

Opinnäytetyö (AMK)

Toimintaterapian koulutusohjelma

2017

Susanna Puusa

RYHMÄN VOIMA

– ilmaisuryhmä mielenterveysasiakkaille

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Toimintaterapian koulutusohjelma

Syksy 2017 | 32 + 2 liitettä

Susanna Puusa

RYHMÄN VOIMA

- ilmaisuryhmä mielenterveysasiakkaille

Toiminnallisen opinnäytetyöni toimeksiantajana toimi Avoin kohtaamispaikka Kiesi, missä käyvät ensisijaisesti mielenterveysasiakkaat päivätoiminnassa ja avoimessa ryhmätoiminnassa. Tämän työn tavoitteena ja tutkimusongelmana oli saada tietoa soveltuuko suljettu ryhmätoiminta Kiesiin. Työni toiminnallinen tuotos oli suljetun ryhmän kokeileminen, mikä sisälsi terapeuttien ryhmätoimintakertojen suunnittelun, toteutukset ja tulosten analysoinnin. Suljetun ryhmän toteutuskertoja ohjasin sovitusti viisi, mitkä toteutin ilmaisuviestinnän, toimintaterapian ja draaman keinoin ryhmässä.

Aineistonkeruumenetelmänä käytin havainnointi- ja kyselytutkimusta, joista havainnoinnin suorittivat pääasiallisesti havainnoijina toimivat toimeksiantajan ohjaajat. Havainnoinnissa käytin kirjaamismenetelmää jokaisesta kerrasta erikseen. Kyselyn olin tehnyt palautelomaketta käyttäen mielenterveysasiakkaille ja ohjaajille samanlaiset lähinnä monivalintakysymykset (liite 2). Saadut tutkimusaineistot analysoin, mistä tein johtopäätökset.

Työni tulokset kertovat suljetun ryhmätoiminnan haasteena olevan ryhmäläisten valikoimattomuus, joka näkyi arvioimattomuutena ja vapaaehtoisuutena osallistua terapiaryhmään. Havainnoinnissa huomasi useampien asiakkaiden eritasoisuuden keskittymisessä ja sitoutumisen haasteet näkyivät ryhmäharjoitteita tehdessä. Tunteiden ilmaiseminen sekä ilmein että toimintaa apuna käyttäen olivat asiakkaiden mielestä mielekästä ja haastavaa, joka näkyikin havainnoituna ristiriitana ja hämillään olona useassa tunnetettävässä.

Toimintaterapia on tavoitteellista toimintaa ja päämääränä työlleni oli mielenterveysasiakkaiden vuorovaikutustaitojen kehittäminen, missä uskon osin onnistuneeni. Tutkimusongelmaan vastaan: suljetun ryhmätoiminnan soveltuvan nykyisellään heikosti. Jatkossa kuitenkin kannattaa kehittää avointa ryhmää tavoitteellisemmaksi ja vuorovaikutustilanteita tukien.

ASIASANAT:

Draamaryhmä, Mielenterveysasiakkaat, Ryhmädynamiikka, Ryhmäterapia, Ryhmätoiminta, Suljettu ryhmä, Toimintaterapiaryhmä

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Occupational Therapy

Autumn 2017 | 32 + 2 appendices

Susanna Puusa

THE POWER OF THE GROUP

- an expressional group to mental health clients

Avoim kohtaamispaikka Kiesi operated as the superior for my functional thesis work, which mainly included working with mental health patients day to day and in an open group settings. The goal and the challenge of this work was to gather information on whether a closed group setting would fit to Kiesi. My works outcome was to test a closed group setting, which included planning therapeutic sessions, the execution of those sessions and the analysis of the results. I executed a total of five of these sessions with the use of expression of communication, occupational therapy and drama.

The data collection methods used included observation and surveys, where the observation was conducted by the operators of the sessions. For the observations, I used notes and created a separate entry for each session. The surveys were multiple choice questionnaires (annex 1) administered after the sessions to the patients and the session operators. I analyzed the results and used them to make my decisions.

My work shows the difficulties associated with a closed group setting; a lack of selectivity due to the voluntary nature of the sessions. In my observations, I noticed the different levels of engagement and concentration in the group sessions. The open sharing of emotions both with facial expressions and through action was challenging for the patients, which was evident through the disagreement and general sense of confusion during the emotional activities.

Occupational therapy is goal-directed action and the aim of my work was to develop the mental health patients' interactive skills. I believe I succeeded in this. The challenges with my methodology included: the lack of the closed group setting being able to fit as things currently stand. In the future, I think that open group settings will be more effective in analyzing and supporting the interactivity of patients.

KEYWORDS:

closed group, drama group, group activity, group dynamics, group therapy, mental health clients, occupational therapy

SISÄLTÖ

KÄSITTEET JA SANASTO	5
1 JOHDANTO	6
2 KEHITTÄMISHANKE KOHTAAMISPAIKKA KIESIIN	7
2.1 Kehittämishankkeen taustaa	7
2.2 Kehittämishankkeen tavoitteet ja aineiston keruu	8
3 RYHMÄDYNAMIIKAN JA VUOROVAIKUTUKSEN KEHITTÄMINEN	10
3.1 Terapeuttinen ryhmä	10
3.2 Oppiminen draaman avulla	12
3.3 Kommunikointi sanattomasti tai kun ahdistaa	14
3.4 Ryhmäanalyysia ja vuorovaikutuksen tutkimustuloksia	15
4 RYHMÄTERAPIAN TOTEUTUKSET	17
4.1 Suunnitelma ja aloitus toteutuskerta	17
4.2 Toinen ja kolmas toteutuskerta	19
4.3 Neljäs ja viides toteutuskerta	21
4.4 Toteutuskertojen asiakaspalautteet	24
5 LOPPUTULOKSET	25
5.1 Havainnointi	25
5.2 Kyselytutkimus	26
6 POHDINTA	28
LÄHTEET	31

LIITTEET

- Liite 1. Toiminnan analyysi (tehtäväsuuntautunut).
Liite 2. Palaute kesän toimintaryhmästä.

KÄSITTEET JA SANASTO

Draama	toimintamuoto, jossa on mahdollista eläytyä rooleihin, jotka tunnistaa itselleen tutuksi todellisessa elämässä ja rooleihin, joiden avulla voi tutustua toisten ihmisten asemaan (Laine ym. 2004: 318)
Identiteetti	persoonallisuustutkimuksen käsite: yksilön subjektiivinen käsitys ja kokemus (mielikuva) omasta itsestä (Salminen 1997: 115, 165)
Oire	jotain sairasta esimerkiksi masennus tai ahdistus, joka on terveyden vastakohta, mutta ryhmäanalyysissä se ymmärretään kieleksi, jolla ilmaista itseään (Salminen 1997: 115)
Osallisuus	on kuulumisen ja mukana olemisen tunnetta (Mäkisalo-Ropponen 2016: 16)
Ryhmädynamiikka	ryhmän rakenteen, roolien, arvojen, normien ja kulttuurin vuorovaikutus ja sen tarkastelu aikajatkumolla (Salo-Chydenius 1997: 6)
Suljettu ryhmä	kiinteä ryhmä, johon valitaan tietyt asiakkaat määrääjäksi (Salo-Chydenius 1997: 168)
Taidot	toiminnan suorittamisen kannalta välttämättömiä osatekijöitä ja kykyjä (Salo-Chydenius 1997: 6)
Terapeuttinen toiminta	vuorovaikutusprosessi, jossa toimintaa käytetään tietoisesti ja tavoitteellisesti kuntoutumisen välineenä (Salo-Chydenius 1997: 7)

1 JOHDANTO

Viestintäkulttuuri on yhteiskunnassamme elänyt muutoksessa viimeiset vuosikymmenet, kun elektroniset viestintälaitteet ovat tuoneet mukanaan esimerkiksi tekstiviestit ja hymiöt, joilla kommunikoidaan yhä useammin nykypäivänä. Ilman ihmisen läsnäoloa tuova kommunikointi tuo haasteita, kun esimerkiksi katse- ja eleviestintä jää pois tai kun viestin sisältö jää suppeammaksi taikka epäselvemmäksi kuin keskusteltaessa kasvotusten. Tekstiviestillä voidaan kommunikoida käytännöllisiä tai hyvin henkilökohtaisia asioita, jolloin epävarmuus viestitellyn asian perille saapumisesta, oikein ymmärryksestä tai vastauksen saamisesta kasvaa, mitä ei tapahtuisi niinkään kasvotusten tapahtuvassa viestinnässä. Kun lisätään nyky-yhteiskuntaamme vielä vuorovaikutuksessa tapahtuvat terveydelliset haasteet kuten mielenterveys, voi vastassa olla vuorovaikutuksen solmu.

Opinnäytetyöni on toiminnallinen ja toimeksiantaja on Palveluyhdistys Kaseva ry:n päivätoimintaa tarjoava palvelupaikka Avoin kohtaamispaikka Kiesi. Kiesin asiakkaat koostuvat valtaosin mielenterveyskuntoutujista, joilla ilmenee vuorovaikutukseen ja sitoutumiseen liittyviä haasteita. Aikaisempi ryhmätoiminta on ollut avointa ryhmää, jossa vertaistuki, tasa-arvoisuus ja yhteisöllisyys ovat korostuneet. Kiesin henkilökunnan suunnitelmissa on ollut kokeilla suljetun ryhmän toimivuutta heidän asiakkailleen ja tähän tarjoutui tilaisuus keväällä 2016 opinnäytetyöni puitteissa. Toimeksiantajan tarpeena on selvittää soveltuuko suljetun ryhmän toiminta heille ja miten ryhmästä poiss jääneet kokevat ryhmän ulkopuolelle jäämisen. Aiheena työlleni on suljetun ryhmätoiminnan kokeileminen mielenterveysasiakkaille.

Opinnäytetyöni teoriaosuudessa perehdyin ryhmäterapiaan ja ryhmäanalyysiin mikä on punaisena lankana tavoitteeseeni toteuttaa ja analysoida terapeutin ryhmätoiminta. Toiminnallisen opinnäytetyöni tuotos on suljetun ryhmän itsenäinen suunnittelu ja toteutus draaman keinoin kehityksellisesti, vaikka alkulähtökohta oli kurssityyppinen eli ennalta suunniteltiin harjoitteita. Kirjallisen palautteen kerääminen kyselylomakkeella asiakkailta sekä ohjaajilta tein empirisenä tutkimustyönä. Lisäksi henkilökunnan kanssa keräsimme havainnoimalla ryhmäkerroilta arviointitietoa kävijöistä sekä ohjaamistani ja sen vaikutuksista ryhmän jäseniin suljetun ryhmän tulevaisuutta ajatellen.

2 KEHITTÄMISHANKE KOHTAAMISPAIKKA KIESIIN

Kiesi on ensisijaisesti mielenterveyskuntoutujille tarkoitettu avoin kohtaamispaikka, joka sai alkunsa projektista. Nykyään se toimii vuoden kerrallaan valtaosin Kaarinan kaupungin rahoituksella ja kolmasosin Raha-automaattiyhdistyksen rahoituksella.

2.1 Kehittämishankkeen taustaa

Hankkeen lähtökohtana oli oma mielenkiintoni mielenterveyskuntoutukseen, ryhmätoiminnan hyötyihin: terapeuttisuuden lisäksi sen taloudellisuuteen ja kiinnostuksestani ensiaskeleesta ryhmäarviointiin lähestyin Kiesin henkilökuntaa tällä kehittämishankeideallani. Mielenterveyskuntoutujien matalan kynnyksen kohtaamispaikan ohjaajina ja kävijöiden vertaisohjaajina toimivat toimintaterapeutti ja sairaanhoitaja, joilta sain arvokasta tietoa heidän toiminnastaan ja kävijöistään. Tiedollisena peruspohjana mielenterveyskuntoutujista eli Kiesin kävijöistä työlleni toimii aikaisempi sosionomiopiskelija Jalon kvalitatiivisen tutkimuksellinen opinnäytetyö, joka oli apuna suunnitellakseni kurssityyppisiä vuorovaikutustaitoja tukevia harjoitteita ryhmäterapiakertoihin.

Hyvä mielenterveys on voimavara, jonka avulla ylläpidetään sosiaalisia kontakteja ja se auttaa meitä jaksamaan arjessa. Yleisimmät mielenterveyden häiriöt Suomessa ovat skitsofrenia ja masennus, jotka vaikuttavat ihmisen toimintakykyyn, kuten itsetuntoon ja mielialaan heikentävästi. (Arslanoski ym. 2013: 128, 189.) Mielenterveyttä voidaan suojata ja tällaisia sisäisiä suojaavia tekijöitä ovat myönteiset ihmissuhteet, hyväksytyksi tulemisen tunne, vuorovaikutustaidot ja mahdollisuus toteuttaa itseään. Vastaavasti mielenterveyttä voi haavoittaa ja tällaisia haavoittavia tekijöitä ovat huono sosiaalinen asema ja itsetunto. (Hietaharju & Nuutila 2010: 14–15).

Jalon opinnäytetyön (aiheena kävijöiden kokemukset) tuloksista selvisi, että Kiesin kävijöiden mukaan tärkeimmät kokemukset olivat ryhmätoiminnan ylläpitämä vertaistuki, tuntemus ryhmään kuulumisesta, sosiaaliset kontaktit sekä muiden kokemusten antama voima. Ryhmä antoi selviytymiseen ja tarpeiden tyydyttämiseen erilaisia strategioita kuten keskinäinen tuki, yhdessäolo, sosiaalinen toiminta ja itsensä kehittäminen. Sosiaalinen toiminta oli suurimpana vaikuttimena Kiesissä käymiselle ja Kiesin historiasta voi päätellä, että sinne tullaan jäädäkseen. (Jalo 2015: 31–33, 41).

2.2 Kehittämishankeen tavoitteet ja aineiston keruu

Opinnäytetyön tavoite on:

- saada tietoa soveltuuko suljettu ryhmätoiminta Kiesiin

Suljetun ryhmätoimintakokeilun tavoitteet ohjaajalle ovat:

- ryhmän vuorovaikutussuhteiden tukeminen
- auttaa kehittämään asiakasryhmän sosiaalisia ja itseilmaisun taitoja
- rohkaista asiakasryhmää ilmaisemaan erilaisia tunnetiloja, tunnistamaan niitä ja asettumaan toisen asemaan

Päästäkseni tavoitteeseen sovittiin Kiesin ohjaajien kanssa ryhmän kooksi pienryhmä, joka koostuu Kiesin 6-8 vapaaehtoisesta kävijästä. Ryhmän koko perustuu henkilökunnan aikaisempiin kokemuksiin avoimista ryhmistä ja terapeuttisen ryhmän ohjeistukseen sopivasta ryhmäkoosta. Vapaaehtoisten ryhmäläisten löytämiseksi suunnittelin selkeän ilmoittautumislomakkeen sekä pidin erillisen informaatiotilaisuuden ryhmän sisällöstä. Sovimme Kiesin ohjaaja kanssa lisäinformaation antamisesta ryhmästä kiinnostuneille. Suljettu terapiaryhmä sovitaan kestoltaan määräaikaiseksi ja kokoon-tumiskertoja ryhmälle tuli 5 kertaa kesällä 2016. Ryhmäterapiakertojen määrä oli vähäinen, mutta Kiesissä kävijöiden mielenterveydelliset haasteet, sitoutumisen vaikeudet sekä kohtaamispaikan kesätauon (2 viikkoa) huomioiden ohjaajien mielestä määrä oli riittävä kokeiluun.

Aineistonkeruumenetelmänä käytin empiiristä tutkimusmenetelmää eli havainnointia ja kyselylomaketta. Havainnointitutkimus on yksi terveysalan menetelmä, jossa ihmisiä havainnoidaan heidän toimintaympäristössään tai tilanteissa, joita erityisesti halutaan tutkia. ”Havainnointi on systemaattista toimintaa, jota voidaan käyttää hoitotieteellisen tutkimuksen aineistokeruussa” sanovat muun muassa Polit & Beck 2012 ja Grove 2013. Havainnot kohdistuvat ihmisen toimintaan ja käyttäytymiseen, kun ihmiset toimivat esimerkiksi ilmiöön liittyvissä vuorovaikutustilanteissa. Havainnointi on menetelmänä luotettava, kun apuna käytetään kirjaamismenetelmää tai havainnointilomaketta. (Salminen ym. 2016: 65–66, 75). Kerätyn aineiston laatu ja luotettavuus voi vaihdella riippuen toimintaterapeutin/ohjaajan ammattitaidosta tulkita havaintoja. Usein havain-

nointi tutkimusmenetelmänä yhdistetään johonkin toiseen tutkimusmenetelmään, niin kuin tässäkin kehitystyössä.

Kyselytutkimuksessa aineistonkeruuna käytetään kyselylomaketta, kun halutaan tutkia joukkojen esimerkiksi asiakkaiden asenteita, mieltymyksiä ja mielipiteitä. Kyselytutkimuksessa pyritään tuottamaan yleistettävää tietoa vastaajien suhtautumisesta kulloinkin kyseessä olevaan asiaan. (Salminen ym. 2016: 84, 91). Kyselytutkimus on tehty palautekyselylomakkeella ja siitä saatava tieto muodostuu tutkimuksen ytimeksi, kun hoitotieteeseen soveltuvalla tutkimusmenetelmällä kerätty tieto analysoidaan ja siitä tehdään johtopäätöksiä. (Hirsjärvi ym. 2007: 216, Salminen ym. 2016: 83.) Aineiston kokoamisen jälkeen seuraa aineiston tarkistaminen mahdollisten virheiden varalta ja sen jälkeen aineiston muokkaaminen analyysiä varten. Analyysin pohtiminen kuuluu olennaisena osana tutkijan tutkimustulosten saamiseen. Tulokset ovat tutkimuksen keskeisin osa ja niistä tulee tehdä omia perusteltuja johtopäätöksiä, esittää Grove ym. 2013. (Salminen ym. 2016: 92–93).

Opinnäytetyöni kirjallisena aineistonkeruumenetelmänä käytin kyselylomaketta. Kyselylomakkeella (Liite 2) oli tarkoitus saada kehityskelpoista tietoa eli asiakkaan subjektiivinen kokemus suljetun ryhmätoiminnan onnistumisesta ja sisällöllisestä kiinnostavuudesta. Kysely oli luonteva tutkimustapa ja se valikoitui aineistonkeruumenetelmäksi toimeksiantajan aikaisempien kokemusten perusteella luontevaksi vaihtoehdoksi. Kyselylomakkeen laadin itsenäisesti toimeksiantajan tarpeiden, ohjaajatarpeiden ja kohderyhmän mukaan muokaten kysymyksiä Kiesin ohjaajien mielipiteitä kuunnellen. Heidän aikaisempien kokemusten takia kysymysten asettelu on mahdollisimman yksinkertainen. Kyselylomakkeella oli vastausvaihtoehdot useampiin kysymyksiin helpottamaan vastauksen antamista.

Lomaketta tehdessäni olen kiinnittänyt huomiota kyselyn toteuttamiseen liittyviin seikkoihin, joita on ollut muun muassa lomakkeen ulkoasu ja laajuus. Olen ottanut huomioon vastaajien halun ja taidot vastata kysymyksiin sekä sopinut nykyisten ohjaajien auttavan kysymyslomakkeen kanssa tarvittaessa. Lisäksi olen ottanut huomioon vastaajien kyselyn vastaamiseen vaadittavan ajan siten, että lomake on annettu täytettäväksi viimeisellä toteutuskerralla ja sen on saanut täyttää Kiesissä tai kotona palautteen määräajassa Kiesin ohjaajille.

3 RYHMÄDYNAMIIKAN JA VUOROVAIKUTUKSEN KEHITTÄMINEN

3.1 Terapeuttinen ryhmä

Voidakseni teoreettisesti ajatella ryhmää ja saadakseni siitä jonkinlaisen kuvan, pitää ensin olla kuva yksilöstä, koska ryhmä koostuu yksilöistä. Yksilö kuvastaa ihmisen persoonallisuutta, jolla tarkoitetaan ihmisyksilön psyykkisten toimintojen kokonaisuutta ja joka jäisi puutteelliseksi ilman biologisia toimintoja eli geeniperintöä. Persoonallisuuden biologinen perusta edustaa 1) kognitiivista tyyliä ja 2) tunne-elämän kirjoa. Voidaan ajatella, ettei yksilö voi olla yksilö ilman ryhmää (Lindroos & Segercrantz 2009: 5.) ja että yksilön kehityksessä keskeisintä on peritty, samaistuminen ja oppiminen. (Salminen 1997: 12–15).

Seuraavaksi on syytä muodostaa kuva ryhmästä ja vuorovaikutuksesta, mikä on keskeistä terapiaryhmissä ja yleensäkin ryhmissä. Ryhmää voidaan tarkastella ryhmämallin kolmi-ikkunan: yksilön sisäisen maailman, ryhmässä tapahtuvan yksilöiden välisten vuorovaikutuksen ja ryhmäkokonaisuuden avulla. (Salminen 1997: 12, 31). Ihminen on riippuvainen toisesta ihmisestä, vaikka tämä riippuvaisuus toisinaan koetaan jostain syystä kielteiseksi ja jopa invalidisoivaksi. Riippuvaisuus toisen ihmisen läsnäolosta on kuitenkin välttämätöntä identiteetille, elämänhalulle ja jaksamiselle. (Lindroos & Segercrantz 2009: 6–7).

Ryhmäterapia on vuorovaikutuksen jäsentämistä, joka on kaiken ryhmässä tapahtuvan terapian perusta. Silloin kun kykymme antaa ja ottaa vastaan on häiriintynyt, syntyy tarve terapialle. Ryhmäterapiassa tapamme kuten kontaktiin hakeutuminen, vetäytyminen, muista välittäminen ja kuuntelemisen kyky tulevat esille. Yleensä vuorovaikutuksessa ilmenevä vastustus heijastuu yksilön tiedostamattomiin puolustuskeinoihin. Terapiaryhmässä ihmisten sisäiset psyykkiset maailmat joutuvat keskinäiseen kosketukseen muodostaen ryhmäkokonaisuuden yhteisen perustan, jolloin ryhmän jäsenet tiedostamattaan, vaistomaisesti ymmärtävät toisiaan ja tiedostamaton vuorovaikutusprosessi käynnistyy. Ryhmän tehtävä on vuorovaikutuksen avulla tutustua itseensä muiden kautta, jotta sisäisen maailman erilaiset tottumukset ja ennakkoluulot tulisivat tietoisuuteen. (Lindroos & Segercrantz 2009: 27, Salminen 1997: 48).

Ryhmäterapiassa ihmisillä on usein hyvinkin ristiriitaisia kokemuksia erilaisista ryhmien jäsenyyksistä, jossa saatetaan jäädä kiinni houkuttelevaan yhteisölliseen olotilaan ja yksilöllisyys on uhattuna. Ryhmissä saattaa kadottaa itsensä, mutta ryhmäterapiassa tavoitteena on kuitenkin löytää itsensä. Yksilön hakeutuessa ryhmäterapiaan on olemassa toive muutoksesta, että hän haluaa eheytyä, kehittyä ja kokea uutta. Jotta ryhmässä voi kokea uutta, ryhmässä pitää olla haasteita. Jos ryhmän jäsenet tuntevat toisensa muista yhteyksistä, tilanne vaatii ohjaajalta ja ryhmältä enemmän työtä sen tutkimiseksi mikä merkitys ryhmällä on yksilölle sekä koko ryhmälle. Ryhmä on vuorovaikutussuhteissa olemista ryhmäkokemuksessa, jossa kuva yksilöstä ongelmiseen heikkenee ja tilalle tulee kuva vastavuoroisuudesta. (Lindroos & Segercrantz 2009: 23–25). Yksilön on kyettävä kuvittelemaan itsensä ryhmään puhumaan tunteista, ongelmista ja ihmisten välisistä suhteista muiden kanssa. Ryhmäterapia käyttöalueena on usein yksilöterapiaa parempi vaihtoehto silloin, kun vaikeudet ovat tulla toimeen itsensä kanssa sekä erityisesti kun ongelmat ovat vuorovaikutuksessa tai ihmissuhteissa. (Salminen 1997: 37–38).

Ryhmäprosessissa tapahtuva vuorovaikutus on oireen ja oirekielen vastavoima, ryhmä aktivoi ja auttaa jakamaan kipeitä, ahdistusta ja syyllisyyttä herättäviä asioita. Ryhmälle on ominaista jäsenten keskinäinen monimuotoinen viestintä ja ryhmässä jokainen saa muilta palautetta, jolloin esimerkiksi ohjaajan asettamaa ongelmaa tarkastellaan yhdessä. Ryhmän tunne- ja vuorovaikutuskentässä oman oirekielen on tarkoitus muuntua vähitellen normaaliksi puhekieleksi. Ryhmäanalyttisen terapian tavoitteena ei ole oireiden poistaminen, vaan pitkällä aikajaksolla muuttaa koko persoonallisuutta. (Salminen 1997: 116–120).

Toimintaterapiaryhmän kuten suljetun ryhmän yleiset tavoitteet painottuvat vuorovaikutustaitojen hankkimiseen. Terapiaryhmän tavoitteisiin vaikuttaa ratkaisevasti se, miten toimintaa hyödynnetään esimerkiksi harjoitellaanko itseilmaisua. Toiminta voi auttaa löytämään ajatuksia ja mielikuvia edistäen niiden liittämistä ihmiseen itseensä, jolloin itseilmaisun myötä itsetuntemus kehittyy. Tehtyjen harjoitteiden ja tehtävien toimintaa on analysoitu (liite 1) tarkemmin. Toimintaterapiaryhmän tavoitteet määräytyvät usein asiakkaiden mielenterveyden ja toimintakyvyn häiriötason, mutta asiakkaiden taitojen ja kiinnostuksen mukaan. (Salo-Chydenius ym. 1997: 167). Nämä kaksi jälkimmäistä ovat olleet tämän opinnäytetyön tavoitteisiin vaikuttavat tekijät, koska asiakkailla ei ole hoitosuhdetta kohtaamispaikka Kiesiin eikä näin ollen ole tiedossa henkilökohtaisia terveys- tai toimintakykytietoja.

Asiakkaiden vuorovaikutustaidoilla tarkoitetaan kykyä tehdä sosiaalisia havaintoja ja pitää puolensa, muuttaen toimintaa näiden havaintojen perusteella sekä hyväksyä erilaisuutta. Vuorovaikutustaidoilla tarkoitetaan aloitteellisuutta, pitkäjänteisyyttä, tavoitteellisuutta ja kykyä tehdä päätöksiä. Suljetussa ryhmässä valitaan ryhmäläiset. Tärkein valintaperuste on asiakkaan kyky osallistua ryhmän yhteiseen toimintaan niin, että se tukee asiakkaan kehitystä. Asiakkaan yleistä sosiaalista taitojen kehitystä, mikä tarkoittaa monenlaisten roolien kokeilua, ongelmien ratkaisemista ja sopivaa kommunikointia, seuraa ryhmävuorovaikutustaitojen kehittyminen. Ryhmävuorovaikutustaidoilla tarkoitetaan asiakkaan kykyä osallistua ryhmässä ikäisilleen sopivaan toimintaan. (Salo-Chydenius ym. 1997: 167, 172, 175).

3.2 Oppiminen draaman avulla

Sosiaali- ja terveysalan toimintaympäristöä leimaa monitieteisyys- ja alaisuus ja tästä johtuen tutkimuksissa ja kirjallisuudesta luovaa toimintaa kuvataan monenkirjavin käsittein ja ilmaisin. (Huhtinen–Hilden, Puustinen–Pitkänen, Strandman & Ala–Nikkola 2016: 24) Terminologia on siis vakiintumatonta taidelähtöisissä menetelmissä kuten draamassa, jota tässä opinnäytetyössä käytetään. Draamatyöskentelystä Pyykkö (Metropolian opettaja) toteaa olevan tarkoitus tuoda näkyville mielen sisäisiä kuvia ja tilanteita, kokea yhteenkuuluvuutta ja auttaa ilmaisun vapautumiseen. Draamatyöskentelyn avulla saadaan kokemuksia uusista rooleista, vapautumista riippuvuuksista ja harjoitella sekä selvyyttä ihmissuhteisiin. (Lindroos & Segercrantz 2009: 197, 209).

Kokemuksesta oppiminen antaa syvällisemmän ymmärryksen ja aikuisena oppiminen tarvitsee usein ravistelua niin sanotusti säröjä, jotka muodostuvat elämän kokemuksen ja oppimiskokemuksen yhteistörmäyksessä. (Puustelli–Pitkänen 2015.) Draama sopii tällaiseen oppimiseen, koska se antaa sallivan ilmapiirin ja mahdollisuuden tutkia itselle täysin erilaisia rooleja ja ratkaisumalleja. Rooli on siltäkäs site yksilön ja ryhmän välillä, kun ryhmän jäsen torjuu ja kieltää omia ylläkkeitään sijoittaen itsensä ulkopuolelle. Ylläkkeillä tarkoitetaan tässä yhteydessä omanarvontuntoa, minäkuvaa ja vuorovaikutusta, jotka ovat säätelykeinoista tavallisimmat. (Arppo, Pölönen & Sitolahti 1996: 37).

Skitsofrenian kliinisessä tutkimuksessa on osoitettu draamaterapialla olevan kuntoutujien tilaa ja oireita vähentävä merkitys. Teatteripohjainen tutkimus paljastaa psykopatologiasta huolimatta skitsofreniaa sairastavien luovan puolen, joka edistää toiminnallaan roolissa olevien yksilöiden ja yleisön keskustelua. (Yotis 2006). Lisäksi uusin tutkimus

luovuuden menetelmistä on osoittanut, ettei luovuus synny ”yksinäisten aivojen painekattiloissa”, vaan ideat syntyvät ihmisten välisen vuorovaikutuksen innoittamana. Irtaantuminen arkisesta ympäristöstä, johon turtuu, vaikuttaa yksilön luovaan katseeseen ja tuottamiseen yhdistettynä ryhmän vaikutuksen kanssa. (Hohenthal–Antin 2006: 47–51).

Teatteritoiminta on vilkastunut senioreiden keskuudessa viime vuosina ja sen on osoitettu olevan vahva sosiaalinen eheyttäjä. Yksilön kannalta voi merkitys taidetoiminnan kautta olla identiteetin rakentaminen esimerkiksi vanhusidentiteetin vaihtuessa taiteilijaidentiteetiksi niin, että kuva itsestä monipuolistuu. (Hohenthal–Antin 2006: 123). Draamassa ilmaisu on suurelta osin ei-sanallista, jolloin ilmeiden ja eleiden kontrolli vähenee ja yksilö ilmaisee itseään aidoimmillaan. Draama myös kiinteyttää ryhmää ja antaa ihmiselle mahdollisuuden tutustua itseensä ja ilmaista itseään monipuolisemmin. (Laine ym. 2004: 320).

Ohjaajan tavoitteiden näkökulmasta draama taidetoimintana kiinnittää asiakkaan yhteisönsä. Se on sukupolvia yhdistävä lenkki, kun tehdään yhdessä ryhmässä harjoitteita, jotka tukevat ryhmän sekä yksilön vuorovaikutustaitoja. Taidetoiminta lisää elämänlaadullisia tekijöitä tuoden arkeen elämänsisältöä yksilön uskaltamalla ilmaista itseään toiminnan kautta. Ryhmätoiminnan merkitys korostuu syrjäytymisen ehkäisyssä, kun asiakas voi irtaantua yksinäisyydestään lähtemällä pois kotoa ja kokea yhteisöllisyyttä esimerkiksi Kiesin draamaryhmässä. Taidetoimintaan osallistumisella voidaan auttaa kehittämään asiakasryhmän sosiaalisia ja itseilmaisukeinoja, koska taidegerontologian eli ikääntymisen ja vanhenemisprosessin tutkimisessa tärkeimpiä painopistealueita ovat taidetoimintaan osallistuminen, oman luovuuden löytäminen ja käyttöönotto. (Hohenthal–Antin 2006: 123–125).

Pelkkä osallistuminen ei riitä, vaan asiakkaan kanssa yhdessä tekeminen edellyttää osallisuutta, joka on eri kuin osallistuminen eikä niitä pidä sekoittaa keskenään. Osallisuus syntyy osallistumisen, toiminnan ja vaikuttamisen kautta edellyttäen voimaantumista. Voimaantuminen muodostuu tuen ja arvostuksen kokemuksista tunneperäisesti sekä pohjautuu tunteeseen yhteenkuuluvuudesta sekä jäsenyydestä yhteisöön. Asiakkaat, jotka eivät halua olla osallisia, voivat kokea elämäntilanteessa tarvitsevan enemmän hoivaa ja huolenpitoa kuin osallisuutta. Tällainen haluttomuus yhdessä tekemiseen on oikeutettu ja voi johtua esimerkiksi keskeneräisestä kriisityöstä. (Mäkisalo-Ropponen 2016: 16, 31).

Pelkkä ryhmän läsnäolo ei takaa rakentavaa vuorovaikutusta, vaan se tapahtuu yksilöä vahvistamalla. Monet interventiorakenteet kuten sosiaaliset harjoitukset ja vastakkainasettelutyylit, voivat olla mahdollisia tai jopa tarpeellisia oppimisessa. Terapiaryhmässä on varmistettava aktiivisesti puuttamalla asiakkaan motivaatio keskustella ja hänen ymmärtävän riskinoton tuottavan hyödyllisiä seurauksia. (Gurman & Messer 2005: 531). Draama ei ole yksilöterapiaa ryhmässä, vaan draama on ryhmän terapiaa, jossa ajan myötä eheytyvä ryhmä mahdollistaa yksilön terapeuttisen muuttumisen. Draamassa tehdään yksittäisen ryhmän jäsenen kokemusmaailmasta näytöksiä. (Aitolehti & Slvola 2008: 35.) Draaman avulla oppii käsittelemään erilaisia tunteita ryhmän kanssa ja tarkoituksena onkin rohkaista asiakasryhmää ilmaisemaan erilaisia tunnetiloja, sekä tunnistamaan niitä että asettumaan toisen asemaan roolien ja keskustelujen kautta.

3.3 Kommunikointi sanattomasti tai kun ahdistaa

Ihmisen keho toimii kommunikoinnin välineenä lähestyttäessä fyysisesti toista ihmistä. Fyysisen kontaktin ja kehon käytön lisäksi fyysisyyteen kuuluvat katsekontakti, ilmeet ja eleet, huomion suuntaaminen ja asento. Sanaton kommunikaatio vaikuttaa miten ihminen tulee ymmärretyksi. (Forsyth 1998: 25–28). Skitsofreniapotilaille on tunnusomaista, että verbaalisen eleet vähenevät sosiaalisen vuorovaikutuksen aikana ja juuri eleettömyys on liitetty tärkeäksi syyksi sosiaalisen toimintakyvyn heikkenemiseen. (Del-Monte 2014). Roolien kautta voi oppia kehonkielen tulkitsemisesta.

Ihmisen kyvyt ja taidot kehittyvät ikäkausittain sisältäen kriittisiä kausia, jolloin on välttämätöntä saada virikkeitä. Suurimmaksi osaksi ihmisen kriittiset kaudet ovat varhaislapsuudessa, mutta tunteiden säätelyssä kaudet ovat elinikäisiä. (Laine ym. 2004: 61–62). Emotionaalista ilmaisua on tutkittu yhdessä tutkimusartikkelissa ulkoisesti ilmaisevina otoksina kuvaamalla kasvojen ilmeitä kiehtovia elokuvanpätkiä näytettäessä. Tuloksena kasvoissa on todettu olevan vähemmän ilmeiden ilmaisua skitsofreniaa sairastavilla miehillä ja naisilla kuin skitsofreniaa sairastamattomilla naisilla. (Mote, Stuart & Kring 2014).

Terveystieteiden suorittamassa tutkimuksessa esimerkiksi Yhdysvalloissa merkittävimmät mielenterveysongelmat naisilla ovat ahdistuneisuushäiriöt. Miehillä ne ovat toiseksi enimmät alkoholi- ja huumeongelmien jälkeen. Psykologi Bourne, joka on erikoistunut ahdistuneisuushäiriöiden hoitoon, on huomannut elämän suunnattomuuden

tai tarkoituksettomuuden altistavan ahdistuneisuudelle. Ihmisillä on olemassa persoonallisuuspiirteitä, jotka ovat ominaisia ahdistukseen taipuvalle. Näistä positiivisia piirteitä ovat luovuus, intuitiivinen kyky ja emotionaalinen herkkyys. Piirteitä, jotka saattavat ylläpitää tai pahentaa ahdistuneisuutta, ovat 1) täydellisyyden tavoittelu, 2) liiallinen hyväksynnän tarve, 3) taipumus olla piittaamatta stressin merkeistä ja 4) liiallinen hallinnan tarve. Näistä täydellisyyden tavoitteluun voidaan vaikuttaa toiminnallisilla draamaharjoituksilla, jossa saa epäonnistua. Huomio kohdistetaan positiivisiin puoliin ja lisätään mielihyvän kokemuksia elämään sekä tähdätään realistisiin tavoitteisiin. Hyväksynnän saa ryhmältä ja palautetta oppiakseen muuttamaan asennetta arvosteluun eli suhtautumaan arvosteluun objektiivisesti. (Bourne 2000: 0–3, 193).

3.4 Ryhmäanalyysia ja vuorovaikutuksen tutkimustuloksia

Lähtökohtana asiakkaan terapiassa, niin kuin ryhmäterapiassa, ovat asiakkaan tarpeet ja hänen tilanteensa kunnioittaminen. Lähtökohtana jokaisella ryhmään tulleella ihmisellä voidaan ajatella olleen halu oppia tuntemaan paremmin itseään ja muita. Ryhmän kokoontuminen on prosessi joka vie mukanaan. Käytännössä tämä ilmenee siten, että ryhmäläiset samaistuvat puheena oleviin asioihin, niiden sisältöön ja kertomuksiin juokseen. Ryhmän jäsen, joka kulloinkin tarinaa kertoo, jää usein taustalle, eikä tule kysytyä miksi hän puhuu juuri siitä, mistä puhuu tai miten muut reagoivat ja miten se vaikuttaa puhujaan. Oppiakseen tuntemaan paremmin itseään ja muita, tarvitsee pysyä kehittämään sosiaalista kykyään. (Salminen 1997: 4, 74).

Ryhmäanalyysissä on kaksi painopistettä: yksilö ja ryhmä. Muita painottavia suuntauksia ovat ryhmäkokonaisuus ja yksilö ryhmässä. (Salminen 1997: 148.) Kun draama yhdistetään ryhmäanalyysiin, tehostaa se toimintaa ja vie ryhmää sekä yksilöitä tehokkaasti eteenpäin. (Lindroos & Segercrantz 2009: 197.) Yksi voimakas terapeutin tekijä on huomata, että muillakin ihmisillä on ahdistusta ja samanlaisia vaikeuksia kuin itsellä. Ryhmä toimii sosiaalisena peilinä, kun joku toinen ottaa ongelmat on helpompi huomata, mitä torjuu itsessään. Ajatusten ja elämäkokemusten jakaminen on toinen terapeutin tekijä, mikä on ominaista ryhmämuotoiselle terapialle. Ryhmäprosessi muuttuu edetessään terapeutikeskeisestä ryhmäkeskeiseksi. Kun ryhmä alkaa tuntua riittävän turvalliselta, päästään vuorovaikutuksellisiin oireisiin ja ongelmiin, joita voidaan analysoida. Mitä voimakkaampi vastustus alkaa ilmetä, sitä syvällisemmäksi analyysi

käy ja ryhmä alkaa tulkita omaa vuorovaikutustaan kehittämällä ryhmän jäsenistä toistensa terapeutteja. (Salminen 1997: 89–90, 155–156).

Tutkimustulokset mielenterveystyössä vuosina 2009-2012 osoittavat Kempin, McCloughen, Romakkaniemen ja Järvikosken sekä toimintaterapiassa Holmqvistin ja Taylorin mukaan, että keskeisin kuntoutuksen tuloksiin vaikuttava tekijä on hyvä vuorovaikutussuhde. Viimeaikaiset tutkimukset ovat osoittaneet, että hyvä vuorovaikutus ja asiakkaan osallistumisen lisääntyminen tuottavat toivottuja positiivisia ja pitkäaikaisia vaikutuksia. Pitkäaikaisempia kuntoutustuloksia tavoiteltaessa kannattaa satsata vuorovaikutuksen ja ryhmätoiminnan edistämiseen käytännössä kuin myös niiden vaikutuksen tutkimiseen. (Harra 2014: 3, 232). Ryhmän vuorovaikutustaitojen määrittelyä voidaan käyttää erillistä arviointiryhmää, jossa toimintaterapeutti arvioi olemalla pelkkänä havainnoijana ryhmäläisten vuorovaikutustaitoja ja rooleja ryhmässä, jonka jälkeen terapeutti valitsee kullekin soveltuvimman toimintaterapeuttiyhtymän. (Salochydenius ym. 1997:173–174.)

4 RYHMÄTERAPIAN TOTEUTUKSET

Suunnitelmallisessa kehitystyössäni olen koonnut harjoitteita monipuolisesti eri kirjallisuksista kokeiltaviksi, uskoen niiden soveltuvan mielenterveysasiakkaille ja ottanut etiikan ammatillisen vuorovaikutukseni tueksi. Ajatuksena on antaa Kiesin asiakkaiden itse päättää ryhmään tulosta ja osallistumisen määrästä suljetun ryhmän terapeutteeseen ryhmätoimintaan. Ryhmään ilmoittautuneita oli 7, josta yksi voisi osallistua vain kolme ensimmäistä ryhmäkertaa.

4.1 Suunnitelma ja aloitus toteutuskerta

Aluksi suunnittelin infotilaisuuteen esittelytehtävän, jossa ensin sanottiin nimi ja sen jälkeen nimen ensimmäisellä kirjaimella alkava kuvaava sana millainen olet. Tämän tehtävän tarkoitus oli keventää ilmapiiriä ja tehdä minusta tutumman tämän ryhmän ohjaajaksi tuloon. Kerroin ryhmän tarkoituksesta, sisällöstä ja tavoitteista. Seuraavainlaisia kysymyksiä Kiesin kävijöille heräsi: Olenko näyttelijä? Ikäni, onko kirjoitustehtäviä? Toiseksi suunnittelin rungon kahdeksi ensimmäiseksi ryhmäkerraksi sisältöineen. Ryhmäkerta olisi kestoltaan yksi tunti. Runko sisälsi jokaisella tapaamiskerralla lämmittelypiirin, tunne-/kotitehtävän, draamaharjoituksen ja loppupiirin sekä mahdollisuuden antaa palautetta erikseen ryhmäkerroista neljän numeroidun hymiön avulla. Hymiöistä 1 kuvaa suupieli alaspäin, 2 suupieli viivana, 3 suupieli ylöspäin ja 4 suupieli ylöspäin leveässä hymyssä. Hymiöidean sain Kiesin kävijäkyselystä 2016.

Ennen jokaista ryhmäkertaa esittelisin tulevan kerran suunnitelman ohjaajille, jotta he tietäisivät, mitä oli tulossa ja halusivatko tehdä muutoksia tai hyväksyä sellaisenaan tulevan toteutuskerran. Lisäksi Kiesin omien ohjaajien, joita oli kahden vakinaisen lisäksi toimintaterapeuttipiskelija, kanssa oli sovittu heidän roolistaan ryhmässä niin, että ohjaajat olisivat ensimmäisellä ryhmäkerralla ryhmäläisinä ja opiskelija sivusta katsojan roolissa. Lopuksi jokaisen toteutuskerran jälkeen olisi ohjaajien kesken palauttekeskustelu:

- Miten ohjaukseni meni? Mitä hyvää?
- Mitä parannettavaa? Mikä oli ryhmäläisten reaktio?
- Miten he osallistuivat? Millainen ryhmähenki?

Ensimmäisellä toteutuskerralla oli aloittamisen haastetta, kun paria ryhmään tulijaa piti muistuttaa ja yksi viipyi ulkona tauolla. Alkuun kerroin miksi tällainen ryhmä on perustettu ja mitkä ovat ryhmän tavoitteet sekä sen, että osallistuminen on vapaaehtoista, vaikka sitoutumista toivonkin. Ryhmäläisiltä sain neuvoja ja kommentin kysymyksineen: ”me ollaan kuule sairaita, eikä pystytä kirjoittamaan tai tekemään kaikkea. Tiedätkö sen?” Lämmittelypiirinä tutustumiskierroksessa ohjaaja aloitti näyttämällä liikkeen ker-toen samalla oman nimensä ja ikänsä muiden toistaessa liikettä samalla. Jatkettiin uudella esittelijällä liikkeineen, kunnes kaikki olivat saaneet vuoron. Sitten pyysin miettimään ryhmällemme nimeä, mihin en saanut yhtään ehdotusta. Kun kyselin, millaiset säännöt ryhmälle laaditaan, ainoat säännöt tulivat ohjaajilta ja ne olivat: tarpeet hoidetaan ennen ryhmää niin, että pysytään ryhmän ajan paikallaan.

Kuitenkaan ryhmäkerroilla ei ollut tarkoitus pysyä paikallaan, vaan jo lämmitystehtävän tavoite oli toiminnallinen kehon aktivoiminen. Tulossa oli seuraavaksi tunnekävely, jonka tavoitteet olivat oppia kehollista ilmaisua ja rooliin eläytymisen alkeitten omaksuminen. Tunnekävelyssä ryhmäläiset kävelevät tilassa antaessani heille tunnetilan, jonka mukaan liikutaan. Tunnetiloja olivat hilpeä, harmistunut, pirteä, hämmästynyt ja epätoivoinen. Tunnekävelyn ryhmäläiset kokivat vaikeaksi ja useamman katsoivat mallia ohjaajajäseniltä. Palautteenantamisen tarve ilmeni välittömästi kävelyn jälkeen ja he saivat sen vuorollaan jokainen suullisesti antaa.

Seuraavaksi oli roolien hakemistehtävä, jossa jokaiselle parille annettiin yksi roolihahmo. Käytetyt keksimäni roolihahmot olivat pieni lapsi, putkimies, pappi, leijonankesyttäjä ja isoisä. Roolihahmolle piti miettiä nimi, ulkonäkö ja syventävä taustatarina, josta annoin vinkkinä syventäviä kysymyksiä, kuten millainen perhe hahmolla on tai onko hahmolla synkkiä salaisuuksia ja rohkaisin osallistujia luovuuteen. Parit kertoivat vuoro-tellen omista hahmoistaan ja toiset keksivät tarinaa enemmän kuin toiset. Esittämäni syventävät kysymykset auttoivat ruokkimaan luovuutta hyödyntäen sitä ajattelussa, mikä oli tavoitteena tehtävälle.

Seuraavaksi annoin heille kotitehtäväksi mahdollisuuden tuoda kotoa minkä tahansa esineen, jolla on heille merkitys. Tehtävästä oltiin innostuneita. Lopuksi keskustelimme asettuneena piiriin nojatuoleissa ja sohvilla, miltä roolitehtävä tuntui. Vapaan keskustelun jälkeen, minkä tavoitteena oli harjoituskerran yhteen kokoaminen, esitin vielä jokaiselle kaksi kysymystä: ”Mikä rooleista oli mielenkiintoisin? Mikä on kengän numero-

si?” joihin jokainen vastasi vuorotellen. Kiitin ryhmäläisiä osallistumisesta, toivotin tervetulleeksi ensi tiistaina ja pyysin jättämään ryhmäkerrasta palautteen hyymiöllä numeroineen.

4.2 Toinen ja kolmas toteutuskerta

Toisella toteutuskerralla sovittiin ohjaajien kesken, että toinen ohjaaja olisi havainnoija opiskelijan kanssa ja toinen ryhmäläisenä, jotta ryhmä olisi parillinen mahdollistaen pienryhmä ja parityöskentelyn. Alkutervehdyksen jälkeen palasin muistelevaan ensimmäistä ryhmäkertaa kysymällä ajatuksia viime kerran harjoituksista. Ryhmäläisten positiivisista, mutta alun ristiriitaisista kommentteista ja ohjaajien palautteesta esimerkiksi tunteiden ilmaiseminen ilmein oli vaikeinta. Sitä on ”hyvä olla kuitenkin pieninä annoksina” johtuen muokkasin toista toteutuskertaa suunnitellusta niin, että varsinaisen tunnetilaharjoituksen siirsin seuraavaan kertaan. Ajatuksena oli antaa lisää aikaa ryhmäläisillä mukana olevien henkilökohtaisista esineistä kertomiseen ja siihen liittyvään ryhmätehtävään.

Ennen esineistä kertomista otin käyttöön kuitenkin niin sanotun varaharjoituksen tarinan, jonka tavoitteena oli lämmitellä puheilmaitaitoja. Tarinaan kysyttiin vapaaehtoiselta tarinankertajaa, joka ryhmäläisten innoittamana yllättävän helposti löytyikin. Kerroin ryhmäläisille, että ryhmäharjoituksissa ei saa koskaan tyrmätä toista, vaikka kuinka olisi omasta mielestä huono idea, vaan toista kuunnellaan. Tarinaharjoituksen ideana on yhden kertoessa mielikuvitustarinaa muiden saadessa ”heitellä” sanoja jotakuinkin vuorotellen tarinan kertojalle, joka sisällyttää ne tarinaansa kuuluviksi. Tämä hyvinkin vapaamuotoinen harjoitus, jossa oli vapaa aihe ja vaati tarinoitsijalta paljon, lisää luovuutta ja kehittää mielikuvia ryhmässä.

Toisella kerralla purettiin ensimmäisellä kerralla annettua kotitehtävää, jossa sai halutessaan ottaa Kiesiin mukaan itselle merkityksellisen esineen. Mukana oli henkilökohtaisia esineitä, kuten kirje lapselta tai asiakkaan lempikirja. Yksi asiakas otti spontaanisti kellon ranteestaan sanoen sen olevan hänelle tärkeä. Tämän kotitehtävän purkamisen tavoitteena olivat oman identiteetin tutkiminen, heittäytyminen ja muiden esitysten tulkitseminen. Yksitellen jokainen, kenellä oli esine mukanaan, kertoi, mikä esine on, mitä se henkilölle merkitsee sekä mitä muistoja esineeseen liittyy.

Ohjaajalla ja ryhmäläisillä oli mahdollisuus esittää esineestä lisäkysymyksiä. Kun esineet oli esitelty, jaoin ryhmän kahteen 3-4 henkilön pienryhmään, jotta koko ryhmän työskentely ei uuvuttaisi ryhmäläisiä. Annoin pienryhmien tehtäväksi suunnitella näytöksen perustuen jonkun esineeseen niin, ettei ryhmäläisten oma esine saanut olla valittuna. Pienryhmät työskentelivät käyttäen sovitun ajan ja molemmat ryhmät esittivät omilla kokoonpanoillaan omanlaisensa version esineestä, jonka jälkeen esineen omistaja sai kertoa ajatuksiaan ja tuntemuksiaan muiden tulkinnasta liittyen hänen tarinaansa esineestä.

Loppupiirissä oli yleistä keskustelua tarinasta, kotona tuoduista esineistä ja jokaiselle mieluisimmasta esineestä sekä mahdollisuudesta muilla kenellä ei ollut esinettä mukana tuoda se seuraavalla kerralla. Tällä kerralla oli kiittämiseni jälkeen mahdollisuus antaa hyymiöpalautte toisen toteutuskerran sisällöstä, mikä auttaisi minua ohjaajana valitsemaan heille mahdollisimman mieluisat harjoitukset mitkä tukevat osallisuutta vuorovaikutussuhteissa.

Kolmannella toteutuskerralla oli lämmittelyharjoituksena tunnepuhelin, jossa asettaudutaan jonoon. Harjoitteessa jonon viimeinen koputtaa seuraavaa olalle, joka kääntyy ja ensimmäinen ilmaisee kehollisesti jotain tunnetilaa, minkä itse valitsee ja näyttelee sen seuraavalle ilman sanoja. Seuraava jonossa matkii tunnetilaa esittäen sen jonossa seuraavalle. Kun tunnetila on näytetty, kääntyy hän koputtamaan sitä seuraavaa olalle jatkuen näin jonon ensimmäiselle asti. Lopuksi jonon viimeinen ja ensimmäinen kertovat ja näyttävät mitä tunnetilat olivat, jotta nähdään miten paljon kehollinen ilmaisu muuttuu. Tunnepuhelinharjoitteen tavoitteena oli kehollinen ilmaisu ja sen kyky muuttua hetkessä. Monelle toisen ilme oli vaikea tulkita. Harjoitteen jälkeen oli onneksi keskustelupiiri aiheena miltä tunnepuhelimen tehtävä tuntui ja mitä se kertoi. Kiesin ohjaajat eivät olleet ryhmäläisinä vaan havainnoitsijoina, joiden ei ollut tarkoitus ottaa kontaktia ryhmäläisiin.

Seuraavaksi tarkoituksena oli olla rooliharjoitus, jossa asiakkaat asettautuvat rooleihin ja ohjeena oli, ettei koskaan tyrmätä toista, vaikka idea olisi huono. Ryhmäläiset valitsevat paikan esimerkiksi kauppa, huoltamo tai kuntosali. Paikassa olisi jokin pulmatilanne, esimerkiksi kaupasta olisi ostettu pilaantunut tuote, huoltamalla olisi rengaskone rikki tai kuntosalilta olisi vesi loppu. Vaihtoehtoisesti pulmatilanteena voisi olla esimerkiksi asiakas (päähenkilö) -Kelan täti (apuhenkilö), jolla voi olla taustalla ensin avioero vastaan lottovoitto.

Ryhmäohjaajana valitsisin parin, jossa päähenkilö-apuhenkilö ovat vastakkain ja ratkovat pulmatilannetta. Apuhenkilön roolissa oleva vaihtuisi ja päähenkilö antaisi palautetta. Rooliharjoitteen tavoitteena olisi rooliin asettautuminen pulmatilanteessa ja roolikemusten jakaminen. Koska paikkavalintana oli Kiesi, rooleissa ohjaaja-asiakasasetelma ja pulmatilanteena vihainen ohjaajalle, harjoite kaatui epäonnistumiseen. Paikka suurin haaste, koska muistutti todellisia tilanteita. Asiakkaiden tarve saada olla roolissa vihainen ohjaaja, voisi olla sovellettavissa jossain toisen tyyppisessä rooliharjoitteessa. Osallistuminen harjoitteeseen oli tasaisen vaimeaa ja osalla asiakkaista oli vaikea keskittyä, ja sen jälkeisessä keskustelussa oli vähän mielipiteitä tai he yhtyivät edelliseen.

Loppupiirissä oli tunnejana, jossa ohjeena oli asettautua janalle 0-10 (0= mikään ei kiinnosta esimerkiksi jään sänkyyn ja 10= energinen olo tehdä vaikka mitä, esimerkiksi lentää Kuuhun) sille kohtaa millainen tunne/olotila oli aamulla. Sen jälkeen miettiä tämän hetkistä tunnetilaa ja liikkua janassa kohtaan, mikä kuvaa tämän hetkistä tunnetilaa. Tavoitteena oli oppia tunnistamaan itsessä tapahtuvia tunnetilaeroja. Kotitehtäväksi annoin halukkaille tunnekartan tekemisen, jossa voi kerätä paperille tulevan tauon aikana kokemiaan tunnetiloja. Jaoin monisteen erilaisista tunteista helpottamaan/selkeyttämään kotitehtävän tekoa. Tästä kerrasta sai antaa numeraalisen hymiöllä varustetun palautteen. Kiesin ohjaajilta tuli toivomus tauon jälkeiseen kertaan, että koko ryhmä toimisi yhdessä, etten niin sanotusti pilkkoisi ryhmää pari- tai pienryhmiin.

4.3 Neljäs ja viides toteutuskerta

Neljättä kertaa edeltävänä aikana ryhmäläiset olivat olleet kesätauolla siten, että väliajaksi tuli yhteensä kolme viikkoa, joten sitoutumista ryhmään tarvittiin enemmän, kuin viikon välein tapahtuvissa toteutuskerroissa. Tällä neljännellä toteutuskerralla oli paikalla viisi (tosin yksi oli jo aloittaessa ilmoittanut olevansa estynyt tulemaan), kun aikaisemmilla kolmella kerralla oli paikalla kaikki seitsemän ryhmäläistä. Toteutusten väliajalla unohtuu helposti, miten mukavaa oli eikä kertaus teatteriohjaajalta saamani tietojeni mukaan toimi koskaan. Siksi aloitin uudella rentouttavalla alulla hengityskouluohjaaja Tuija Virtasen runolla ”Se riittää mitä on”.

Tavoitteena oli asiakkaan hengityksen tasaaminen rentouttaen mieltä. Perusteluna, koska hengitys vaikuttaa tunteiden säätelyyn ja sitä kautta vuorovaikutukseen, luin lämmittelyosuutena runon, jonka ajaksi asiakkaat sulkivat silmänsä. Lämmittelyn jälkeen kyselin itselle tehdystä tunnekartasta, että millaisia tunteita oli herännyt Kiesin ollessa kesätauolla. Kysyin millaisia ajatuksia tunteiden merkitsemistehtävästä jäi ja oliko tehtävän tekeminen hyödyllistä vai turhaa. Tehtävän tavoitteena oli erilaisten tunteiden itsetutkiskelu.

Roolitehtävänä seuraavaksi oli aiheena koko ryhmän teatteriesitys, joka olikin ollut vakiohjaajien ehdotuksena viime kerralla. Olin kertonut, että teatterissa ei voi niin sanotusti mokata, vaan siinä onnistuvat kaikki. Draamanäytelmässä on jokaiselle erilaiset roolit, jotka pohjautuvat tunnetiloihin ja jossa ihmisten luonne-eroja tulee esiin.

Asiakkaille oli seuraavanlaisia ohjeistuksia:

Tunnetila	Alku ohjaajalta	Asiakas jatkaa
Olet rakastunut	Haluat tienata rahaa hääjuhliä varten puhuen	omin sanoin
Olet kyllästynyt	Teet joka päivä samoja asioita jaksamatta tehdä muuta kertoen	”
Olet ahkeroitsija	Haluat saada kehuja kuinka hyvä olet tekemään hokien	”
Olet väsynyt	Nukahtaminen kuumuuden takia on ollut mahdotonta, selittelet	”
Olet onnellinen	Riemastuksissasi höpötät miten sait vihdoin työpaikan ja rikastuessasi ostat	”

Taulukko 1. Tunneharjoite.

Tämän tunnetilaharjoitteen tavoitteena oli dialogin miettiminen. Jatkona harjoite laajentui teatteriharjoitteeseen: työpaikalle koko ryhmään siten, että jokaisen piti säilyttää saamansa tunnetila johtajan eli minun saapuessa paikalla tunnetilassa: Olen pettynyt ja sanoen: Tuotanto on hidasta ja aikataulu myöhässä (kiehuen manaan) miten se on mahdollista. Asiakkaiden pitäisi keksiä puolustukseksi sanomista, mikäli tämä tuntuu

haasteelliselta on pöydälle laitettu nurinpäin avuksi lappuja, joissa lukee esimerkiksi mennään lakkoon mikäli... , kannatan yhdessä... , häivyttään koska... , kaikki porukalla... , me ollaan voittajia... ja näitä apulappuja käytettiin hanakasti. Johtaja kysyy vielä: Miten saan pidettyä teidän työpaikkanne? Johon on mahdollista miettiä vastausta tai vastata vapaasti. Teatteriharjoitteen tavoitteina oli ryhmätyöskentelyn/dynamiikan löytäminen ja ongelmien kohtaaminen ryhmänä. Loppupöydässä keskusteltiin siten, että jokainen saa puheenvuoron, mitä ajatuksia heräsi tauosta ja draamaharjoituksesta. Toteutuskerta herätti paljon ajatuksia, niin asiakkaissa kuin henkilökunnan toimintaterapiaohjaajassa. Numeraalinen palautemahdollisuus oli tälläkin kerralla.

Viidennellä eli viimeisellä toteutuskerralla oli neljä asiakasta ja ohjaaja sekä opiskelija paikalla. Lämmittelytehtävänä oli ryhmäläisten kesken rakennettava tukiverkko (muistuttaen hämähäkinverkkoa), josta kudinkerästä purkaantuu jokaisen kohdalla kudinta eli verkkoa. Ohjaajana aloitin sanomalla: Mitä haluat antaa tällä viimeisellä ryhmäkerralla ryhmälle? Vastaan tähän kysymykseen yhdellä sanalla ensin itse, sitten heitin kerän seuraavalle joka vastasi ja niin edelleen. Viimeinen kerän saanut vastaa kysymykseen: Mitä mainituista haluat saada tältä ryhmäkerralta? ja näin kerä ”keräytyy” takaisin ohjaajalle sitä mukaan, kun kaikki vastaavat. Tehtävän tavoitteena oli ryhmähengen kokeminen ja ajatusten jakaminen.

Seuraavaksi oli Taikapuoti-niminen harjoitus, jonka tavoitteena oli auttaa asiakkaita ymmärtämään omien ominaisuuksiensa merkitys. Ohjaaja valitsi myyjän taikapuotiin ja kertoi: ”Hylyt ovat täynnä kaikenlaisia ihania ominaisuuksia. Ihan mitä vaan mitä voi kuvitella ja haluta itselleen esim. hellyyttä, onnellisuutta, rakkautta, huumoria, rikkautta, kuolemattomuutta, viisautta, menestystä. Kuka vain haluaa ostaa, voi tulla kauppaan.” Harjoituksessa on ohjeistettu, että ensimmäiseksi myyjä yrittää saada asiakkaan keskustelemaan selvittääkseen täsmällisemmin mitä asiakas haluaa esimerkiksi kysymällä: Keneltä asiakas haluaa rakkautta? Mitkä ovat hyväksyttäviä edellytyksiä? Keskustelu pysyy vertauskuvan puitteissa niin, että myyjä yrittää yksinkertaisesti ymmärtää mitä asiakas toivoo. Harjoitukseen osallistuivat tässä vaiheessa myyjä ja asiakas, jotka kommunikoivat keskenään muiden ryhmäläisten kuunnellessa.

Toiseksi muodostuu hintaneuvottelu: Mitä yleisempi toive sitä kalliimpi tai halvempi se voi olla. Esimerkkejä myyjän puheesta: haluatko siis rakkautta kaikilta? Mikäpäsi siinä, mutta se maksaa aika paljon enemmän. Rahaa ei voi tarjota. Myyjä selittää, että vastineeksi voidaan luovuttaa jokin ominaisuus tai puoli asiakkaan elämästä tai persoonallisuudesta, jotakin sellaista, minkä joku toinen saattaisi haluta ostaa jonakin päivänä

taikapuodista. Ohjaajana olen antanut luvan myyjän tai asiakkaan pyytää neuvoa ryhmältä pohdittaessa esimerkiksi mikä olisi kohtuullinen hinta viisaudesta. Seuraavaksi keskustelupiirissä kiitän kaikkia ja pyydän heitä jakamaan viiden minuutin ajan vasemalla puolella olevan ihmisen kanssa omia tuntemuksiaan siitä, miltä tehtävä tuntui.

Lopuksi voimaannuttavana tehtävänä laitettiin keuhut pystyyn, jossa sanottiin: Hyvä me ja jokainen vuorollaan kertoo yhteisen onnistumisen lauseella, voi sanoa ”ohi” ja sitten Hyvä sinä ja jokainen vuorollaan istuu keskellä silmät kiinni muiden kiertäessä ympyrää keuhuen istujan tekemisiä, osaamista, ominaisuuksia tai yhteistyökykyä tai mitä tahansa ominaisuutta, mitä he hänessä arvostavat. Tehtävän tavoitteena oli tuoda tietoisuuteen yksilön olemassa olevaa osaamista. Viimeisen kerran toteutuskerrasta sai antaa hyviä miöllisen palautearvosanan. Lisäksi jaoin läsnäolijoille kaikkien ryhmäkertojen palautelomakkeen, jonka poissaolijat saivat myöhemmin kohtaamispaikasta.

4.4 Toteutuskertojen asiakaspalautteet

Ryhmään osallistuneilla asiakkailla eli Kiesin mielenterveyskuntoutujilla oli mahdollisuus antaa jokaisesta viidestä toteutuskerrasta arvosana, jossa oli arvosanan mielialaa vastaava hymiö. Numeraalisia arvosanavaihtoehtoja oli neljä, joista numerossa 1 hymiönä oli surunaama, numerossa 2 hymiönä oli totinen naama, numerossa 3 hymiönä oli hymynaama ja numerossa 4 naurunaama. Hymiöt asiakaspalautteessa olivat kuvannollistamassa arvosanoja, joita Kiesi oli käyttänyt aikaisemminkin palautteissa, siksi ne olivat tuttu tapa sekä helpottamassa valintaa.

Jokaisella toteutuskerralla jokainen ryhmätoimintaan osallistuja jätti aarrearkkuklippaaseen valitsemansa hymiöllä varustetun arvosanan, joka antaisi ohjaajalle tietoa toteutuskerran sisällöllisestä onnistumisesta. Pisteet jakautuivat seuraavasti toteutuskerralla 1) 22,5/28:sta, 2) 24/28:sta, 3) 24/28:sta, 4) 17/20:sta ja 5) 14/16:sta eli prosentuaalisesti katsottuna arviointitulos suhteessa asiakkaisiin oli välillä 80,3 – 87,5 prosenttia. Matalin arviointitulos olisi ollut 25 prosenttia. Tämä arviointituloksen antama tieto oli ohjaajalle suuntaa antava ryhmätoiminnan sisällön mielekkyydestä ja onnistumisesta. Loppuyhteenvetona voin päätellä, että asiakkaat ovat olleet tasaisen tyytyväisiä toteutuskertojen sisältöön kokonaisuudessaan.

5 LOPPUTULOKSET

Kehittämistyössä olen käyttänyt kahta tutkimusmenetelmää: havainnointia ja kyselytutkimusta, niiden perusteella olen kartoittanut ja analysoinut aineistoa, mistä olen tehnyt johtopäätöksiä. Tulosten analysoinnin tarkoituksena on kääntää palautetulokset todelliseksi tiedoksi, minkä pohjalta tavoitteeseen tai muutokseen asian suhteen päästään. (Salmela 1997: 72.) Analysoinnilla on tarkoitus saada vastaus siihen, että soveltuuko suljettu ryhmätoiminta ryhmämuotona Kiesiin?

5.1 Havainnointi

Havainnointiaineiston keräämisessä käytin kirjaamismenetelmää eli kirjasin muistiinpanoja jokaisen ryhmäterapia toteutuskerran jälkeen. Ryhmäterapien havainnoitsijoina toimivat Kiesin henkilökunta (kokoonpanoa vaihdellen 2-3 henkilöä) ja pääasiallisesti havainnoita tekivät he. Havainnoista saadut muistiinpanot kirjasin huolellisesti, jotta luotettavuus ei heikkenisi kirjaamisvaiheessa. Ryhmäanalyysin teoriaa apuna käyttäen yritin kirjata ryhmän sisäisiä rooleja ja vuorovaikutussuhteita tuloksetta.

Alkuun tunteiden ilmaiseminen ilmeillä tuotti haasteita, mutta niitä olisi Kiesin ohjaajien mielestä hyvä jonkin verran olla, koska haasteellisten asioiden/toiminnan kohtaaminen tunnustetaan kohderyhmälle vaikeaksi. Havainnoinnin avulla joitain asiakkaita oli vaikeaa tulkita, koska he ilmeilivät itse tai olivat täysin eleettömiä. Asiakkailta oli vaikeaa tulkita toinen toistensa ilmeitä ja asia näytti heitä vaivaavan, mutta tästä ei harmistuttu. Asiakkaat matkivat toisiaan varsinkin toiminnallisissa tunnetehtävissä. Tunnekartta-kotitehtävää oli pohtinut syvällisemmin yli puolet ryhmäkerralla olleista. Tehtävän tekemättä jättäneistä voi päätellä, etteivät tunteiden itseilmaisu/itsenäinen työskentely/kotitehtävät kiinnosta tai onnistu kaikilta. Tulos on samankaltainen kuin merkityksellisen esineen tuonti-kotitehtävässä. Kotitehtävät ovat ryhmäkokemuksen perusteella olla joillekin asiakkaille sopiva tapa työstää ajatuksia/tunteita. Kirjoittamalla ajatukset ja/tai tunteet ylös, ne konkretisoituisivat ja negatiiviset ajatukset/tunteet menettäisivät merkitystä.

Rooliharjoituksissa asiakkaat suorittivat tehtävää eritasoisesti, esimerkiksi vahvat persoonat olivat äänessä tai korostuivat esiintyessään, kun hiljaiset persoonat vetäytyivät. Asiakkaiden tekemisessä ja keskittymisessä oli merkittäviä eroja. Asiakkaiden oli hyvä saada kokemuksia draamasta ja rooleista. Kokemukset herättivät ajatuksia ja pistivät pohtimaan. Kasvotusten sanominen ei vastaanottajasta tuntunut hyvälle, kun joutuu ottamaan vastaan negatiivisia tunteita. Havainnoinnissa ja ohjatessa huomioimme, että havaittu ja asiakkaan itse koettu olivat välillä eri asia, kun esimerkiksi tunneasiat vaikuttivat epämiellyttävältä käsitellä, asiakas piti niihin liittyvistä harjoitteista.

Havainnoinnin tuloksista kävi ilmi, etteivät kaikki asiakkaat pysty sitoutumaan useisiin suljetun ryhmän toimintakertoihin, vaan antavat niin sanotusti kaikkensa yhteen kertaan. Avoimet ryhmät ovat joillekin parempi ryhmämuoto ja tapa työllistää vuorovaikutussuhteita. Suljetun ryhmän hyödyt verrattuna avoimeen ryhmään ovat vuorovaikutustilanteiden rauhallisuus, missä puhe on leppoisaa, ajatuksia herää ja asiakkaat saavat oivalluksia sekä uusia näkökulmia. Oivallukset auttavat tukemaan erilaista suhtautumista itseen ja muihin, mitä hyvät vuorovaikutustaidot vaativat kehittyäkseen.

5.2 Kyselytutkimus

Palautekyselylomakkeen sai ja täytti kaikki 7 ryhmässä kävijää, joista 4 kävi kaikki (viisi) kertaa, 1 kävi neljä kertaa ja 2 kävi kolme kertaa. Ryhmäläisten poissaolot ajoittuivat kahteen viimeiseen kertaan. Kyselylomake (liite 2) sisältää enimmäkseen (6/8) kysymyksiä, jossa on vastausvaihtoehtoja sekä lisäksi kaksi avointa ”jatka lausetta”-kysymystä. Avoimet kysymykset antavat suuntaa johtopäätöksille laadullisesti tukevatko vai eivät ryhmätoteutuskerrat tavoitteita. Samaa lomakepohjaa käyttivät myös Kiesin ohjaajat itse soveltaen antaessaan palautetta toteuttamastani viiden kerran ryhmätöinnistä.

Kyselytutkimuksen mahdollisuutena ja etuna ovat: tehdä vertailua ajassa ja eri mielen-terveyspaikkojen välillä edellyttäen, että kysymykset pysyvät samana. Haittoina ovat tekijälle kyselyn laatimisen työläys ja vaativuus. Kyselytutkimuksen suurimpia ongelmia on kysymysten asettelun ja täsmällisyyden haasteellisuus, koska kysymykset saattavat tarkoittaa vastaajille eri asioita. (Salmela 1997: 81).

Laadullisiin avoimiin kysymyksiin, kuten rohkeuteen asiakkaat vastasivat: uskalluksella näytellä/esiintyä, kun yksi vastasi ”paasanneensa asioista” ja toinen ”lopulta uskaltaneensa sanoa jotain”. Ohjaajien mielestä asiakkaiden varautuneisuus lieveni ryhmäkerrojen myötä. Ryhmän edetessä oli havaittavissa positiivista muutosta omaaloitteisuudessa ja innostuneisuudessa rooliharjoituksiin sekä erilaisiin tehtäviin. Toisessa kysymyksessä asiakkailta kysyttiin ryhmäharjoitteisiin osallistumisesta, mihin he vastasivat: osallistuneensa kaikkeen, (mihin kelpasin mukaan, jatkoi yksi vastanneista) sekä yksi vastasi osallistuneensa jotenkuten harjoitteisiin. Ohjaajat havainnoivat, ”ettei kukaan vetäytynyt ryhmän aikana taustalle, vaan kaikki olivat kokonaisvaltaisesti ryhmässä läsnä.”

Ryhmätoiminnassa haasteita koki kaikki paitsi yksi asiakas. Vaikeimpia (4/7) haasteita olivat: roolitehtävät ja yhden mielestä tekemisen aloittaminen. Kuitenkin toisessa kysymyksessä rooleissa näyttelemisestä piti enemmistö asiakkaista. Ohjaajat havainnoivat, että ”tunnetehtävät vaikuttivat haastavilta, koska tunnetehtävissä ilmeni ristiriitaisuuksia toiminnan, ilmeiden ja henkilön kertoman välillä.”

Kiesin ohjaajien loppupalautteessa todetaan: ”Hyvä ja kannustava ilmapiiri ja tehdyt harjoitukset antoivat osallistujille positiivisia onnistumisen kokemuksia. Ryhmäläiset rohkaistuivat epävarmuudesta ja jännityksestä huolimatta erilaisiin tehtäviin. Kävijöistä tuli esille uusia positiivisia vahvuuksia ja ominaisuuksia, jotka eivät ole tulleet aiemmin kohtaamispaikan toiminnassa esille. Näistä esimerkkinä ovat puheliaisuus, kyky eläytyä, rikas mielikuvitus ja tarinankerronta sekä heittäytyminen monenlaisiin tilanteisiin. Harjoitusten monipuolisuus mahdollisti itsensä ilmaisemisen monin eri tavoin.”

Yleisesti ottaen useimmat asiakkaat olivat suljetun ryhmätoiminnan kannalla. Yksi asiakas oli avoimen ison ryhmän eli kaikki halukkaat saavat olla ryhmässä kannalla. Ryhmäkoko on mieluiten pienryhmä esimerkiksi vastaavanlainen 5 – 8 henkilön ryhmä kuten nyt. Nykyisten ohjaajien mielestä ”suljettu pienryhmä voisi olla hyvä toimintamuoto osana kohtaamispaikan toimintaa ja ryhmän koko mieluiten parillinen määrä, esim. 8hlöä.” Kahdella viimeisellä toteutuskerralla ryhmäläisiä oli paikalla 4 – 5 henkilöä, jotka olivat sitoutuneet terapiaryhmään ja tuloksia näkyi havainnoinnissa selkeästi.

Lopputuloksena saadun aineiston perusteella voidaan todeta, että suljettu ryhmätoiminnan ryhmämuotoa halutaan Kiesiin, mutta se ei sovellu sellaisenaan näiden tutkimusmenetelmien perusteella heille vaan sovellettuna tietyin edellytyksin.

6 POHDINTA

Suljettuun ryhmään pitää valita osallistujat. Valinta suoritetaan huolellisesti, mikä ei tue suoraa avoimen kohtaamispaikan ideologiaa. Kiesin ohjaajilla oli näkemys, ketkä olisivat kiinnostuneita ryhmään osallistumisesta, mutta varsinaista valintaa ei suoritettu. Miten ryhmään osallistujien valitsemattomuus vaikutti toteutuksiin? Kysymys on mielenkiintoinen ja vastaus siihen jää tämän työn osalta epäselväksi, mutta todennäköisesti ryhmäläiset olisivat hyötynet harjoitteista ja vuorovaikutustilanteista merkittävästi, mikä olisi tehnyt ryhmästä terapeutisemman. Suljettua ryhmätoimintaa voi käyttää soveltaen niin, että ryhmään pääsyyn on jokin edellytys kuten asiakkaan tahtoa tai sitoutumista vaativa kotitehtävän tekeminen.

Mielenterveyskuntoutujien eli asiakkaiden näkökulmasta katsottuna: toteutuskertojen palautteet, havainnointitulokset ja palautekyselylomaketulokset kertovat suljetun ryhmätoiminnan sopivan useimmille, tulevan tarpeeseen, tukevan rohkenemiseen ja osallistumiseen sekä toiminnallisen ryhmän olevan mielekkäämpää kuin keskusteluryhmän. Suurimmat haasteet näkyivät ryhmään sitoutumisessa siten, että kohtaamispaikan kesäsulun jälkeen kaikki ryhmäläiset eivät palanneet ryhmään. Välillä oli nähtävissä jonkin verran passiivisuutta ryhmätehtäviin osallistumisessa esimerkiksi kotitehtävissä. Osa ryhmäläisistä oli sitä mieltä, ettei ollut sitoutunut ryhmän toimintaa joka kerta. Otaen huomioon, että ryhmään sitoutuminen on yksi suljetussa ryhmässä olon tärkeimmistä perusedellytyksistä, tähän on syytä panostaa jo suunnitteluvaiheessa esimerkiksi pitämällä ryhmäkoko kuutena henkilönä. Myös neljän henkilön ryhmä on mahdollinen, jolloin Kiesin ohjaajien toiveena ollut koko ryhmän tekeminen yhdessä toteutuisi selkeästi.

Ryhmän tarkkailu eli havainnointi ja arvioiminen ovat toimintaterapeutin tärkeimpiä tehtäviä, mitä voi hyödyntää enemmän muissakin ammateissa. Toimintaterapeutin näkökulmasta katsottuna annoin hyvän pohjan ohjaajille kokeilemalla suljetun ryhmän toimivuutta heillä. Ryhmän tarkkailuosuuteni oli mitätön, minkä jälkeenpäin ajateltuna olisin suunnitellut ja toteuttanut huolellisemmin siten, että olisin tehnyt havainnointilomakkeen, johon selkeästi merkkeään yhdestä aiheesta rajatut asiat ohjaukseni väliajalla. Toisaalta olen tyytyväinen ammattilaisten eli nykyisten ohjaajien havainnoinnin tuloksiin, joita pidän luotettavina. Ryhmän toteutushetkellä en pitänyt havainnointitaitojani luotettavina, koska minulla ei ollut kokemusta mielenterveyskuntoutujien ryhmistä tai

niiden ohjauksista eikä varsinkaan ryhmähavainnoinnista. Havainnoinnin luotettavuuteen vaikutti odotukseni ja perusteellisuuteni ohjaajana, mutta myös tieto, että asiakkaita havainnoidaan.

Kirjaamisen huolellisuus eli luotettavuus on osa terapeutin työtehtäviä. Tässä onnistuin kohtalaisesti, kuitenkin muistiinpanojen tulkintaa ajatellen huolellista kirjaamista olisi voinut kehittää. Lisäksi kirjaamisen ja analysoinnin välillä kului pitkä aika, mikä heikentää aineiston ja siten tulosten luotettavuutta. Tulosten luotettavuutta paransin käyttämällä kahta menetelmää kerätessäni aineistoa analysointia varten. Lisäksi raporttia kirjoittaessani analysointitaitoni ovat harjaantuneemmat toimintaterapian mielenterveyskuntoutujien ja kehittämisen työharjoittelukokemuksien myötä.

Kyselytutkimuksena tekemäni palautelomake ei ollut yksiselitteinen, jotta siitä olisi saanut kerättyä riittävän selkeästi analysoitavaa tietoa. Palautekyselyn onnistumisen haasteellisuus näkyi työssäni, mutta asiakaslähtöisyyden ottaminen huomioon oli tärkeä osa kehityshankkeen laadullisuutta ja onnistumista mittaava tekijä. Kehitystyöni näkökulma oli ohjaajapainotteinen ja heidän näkökulmansa on otettu huomioon. Se on oleellisen tärkeää, koska lopullisten johtopäätösten tekeminen jää toimeksiantajalle.

Asiakkaan näkökulmasta katsottuna eettisyyttä, oikeus mahdollisuuteen osallistua tai olla osallistumatta määrittelee valinnanvapautta ja vapaaehtoisuutta, mikä on Kiesin tavoitteena. En ota kantaa, onko tämä suljettu ryhmätoiminta eettisesti oikein vai väärin. Ryhmän jäsenten nimiä en ole kirjannut, vaan käsitellyt anonyymisti heitä koskevia tietoja. Ryhmän ulkopuolelle jääneistä Kiesin kävijöistä en osaa sanoa mitään, koska en tavannut heitä enkä tehnyt mitään kyselyä heille, vaan asia jäi Kiesin ohjaajien tulkittavaksi. Hyvää ammattietiikkaa noudattaen olen pyrkinyt toteuttamaan ryhmätoteutuskerrat siten, että suhde asiakkaisiin sekä ohjaajiin on ollut asiallinen ja joustava. Olen ottanut vastuun ryhmäkerran toteutuksista ja toiminut oma-aloitteisesti sekä itseohjautuvasti koko prosessin ajan, kuitenkin toimien hyvässä yhteistyössä toimeksiantajan kanssa.

Lähdekirjallisuudesta jäi mieleeni lause: Syrjäytyminen on mahdollista niin yksilöille kuin ryhmälle. Kiesiin tehdyssä opinnäytetyössä Jalo 2015 esittää, että mielenterveysasiakkaat tulevat sinne jäädäkseen ja huolestuttavaa mielestäni on ryhmän syrjäytymisen riski, miten elämänhallinta sujuu tai miten yhteiskunnallistuminen tapahtuu? Vuorovaikutustaitojen kehittymistä on vaikea mitata mittarilla eikä ryhmäarvioinnin tekeminenkään ole helppoa. Se vaatii vähintään perehtymistä, kokeilemista ja resursseja,

mistä työelämässä on aina ollut pula. Näitä asioita kannattaa pohtia ja huomioida tulevien terapiaryhmien kehittämisissä. Ajatuksenani on, että olisiko tämä ohjaamani suljetun ryhmän kokeileminen pikemmin arviointiryhmä kuin terapiaryhmä. Ajatustani tukevat Kiesin ohjaajien havainnointitulokset ryhmäläisistä yksilöinä. Tulevaisuudessa voi kokeilla ryhmäarvioinnin toteuttamista mielenterveysasiakkaille ryhmäanalyysia hyödyntäen.

LÄHTEET

- Aitolehti, S. & Silvola, K. (toim.) 2008. Suhteiden näyttämöt. 1.painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Arhovaara, S. & Ikonen, M. (toim.) 2000. Vuorovaikutuksen voima. Saarijärvi: SMS Psykoterapiataitojen instituutti.
- Arppo, M. Pölonen, R. & Sitolahti, T. 1996. Ryhmäpsykoterapian perusteet. 2. laajennettu painos. Helsinki: Yliopistopaino.
- Bourne, E. 1995. The Anxiety & Phobia Workbook. Suomentanut Bergroth, R. 2000. Vapaaksi ahdistuksesta. Työkirja paniikista ja peloista kärsiville. 2. painos. Helsinki: Rikurex kustannut.
- Del-Monte, J., Raffard S., Capdevielle D., Salesse R., Schmidt R., Varlet M., Bardy B., Boulenger J-P., Ge´ly-Nargeot M-C, Marin L. PLOS ONE 10.2014. Social Priming Increases Nonverbal Expressive Behaviors in Schizophrenia. Artikkel. Viitattu 2.6.2016. www.plosone.org. Public Library verkkodokumentti.
- Gurman, A. & Messer, S. 2005. Essential Psychotherapies. Theory and practice. 2. painos. New York: United states of America.
- Harra, T. 2014. Terapeuttinen yhteistoiminta. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Hohenthal–Antin, L. 2006. Kutkuttavaa taidetta. Taidetoiminta seniori- ja vanhustyössä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Huhtinen–Hilden, L. Puustinen–Pitkänen, A. Strandman, P. & Ala–Nikkola, E. 2017. Kohti luovaa arkea. Tutkimusraportti. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulun julkaisusarja.
- Jalo, N. 2015. ”Tää on maailman paras paikka”-kävijöiden kokemuksia Avoimesta kohtaamispaikasta Kiesistä. Opinnäytetyö. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. https://turkuamk.finna.fi/Record/theseus_tuamk.10024_92507
- Laine, A. Ruishalme, O. Salervo, P. Sivén T. & Välimäki, P. 2004. Opi ja ohjaa sosiaali- ja terveysalalla. 4. uudistettu painos. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Lindroos, H. & Segercrantz, U. (toim.) 2009. Yksilöksi ryhmässä. - ryhmäanalyysi suomalaisessa terapiatyössä. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Mote, J. Stuart, B. & Kring, A. 2014. Journal of Abnormal Psychology. Nov2014, Vol. 123 Issue4, p796-801. Artikkel. Viitattu 31.5.2017 Turun ammattikorkeakoulun verkkodokumentti.
- Mäkisalo-Ropponen, M. 2016. Kohti yhdessä tekemisen kulttuuria. Helsinki: Tmi Raija Airaksinen/Draamatyö.

Salmela, T. 1997. Asiakaspalautteen haaste. Menetelmiä ja esimerkkejä. Jyväskylä: Stakes.

Salminen, H. 1997. Ryhmäanalyysin perusteet. Jyväskylä: Suomen Mielenterveysseura, Koulutuskeskus.

Salminen, L. Peltonen, L-M. & Virtanen, H. (toim.) 2016. Näkökulmia terveysalan koulutustutkimukseen. Turku: Turun yliopisto.

Salo-Chydenium, S. Holvikivi, J. Valvanne-Tommila, H. & Tiihonen, P. 1997. Toimintaterapia mielenterveystyössä. 2. painos. Helsinki: Opetushallitus.

Yotis, L. 2006. Psychotherapy Research. Mar2006, Vol. 16 Issue 2, p190-200. Artikkel. Viitattu 31.5.2016 Turun ammattikorkeakoulun verkkodokumentti.

Toiminnan analyysi (tehtäväsuuntautunut)

Tämä tehtäväsuuntautunut analysointi on tehty Nelsonin mallia mukaillen. Analyysissä tarkastellaan asiakkaiden ryhmätoimintaa ja siitä suoriutumista. Tarkasteltavaksi toiminnaksi on valittu ryhmässä tapahtuva tunnetehtävä ja rooliharjoitus, joka tarkoittaa istumista, liikkumista tilassa, ohjaajan kuuntelua ja keskustelua toisen/toisten ihmisten kanssa. Ryhmätoiminta sopii arviolta 10-vuotiaasta ylöspäin kaikille ihmisille, joilla on riittävät valmiudet sekä suomen kielen taito kulttuuriin tai sukupuoleen katsomatta. Fyysinen ympäristö voi olla sisällä tai ulkona, kunhan on liikkumatilaa ja istumapaikka saatavilla sekä sosiaalinen ympäristö, mihin kuuluu muita ryhmäläisiä, ohjaaja ja mahdollisesti yksi havainnoitsija. Ryhmätoiminta jaettuna osatehtäviin: 1) istu johonkin esimerkiksi sohvalle 2) kuuntele tehtävänanto 3) nouse seisomaan tai käänny vastakkain toisen kanssa 4) puhu/kuuntele 5) liiku tehtävästä riippuen 6) keskustele ryhmässä 7) istu omalle paikalle 8) kuuntele mitä kukin sanoo, ellet ole puhevuorossa. Varotoimenpiteenä muistetaan kertoa toteutuksen sisällöstä toiselle ohjaajalle, ettei ryhmätoiminta jää toteutumatta.

Ryhmätoiminta kuuluu vapaa-ajan toimintojen toimintakokonaisuuteen. Vapaa-ajan viettäminen: Ryhmätoimintaan osallistuminen tuottaa mielihyvää ja lisää hyvinvointia. Tähän toimintakokonaisuuteen tarvittavia motorisia taitoja ovat kehon asennon hallinta, jota tarvitaan sopivan tahdin ylläpitämiseen tekemisessä, itsensä liikutteluun sekä pitämiseen paikallaan. Toimintakokonaisuuden taitoihin kuuluvat prosessuaaliset taidot, joita ovat ryhmätoiminnassa energian ylläpito ja säätely, tietojen soveltamista käytäntöön, ajallinen eteneminen ja tavoitteen saavuttaminen. Toimintakokonaisuuksiin tarvittavat toiminnanvalmiudet ryhmätoiminnassa ovat motoristen, kognitiivisten sekä sosiaalisten että psyykkisten valmiuksien lisäksi toiminnan konteksti eli ajallinen ulottuvuus ja ympäristöön liittyvät ulottuvuudet. Esimerkit harjoitusten kognitiivista valmiuksista ovat tarkkaavuus ja mielikuvitus, sosiaalisista kyky ilmaista omia ajatuksiaan sekä psyykkistä tunteisiin ja tahtoon liittyvät valmiudet. Harjoitusten ja tehtävien katsotaan suoritetuksi, kun hyväksymiskriteerit eli asiakkaan osallistuminen on tapahtunut ohjaajan havainnoinnin mukaan ja keskusteltaessa asiakkaan kanssa kokemus/palaute on ollut positiivista.

PALAUTE KESÄN TOIMINTARYHMÄSTÄ

Laita rasti ruutuun

- 1) Haluaisin ryhmän jatkuvan kyllä ei
- 2) Ryhmän koko enemmän vähemmän sama
- 3) Ryhmän toteutus yksityinen pienryhmä vapaa isoryhmä
- 4) Sitouduin ryhmän toimintaan
joka kerta usein välillä en lainkaan

Jatka lausetta

- 5) Ryhmäkerroilla rohkenin
-

- 6) Ryhmässä osallistuin
-

Laita rasti ruutuun, voit valita useamman

- 7) Mielekkäintä oli
yksilö pienryhmä koko ryhmä kotitehtävä
harjoitteet.
tunne rooli draama keskustelu tehtävät.
- 8) Vaikeinta oli
tunne rooli draama keskustelu tehtävät.

Kiitos, palautteesi on arvokas!

Turun amk opiskelija Susanna