framework. Verkkodokumentti. <http://www.wienerzeitung.at/_em_daten/_wzo/2015/08/07/150807_1710_kaplan_s._19951.pdf>. Luettu 9.1.2016.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Helsinki: WSOY.

Kielhofner, Gary 2008. Model of Human Occupation: Theory and Application. Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins.

Klemola, Timo 2002. Kehotietoisuuden harjoittaminen: taiji, yi quan seisomisen taito. Fysioterapia- lehti 6/2002.

Klemola, Timo 2013. Mindfulness. Tietoisuuden harjoittamisen taito. Jyväskylä: Docendo Oy.

Lehto, Juhani 2014. Mindfulness – tiedostava ja hyväksyvä läsnäolo. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, Lotta (toim.) – Hakanen, Jari (kirj.) 2014. Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Martela, Frank 2014. Itseohjautuvuusteoria – eli onnellisen elämän kolme keskeisintä tekijää. Verkkodokumentti. <http://frankmartela.fi/2014/04/itseohjautuvuusteoria-eli-kolme-vastausta-siihen-mika-tekee-ihmisen-onnelliseksi/>. Luettu 10.4.2016.

Martela, Frank – Jarenko, Karoliina 2014. Sisäinen motivaatio. Tulevaisuuden työssä tuottavuus ja innostus kohtaavat. Verkkodokumentti. <https://filosofianakatemia.fi/tiedostot/sisainen-motivaatio.pdf>. Luettu 8.1.2014.

Martin, Minna – Seppä, Maila – Lehtinen, Päivi – Törö, Tiina 2014. Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. Tampere: Mediapinta.

Metropolia Ammattikorkeakoulu 2016. Toimintaterapeutti (AMK) ammattikorkeakoulututkinto. Verkkodokumentti. <http://www.metropolia.fi/haku/koulutustarjonta-nuoret-sosiaali-ja-terveysala/toimintaterapia/>. Luettu 10.10.2016.

Mosey, Ann Cronin 1986. Psychosocial Components of Occupational Therapy. New York: Raven Press Books, Ltd.

Niiranen, Tea – Rainio, Maaria 2012. Mindfulness sitoo toimintaan: Tietoinen läsnäolo toimintaterapiassa. Opinnäytetyö. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/45715/Mindfulness%20sitoo%20toimintaan.pdf?sequence=1>. Luettu 10.4.2016.

Norring, Jaana 2013. Tietoisuustaitoihin perustuvat menetelmät toimintaterapiassa. Kirjallisuuskatsaus. Opinnäytetyö. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <https://theseus.fi/bitstream/handle/10024/62605/Tietoisu.pdf?sequence=1>. Luettu 10.4.2016.

Paltamaa, Jaana – Perttinä, Pirkko 2015. Toimintakyvyn arviointi. ICF teoriasta käytäntöön. Tampere: Juvenes Print.

Pierce, Doris 2003. Occupation by design: Building Therapeutic Power. Philadelphia: F.A. Davis Company.

Pike Andrew J. 2008. Body-mindfulness in physiotherapy for the management of long-term chronic pain. Physical Therapy Reviews 13 (1). Saatavilla myös verkossa: <http://transformationalchange.pbworks.com/f/body+practice+and+pain.pdf>. Luettu 18.10.2016.

Postimäki n.d. Verkkodokumentti. Postimäen museo- ja kulttuurialue. Verkkodokumentti. <http://www.postbacken.fi/fi/etusivu/>. Luettu 15.4.2016.

Psyfy ry 2015. Psykofyysinen fysioterapia. Verkkodokumentti. <http://www.psyfy.net/index.php>. Luettu 29.12.2015

Psyfy ry 2016. Basic Body Awereness Terapia (BBAT). Verkkodokumentti. <http://psyfy.net/opiskelu/basic-body-awareness-terapia/>. Luettu 15.10.2016.

Rauhala, Lauri. 1989. Ihmisen ykseys ja moninaisuus. Helsinki: SHKS.

Roxendal Gertrud 1985. Body Awareness Therapy and the Body Awareness Scale, Treatment and Evaluation in Psychiatric Physiotherapy. Thesis. Gothenburg: Gothenburg University.

Salonen, Kirsi 2010. Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Greenspot.

Samaria ry 2015. Samaria Group. Verkkodokumentti. <http://www.samaria.fi/samaria/samaria_ry_/>. Luettu 29.12.2015.

Schell, Barbara A. Boyt – Gillen, Glen - Scaffa, Marjorie E. 2014. Willard & Spackman's Occupational Terapy. International Edition. Riverwood: Wolters Kluwer Lippincott Williams & Wilkins.

Skatteboa, Ulla-Britt 2005. Basic Body Awareness Therapy and Movement Harmony: Development of the Assessment Method Body Awareness Rating Scale BARS - Movement Harmony. Oslo: Oslo University College.

Suomen ev. lut. kirkko 2015. Kirkko ja ihmisarvo. Verkkodokumentti. <http://evl.fi/EVLfi.nsf/Documents/A652B2F82C764995C22577C100300008?OpenDocument&lang=FI> Luettu 29.12.2015.

Suomen kuntaliitto – Suomen fysioterapeutit ry – Fysi ry 2007. Fysioterapianimikkeistö 2003. Verkkodokumentti. <http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/soster/nimikkeistot-luokitukset/kuntoutus-erityistyontekijoiden-nimikkeistot/Documents/Fysioterapianimikkeist%C3%B6_2007.pdf> Luettu 10.10.2016.

Suomen Kuntaliitto – Suomen Toimintaterapeuttiliitto ry 2003. Toimintaterapianimikkeistö 2003. Verkkodokumentti. <http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/soster/nimikkeistot-luokitukset/kuntoutus-erityistyontekijoiden-nimikkeistot/Documents/Toimintaterapianimikkeistö_2003.pdf. Luettu 10.10.2016.

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2015. Kuntouttavan työtoiminnan käsikirja. Verkkodokumentti. <https://www.thl.fi/fi/web/kuntouttavan-tyotoiminnan-kasikirja/kuntouttavan-tyotoiminnan-kasikirja/kuntouttava-tyotoiminta>. Luettu 13.4.2016.

Työ- ja elinkeinoministeriö 2011. Pitkäaikaistyöttömyyden hoitamisesta työvoimavarojen turvaamiseen. Rakennetyöttömyyttä koskevat kehittämislinjaukset. Maaliskuu 2011. Verkkodokumentti. <http://www.tem.fi/files/29581/liite_nykytilan_kuvaus.pdf>. Luettu 8.1.2016.

VALO-valmennus 2015. VALO-valmennuslehti. Verkkodokumentti. <http://valo-valmennus.fi/wp-content/uploads/2015/04/Valo-valmennuslehti_web.pdf>. Luettu 29.12.2015.

Vehviläinen, Jukka 2014. Ammatillisen koulutuksen läpäisyn tehostamisohjelma. Seurantatutkimuksen raportti 2013. Verkkodokumentti. <http://www.oph.fi/download/156225_ammatillisen_koulutuksen_lapaisyn_tehostamisohjelma.pdf>. Luettu 8.1.2016.

Verhagen, T. – Hooff, B. van den – Meents, S 2015. The Semantic Differential. A Framework of Suggested Action. Verkkodokumentti. <http://www.semanticdifferential.com/toward-a-better-use-of-the-semantic-differential.html>. Luettu 4.8.2016.

Verma, Sarita – Paterson, Marjo – Medves, Jennifer 2006. Core Competencies for Health Care Professionals: What Medicine, Nursing, Occupational Therapy, and Physiotherapy Share. Journal of Allied Health 35 (2.) 109-115. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: < https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16848375 >. Luettu 15.10.2016.

Wong, Su Ren – Fisher, Gail 2015. Comparing and Using Occupation-Focused Models. Occupational Health and Health Care 29(3): 297–315. Verkkodokumentti. <http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.3109/07380577.2015.1010130>. Luettu 10.10.2016.

Elämäni visio – matka itseen esite

Tervetuloa matkalle tutustumaan itseesi ja pysähtymään tähän hetkeen! Matka koostuu kuuden kerran tapaamisesta pienryhmässä, jossa teemoina ovat tässä hetkessä oleminen ja pysyminen, mukavan toiminnan äärellä. Suunnittelemme yhdessä tapaamiskertojen ohjelman, joka koostuu luonnossa olemisesta, rentoutumisesta ja ryhmässä toimimisesta. Osallistuminen toimintaan on vapaaehtoista ja toivomme sinun saapuvan paikalle avoimin mielin. Ryhmään ovat tervetulleita kaikki Samarian työtoiminnan asiakkaat. Tavoitteena on tarjota mukavia kokemuksia ja elämyksiä pienryhmässä, eväitä omaan arkeen ja matkalle työelämään.

Ryhmä kokoontuu elokuussa 3 kertaa Samarian Wanhakierron tiloissa, syyskuussa siirrymme lähemmäksi luontoa Noarkin tiloihin viimeisiksi 3 kerraksi.

17.8. Klo 13.30 –15.00 Wanhakierto, Asentajantie 12, Porvoo
24.8. Klo 13.30 –15.00 Wanhakierto, Asentajantie 12, Porvoo
31.8. Klo 13.30 –15.00 Wanhakierto, Asentajantie 12, Porvoo
7.9. Klo 13.30 –15.00 Noark, Sanismäentie 2, Ilola
14.9. Klo 13.30 –15.00 Noark, Sanismäentie 2 Ilola
21.9. Klo 13.30 –15.00 Noark, Sanismäentie 2 Ilola

Matkaoppaina toimivat Metropolia Ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelija Jonna Kirveskoski ja toimintaterapeuttiopiskelija Helena Saario. Wanhakierrossa ja Noarkissa toteutuva ryhmätoiminta on osa opiskelijoiden opinnäytetyötä.

Ryhmään mahtuu mukaan ensimmäiset 8 henkilöä. Ilmoittautuminen tapahtuu lähettämällä sähköpostiviesti Jonnalle tai Helenalle tai ilmoittautumalla Wanhakierrossa tai Noarkissa Tom Elovirralle jo kevään aikana tai viimeistään 1.8.2016.

Jos sinulla on ryhmästä kysyttävää, ota meihin rohkeasti yhteyttä.

Jonna Kirveskoski jonna.kirveskoski@metropolia.fi

Helena Saario helena.saario@metropolia.fi

Nähdään viimeistään syksyllä!

Jonna ja Helena

Suostumuslomake

Elämäni visio – matka itseen 17.8.-21.9.2016

SUOSTUMUSLOMAKE

Osallistun Metropolia Ammattikorkeakoulun opiskelijoiden Jonna Kirveskosken ja Helena Saarion ohjaamaan Elämäni visio – matka itseen -ryhmään, joka järjestetään yhteistyössä Samaria ry:n kanssa. Osallistuminen on vapaaehtoista ja keskeyttäminen on mahdollista milloin tahansa syytä ilmoittamatta. Ryhmätoiminta on luottamuksellista ja ryhmässä jaetut henkilökohtaiset asiat jäävät vain ohjaajien ja ryhmän jäsenten tietoon. Luottamuksellisuus koskee sekä ohjaajia että osallistujia. Mahdollinen keskeyttäminen ei vaikuta Samarian tai Valo-valmennuksen asiakkuuteeni tai Samarialta tai Valo-valmennukselta saamiini palveluihin.

Elämäni visio – matka itseen -ryhmä on osa opiskelijoiden toiminnallista opinnäytetyötä, josta laaditaan myös kirjallinen raportti. Ryhmän aikana opiskelijat havainnoivat ryhmää ja toimintaa ja lopussa kerätään ryhmään ja sen toimintaan liittyvää suullista palautetta osallistujilta. Saatavia tietoja käytetään ryhmätoiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen sekä opinnäytetyöhön.

Osallistujien henkilöllisyys ei tule opinnäytetyössä eikä kirjallisessa raportissa ilmi ja ryhmän tietoja käsitellään luottamuksellisesti. Minua ei voi tunnistaa opinnäytetyön tuloksista ja yksityisyyteni huomioidaan opinnäytetyön eri vaiheissa. Opinnäytetyön raportin voi sen valmistuttua lukea osoitteesta www.theseus.fi.

Minulle on kerrottu opinnäytetyön tarkoituksesta, tavoitteista sekä toteuttamisesta. Olen saanut esittää kysymyksiä ja olen saanut kysymyksiini riittävät vastaukset.

Hoidan itse matkani ryhmäkerroille Porvoon Wanhakierron ja Ilolan Noark Oy:n tiloihin. Elämäni visio – matka itseen -ryhmään ja opinnäytetyöhön osallistuminen ei aiheuta minulle mitään muita kustannuksia.

Opiskelijat Jonna Kirveskoski
Fysioterapian koulutusohjelma
ja Helena Saario
Toimintaterapian koulutusohjelma
Metropolia Ammattikorkeakoulu
Sofianlehdonkatu 5 B, 00610 Helsinki
Puh. 09 7424 5000

Olen tietoinen edellä olevista asioista ja olen suostuvainen osallistumaan opinnäytetyön osana järjestettävään ryhmään allekirjoittamalla tämän lomakkeen.

_____	_____
Osallistujan allekirjoitus	Nimenselvennys

_____
Aika ja paikka

Valokuvauslupa

Elämäni visio – matka itseen 17.8.-21.9.2016

VALOKUVAUSLUPA

Osana ryhmätoimintaa saatetaan ottaa valokuvia. Valokuvia käytetään ryhmässä ja omista kuvista saa itselleen kopion. Kuvat, joista henkilöitä voi tunnistaa, eivät päädy ryhmän ulkopuolelle, vaan hävitetään kun kopio on annettu asianomaiselle.

Valokuvia, joista ei voi tunnistaa henkilöitä, voidaan käyttää opinnäytetyön kirjallisessa raportissa.

Annan luvan valokuvien ottamiseen edellä mainituin ehdoin.

_____ _____

Osallistujan allekirjoitus Nimenselvennys

_____

Aika ja paikka

Palautelomake

Elämäni visio - matka itseen

1. **Mikä jäi erityisesti kurssista mieleen?**

2. **Miten onnistuneeksi koit kurssin?**
Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
erittäin epäonnistunut	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	erittäin onnistunut

3. **Mikä oli haastavaa?**

4. **Mistä pidit?**

5. **Miten ohjaajien yhteistyö onnistui mielestäsi?**
Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
erittäin huonosti	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	erittäin hyvin

6. **Koetko kurssin lisänneen itsetuntemustasi?**
Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
en ollenkaan	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	erittäin paljon

7. **Lisäsikö Elämäni visio -kollaasin tekeminen itsetuntemustasi?**
Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
ei ollenkaan	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	erittäin paljon

8. **Saitko kurssilla kokemuksia hetkessä olemiseen?**
Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
en ollenkaan	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	erittäin paljon

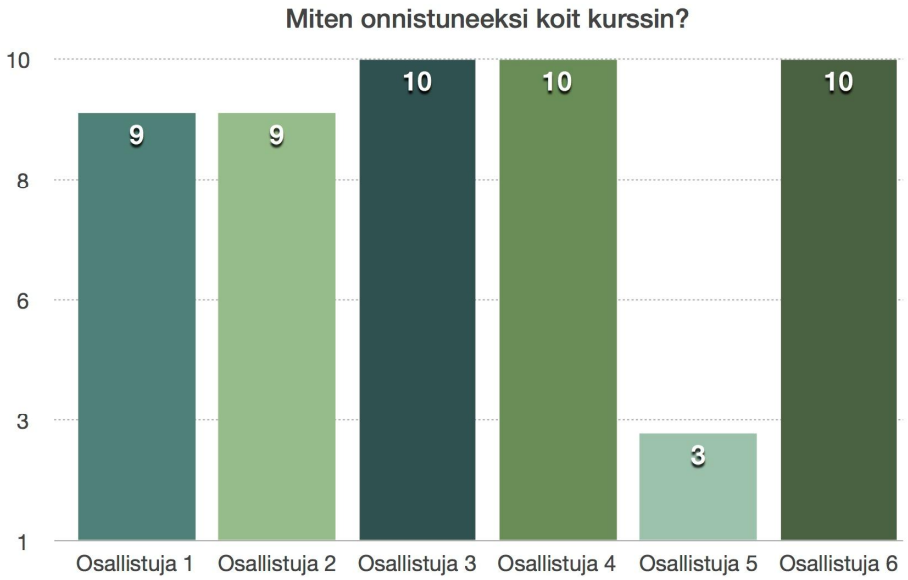
9. **Haluan vielä sanoa...**

Kiitos kurssille osallistumisesta!

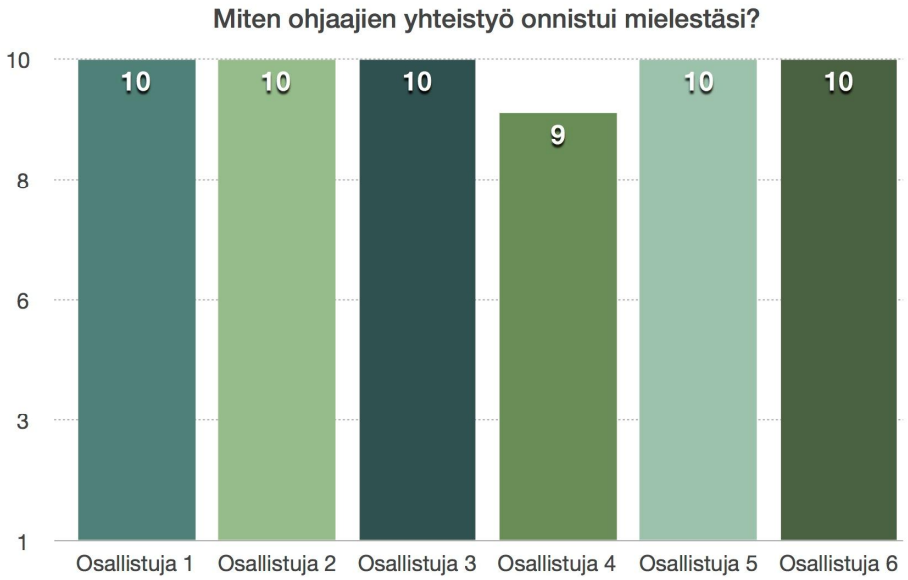
T. Helena ja Jonna

Palvelun tarjoaa
Google Forms

Osallistujilta saatu palaute

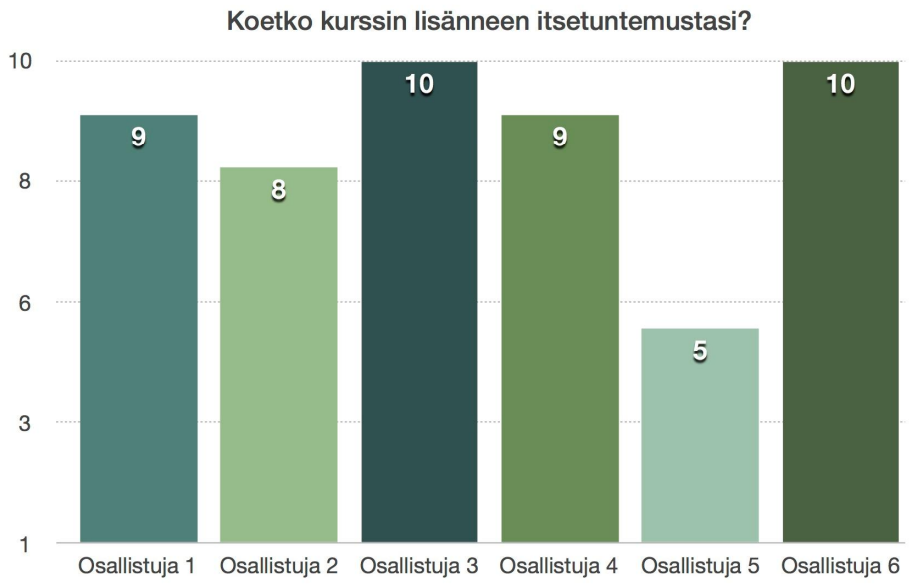


Kysymys 2. Miten onnistuneeksi koit kurssin?

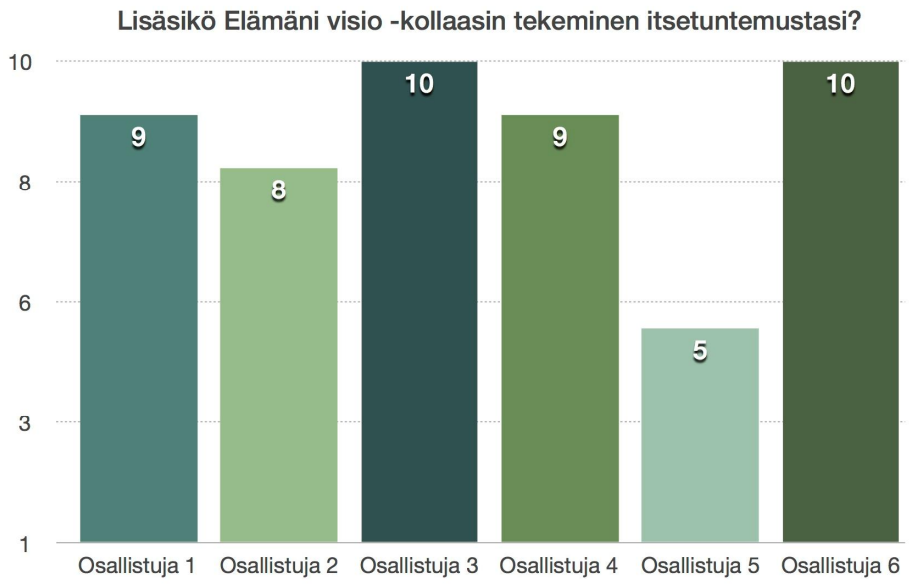


Kysymys 5. Miten ohjaajien yhteistyö sujui mielestäsi?

Osallistujilta saatu palaute

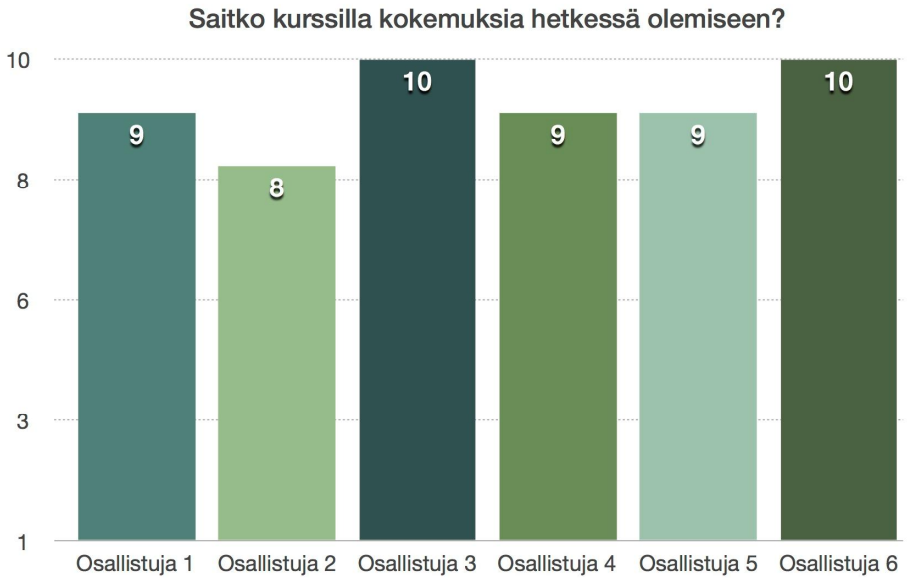


Kysymys 6. Koetko kurssin lisänneen itsetuntemustasi?



Kysymys 7. Lisäsikö Elämäni visio -kollaasin tekeminen itsetuntemustasi?

Osallistujilta saatu palaute



Kysymys 8. Saitko kurssilta kokemuksia hetkessä olemiseen?