

60 JA PLUS RYHMÄ

Ryhmätoiminta yli 60-vuotiaille mielenterveyskuntoutujille

Minna Leinonen ja Elisa Rasmusson

Opinnäytetyö, kevät 2018

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutusohjelma

Kristillisen diakoniatyön suuntautumisohjelma

Sosionomi (AMK) + kirkon diakonin virkakelpoisuus

TIIVISTELMÄ

Leinonen, Minna & Rasmusson, Elisa. 60 ja plus -ryhmä. Ryhmätoiminta yli 60-vuotiaille mielenterveyskuntoutujille. Kevät 2018, 39 sivua, 2 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, Diakonisen sosiaalityön suuntautumisvaihtoehto, sosionomi (AMK) + diakonian virkakelpoisuus.

Opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella yli 60-vuotiaille mielenterveyskuntoutujille ryhmätoimintamalli, jossa kiinnitettiin huomiota mielen hyvinvointiin sekä syrjäytymisen ehkäisyyn. Vertaistuki ja yhteisöllisyys ovat suuressa roolissa ryhmän toiminnassa. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Oulussa toimivan Hyvän mielen talon kanssa. Opinnäytetyö on toiminnallinen kehittämistyö.

Ryhmäkerroilla käytetyt luovat työmenetelmät vahvistavat ihmisen hyvinvointia sekä lisäävät osallisuutta ja yhteistä tekemistä. Luovat työmenetelmät antavat mahdollisuuden käsitellä myös hengellisyyteen ja spiritualiteettiin liittyviä aiheita.

Yli 60-vuotiaille mielenterveyskuntoutujille suunnatulle toiminnalle on kysyntää. Ikääntyvät mielenterveyskuntoutajat ovat ryhmä, joille suunnattua toimintaa on vähän.

Asiasanat: vertaistuki, yhteisöllisyys, mielenterveys, ikääntyvät

ABSTRACT

Leinonen, Minna & Rasmusson, Elisa. 60+ group. Group activity for over 60-year-old mental health rehabilitees. Spring 2018. 39 pages, 2 appendices. Language: Finnish. Diaconia University of Applied Sciences. Degree programme in Social Services, Option in Diaconal Social Work. Degree: Bachelor of Social Services.

The goal of the thesis was to plan a group activity model for over 60-year-old mental health rehabilitees in which attention was paid to the well-being of the mind and prevention of exclusion. In group activity peer support and communality are in a big role. This thesis was made in co-operation with Hyvän mielen talo in Oulu, Finland. The thesis is a functional thesis and at the same time development work.

The working methods that are used in groups strengthen a human's well-being, inclusion and collaboration. Creative methods give an opportunity to handle also spiritual themes.

Activities for over 60-year-old mental health rehabilitees are in great demand. The aging mental health rehabilitees are a group that do not have activities specially directed at them.

Keywords: peer support, communality, mental health, elderly people

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 HYVÄN MIELEN TALO YHTEISTYÖKUMPPANINA	8
3 YLI 60-VUOTIAIDEN MIELENTERVEYS JA SIIHEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT	10
3.1 Mielenterveyttä suojaavat tekijät	11
3.2 Ikääntyneiden yleisimmät mielenterveysongelmat	12
4 RYHMÄTOIMINTA MIELEN HYVINVOINNIN TUKENA	14
4.1 Ryhmätoiminta mielenterveystyössä	15
4.2 Ohjaajan rooli	17
4.3 Vapaaehtoistyö ja vertaistoiminta ryhmätoiminnassa	18
5 LUOVAT MENETELMÄT MIELENTERVEYSTYÖSSÄ	20
5.1 Terapeuttinen kirjoittaminen	21
5.2 Terapeuttinen runous	21
5.3 Taide	22
5.4 Musiikki	22
6 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA LÄHTÖKOHDAT	24
7 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TOTEUTUS	26
7.1 Hyvän mielen taidot	27
7.2 Kiitollisuus	28
7.3 Voimaa väreistä	28
7.4 Kulttuurista hyvää mieltä	29
7.5 Arjen tarkoitusta etsimässä	29
7.6 Suunta eteenpäin	30
8 POHDINTA	31

LÄHTEET	34
LIITTEET	
LIITE 1. Ohjaajan opas	38
LIITE 2. Tehtävävihko ryhmäläiselle	63

1 JOHDANTO

Hoitoalan ammattilaisina olemme huomanneet, että ikääntyvien ihmisten parissa on paljon yksinäisyyttä sekä alkoholi- ja mielenterveysongelmia. Mielekkään tekemisen ja yhteisöllisyyden puute voi aiheuttaa eristäytymistä, joka taas lisää mielenterveyteen liittyviä ongelmia. Iän lisääntyessä yksinäisyys voi lisääntyä muun muassa puolison kuoleman, pitkien välimatkojen, sairauden tai liikuntarajoitteiden takia. Kotona voidaan pärjätä hyvin ilman apua, jolloin sosiaalisuus ja kontaktit kodin ulkopuolelle jäävät vähiin. Elämä voi ajautua kriisiin, josta on vaikea päästä eteenpäin omin voimin.

Kriisit muuttavat meidän elämänarvojamme. Usein ihmiset ajattelevat, että onnettomuudet tai vastoinkäymiset eivät kosketa heitä juuri millään tavalla. Kriisissä aiempi elämäkatsomus joutuu tarkasteluun. Usein käy niin, että työ tai muu vastaava toiminta menettää merkitystään ja perhe sekä muut ihmissuhteet tulevat kriisin kokeneelle tärkeiksi. Suomalaisessa kulttuurissa on vallalla voimakas selviytymisen paine: vaikeudet on voitettava vaikka hammasta purren. Avun pyytämisen kynnyks on korkea. Sisulla ja tahdolla selviytymisessä on hyviäkin puolia, mutta avun pyytämistä ei pitäisi vältellä eikä arkailla millään tavoin. (Mäki & Linnainmaa 2005, 71–72.)

Olemme opinnäytetyönä suunnitelleet Oulussa toimivalle Hyvän mielen talolle ryhmätoiminnan, joka on tarkoitettu yli 60-vuotiaille kävijöille. Ryhmän tarkoituksena on kiinnittää huomiota mielen hyvinvointiin liittyviin asioihin, joiden merkitys on voinut hämärtyä mielenterveyden ongelmien myötä. Suunniteltua ryhmätoimintaa voi käyttää soveltaen erilaisten asiakasryhmien kanssa. Toimintaa voivat toteuttaa niin sosiaali- kuin diakoniatyön ammattilaiset. Liitteinä opinnäytetyösämme on ryhmätoimintaan suunniteltu ryhmäläisen tehtävävihko ja ohjaajan opas.

60 ja plus ryhmän ohjaajana voi toimia myös vapaaehtoinen. Vapaaehtoistoimintaa ohjaavat samanlaiset periaatteet ja eettiset säännöt kuin ammatillistakin toimintaa, mutta vapaaehtoistyö lähtee osittain myös erilaisista lähtökohdista. Se ei ole ammattityötä, vaan täydentää sitä.

Vapaaehtoistyötä tehdään lähimmäisenrakkaudesta, ilman rahallista korvausta. Lähimmäisenrakkautta ohjaa kultainen sääntö: rakasta lähimmäistäsi niin kuin itseäsi. Lähimmäisenrakkaus perustuu vastavuoroisuuteen, ja sen avulla voi eläytyä toisten tilanteeseen ja miettiä, miten pystyy auttamaan ja ilahduttamaan muita vaatimatta heiltä kuitenkaan mitään. Samalla voi myös ottaa toiselta vastaan mitä hän haluaa minulle antaa. (Ahonen 1991, 117; Mäkelä 2007, 127.)

Haluamme ottaa opinnäytetyössämme esiin myös ihmisen henkisen ulottuvuuden. Henkistä ulottuvuutta ja spiritualiteettia voidaan käyttää työvälineenä tämän kaltaisissa ryhmissä. Toiminnoissa voidaan keskustella, mitä henkisyys kullekin merkitsee tai tarkastella sitä taiteen ja musiikin keinoin. Yhteistyökumppanimme Hyvän mielen talo on uskonnollisesti sitoutumaton, joten emme voi yhdistää toimintoihin hengellisyyttä, mutta henkisyys ja spiritualiteetti voivat olla läsnä ryhmäkertojen mukana. Spiritualiteetti on mukana jokaisen ihmisen elämässä, eikä sillä välttämättä ole tekemistä hengellisyyden kanssa, jolloin se ei ole sidoksissa mihinkään uskontoon tai kirkkokuntaan.

2 HYVÄN MIELEN TALO YHTEISTYÖKUMPPANINA

Järjestötoiminnalla on ollut aina vahva merkitys suomalaisessa kulttuurissa. Järjestöt kokoavat yhteen ihmisiä, jotka haluavat yhdessä vaikuttaa eri ryhmien hyvinvointiin tai edunvalvontaan. (Räty 2010, 3.)

Lukuisat järjestöt tuottavat niin sanottuja järjestölähtöisiä auttamispalveluita. Järjestöjen tuottamat palvelut rahoitetaan useimmiten sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen (STEA) tuella. Monien järjestöjen toimintaan voi osallistua esimerkiksi toimimalla vapaaehtoisena tukihenkilönä. Järjestöjen tarjoama apu on esimerkiksi puhelinauttamista, verkkoauttamista, kasvokkaista kriisityötä, vertais-tukea tai kuntoutuskursseja. (Mielenterveysseura i.a.)

Haasteena järjestötyön rintamalla on projektirahoituksesta johtuva määräaikaisuus. Tavoitteena olisi saada projekteissa syntyneet menestyksekkäät tukimuodot leviämään käytäntöön. Tämä edellyttää eri sektoreilla työskentelevien tahojen tiivistä yhteistyötä. Mieli 2009 -mietinnössä on laadittu toimenpidesuositus kaikkia ikäryhmiä koskevista mielenterveyspalveluista, jolloin se on askel yhdenvertaisuuteen palveluiden saatavuuden osalta. Julkisten palveluiden rinnalla kolmannen sektorin toimijat ovat kehittäneet tukimuotoja ikääntyneiden psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseksi. (Heimonen & Pajunen 2012, 14.)

Yhteistyökumppanimme Hyvän mielen talo on perustettu Ouluun vuonna 1989 ja toiminnan tarkoituksena on vahvistaa ihmisten mielen hyvinvointia, ennaltaehkäistä mielenterveyden häiriöitä ja tukea toipumista. Toiminnassaan Hyvän mielen talo kunnioittaa moniasiantuntijuutta ja edistää mielenterveyskuntoutujien, omaisten ja ammattilaisten vuoropuhelua. Lisäksi Hyvän mielen talo edistää mielenterveyskuntoutujien ja omaisten vaikutus- ja osallistumismahdollisuuksia. (Hyvän mielen talo i.a.)

Hyvän mielen talo on avoinna kaikille ja tarjolla on monenlaista toimintaa. Talolla kokoontuu päivittäin erilaisia ryhmiä, jotka ovat pääasiassa maksuttomia. Ryhmiä

ovat esimerkiksi musaryhmä, hiljentymisen ryhmä, masentuneiden vertaistukiryhmä ja naisten ryhmä. Ryhmien vetäjinä toimivat työntekijöiden lisäksi vapaaehtoiset, joiden koulutukseen ja hyvinvointiin on satsattu paljon. Toiminnassa on mukana noin 140 vapaaehtoista erilaisissa tehtävissä. Jokainen vapaaehtoinen perehdytetään tehtävään ja tarpeen mukaan hän saa ohjausta ja tukea vapaaehtoistoimintaan. Vapaaehtoisille on työnohjausta ja heillä on mahdollisuus osallistua sekä Hyvän mielen talon omiin koulutuksiin ja yhteistyötahojen (Mielenterveyden Keskusliitto, Vares-verkosto ja Takuu-Säätiö) järjestämiin koulutuksiin. (Hyvän mielen talo i.a.)

Omaisille järjestetyn toiminnan tarkoitus on tukea psyykkisesti oireilevien ja sairastuneiden henkilöiden omaisten ja läheisten hyvinvointia omaisryhmien, koulutuksen, virkistäytymisen ja erilaisten tilaisuuksien ja tapahtumien avulla. Ryhmissä jaetaan luottamuksella kokemuksia, tunteita ja arjen vinkkejä yhdessä muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Koulutuksissa ja tilaisuuksissa keskitytään omaisten tiedon ja tuen tarpeisiin. Talolla on omaistyöntekijä, jolta saa henkilökohtaista tukea, ohjausta ja neuvontaa. (Hyvän mielen talo i.a.)

Hyvän mielen talon työntekijät yhdessä vertaisten ja vapaaehtoisten kanssa järjestävät monenlaista koulutustoimintaa myös talon ulkopuolella. Koulutukset ovat maksuttomia, mutta voivat sisältää nimellisen materiaalmaksun. Järjestettäviin koulutuksiin kuuluvat esimerkiksi Prospect-koulutukset, Depressiokoulu-kurssit ja Onnen taidot -kurssi. (Hyvän mielen talo i.a.)

Hyvän mielen talon kokemusasiantuntijatoiminnassa on mukana henkilöitä, joilla on omaa tai läheisenä saatua kokemusta mielenterveyshäiriöiden kanssa elämisestä sekä halua hyödyntää kokemuksiaan mielenterveystyössä. Kokemusasiantuntijat voivat toimia esimerkiksi kokemuskouluttajina oppilaitoksissa tai kehittäjäasiakkaina palvelujen kehittämistyössä.

(Hyvän mielen talo i.a.)

3 YLI 60-VUOTIAIDEN MIELENTERVEYS JA SIIHEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

WHO:n (World Health Organization) määritelmän mukaan mielenterveys ja henkinen hyvinvointi auttavat ihmisiä kokemaan elämänsä mielekkäänä ja olemaan luovia ja aktiivisia yhteiskunnan jäseniä. Mielenterveystyön päämääränä on lisätä ihmisten hyvinvointia ja toimintakykyä keskittymällä heidän voimavaroihinsa ja vahvuuksiinsa. (Heimonen 2013, 4–6.)

Suomalaista luterilais-pietistä sielunmaisemaa hallitsevat syyllisyys ja itsensä syyllistäminen. Usein kysytään mitä pahaa olen tehnyt, kun minua tällä sairauksella rangaistaan? Kysymyksen on nähty edustavan kristillistä näkemystä sairaudesta tai muusta vastoinkäymisestä jumalallisena rangaistuksena. Kysymyksessä on kuitenkin kristinuskon väärä tai ainakin yksinkertaistava tulkinta. Ihmisen elämään kuuluu vastoinkäymisiä eikä niiden perusteella voi tehdä johtopäätöksiä hänen syyllisyydestään. Käsittelemätön syyllisyydentunne voi olla yksi tekijä mielenterveydellisten ongelmien synnyssä. (Harjula 1998, 120-121.)

Tehdyt väärät teot tai laiminlyödyt asiat painavat mieltä eivätkä anna rauhaa. Tällaista syyllisyyttä voidaan sielunhoidollisessa keskustelussa hoitaa ripin avulla. Anteeksisaaminen vapauttaa ja antaa toivoa jatkaa eteenpäin. (Eho 2009, 32.)

Syyllisyydentunto voi olla myös tervettä, kun se ohjaa elämänmuutokseen ja vastuullisuuteen. Terve syyllisyydentunto ja toimiva omatunto voivat suojella ihmistä vääriä valintoilta ja elämää tuhoavalta käyttäytymiseltä. Usein mielenterveystyössä kohdataan suomalaisen syyllisyyskulttuurin kielteinen puoli ja kielteiset vaikutukset. (Harjula 1998, 121.)

Ikääntyneiden mielenterveyshäiriöihin liittyvät oireet ja diagnostiikka poikkeavat hieman muusta väestöstä. Mielenterveysongelmat voivat olla kestoaltaan lyhytaikaisia, mutta myös pysyviä. Ikäihmisten palvelujen laatusuositus korostaa mielenterveysongelmien varhaisen tunnistamisen, hoidon ja kuntoutuksen merkitystä. Iäkkäiden ihmisten psyykkisten ongelmien kohtaaminen ja hoidon järjestäminen vaihtelee alueellisesti. Suoranaisesti ikääntyneille kohdennettuja mielenterveyspalveluja on tarjolla vähän eikä ikääntyneiden mielenterveyteen liittyviä

näkökulmia välttämättä tunnisteta sosiaali- ja terveystalouden piirissä. Psykkiset ongelmat nähdään valitettavan usein vanhuuteen ja muihin sairauksiin liittyvinä eikä mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyyn ei ole panostettu tarpeeksi. Ikäihmisten on vaikeaa löytää apua elämän kriisien kohdatessa tai löytää mielekästä tekemistä, joka pitäisi yllä henkistä hyvinvointia. Erityisesti julkisen sektorin tuottamiin palveluihin kohdistuu kustannustehokkuuden ja priorisoinnin paineita. (Mielenterveystalo i.a.; Heimonen & Pajunen 2012, 11–13; Heimonen 2013, 5.)

Ikääntyneet muodostavat koulutustasoltaan, taloudelliselta asemaltaan sekä terveydentilaltaan erittäin monimuotoisen väestöryhmän. Kuten muutkin ikäluokat myös ikääntyneet hyötyvät mielenterveyden edistämistyöstä. (Tamminen & Solin 2013, 34.)

3.1. Mielenterveyttä suojaavat tekijät

Ikäinstituutin Vanhuuden Mieli -projektissa on haastettu ikäihmisiä keskustelemaan mielen hyvinvoinnista ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Ikäihmiset ovat nostaneet esiin arkisten voimavarojen keskeisen merkityksen. Lisäksi he pitävät elämäkokemusta merkittävä voimavarana, se on peruskivi mielen hyvinvointiin ja tuki muutoksissa selviytymiseen. (Heimonen 2013, 7.)

Monille ikääntyneille hyvät perhesuhteet ovat tärkein mielenterveyttä tukeva tekijä. Myönteinen asenne, elämän arvostaminen, muutosten hyväksyminen ja suvaitseminen sekä halukkuus oppia ovat hyvinvointia edistäviä tekijöitä. Henkistä, fyysistä ja sosiaalista aktiivisuutta sekä vuorovaikutusta muiden kanssa pidetään myös tärkeänä mielenterveyden ylläpitämisessä. (Tamminen & Solin 2013, 34.)

Hengellisyydestä voi saada elämään tarkoituksellisuuden tunnetta, joka voi olla mielen hyvinvointia suojaava tekijä. Siihen kuuluvat esimerkiksi uskonnollisuus, elämäkatsomus, arvot ja elämänfilosofia, sekä suhde elämään ja kuolemaan. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 103.)

Ihminen on jakamaton kokonaisuus. Henki, sielu ja ruumis vaikuttavat kaiken aikaa toisiinsa. Kokonaisuuden kaikki osat ovat tärkeitä. Samalla, kun hoidetaan

ruumista, on tärkeää hoitaa koko ihmistä, hänen elämäntilannettaan, sosiaalisia suhteitaan, henkistä ja hengellistä hyvinvointiaan. (Hanhirova & Aalto 2009, 11.)

3.2 Ikääntyneiden yleisimmät mielenterveysongelmat

Ikäihmisten mielenterveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä voi olla monia. Erilaiset sairaudet ja elämässä tapahtuvat muutokset voivat laukaista mielenterveysongelman, joka voi olla lyhytkestoinen, mutta myös pidempiaikainen, ja sosiaalisuuteen vaikuttava haitta. Elämäntilanteista puolison menettäminen, eläkkeelle jäänti tai taloudelliset vaikeudet voivat aiheuttaa masennusta ja ahdistusta.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan, vuonna 2014 yli 63-vuotiaista miehistä vajaa viidennes ja naisista lähes joka neljäs kokee masennusoireita. Vakavaa tai psykoottista masennusta esiintyy ikääntyneistä 1–4 prosentilla. Koettu yksinäisyys, erilaiset menetykset, iän mukaan tuomat sairaudet sekä toimintakyvyn vajeet saattavat horjuttaa mielen hyvinvointia.

Yksinäiseksi itsensä koki yli 63-vuotiaista miehistä 6 % ja naisista 11 %. Psykkisesti merkittävän kuormittuneeksi itsensä koki yli 65-vuotiaista miehistä 7 % ja naisista 9 %. Korvausta depressiolääkkeestä sai yli 65-vuotiaista miehistä 9 % ja naisista 14 %. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2017.)

Mielenterveysongelmista kärsivällä on suurempi riski tehdä itsemurha, kuin terveellä ihmisellä. Iäkkään henkilön masennus voi olla vaikeasti tunnistettavissa. Sen merkit voivat sekoittaa iän myötä yleistyvien sairauksien, esimerkiksi muistisairauksien, oireisiin. Muistisairaudet ja muut vakavat sairaudet vaikuttavat ihmisen hyvinvointiin, ja saattavat aiheuttaa mielenterveyden ongelmia. Masennus ei kuitenkaan kuulu normaaliin vanhenemiseen. (Mielenterveystalo i.a.)

Kroonisella kivulla on myös vaikutus siihen, että ihminen masentuu. Kroonista kipua voivat aiheuttaa esimerkiksi nivelvaivat tai syöpäsairaudet. Jatkuva kipu masentaa, ja masentunut potilas kokee kivun paljon kovempana kuin ei-masentunut. Kroonisen kivun hyvään hoitoon kuuluukin aina myös psyykkisen tilan arviointi. (Mielenterveystalo i.a.; Granström 2009, 253.)

Mielenterveysongelmista kärsivät saattavat eristäytyä muusta maailmasta, ja näin ollen jäävät ilman sosiaalisia suhteita ja mielekästä tekemistä. Mitä pidempään ihminen kärsii, sitä vaikeampi hänen on hakea apua. Vertaistuella on suuri vaikutus siihen, että ihminen tuntee itsensä hyväksytyksi, ja huomaa, että ei ole yksin ongelmiansa kanssa.

4 RYHMÄTOIMINTA MIELEN HYVINVOINNIN TUKENA

Ryhmään kuulumisen ja siinä toimiminen ovat ihmisen perustarpeita. Yksilö voi saada ryhmältä voimia, jotka vaikuttavat yksilön ajatteluun ja toimintaan. Kun ihminen on heikoilla, on erityisen tärkeää, että hän tietää olevansa osa jotakin ryhmää. Ihminen haluaa luottaa siihen, että kuuluu johonkin silloinkin, kun hän ei ole vahva ja pärjäävä, silloinkin kun hän kokee olevansa se, joka ei voi tukea muita niin paljon kuin muut häntä. (Lehtonen 2006, 20.)

Sairastuminen vaikuttaa ihmissuhteisiin. Ystävyys-suhteisiin vaikuttaa se, miten ystävä kykenee eläytymään sairastuneen tilanteeseen. Sairauden mukana elämään tulee myös uusia ihmisiä, joilla on samanlaisia kokemuksia ja siten kyky kohdata sairastunut ja jakaa sairastamisen taakkaa. Jotkut ymmärtävät sairautteen liittyviä tunteita, toiset tarjoavat apua arjen askareissa. Lähimmäisenrakkaus luo toivoa. (Lönngqvist 2013, 85.)

Ryhmätoiminta on joustava ja monipuolinen auttamisväline asiakkaan kuntoutumiseen, jos vertaistuki ja sosiaalinen kanssakäyminen tuo asiakkaalle suuremman hyödyn kuin yksilötyöskentely. Hyvä ryhmä on kuin peili, joka heijastaa takaisin myönteistä palautetta ja kasvattaa itsetuntoa. Ryhmältä voi saada apua myönteisten voimavarojen esiin nostamisessa sekä vaihtoehtoisia ratkaisumalleja yksilön ongelmiin. (Lehtonen 2006, 22; Northen 2006, 76.)

Ryhmään osallistuvien kunnioitus toisiaan ja toistensa elämänvaiheita kohtaan auttaa ryhmäläisiä kokemaan itsensä arvostetuksi. Ikätoverit ymmärtävät toisiaan paremmin kuin eri ikäryhmiin kuuluvat ihmiset. Ryhmän keskustelut sekä sen jäsenten keskinäinen ymmärrys ja tuki auttavat ryhmän toimintaan osallistuvia oivaltamaan omia tunteitaan ja käyttäytymistään. (Kivelä 2009, 180.)

Ryhmien käyttöön liittyy myös taloudelliset tekijät. Ryhmätyöskentely säästää työresursseja, koska samanaikaisesti voidaan tukea useaa asiakasta ja ennaltaehkäistä uusien ongelmien syntymistä.

4.1 Ryhmätoiminta mielenterveystyössä

Toiminnalliset menetelmät sopivat erityisen hyvin ryhmämuotoiseen työskentelyyn. Toiminnallisilla menetelmillä voidaan tarkastella esimerkiksi ryhmänjäsenten elämään, tunteisiin, kokemuksiin, mielipiteisiin ja arvoihin liittyviä tilanteita. Ryhmä antaa mahdollisuuden toimintaan, kommunikointiin, itsensä reflektointiin ja oman toiminnan havainnointiin. Toiminnallisten menetelmien avulla on mahdollista tarkastella itseään ulkoapäin ja löytää itselle uusia ratkaisuvaihtoehtoja. Dialogia tarvitaan työskentelyn purkamisessa ja jaettaessa kokemuksia muiden ryhmäläisten kanssa. (Tenhola 2012, 15.)

Ryhmissä vertaisena tiedon jakaminen ja toisten kokemusten kautta saatava toivo on monelle kuntoutumista eteenpäin vievä asia. Ryhmän toimimisen edellytyksenä on ryhmäläisten halu kuulua ryhmään ja jakaa tarinoitaan toisten ryhmäläisten kanssa. (Rissanen 2007, 176.)

Osallisuus on tärkeää meille kaikille. Osallisuuden yksi ulottuvuus on yhteisöön kuuluminen ja jäsenyys. Jos jollakin osallistumisen ulottuvuudella on vajuusta, se voi tarkoittaa osallisuuden vähentymistä ja syrjäytymisriskin lisääntymistä. Syrjäytymisellä tarkoitetaan yhteisöllisen toiminnan ulkopuolelle jäämistä. Useimpiin siihen liittyy myös eriarvoisuutta, sekä sosiaalista, taloudellista ja terveydellistä osattomuutta. Esimerkiksi heikoksi koettu elämänlaatu lisää osattomuuden kokemuksia. Osallisuutta edistämällä estetään yhteiskunnasta syrjäytymistä ja vähennetään eriarvoisuutta. Osallisuutta edistäessä erityinen huomio tulisi kiinnittää syrjittyihin ja kaikista heikoimmassa asemassa oleviin. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2018.)

Jos ihminen tuntee ja tunnistaa voimavaransa ja vahvuutensa, hän voi tulla onnellisemmaksi käyttämällä ja suuntaamalla omia voimavarojaan. Oleellista on vahvuuksien käyttäminen ihmissuhteiden rakentamiseen. Onnellisuuden kokemista lisää se, että ihmisellä on mahdollisuus kuulua johonkin itseään suurempaan ja tärkeämpään. (Koskisu 2004, 226.)

Se, että ihminen vastaa mahdollisimman omatoimisesti itsestään osallistuessaan johonkin toimintaan tai ollessaan yhteydessä muihin ihmisiin, on mielenterveyskuntoutuksen keskeinen idea. (Mattila 2002, 13).

Kun asiakas kertoo hengellisistä ja henkisistä asioista, hän samalla kertoo jotain itsestään ja historiastaan. Elämänhistoriasta ja erilaisista kokemuksista saattaa löytyä selittäviä tekijöitä esimerkiksi asiakkaan ja potilaan masennukselle tai psykoosiin joutumiselle. (Viljamaa ym. 2009, 98–115.) Asiakkaan hengellisten tarpeiden huomioimiseen kuuluu aktiivinen kuunteleminen, hengellisen elämän mahdollistaminen, sekä turvallisen ja hyväksyvän ilmapiirin luominen. (Gothóni 2009, 87.)

Mielenterveysongelmainen voi kokea hengelliset asiat mieltä askarruttavina, mutta myös voimaa antavina. Uskonnon ja hengellisten asioiden yhteydessä tulee ohjaajan kuitenkin olla hyvin herkkä ja sensitiivinen, jotta kukaan ei tulisi loukatuksi ja että jokaisen henkilökohtainen näkemys asioista tulisi huomioon otetuksi. Painostamista ei saisi esiintyä millään tasolla ja jokaisella tulisi olla oikeus omaan mielipiteeseensä. Mikäli ohjaaja ei tunne olevansa kykenevä sielunhoidolliseen keskusteluun, tulee asiakas ohjata diakonin tai papin luokse.

Sielunhoidollinen keskustelu edellyttää aktiivista kuuntelemista. Silloin kuunnellaan sitä, mitä sanotaan ja myös sitä, mikä jää sanomatta. On tärkeää kuunnella toisen tunteita ja kokemuksia. Sielunhoidollisen keskustelun tavoitteena on asiakkaan eheytyminen, ahdistuksen lieventyminen ja omien voimavarojen löytäminen. Yhdessä keskustellen pyritään poistamaan tekijät, jotka voivat katkeroittaa ihmisen ja saada hänet tuntemaan itsensä ihmisten ja Jumalan hylkäämäksi. (Hanhirova & Aalto 2009, 18.)

4.2 Ohjaajan rooli

Ohjaaja on yksi ryhmästä ja hänen vastuullaan on ryhmän toiminta ja ohjaaminen. Toiminnallisen työskentelyn tavoitteena on turvallinen ilmapiiri ja toisen ihmisen kunnioittaminen. Ohjaajan oma kiinnostus käsiteltävään aiheeseen on tärkeää. Tällöin hän käsittelee aihetta innostavasti ja mielenkiintoisesti. (Airaksinen 2015, 21.)

Luottamukselliseen ilmapiiriin auttaa ryhmäytymisessä. Luottamussuhde syntyy toisinaan nopeasti, mutta yleensä sen rakentaminen vie aikaa. Monet ihmiset arvioivat uuden tuttavuuden luotettavuutta ensimmäisen tapaamisen perusteella ja päättävät samalla jatkosta. Luottamuksen voi menettää hetkessä ja sen rakentaminen ennalleen voi kestää pitkiäkin aikoja. (Silvennoinen 2004, 59, 79.)

Hyvän ryhmän perussääntönä on kuulluksi tuleminen. Aktiiviseen kuunteluun liittyy olennaisena osana sanaton viestintä. Katsekontaktilla, istuma-asennolla, kasvonilmeillä ja etäisyydellä osoitamme kiinnostuksemme. Silloin kuuntelemme paitsi korvilla myös silmillä ja sydämellä. Pienelläkin eleellä voi rohkaista epävarmaa puhujaa jatkamaan puhettaan. Tämä vaatii kärsivällisyyttä ja avautumista hiljaisuudelle ja läsnäololle. (Silvennoinen 2004, 116.)

Kokonaisvaltainen kohtaaminen on vuorovaikutusta. Vuorovaikutus rakentuu kumppanuudelle, vieraanvaraisuudelle ja elämäntarinoiden jakamiselle. Vuorovaikutuksessa tärkeää on kuuntelemisen taito ja halu siihen.

Kokonaisvaltainen kohtaaminen ei rajaudu ainoastaan siihen hetkeen, kun ihmiset tapaavat kasvotusten. Se voi alkaa ennen tapaamista valmistelevilla toimenpiteillä ja jatkua niillä toiminnoilla ja teoilla, joihin kohtaaminen haastaa. Aito kohtaaminen voi edellyttää valmiutta toisen ihmisen auttamiseksi.

Rakkaus auttaa hyväksymään ja näkemään toisen ihmisen ainutlaatuisena. Rakkaus ei silti sulje silmiä ihmisyyden heikkouksilta. Rakastamisessa on kysymys ihmisen kunnioittamisesta. Kristillisen ihmiskäsityksen mukaan jokainen ihminen on Jumalan luoma, pyhä. Jokainen ihminen on äärettömän arvokas ja arvostettava, ja rakastava kohtaaminen antaa ihmiselle tilaa pysähtyä omana itsenään. (Sakasti.fi)

Ryhmä voi kohdata myös ongelmia. Niitä voi syntyä elämänarvojen, mielipiteiden tai sairauden tuomien ajatusten tuomina. Ongelman käsittelyssä on tärkeää keskustella, mitä ongelma kullekin ryhmän jäsenelle tarkoittaa. (Silvennoinen 2004, 79.)

Ryhmän ohjaajalla on ongelmatilanteissa tärkeä ja keskeinen rooli, jotta toimintaa voidaan jatkaa yhteisymmärryksessä. Vaikka mielipiteet eroaisivat toisistaan, hyvällä ohjaamisella ryhmä voi toimia täysipainoisesti, kun päämäärä ja siihen pääseminen on yhteinen tavoite.

4.3 Vapaaehtoistyö ja vertaistoiminta ryhmätoiminnassa

Ryhmätoiminta on suunniteltu siten, että jatkossa sitä voisi ohjata vapaaehtoinen henkilö, joka perehdytetään tehtävään.

Vapaaehtoistyö on yksittäisten ihmisten tai yhteisöjen hyväksi tehtyä toimintaa, josta ei saa rahallista korvausta. Sitä tehdään omasta vapaasta tahdosta, ilman pakkoa. (Vapaaehtoistyö i.a.)

Vapaaehtoistyötä tehdään etenkin sosiaalialalla. Vapaaehtoisten osaamisen ydin on elämänkokemus ja usein myös tieto samassa tilanteessa olemisesta ja siitä selviytymisestä. Vapaaehtoinen toimii kanssakulkijana, joka jakaa aikaansa, ajatuksiaan ja osaamistaan, sekä kohtaa ihmisen vertaisenaan. Vapaaehtoistoiminta antaa aikaa ja tilan omaehtoiseen osallistumiseen ja aloitteellisuuteen. Vapaaehtoinen on aina kanssakulkija, joka kohtaa toisen ihmisen ja jakaa hänen kanssaan aikaansa, osaamistaan ja ajatuksiaan. (Harju ym. 2001, 38; Koskiaho ym. 2002, 457.)

Vapaaehtoistoiminta voi olla myös vertaistuen antamista henkilöille, jotka painivat samojen ongelmien kanssa, joita vapaaehtoistyötä tekevä on itse käynyt joskus läpi. Vertaistuki tarkoittaa kokemustietoon perustuvaa tukea, jonka tärkeimmät elementit ovat kertominen ja kuunteleminen. (Terveyskylä i.a.)

Vertaistuki on viime vuosina noussut merkittäväksi toimintamuodoksi vapaaehtoistyön rinnalle. Vertaistuki eroaa muista tukimuodoista siten, että siinä sekä auttaja että autettava ovat molemmat tukea saavina ja antavina osapuolina. Vertaistukiryhmässä ei tarvitse jännittää, onko varmasti ymmärtänyt kaiken kuulemansa. Se on tavallisten ihmisten tarjoamaa tukea tavallisiin elämän eri alueiden kysymyksiin. (Vuorinen 1996, 11-12; Mykkänen-Hänninen 2007, 26-27.)

Yhteisten kokemusten jakaminen lisää keskinäistä ymmärrystä. Toisten mielenterveyskuntoutujien selviytymistarinoiden kuuleminen on erityisen tärkeää yksinäisyyden hetkinä. Vertaistuen avulla ymmärretään paremmin menneisyyttä ja sitoudutaan nykyhetkeen, ja se antaa myös toiveikkuutta tulevan kohtaamiseen. Toisten tarinoita kuunnellessa myös leimaantumisen tunne saattaa vähentyä. (Toivio & Nordlung 2013, 329; Mielenterveystalo i.a.).

5 LUOVAT MENETELMÄT MIELENTERVEYSTYÖSSÄ

Luovassa toiminnassa ihmisen mieli ei ole sidoksissa tämänhetkiseen todellisuuteen tai rajoittaviin realiteetteihin. Luovuuden kautta voi luoda tulevaisuuden kuvia tai tulkita menneisyyden tapahtumia. (Airaksinen ym. 2015, 10.)

Eri muodoissa käytetyt luovat työmenetelmät vahvistavat ihmisen terveyttä ja hyvinvointia sekä lisäävät osallisuutta ja yhteistä tekemistä. Luovia työmenetelmiä käytettäessä ihminen pääsee kuvaamaan omia kokemuksiaan ja tarkastelemaan elämään kuuluvia erilaisia vaihtoehtoja. Näin ihmiset saavat mahdollisuuksia voimaantumiseen, itsetunnon vahvistamiseen, oman arvostuksen lisäämiseen ja vuorovaikutuksen rakentamiseen toisen kanssa. (Viinamäki ym. 2008, 137.)

Toiminnalliset menetelmät sopivat hyvin ryhmätyöskentelyyn. Toiminnalliset ja luovat menetelmät ovat luonteva tapa tukea asiakkaan osallistumista ja tehdä iloa tuottavia asioita yhdessä. Yhdessä tekemällä vahvistetaan yhteisöllisyyttä ja osallisuutta. Toiminnan tulos ei ole oleellinen vaan se, mitä tapahtuu yhteisessä työskentelyprosessissa. (Airaksinen ym. 2015, 13; Viinamäki ym. 2008, 136.)

Sosionomi-diakoni koulutus ei anna meille valmiuksia toimia esimerkiksi musiikkiterapian ohjaajana. Terapiaa voi antaa vain siihen koulutuksen saanut terapeutti, mutta eri taiteenlajeista kiinnostunut ja asiaan perehtynyt sosiaalialan ammattilainen voi käyttää taidetta symbolisena, vuorovaikutuksellisena ja siten myös terapeuttisena menetelmänä. Seuraavia menetelmiä on käytetty 60 ja plus ryhmätoiminnassa. Menetelmiä on helppo soveltaa erilaisille ryhmille sopivaksi.

5.1 Terapeuttinen kirjoittaminen

Sanojen mittaamatonta voimaa on käytetty ihmistä ja yhteisöä eheyttävästi kautta aikojen ja eri kulttuureissa. Kristinuskon piiristä löytyvät parantavan sanan esimerkkeinä Ambrosiuksen ja Augustinuksen lohdutuskirjoitukset. Kirjoittaminen toimii hyvin sosiaalialalla voimavara- ja asiakaslähtöisenä työmuotona. (Marin & Hakonen 2003, 139.) Henkilökohtaisten oivallusten kirjoittaminen voi auttaa löytämään tavoitteita ja tunteita elämän virrassa. Kirjoittamalla voi saada ajatukset selkiytymään, laajentaa kokemuksia ja rikastuttaa elämää. (Mäki & Linnainmaa 2005, 100-103.) Kirjoittaminen auttaa tiedostamaan, että muillakin on ratkaistavanaan samanlaisia ongelmia. (Suvilehto 2008, 54.)

Soili Poijula on todennut, että kirjoittaminen voi toimia terveyttä edistävästi, koska kirjoittaminen on prosessi, joka vaatii oman mielen sisäisen aineiston jäsentämistä. Myönteisiä terveysvaikutuksia on selitetty sillä, että häpeällisenä koetut salatut traumat ovat riski ruumiilliselle ja henkiselle hyvinvoinnille, koska salaaminen stressaa ihmistä. Avautuminen eli traumaattisen tai ahdistavan kokemuksen ilmaiseminen sanallisesti taas vähentää stressiä. (Pojula 2008, Hyvä terveys.)

5.2 Terapeuttinen runous

Runo on apuväline, joka auttaa puhumaan tunteista. Runoissa käytetään tunteiden käsittelyyn symboleja, kielikuvia sekä vertauksia. Kielikuvilla sanojen merkitystä voidaan muuttaa ja avata niiden piilomerkityksiä. Runotyöskentely antaa mahdollisuuden pukea vaietetut asiat sanoiksi ja tehdä näin unohdetut ja poistyneet asiat näkyviksi ja käsiteltäviksi. (Ihanus 2009, 28.)

Runoutta voidaan käyttää erilaisten asiakasryhmien kanssa. Kirjoittaminen ei vaadi kontaktia toiseen ihmiseen, jolloin se soveltuu myös aremmille tai mieluummin yksin toimivien asiakkaiden kohdalla toteutuvaksi tekemisen muodoksi. Kirjoittamisen hyöty on myös siinä, että siihen voi purkaa synkimmätkin ajatukset ja

teot ilman, että loukkaisi ketään. Ryhmässä voi itse tuotetun tai toisten kirjoittaman runon lukeminen tai kuunteleminen olla koskettava ja lukkiutumia avaava prosessi. Jonkun yksilöllinen kokemus virittää myös toiset ihmiset puhumaan omista kokemuksistaan.

5.3 Taide

Taide ilmaisuvoimaisena toimintana sisältää terapeutin elementin (Seppänen, Karisto & Kröger 2007, 260). Taideilmaisu voikin olla suurempaa tai osuvampaa kuin selittävät sanat. Taide tuo mahdollisuuden sanattomien kokemusten ilmaisuun, käsittelyyn ja jakamiseen. (Rankanen 2007, 42.)

Taidekirjojen tai taidekuvakorttien katselu ja keskustelu maalausten herättämistä mielteistä voi irrottaa ajatuksia sairaudesta ja käynnistää psyykkistä vahvistumista. Suurin piirtein samaa ikäluokkaa olevien ryhmässä joku taideteos voi tuoda mieleen hyvinkin samankaltaisia mielikuvia, jotka on helppo jakaa muiden kanssa. Mielikuvat ja ajatukset taas ruokkivat lisää ajatuksia, jolloin saadaan aikaan hedelmällisiä ja eheyttäviäkin keskusteluja.

Kuvataide on erityisen hyvä toimintamuoto henkilöille, joiden on vaikea ilmaista itseään sanallisesti. Maalaamalla ja piirtämällä ajatukset voi kertoa sanoitta, ja väreillä ilmaisuun saadaan kuvattua mukaan myös tunteita. Teosten kautta voidaan purkaa tunteita, jolloin niistä on myös helpompi keskustella ja päästä vuorovaikutukseen. Samaa periaatetta voi toteuttaa myös kuvia ja värejä katselemalla, niistä keskustelemalla ja tunteita läpikäymällä.

5.4 Musiikki

Musiikin terapeutista tehoa pidetään nykyisin suurena. Musiikin on havaittu lievittävän muun muassa ahdistuneisuutta, masennusta sekä kipua somaattisissa sairauksissa. Jokaisella meistä on henkilökohtainen suhde musiikkiin, ja siksi se

onkin erinomainen välinen ryhmätoimintaan. Musiikki vaikuttaa kehoomme kokonaisvaltaisesti, ja se vaikuttaa kaikkiin aisteihimme.

Musiikin avulla voidaan palauttaa elävästi mieleen menneen elämän vaiheita. Keskustelu helpottuu ja oman elämän arviointi saa uusia ulottuvuuksia ja merkityksiä. Äänelliset ja musiikilliset muistot nivoutuvat osaksi omaa elämää ja palauttavat mieleen ehkä jo unohdettuja asioita. Samalla tulee mahdolliseksi uuden näkökulman löytäminen elämän tapahtumille. Musiikki stimuloi mieltämme, ajatuksiamme ja tunteitamme. Musiikin avulla voimme herätellä muistoja ja mielikuvia, jotka edelleen helpottavat kertomaan asioista ja antamaan niille merkityksiä. Sureva tai masentunut ihminen voi kokea musiikin paremmaksi tulkiksi ymmärtää ja ilmaista kokemuksia kuin mitä kertominen mahdollistaa. Musiikki soveltuu monipuolisesti rikastuttamaan elämää, tuottamaan iloa ja mielihyvää. (Marin & Hakonen 2003, 173-175.)

6 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA LÄHTÖKOHDAT

Keväällä 2016 Hyvän mielen talo järjesti Oulussa yhdessä Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin, Sininauhaliiton, Juuri-hankkeen ynnä muiden toimijoiden kanssa luentosarjan nimeltään mielekäs ikä, jonka tarkoituksena oli nostaa keskusteluun varttuneemman väen ja ikäihmisten tarpeita mielen hyvinvointiin liittyen, jakaa tietoa ikäihmisten mielenterveys- ja päihdeasioista ja tehdä tunnetuksi jo olemassa olevia ikäihmisten hyvinvointia tukevia palveluja ja projekteja. Luentosarjan tiimoilta Hyvän mielen talolla haluttiin tarjota ryhmätoimintaa yli 60 vuotiaille ja tämän toiveen pohjalta toiminnan suunnittelu aloitettiin. Toiveena oli, että ryhmän vetäminen voitaisiin jatkossa antaa vapaaehtoistyöntekijälle eli myös ohjaajalle tulisi olla omaa materiaalia. Minna Leinonen oli keväällä 2016 sosiaaliohjauksen perusharjoittelussa Hyvän mielen talolla ja aloitti ryhmätoiminnan suunnittelun yhdessä ohjaajansa Päivi Isojärven kanssa. Ryhmätoiminta toteutettiin harjoittelun aikana ja siitä saadut kokemukset ja parannusehdotukset on huomioitu lopullisessa suunnitelmassa. Syksyllä 2016 opinnäytetyön toteutukseen mukaan liittyi Elisa Rasmusson.

Ryhmätoiminnan tavoitteena on mielen hyvinvoinnin vahvistuminen ja omien voimavarojen tunnistaminen. Kyseessä on palvelutuote-idea, joka on voimassa toistaiseksi eli niin kauan kuin palvelulle riittää kysyntää. Ryhmän toimintaa ja sisältöä suunnitellessa pyrimme huomioimaan tiedon välittämisen ryhmäläisille yhdistettynä mukavaan yhteiseen tekemiseen.

Asiakastyötä kehitettäessä on kiinnitettävä huomiota siihen, kuinka hyvin uusi toimintamalli ottaa huomioon asiakkaat. Ammattilaisten tulisi pohtia, onko kehitetty toimintamalli sellainen, mihin hän itsekin mielellään osallistuisi tai hakeutuisi. (Kallanranta, Rissanen & Vilkkumaa 2001, 90-91.)

Sosionomi-diakonin koulutus soveltuu erinomaisesti ryhmätoiminnan järjestämiseen ja ryhmien ohjaamiseen. Sosionomi-diakonin työkenttä on laaja, ja hän voi työskennellä yksilöiden ja ryhmien kanssa vahvistaen heidän voimavaroja, toimintakykyä ja hyvinvointia.

Diakonin ohjaamissa ryhmissä uskonnolliset asiat ja kysymykset voivat nousta osallistujien mieleen, sekä tarve yksilölliseen sielunhoitokeskusteluun, jolloin meillä on koulutuksen myötä valmiudet käsitellä myös hengellisiä asioita.

Kristillisen käsityksen mukaan ihmisarvo on ehdoton, jakamaton ja kaikille yhtäläinen. Ihmisarvo perustuu Jumalan luomistyöhön. Sitä ei voi menettää eikä sitä voi ansaita. Kristinuskon mukaan Jumalan rakkaus lahjoittaa ihmiselle hänen ainutlaatuisen arvonsa. Ihmisarvoon kuuluu, että jokainen otetaan huomioon yksilönä, oman itsensä. Jokaisella on oikeus tulla huomatuksi ja kuulluksi.

Mielenterveyskuntoutujille on tärkeää ryhmän ohella tulla kohdatuksi myös yksilönä, ja ryhmässä tapahtuvien harjoitteiden ja tehtävien myötä mieleen voi nousta asioita, jotka on hyvä käydä läpi vaikkapa yksilökeskusteluna. Mikäli työntekijä huomaa, että vaikeita asioita on syytä käydä läpi syvällisemmin, ryhmäläinen ohjataan terapiapalveluiden piiriin.

7 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TOTEUTUS

Opinnäytetyön tarkoitus oli suunnitella Hyvän mielen talon yli 60-vuotiaille mielenterveyskuntoutujille sopiva mielen hyvinvointiin tähtäävä ryhmätoimintamalli. Ryhmässä käytetään menetelminä keskustelua ja erilaisia luovia menetelmiä, joita on helppo käyttää niin ryhmää ohjaavan työntekijän kuin mahdollisesti jatkossa ryhmän ohjaajana toimivan vapaaehtoisen. Ohjaajalle on suunniteltu oma opas, johon on koottu tiivistetysti päivän aiheeseen liittyvää tietoa. Ryhmäläisille on suunniteltu oma tehtävävihko, jossa on lähes jokaiselle ryhmäkerralle tehtävä. Tehtävävihkon tarkoituksena on auttaa ryhmäläistä arvioimaan ja tunnistamaan omia voimavarojaan, itsetuntemustaan ja selviytymiskeinojaan mielen hyvinvoinnin ylläpitämiseksi.

Ryhmään osallistumisen tavoitteena oli antaa ryhmäläisille mahdollisuus nähdä itsensä uudella tavalla ja toiminnalla pyrittiin herättämään ja ylläpitämään kiinnostusta omasta mielen hyvinvoinnista. Ryhmän muodoksi valittiin määräaikainen, suljettu pienryhmä. Ryhmän osallistujamäärä olisi enintään kahdeksan, jotta ryhmäläisten välinen vuorovaikutus mahdollistuu luontevasti. Ryhmäläisten pitäisi olla riittävän erilaisia, jotta toinen toiselta oppiminen on mahdollista. Toisaalta osallistujien on kuitenkin oltava riittävän samanlaisia, jotta he voivat tukea ja ymmärtää toisiaan.

Ryhmä oli osallistujille maksuton. Hyvän mielen talolla oli varattu ryhmää varten 50 euroa, jolla hankittiin tarvittavia materiaaleja. Lisäksi talolla olevia yhteisiä materiaaleja sai käyttää.

Hyvän mielen talon työntekijät kertoivat alkavasta ryhmästä asiakkailleen ja jakoivat ryhmästä kertovia esitteitä. Lisäksi ryhmän esitteitä jaettiin muutamiin mielenterveyskuntoutujien palvelukoteihin, terveysasemille ja Mielekäs ikä -luentosarjan aikana.

Ryhmään oli ennakoilmoittautuminen, jotta ryhmän koko pystyttiin pitämään suunnitellun kokoisena. Ryhmän kesto oli kaksi tuntia kerrallaan ja kokoontumis-

kertoja oli kuusi. Ryhmäkertojen rakenne oli samanlainen, vain aiheet vaihtuivat. Ryhmä alkoi aina kuulumisten vaihdolla ja päättyi lyhyeen palautekeskusteluun, jossa sai kertoa oman mielipiteensä päivän annista.

Ryhmäkertojen aiheet olivat hyvän mielen taidot, kiitollisuus, voimaa väreistä, kulttuurista hyvää mieltä, arjen tarkoitusta etsimässä ja suunta eteenpäin. Päivän aiheet käsiteltiin keskustelemalla sekä melkein jokaisella kerralla tehtiin aiheeseen liittyvä kirjallinen tehtävä tehtävävihkosta.

7.1 Hyvän mielen taidot

Ensimmäisellä kerralla ryhmään odotettiin viittä osallistujaa, mutta paikalle tuli vain neljä. Aluksi ryhmäläiset toivotettiin tervetulleeksi mukaan ja heille kerrottiin ryhmän toiminnan tavoitteista sekä sisällöistä. Ryhmäläiset saivat esittää toiveita suunniteltuun ohjelmaan, mutta kukaan ei halunnut muuttaa valmista ohjelmarunkoa. Kävimme läpi myös ryhmän säännöt. Hyvän mielen talolla on tehty yhteiset ryhmätoimintaa koskevat säännöt ja niihin mekin yhdessä sitouduimme. Esittelykierros käytiin läpi vapaamuotoisesti. Jokainen sai kertoa itsestään haluamansa asiat.

Päivän aiheena oli löytää hyvää mieltä tuottavia asioita sekä pohtia, miten mielen hyvinvointia voi ylläpitää. Aiheeseen oli pieni pohjustus, jonka jälkeen oli vapaata keskustelua. Pelasimme myös hyvän mielen bingoa. Bingo herätti keskustelua siitä, millä tavoin mielen hyvinvoinnista voi pitää huolta ja jatkoimme vielä vapaata keskustelua aiheesta. Ryhmäläiset olivat yhtä mieltä siitä, että usein unohtuu itsestä huolehtiminen. Usein toisista, esimerkiksi lapsista, huolehtiminen, menee oman hyvinvoinnin edelle.

Keskustelun jälkeen tutustuimme ryhmäläisille tarkoitettuun tehtävävihkoon, jossa on tehtävä jokaiselle kokoontumiskerralle. Näin mielen hyvinvointia tukevat harjoitukset jäivät näkyväksi muistoksi ryhmäläiselle ja hän voi palata niihin myöhemmin. Ensimmäisenä tehtävänä oli ajatuspilvien täyttäminen. Jokainen ryhmäläinen sai kirjoittaa tehtävävihkossa oleviin pilviin aforismeja, voimalauseita tai

piirtää kuvia asioista, jotka piristävät ja tuovat hyvää mieltä. Ryhmäläisistä tämä oli hyvä tehtävä. Näin asiat tulivat näkyviksi, kun ne kirjoitti paperille ja myöhemmin huonona päivänä niitä voi lukea.

7.2 Kiitollisuus

Toisen ryhmäkerran aiheena oli kiitollisuus. Ryhmäläisillä on takanaan monenlaisia vaikeita hetkiä elämässä ja he olivat yhtämieltä siitä, että vaikeina aikoina unohtaa kaikki hyvät asiat. Kun vähitellen huomaa asioita, jotka ovat hyvin, alkaa vahvistua eikä luovuta vastoinkäymisille. Ryhmäläiset saivat seuraavalle viikolle tehtävävihkosta tehtävän, jossa pitää päivittäin kirjata asioita, joista on kiitollinen. Mikäli he haluavat, tehtävään palataan seuraavalla kerralla ja keskustellaan asioista, joita ryhmäläiset haluavat käydä läpi.

7.3 Voimaa väreistä

Kolmannen ryhmäkerran aiheena oli voimaa väreistä. Ryhmäläiset kävivät keskustelua siitä, onko väreillä vaikutusta ihmisten hyvinvointiin, vai onko se naistenlehtien keksimää hömppää. Tällä kertaa tehtävävihkossa ei ollut aiheeseen liittyvää tehtävää, vaan maistelimme värejä. Ryhmäläisille oli valmiiksi leikattu piparkakkumuoteilla eri mallisia ja eri värisiä kasviksia ja hedelmiä. Samalla kun testasimme, vaikuttaako ruuan väri tai esillepano ruokahuuon, keskustelimme terveellisen ruokavalion vaikutuksesta mielen hyvinvointiin.

Yhdessä kiireettömästi syöden sillä todettiin olevan mielialaa nostattava vaikutus. Ryhmäläiset totesivat, että kasviksia tulee syötyä kovin vähän, mutta kun näkee hieman vaivaa ja käyttää mielikuvitusta esillepanoon, maistuu sydämenmallinen kurkkusiivu todella hyvältä.

Seuraavaa kertaa varten ryhmäläisiä pyydettiin miettimään valmiiksi lempimusiikkia tai itselle tärkeitä runoja. Jos halusi tuoda cd-levyn tai runokirjan mukana, sekin käy.

7.4 Kulttuurista hyvää mieltä

Neljäs ryhmäkerta oli nimeltään kulttuurista hyvää mieltä. Tällä kertaa kuulumiskierros tehtiin hieman eri tavalla. Pöydälle oli levitetty Ateneumin taidepakasta kuvakortteja ja ryhmäläiset saivat valita enintään kolme korttia, jotka puhuttelivat juuri nyt. Taidekuvat esittivät tunnettuja suomalaisia taideteoksia ja kuvat herättivät ryhmäläisissä vahvoja tunteita sekä toivat mieleen muistoja. Ryhmäläiset löysivät hyvin kuvia, joiden avulla he kuvailivat omia tuntemuksiaan. Keskustelussa ryhmäläiset totesivat, että taide ja varsinkin esteettisesti kaunis taide, vaikuttaa mielialaan kohottavasti.

Jokaisella ryhmäläisellä oli mielessä lempikappale, jonka he tahtoivat kuulla. Kuuntelimme kappaleet Youtubesta ja jokainen halusi kertoa toisille, miksi tämä kappale on tärkeä. Musiikin kuuntelu on ollut monille tärkeää niin elämän hyvinä kuin huonoinakin hetkinä. Laulujen sanat ovat tuoneet lohdutusta, mutta niiden välityksellä on voinut kertoa toiselle ihmiselle omista tunteistaan.

Lopuksi ryhmäläiset kirjoittivat tehtävävihkoon oman runon. Kukaan ryhmäläisistä ei ollut aikaisemmin kirjoittanut runoa ja he kovasti epäilivät omia taitojaan. Kuitenkin lopputulos yllätti, jokainen sai kirjoitettua runon kivistä.

7.5 Arjen tarkoitusta etsimässä

Viidennellä ryhmäkerralla aiheena oli arjen tarkoitusta etsimässä. Ryhmäläiset viettivät erilaista arkea: osa oli töissä ja osa jo pois työelämästä. Ryhmäläiset totesivat, että tavallinen perusarki sujuu hyvin. Kuitenkin jatkuva tasapaksu arki puuduttaa ja silloin on etsittävä jotain, mikä tuo arkeen sisältöä. Tehtävävihkossa on voimavarapuu, jonka lehtiin ryhmäläiset saivat kirjoittaa hyviä puolia itsessään. Puun juurelle kirjoitettiin asioita, joista saa voimaa. Ryhmäläiset kokivat vaikeaksi omien vahvuuksien korostamista, mutta kuitenkin he totesivat, että ilman näitä vahvuuksia moni asia olisi jäänyt puolitiehen.

7.6 Suunta eteenpäin

Viimeisellä kokoontumiskerralla ryhmäläiset miettivät elämää eteenpäin. Keskustelimme siitä, mitä ryhmä on heille antanut ja miten sitä voi hyödyntää jatkossa. Lisäksi ryhmäläiset täyttivät palautekyselyt ja antoivat suullista palautetta. Palaute oli positiivista: ryhmäläiset olivat kokeneet ryhmän avoimeksi, jossa uskalsi puhua asioista avoimesti. Tehtäväkirja ja siinä olevat tehtävät olivat kivoja tehdä ja kiitollisuuspäiväkirja mainittiin tehtäväksi, johon voisi palata myöhemminkin. Ryhmäläiset pitivät käytetyistä menetelmistä parhaana lempimusiikin kuuntelua. Kuunnellut kappaleet herättivät tunteita ja muistoja, joiden jakamista yhdessä ryhmäläiset pitivät tärkeänä.

Kysymykseen, mitä olisi voinut tehdä toisin, tuli yksi idea, jonka toteuttamista voisi harkita seuraavissa ryhmissä. Palautteessa toivottiin käyntiä yhdessä jossakin, vaikka kävelyllä puistossa. Tämän voi helposti yhdistää arjen tarkoitusta etsimässä aiheeseen, jossa puhutaan pienten elämysten merkityksestä arjessa. Luonto tarjoaa eri vuodenaikoina erilaisia elämyksiä ja niistä saa voimaa jaksaa arjessa.

8 POHDINTA

Opinnäytetyömme tavoitteena oli suunnitella yli 60-vuotiaille mielenterveyskuntoutujille ryhmätoimintaa, jossa kiinnitetään huomiota mielen hyvinvointiin vaikuttaviin asioihin. Ryhmätoiminnassa on korostunut ihmisen ainutkertainen arvo ja elämän tarkoituksellisuus.

Ryhmätoiminnan järjestäminen ikääntyneille mielenterveyskuntoutujille edistää mielestämme yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa. Kristillisen ihmiskäsityksen mukaan olemme kaikki samanarvoisia, ja tähän mekin haluamme panostaa tulevana sosionomi-diakoneina.

Vaikka ryhmätoimintaa järjestetään uskonnollisesti sitoutumattomissa paikoissa, voi mukana olla osallistujia, joille usko ja hengelliset asiat ovat elämän tukipilareita, ja osa persoonaa. Katsomme, että asiakaslähtöisessä toiminnassa myös näistä asioista on oltava mahdollisuus keskustella. Keskustelu voi olla voimaa antavaa ja sillä on mahdollisesti suuri vaikutus jaksamiseen omassa elämässä. Mielenterveyskuntoutujille tällainen hengellisyyteen liittyvä keskustelu voi olla erityisesti tärkeää. Samantyylistä ryhmätoimintaa voidaan järjestää myös seurakunnan toimesta, jolloin usko ja hengellisyys ovat olennaisesti mukana toiminnassa.

Ikääntyneet mielenterveyskuntoutujat ovat siinä suhteessa poikkeuksellinen ryhmä, että heille ei erikseen ole juurikaan toimintaa tarjolla. Vaikka tällainen jaottelu ei ole asianmukaista, on kuitenkin muistettava, että vertaistuki ja samanaisten ihmisten kanssa työskentely voimauttaa ja saa ihmiset huomaamaan, että ei ole yksin ongelmiansa kanssa. Tämä ei välttämättä ole niin selvää, jos toimitaan samassa ryhmässä terveiden ihmisten kanssa. Näissä sekaryhmissä voivat erityisryhmät jäädä vähemmälle huomiolle, kun ajatellaan mielenterveysongelmiin liittyviä asioita: joukossa voi olla vetäytyviä, arkoja henkilöitä, tai peloista kärsiviä, jolloin he hakeutuvat syrjään ja jäävät näin huomaamatta. Erityisryhmässä jokainen otetaan huomioon, ja jokainen pääsee osallistumaan toimintoihin tuetuna.

Suunniteltu ryhmätoimintamalli toimi hyvin yli 60-vuotiaille mielenterveyskuntoutujille. Työssämme käsiteltävää ryhmätoimintaa voi laajentaa myös muille ryhmille. Pienillä muutoksilla siitä saadaan toimiva myös eri-ikäisille ihmisille. Ryhmäkerran pituutta on syytä miettiä eri asiakasryhmien kanssa. Kaksi tuntia on pitkä aika eivätkä kaikki välttämättä jaksu keskittyä niin pitkäksi aikaa. Mikäli ryhmäläiset eivät halua keskustella päivän aiheesta, ryhmäkerran pituudeksi tuntikin on sopiva.

Opinnäytetyön eettisyys toteutui noudattamalla hyvää tutkimusetiikkaa ja sosiaalialan eettisiä ohjeita. Pidimme mielessämme eettiset ohjeet koko prosessin ajan. Ryhmässä yhdessä sovittiin vaitiolovelvollisuudesta ja näin syntyi luottamusta ryhmäläisten välille. Jokaisella oli oikeus ilmaista tunteitaan sekä kertoa myös kielteisistä kokemuksistaan. Toisen mielipidettä kunnioitettiin ja toisia kuunneltiin. Ryhmäläiset kohdattiin kokonaisvaltaisesti ja heidän kanssaan yhdessä etsimme tapoja, joilla vaikuttaa mielen hyvinvointiin. Lisäksi jokaisen kohdalla huomioitiin, miten omat voimavarat otettiin käyttöön. Ryhmäläisten osallisuutta lisättiin ottamalla huomioon heidän toiveitaan ryhmäkertojen sisällöissä sekä yhdessä toimimalla.

Mielestämme kehittämisessä voitaisiin keskittyä eri-ikäisten vapaaehtoisten aktivointiin ja siihen, että ryhmät saisivat jatkaa toimintaa myös jatkossa. Ryhmille ja yhteiselle tekemiselle on nykyisin suuri tarve, mutta resursseja niiden toteuttamiseen ei tahdo löytyä. Vapaaehtoistyö on noussut merkittäväksi osaksi yhteiskunnassamme. Vapaaehtoisilla on paljon tieto-taitoa, jota voitaisiin hyödyntää erilaisissa toiminnoissa ja eri-ikäisten ihmisten parissa.

Uutta ryhmätoimintaa tulisi markkinoida hyvin. Toiminnan mainostamisella ja osallistumiseen kannustamisella on merkittävä vaikutus siihen, kuinka paljon ryhmään saadaan osallistujia. Laitoksissa asuville toimivin vaihtoehto olisi tuoda toiminta paikan päälle, kotona asuville tieto kerhoista ja ryhmistä voisi tulla esimerkiksi terveyskeskusten tai kotipalvelun kautta, koska ikääntyvät käyttävät erityisesti näitä palveluja. Mielenterveyskuntoutujalle kannustaminen ja ohjaaminen

on tärkeässä asemassa, ja esimerkiksi mielenterveystoimistoissa voitaisiin panostaa siihen. Paperisilla esitteillä, joita jaettaisi vaikkapa terveysasemilla, voidaan myös saada ihmisiä innostumaan ryhmätoiminnasta.

Näemme kehittämisideana myös kierrättämisen mahdollisuudet. Eri tahot voisivat lahjoittaa itselleen tarpeetonta, mutta käyttökelpoista materiaalia ryhmille, jolloin vähävaraisemmillaikin olisi mahdollisuus osallistua tekemiseen ilman materiaalikuluja. Olennainen asia ryhmätoimintaan osallistumisessa voi olla toiminnan maksuttomuus, koska pienituloisten on usein mahdoton osallistua maksullisiin aktiiviteetteihin.

Jatkossa voisi tehdä tutkimuksen siitä, millä tavoin ryhmäläiset kokevat vapaaehtoisen, suunnilleen saman ikäisen ryhmän ohjaajan vaikuttavan ryhmän toimintaan. Kokevatko ryhmäläiset saavansa vertaistukea ja tulevatko ryhmäläiset paremmin kohdatuiksi, kun koko ryhmä muodostu samaan ikäluokkaan kuuluvista henkilöistä.

LÄHTEET

- Ahonen, Risto A. 1991. Diakonia ja lähetys kirkon uskon ilmauksina. Teoksessa Kerttu Inkala (toim.) Hoivatkaa toinen toistanne, diakonian teologian käsikirja. Pieksämäki: Kirjaneliö, 112–126.
- Airaksinen, Raija; Ala-Vannesluoma, Taija; Karkkulainen, Marjatta; Kastu, Riikka ja Pirhonen, Pauliina 2015. Toimii! Hoitajan opas luoviin menetelmiin. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Eho, Sirkku 2009. Sairauden aiheuttama kriisi. Teoksessa Kirsti Aalto ja Raili Gothóni (toim.) Ihmisen lähellä. Hengellisyys hoitotyössä. Helsinki: Kirjapaja, 25–36.
- Granström, Veikko 2009. Psykiatria kipupotilaan tutkimuksessa, hoidossa ja kuntoutuksessa. Teoksessa Eija Kalso, Maija Haanpää & Anneli Vainio (toim.). Kipu. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 252–258.
- Gothóni, Raili 2009. Hengellinen tuki avohoidossa. Teoksessa Kirsti Aalto ja Raili Gothóni (toim.) Ihmisen lähellä. Hengellisyys hoitotyössä. Helsinki: Kirjapaja, 83–96.
- Hanhirova, Marjaana ja Aalto, Kirsti 2009. Ihmisen hengelliset tarpeet. Teoksessa Kirsti Aalto ja Raili Gothóni (toim.) Ihmisen lähellä. Hengellisyys hoitotyössä. Helsinki: Kirjapaja, 9–24.
- Harju, Ulla-Maija; Niemelä, Pauli; Ripatti, Jaakko; Siivonen, Teuvo & Särkelä, Riitta 2001. Vapaaehtoistyö seurakunnassa ja järjestöissä. Helsinki: Edita.
- Harjula, Raimo 1998. Uskonto – mielenterveyden hyvä ja paha. Teoksessa Eero Ojanen (toim.) Tuhkaa ja linnunrata. Henkisyys mielenterveys-työssä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 117–130.
- Heimonen, Sirkkaliisa 2013. Ikäihmisten mielen hyvinvointi ajankohtaisena teemana. Teoksessa Suvi Fried, Sirkkaliisa Heimonen & Pirjo Jokinen (toim.). Ikääntyminen ja mielen hyvinvointi. Katsaus kirjallisuuteen. Helsinki: Ikäinstituutti, 1–8.
- Heimonen, Sirkkaliisa & Pajunen, Hannu (toim.) 2012. Mielenterveys vanhuudessa. Helsinki: Edita Prisma Oy.
- Hyvän mielen talo i.a. Viitattu 6.9.2017.
<http://www.hyvanmielentalo.fi/etusivu.html?p1086=2>

- Ihanus, Juhani 2009. Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Kallanranta, Tapani; Rissanen, Paavo & Viikkumaa, Ilpo (toim.) 2001. Kuntoutus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Sivut 86–93.
- Kivelä, Sirkka-Liisa 2009. Depressiosta tasapainoon. Hyvä elämä iäkkäänä. Helsinki: Kirjapaja.
- Koskiaho, Briitta 2002. Vapaaehtoistyön ehdot ja edellytykset. Teoksessa Riitta Helosvuori, Pauli Niemelä & Juhani Veikkola (toim.) Diakonian käsikirja. Helsinki: Kirjapaja Oy, 446–464.
- Koskisuus, Jari 2004. Eri teitä perille. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Lehtonen, Hannele 2006. Keinot käyttöön arjen areenoilla. Suomen mielenterveysseura. Viitattu 28.10.2017 https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/keinot_kayttoon_arjen_areenoilla.pdf
- Lönnqvist, Jouko 2013. Ulkopuolisuus, toivottomuus ja itsetuhoisuus. Teoksessa Risto Pelkonen, Matti O. Huttunen & Kaija Saarelma (toim.). Sairaus ja toivo. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 51–59.
- Lähdesmäki, Leena & Vornanen, Liisa 2014. Vanhuksen parhaaksi-Hoitaja toimintakyvyn tukijana. Helsinki: Edita.
- Marin, Marjatta & Hakonen, Sinikka 2003. Seniori- ja vanhustyö ajan kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Mattila, Eija 2002. Miten ohjata mielen kuntoutujaa? Yksityinen mielenterveys­työn hoito- tai palvelukoti kehittyvänä pienyhteisönä. Helsinki: Yliopistopaino.
- Mielenterveystalo i.a. Ikäihmisten mielenterveyshäiriöt. Viitattu 12.10.2017. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_ikaihminen_mielenterveydesta/psykiatriset_ja_neuropsykiatriset_ongelmat/Pages/ikaihminen_mielenterveyshairiot.aspx.
- Mielenterveystalo i.a. Vertaistuki. Viitattu 1.12.2017. <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/psykoosi/Pages/vertaistuki.aspx>.
- Mykkänen-Hänninen, Riitta 2007. Vapaaehtoistyön rajapinnoilla. Helsinki: Yliopistopaino.

- Mäkelä, Raimo 2007. Terve mieli – terve usko. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Mäki, Silja & Linnainmaa, Terhikki (toim.) 2005. Hoitavat sanat, opas kirjallisuusterapiaan. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Northen, Helen 2006. Ethics and values in group work. Teoksessa Garvin, C.D.; Gutiérrez, L.M. & Galinsky, M.J. 2006. Handbook of social work with groups. New York: Guilford Press.
- Poijula, Soili 2008. Parantava kirjoitus. Viitattu 17.4.2017.
http://www.hyvaterveys.fi/artikkeli/mieli/parantava_kirjoitus
- Rissanen, Päivi 2007. Skitsofreniasta kuntoutuminen. Helsinki: Mielenterveyden keskusliitto.
- Räty, Anne 2010. Kolmas sektori hyvinvoinnin tekijänä. 4H-järjestön palvelutuo-
tannon järjestämisen vaihtoehtoiset mallit. Opinnäytetyö palveluliiketoiminnan koulutusohjelma. Matkailu-, ravitsemis- ja talousala. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Sakasti.fi i.a. Kokonaisvaltainen kohtaaminen. Viitattu 29.3.2018
[http://sakasti.evl.fi/julkaisut.nsf/E7321747D5924536C2257F8C0058D48D/\\$FILE/kokonaisvaltainen_kohtaaminen.pdf](http://sakasti.evl.fi/julkaisut.nsf/E7321747D5924536C2257F8C0058D48D/$FILE/kokonaisvaltainen_kohtaaminen.pdf)
- Seppänen, Marjaana; Karisto, Antti & Kröger, Teppo 2007. Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välillä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Silvennoinen, Markku 2004. Vuorovaikutuksen avaimet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Suvilehto, Pirjo 2008. Lasten luova kirjoittaminen psyykkisen tulpan avaajana. Tapaustutkimus pohjoissuomalaisen sairaalakoulun ja Päätalo-instituutin 8–13-vuotiaiden lasten kirjoituksista. Oulun yliopisto humanistinen tiedekunta. Acta universitatis Ouluensis B Humaniora 83. Oulu: Oulun yliopisto.
- Tamminen, Nina & Solin, Pia (toim.) 2013. Mielenterveyden edistäminen ikäntyneiden asumis- ja hoivapalveluissa. Opas 27/2013. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
Viitattu 4.8.2017. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110485/THL_OPA2013_027_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Tenhola, Lenita 2012. Mielenterveyttä tukevan ryhmämallin kehittäminen perhekuntoutuksen vanhemmille. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Diak Etelä, Helsinki. Terveiden edistämisen koulutusohjelma. Johtaminen perhe- ja perhehoitotyössä. Sairaanhoidaja YAMK.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2017. Mielen hyvinvointi. Viitattu 2.10.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/ikaantymisen/hyvinvointia-vanhuuteen/mielen-hyvinvointi>.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2018. Osallisuuden edistämisen mallit. Viitattu 20.4.2018 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit>
- Terveyskylä.i.a. Mitä on vertaistuki. Viitattu 25.11.2017. <https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistuesta/mita-on-vertaistuki>.
- Toivio, Timo & Nordling, Esa 2013. Mielenterveyden psykologia. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Vapaaehtoistyö.fi. i.a. Löydä oma vapaaehtoistyösi. Viitattu 25.11.2017. <https://vapaaehtoistyö.fi>.
- Viinamäki, Leena; Leväsvirta, Leena; DalMaso, Riitta; Happo, Iiris; Hovi-Pulsa, Raija; Kaljonen, Päivi; Kolkka, Marjo; Kuosmanen, Voitto; Niemi, Leena; Nietosvuori, Leena; Niiranen-Linkama, Päivi; Rantanen, Teemu; Rätty, Rauni; Salonen, Kari; Santala, Juha; Tietäväinen, Sirpa; Tolvanen, Taimi & Toikko, Timo 2008. 14 puheenvuoroa sosionomien (AMK) asemasta Suomen hyvinvointiasiantuntija järjestelmässä. Raportteja ja tutkimuksia, 1236-0570; 2/2008. Kemi: Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu.
- Viljamaa, Seppo 2009. Psykkisesti sairaan hengellinen tuki. Teoksessa Kirsti Aalto ja Raili Gothóni (toim.) Ihmisen lähellä. Hengellisyys hoitotyössä. Helsinki: Kirjapaja, 97–115.
- Vuorinen, Marja 1996. Vertaistuki poistaa rajan autettavan ja auttajan väliltä. Sosiaaliturva 22/96, 11-12.

LIITE 1

60 JA PLUS RYHMÄ

Ohjaajan opas



Kuusikymmentä ja plus ryhmän toiminnan tavoitteena on mielen hyvinvoinnin vahvistuminen ja omien voimavarojen tunnistaminen. Mielen hyvinvoinnin vahvistamisessa tarkastellaan arjen asioita uusin silmin ja etsitään tapoja, joilla jokainen voi vaikuttaa oman mielensä hyvinvointiin.

Kuusikymmentä ja plus ryhmä kokoontuu kuusi kertaa, tunnin kerrallaan ja aiheita ovat:

1. Hyvän mielen taidot
2. Kiitollisuus
3. Voimaa väreistä
4. Kulttuurista hyvää mieltä
5. Arjen tarkoitusta etsimässä
6. Suunta eteenpäin

Ohjaajan opas sisältää ryhmäkertojen tavoitteet, toiminnan rungon sekä aiheeseen pienen alustuksen, jota ohjaaja voi haluamallaan tavalla täydentää. Liitteenä on ryhmäläisille kopioitavaksi tarkoitettu tehtävävihko, jossa on lähes jokaiseen ryhmäkertaan liittyvä tehtävä. Tehtävät antavat ryhmäläisille mahdollisuuden tuoda omat ajatukset näkyviksi ja niihin voi palata vielä ryhmän päättymisen jälkeen. Myöhemmin voi myös arvioida, onko tapahtunut muutoksia omassa mielen hyvinvoinnissa ja mihin suuntaan. Lopuksi on koottu käytetyt lähteet, joista voi hakea lisää tietoa aiheesta.

Kuusikymmentä ja plus - ryhmä ja siihen liittyvä työkirja sekä ohjaajan opas ovat Oulun Diakonia Ammattikorkeakoulun sosionomi - diakoni opiskelijoiden Minna Leinosen ja Elisa Rasmussonin opinnäytetyö keväältä 2018.

1. RYHMÄKERTA HYVÄN MIELEN TAIDOT

Tavoitteet:

- Ryhmän toiminnan sisältöön tutustuminen
- Tutustutaan toisiimme
- Keskustellaan ja löydetään hyvää mieltä tuottavia ja ylläpitäviä asioita

Toiminta:

- Aloitus, ryhmän toiminnasta ja tavoitteista kertominen
- Yhteisten sääntöjen sopiminen
- Esittäytyminen, kuulumiskierros, tutustumista
- Ohjaajan alustus hyvän mielen taidoista ja yhteistä keskustelua hyvää mieltä tuottavista asioista
- Ohjaaja jakaa ryhmäläisille tehtävävihkot ja kertoo sen tarkoituksesta
- Ajatuspilvien täyttäminen tehtävävihkosta ja siitä yhdessä keskusteleminen
- Pelataan yhdessä hyvän mielen bingoa
- Yhteenveto

Tarvittavat materiaalit:

- Hyvän mielen talon säännöt
- Kopioi 60 ja plus ryhmäläisen tehtävävihkoja
- Kopioi hyvän mielen bingo ruudukkoja
- Kyniä

HYVÄN MIELEN TAIDOT

Mitä minulle kuuluu tänään? Oman voinnin kysyminen on itsestä huolehtimista ja välittämistä. Välillä on hyvä pohtia, kuinka voisi suunnata kohti parempaa oloa. Jos asiat ovat hyvin, kiitollisuuden ja ilon näkeminen on myös tärkeää. Mikäli omaan hyvinvointiin haluaa muutosta, on syytä muistaa edetä pienin ja realistisin askelein.

Hyvä mielenterveys koostuu monesta eri tekijästä. Mielenterveys ei riipu pelkästään yksilöstä itsestään, vaan yhteiskunnallisilla olosuhteilla on suuri merkitys. Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus, joten mielenterveys ja fyysinen terveys vaikuttavat toisiinsa. Mielenterveys luo perustaa nauttia elämästä, tuntea elämä mielekkääksi ja kokea itsensä arvostetuksi yhteisön jäseneksi.

län tuoma elämäkokemus on yksi mielen hyvinvoinnin peruskivi, olennainen voimavara sekä muutoksista selviytymisen tuki. Ikääntyessään ihminen oppii tuntemaan itseään, selviytymään kriiseistä, näkemään omat rajoituksensa ja tekemään kompromisseja.

Vaikeissa ja haastavissa tilanteissa on hyvä vahvistaa myönteisiä ajatuksia suhteessa itseen, muihin ihmisiin ja ympäröivään maailmaan. Asioita pitäisi tarkastella uudessa valossa ja etsiä rohkeasti ajatusmalleja, jotka edistävät mielen hyvinvointia. Liikkeelle voi lähteä siitä, että tunnistaa oman perusasennoitumisensa ja huomaa, miten se ohjaa omia havaintoja, tulkintoja ja valintoja.

TEHTÄVÄ: AJATUSPILVIEN TÄYTTÄMINEN

Tehtävävihkossa olevat ajatuspilvet voi jokainen täyttää itselleen mieluisilla asioilla, aforismeilla tai ajatuksilla jotka piristävät ja tuovat hyvää mieltä. Lopuksi yhdessä keskustellen käydään läpi, mitä asioita ryhmäläiset kirjoittivat ja mitä he haluavat kertoa toisille.

HYVÄN MIELEN BINGO

Liitteenä on hyvän mielen bingoruudukko, jonka voi kopioida ryhmäläisille. Osallistujat kirjoittavat numerot 1-16 satunnaisessa järjestyksessä tyhjään ruudukko pohjaan. Kun ruudut on numeroitu, ohjaaja kysyy alla olevat hyvän mielen bingokysymykset ja mikäli osallistuja vastaa kysymykseen kyllä, hän voi rastittaa kyseisen numeron omasta bingo ruudukostaan. Ja bingon saa, kun tulee neljä rastia pystyyn, vaakaan tai vinottain.

BINGOKYSYMYKSET

1. Söitkö tänä aamuna aamupalan?
2. Liikutko päivittäin vähintään 30 minuuttia?
3. Heräsitkö aamulla pirteänä?
4. Onko jokin asia yllättänyt sinut positiivisesti viimeisen viikon aikana?
5. Oletko hyvä laulamaan?
6. Onko elämässäsi aikaa rennolle löhöilylle?
7. Onko sinulla unelmia tai haaveita?
8. Tuoko ikääntyminen viisautta?
9. Saatko voimaa luonnon tarjoamista moninaisista elämyksistä?
10. Onko sinulla elämässäsi asioita, joista olet kiitollinen?
11. Teetkö mielelläsi kotitöitä?

12. Tiedostatko omat voimavarasi?
13. Haluatko opetella jonkin uuden taidon?
14. Oletko kokenut viimeisen viikon aikana hyvän olon tunnetta?
15. Kyseletkö tutuiltasi aina silloin tällöin, mitä heille kuuluu?
16. Onko sinulla elämässäsi joku, jonka kanssa voi jakaa elämän iloja ja murheita?

2. RYHMÄKERTA KIITOLLISUUS

Tavoitteet:

- Oppia huomaamaan elämässä pieniäkin aiheita, joista voi olla kiitollinen

Toiminta:

- Aloitus, kuulumiskierros
- Kertaus viime kertaan
- Ohjaajan alustus päivän aiheesta
- Keskustelua aiheesta
- Kiitollisuuspäiväkirjan aloittaminen
- Yhteenveto tästä kerrasta

Tarvittavat materiaalit:

- Ota muutama kopio kiitollisuuspäiväkirjasta, joku on saattanut unohtaa tehtävävihkon kotiin
- Kyniä



KIITOLLISUUS

Mielen hyvinvointia voi vahvistaa miettimällä aiheita, joista on kiitollinen. Aluksi voi tuntua vaikealta löytää kiitollisuuden aiheita. On hyvä aloittaa pienistä, arkisista asioista. Kiitollisuutta voi tuntea esimerkiksi kodista, ihmisistä, esineistä, heräämisestä uuteen päivään, jäljellä olevasta terveydestä, elämän kokemuksista ja haasteista selviytymisestä. Vaikeuksien kohdatessa näkökenttä helposti kapeutuu eikä ihminen näe mitään hyvää elämässään. Erityisesti silloin on tärkeää löytää kiitollisuuden aiheita arjessa. Usein kiitollisuuden aiheiden arvon tunnistaa vasta silloin, kun on vaarassa menettää ne.

TEHTÄVÄ:

Kiitollisuuden aiheita voi tehdä näkyväksi esimerkiksi pitämällä kiitollisuuspäiväkirjaa, kirjaamalla päiviin sisältyneitä hyviä asioita tai listaamalla ilon aiheita elämässä. Kiitollisuuden aiheiden löytäminen vahvistaa tulevaisuuden toivoa ja tuo valoa arjen synkkiin hetkiin.

Työkirjassa olevaan kiitollisuuspäiväkirjaan ryhmäläiset voivat seuraavan viikon ajan kirjata päivittäin asioita, joista ovat kiitollisia. Seuraavalla kerralla halukkaat voivat kertoa omista kiitollisuuden aiheistaan.



3. RYHMÄKERTA ILOA VÄREISTÄ, VÄRIT VOIMAVARANA

Tavoitteet:

- Tietoa värien vaikutuksesta ruokahaluun, mieleen, jaksamiseen
- Pohtia miten itse voi lisätä hyvinvointia väreillä

Toiminta:

- Aloitus, kuulumiskierros
- Kertaus viime kerran aiheeseen ja keskustelua kiitollisuuspäiväkirjasta
- Ohjaajan alustus päivän aiheesta
- Keskustelua värien, valon vaikutuksesta mieleen
- Syödään eri värisiä ja muotoisia kasviksia ja hedelmiä
- Yhteenveto

Tarvittavat materiaalit:

- Käy ostamassa etukäteen erivärisiä kasviksia ja hedelmiä. Ota esimerkiksi piparkakkumuoteilla paloja ja asettele ne kauniisti tarjolle.
- Jos halua lisätietoa väreistä, netistä voi lisämateriaaliksi katsoa esimerkiksi mitä lempivärisi kertoo sinusta tai värihoroskooppi



VÄRITERAPIA

Väriterapiaa käyttivät parantamiseen mm. kiinalaiset, intialaiset, kreikkalaiset, intiaanit ja muinaiset egyptiläiset. Tarinoiden mukaan ihmiset menivät parantamaan itseään Babylonian kuuluisiin riippuviin puutarhoihin; siellä hoitomenetelminä olivat valo ja erilaiset kasvit tuoksuineen. Egyptiläisillä ja kreikkalaisilla oli erityisiä valohoito temppeleitä, joissa käytettiin parantavaa värivaloa. Auringonsäteiden ja valkoisen valon tärkeys on tunnettu jo kauan.

Värit ovat osa jokapäiväistä ajatteluamme ja elämäämme. Sanonnat näkee punaista tai feeling blue ovat tuttuja. Väreillä voi vahvistaa erilaisia olotiloja, kuten pukee punaista kun tarvitsee voimistumista, syö appelsiinia halutessaan piristystä, sisustaa makuuhuoneen siniseksi kun haluaa rauhoittua jne.

Länsimaissa väriterapiaa on käytetty 1800-luvun alusta, kun oli huomattu, että jokaisella värillä on oma aallonpituutensa. On väitelty siitä, aiheuttaako tietylle värille altistaminen placebo-efektin, vai onko värien vaikutus todellinen.

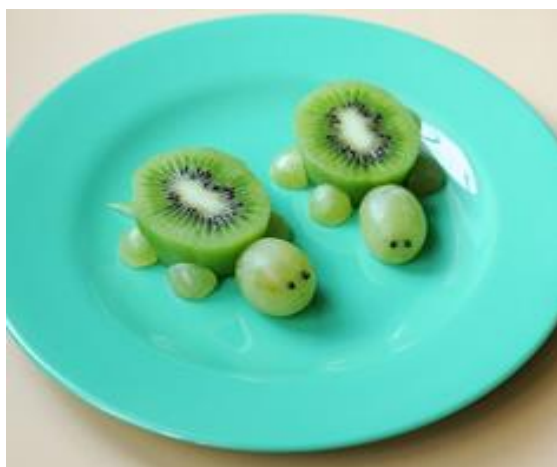
Tieteellisesti on osoitettu se, että väri vaikuttaa kokijan olotilaan, mutta vaikutuksen psykologista toimintamekanismia ei ole vielä selvitetty. Tehtävä on vaikea, sillä värien vaikutus ihmiseen vaihtelee suuresti niin kulttuureittain kuin kulttuurialueiden sisälläkin ja suuri osa ihmisistä suhtautuu skeptisesti väriterapiaan. Joitakin samanlaisia maailmanlaajuisia reaktioita on kuitenkin todettu; värillinen valo vaikuttaa siis myös fyysisesti. Punaisen on uskottu stimuloivan henkistä ja fyysistä energiaa, keltaisen vaikuttavan hermostoon, sinisen parantavan mm. heinänuhan kaltaisia oireita jne. Punainen, purppura, keltainen ja oranssi valo nopeuttavat hengitystahtia ja nostavat pulssia; vihreä, sininen ja violetti valo hidastavat niitä. Valo vaikuttaa hormonijärjestelmän kautta käsitykseen vuorokausirytmistä ja tilan tajusta. Solut ja molekyylit reagoivat värivaloon.

Värien ja mielentilan yhteyttä on tutkittu useita vuosia. Monet tutkijoista uskovat, että värit eivät vaikuta vain tunteilla reagoimiseen vaan myös mielentilaan ja hyvinvointiin yleisesti. Uusimpien tutkimusten mukaan ihminen ei itseasiassa näe väriä, vaan tuntee sen.

TEHTÄVÄ: VÄRIEN MERKITYS RUUASSA

Ryhmäläisille on valmiiksi leikattu esim. piparkakkumuoteilla eri mallisia ja eri värisiä kasviksia sekä hedelmiä (esim. kurkku, paprika, vesimeloni, porkkana). Yhdessä syödessä voidaan keskustella värikkään ruuan vaikutuksista ruokahaluun ja mielialaan.

Seuraavaa ryhmäkertaa varten pyydetään ryhmäläisiä miettimään valmiiksi lempimusiikkia tai lempirunoja. Ryhmäläiset voivat tuoda mukanaan musiikkinäytteen tai runon, jonka haluavat jakaa toisten kanssa.



4. RYHMÄKERTA KULTTUURISTA HYVÄÄ MIELTÄ

Tavoitteet:

- Tiedostaa miten musiikki ja taide vaikuttaa mielialaan
- Omien kokemusten jakaminen

Toiminta:

- Aloitus, kuulumiskierros
- Kertaus viime kerran aiheeseen
- Ohjaajan alustus päivän aiheeseen
- Keskustelua musiikin vaikutuksesta mielialaan
- Lempikappaleen kuuntelu netistä tai cd:ltä
- Runot tunteiden tulkkeina, lempirunojen lukeminen
- Oman runon kirjoittaminen
- Yhteenveto

Tarvittavat materiaalit:

- Tietokone, padi tms. jolla voi hakea netistä musiikkia
- Langaton kaiutin
- Cd-soitin
- Kyniä
- Eri muotoisia ja värisiä kiviä



TAITEEN JA KULTTUURIN VAIKUTUS MIELEN HYVINVOINTIIN

Taide- ja kulttuuritoiminnan on todettu vaikuttavan ihmisten hyvinvointiin, terveyteen ja vähentävän yksinäisyyttä. Kulttuuritoimintaan osallistuminen lisää muun muassa yhteisöllisyyttä ja osallisuutta.

Kulttuurin ja taiteen avulla voi kaiken ikäisenä nauttia arjen estetiikasta, toteuttaa itseään ja keskittyä mielihyvää tuottaviin asioihin. Niiden harrastaminen opettaa myös sietämään keskeneräisyyttä ja tarttumaan hetkeen.

MUSIIKKI

Musiikin parantavat vaikutukset on tiedostettu jo muinaisista ajoista lähtien. Musiikki on ollut apuna riemun ja rakkauden ilmaisussa sekä tuskan ja vihan purkamisessa. Musiikki rauhoittaa ja rentouttaa mieltä sekä edistää vaikeiden asioiden käsittelyä.

Musiikilla on todettu olevan kipua lievittävää vaikutusta. Miellyttävä musiikki auttaa irtautumaan kivun kokemuksista, minkä johdosta ihminen kokee tuntevansa vähemmän kipua. Laulamisella ja kuorotoiminnalla on huomattu olevan merkittäviä terveydelle myönteisiä vaikutuksia. Laulaminen alentaa stressihormonin tuotantoamme ja saa aikaan positiivisia mielialavaikutuksia.

RUNO

Runon avulla voi jakaa monenlaisia tunteita ja näin se voi toimia vuorovaikutuksen välineenä ryhmässä. Runoissa käytetään tunteiden käsittelyyn symboleja, kielikuvia eli metaforaa sekä vertauksia. Kielikuvia käyttämällä voidaan sanojen merkitystä muuttaa ja avata niiden piilomerkityksiä. Runon tehokkuus perustuu sen rauhoittavaan rytmiin, rakenteeseen ja mahdollisuuteen ilmaista tunteita kielikuvien kautta.

Runotyöskentely antaa mahdollisuuden pukea vaietetut asiat sanoiksi ja tehdä näin unohdetut ja pois työnnetyt asiat näkyviksi ja käsiteltäviksi. Ryhmässä voi itse tuotetun tai toisten kirjoittaman runon lukeminen tai kuunteleminen olla koskettava ja lukkiutumia avaava prosessi. Jonkun yksilöllinen kokemus virittää myös toiset ihmiset puhumaan omista kokemuksistaan ja näin minun muistoistani tulee meidän muistojamme.

TEHTÄVÄ: OMAN RUNON KIRJOITTAMINEN

Tehtävävihkosta löytyy kivirunon pohja. Ryhmäläiset kirjoittavat runon kivistä. Ohjaajalla on mukanaan erilaisia kiviä, joista jokainen voi valita mieluisan kiven runoa varten. Ryhmäläiset saavat hetken tutkia kiveä; miltä se tuntuu, onko se painava jne. Ohjaaja lukee alla olevat runon kirjoittamiseen liittyvät kysymykset, joihin ryhmäläiset vastaavat ajatellen mitä heidän kivensä sanoisi, jos se osaisi puhua. Nämä kiven ajatuksen kirjoitetaan kivirunoksi ja lopuksi halukkaat voivat lukea runonsa toisille.

1. Millainen kiveni on (minun kiveni on ...)
2. Mikä kiveni haluaisi olla (minun kiveni haluaisi olla...)
3. Mistä kiveni pitää (minun kiveni pitää...)
4. Mitä kiveni ajattelee (minun kiveni ajattelee...)
5. Mitä kiveni toivoo (minun kiveni toivoo...)
6. Mitä kiveni tuntee (minun kiveni tuntee...)
7. Mitä kiveni suunnittelee (minun kiveni suunnittelee...)
8. Mikä kivelleni on tärkeintä (minun kivelleni on tärkeintä...)
9. Miksi valitsin juuri tämän kiven (valitsin tämän kiven, koska...)



5. RYHMÄKERTA ARJEN TARKOITUSTA ETSIMÄSSÄ

Tavoitteet:

- Kartoittaa arjen sujumiseen vaikuttavia asioita
- Löytää asioita jotka antavat voimaa vaikeina päivinä

Toiminta:

- Aloitus, kuulumiskierros
- Kertaus viime kerran aiheeseen
- Ohjaajan alustus päivän aiheeseen
- Voimavarapuun täyttäminen ja keskustelua siitä
- Yhteenveto

Tarvittavat materiaalit:

- Kyniä



MIELEKÄS ARKI

Elämän mielekkääksi kokeminen on henkilökohtainen kokemus. Mielekäs elämä rakentuu usein arjen pienistä valinnoista ja ne vaihtelevat eri tilanteissa ja elämänvaiheissa. Elämän muutosvaiheissa, kuten lasten muuttaessa pois kotoa, eläkkeelle jäädessä, sairauden tai menetysten kohdatessa ihminen helposti pysähtyy pohtimaan omaa elämäänsä. Usein juuri huolten ja vaikeuksien keskellä löytää itsestään voimavaroja, joita ei tiennyt omaavansa. Jälkeenpäin voi vain ihmetellä, miten on voinut selviytyä.

Ihminen voi kokea sisäistä tyhjyyttä silloinkin, kun elämässä kaiken pitäisi olla ulkoisesti hyvin. Paljon toimintaa ja sosiaalista kanssakäymistä sisältävä elämä voi tuntua tyhjältä ja tarkoituksettomalta. Toisaalta ulospäin yksinkertaisena ja yksinäisenä näyttäytyvä elämä voi olla sisäisesti hyvinkin rikasta ja antoisaa. Elämään mielekästä sisältöä tuovat asiat eivät välttämättä tarvitse olla suuria. Ne voivat olla arkipäiväistä tekemistä, toimimista tai elämysten

kokemista. Omalla toiminnalla voi saada toisen ihmisen kokemaan itsensä ainutlaatuiseksi ja arvokkaaksi. Toiset meistä ovat hyviä kuuntelijoita, toiset taitavia käsitöiden tekijöitä tai leipojia, osalla on taito soittaa ja laulaa. Jaettu ilo on kaksinkertainen ilo.

Elämykset tuovat hyvää oloa elämään. Luonto tarjoaa ihmiselle monenlaisia elämyksiä. Vuodenaikojen tuoma vaihtelu muistuttaa meitä elämän jatkumisesta vaikka itsestä tuntuukin, että aika on pysähtynyt. Monelle esimerkiksi taide, musiikki, ystävyys, rakkaus tai hengellisyys ovat tärkeä elämään sisältöä tuova asia.

Haaveet ja unelmat ovat merkityksellisiä hyvinvoinnin lähteitä sinällään, riippumatta siitä voivatko ne koskaan toteutua. Unelmat ja haaveet ovat aina mahdollisia ajasta ja paikasta riippumatta.

Elämän mielekkyyden katoaminen voivat ilmetä hyvin erilaisilla tavoilla, kuten alakulona, toivottomuutena, ahdistuneisuutena, turtumisena tai vihamielisyytenä itseä tai toisia ihmisiä kohtaan. Jos syntyneeseen tyhjiöön ei löydy hyvinvointia tukevia asioita, saattaa tyhjiön täyttää hyvinvointiin haitallisesti vaikuttavat asiat. Hetkellistä mielihyvää voi saada epäterveellisestä syömisestä, liiallisesta rahapelien pelaamisesta tai päihteiden käytöstä.

TEHTÄVÄ: VOIMAVARAPUU

Lopuksi ryhmäläiset täyttävät tehtävävihkossa olevan voimavarapuun. Puun lehtiin voi kirjoittaa asioita, joissa on hyvä tai mitkä ovat hyviä puolia itsessä.

Puun juurelle voi kirjoittaa asioita, joista saa voimaa. Lopuksi voidaan yhdessä keskustella omista voimavaroista ja onko helppo löytää itsestä hyviä puolia.



6. RYHMÄKERTA SUUNTA ETEENPÄIN

Tavoitteet:

- Koota ryhmäläisten ajatuksia toiminnasta
- Suunnitelmat tästä eteenpäin
- Ryhmän päättäminen

Toiminta:

- Aloitus, kuulumiset, kertaus edellisiin kertoihin
- Keskustelua mitä ryhmä on antanut, mikä on ollut hyvää/huonoa tässä ryhmässä, mitä olisi voinut tehdä toisin
- Mietitään jatkosuunnitelmia
- Ryhmätarinan kirjoittaminen
- Palautelomakkeiden täyttäminen

Tarvittavat materiaalit:

- Hyvän mielen talon toimintakalentereita jaettavaksi ryhmäläisille
- Kyniä
- Kopioi palautelomakkeet

Viimeinen ryhmäkerta on vapaamuotoinen. Hyvän mielen toimintakalenteriin on hyvä perehtyä yhdessä, sillä sieltä voi löytyä ryhmäläisille mielekästä toimintaa jatkossa.

TEHTÄVÄ: RYHMÄTARINAN KIRJOITTAMINEN JA PALAUTTEEN ANTAMINEN

Ryhmäläisten tehtävävihkossa on ryhmätarina, jossa puuttuvat kohdat täydennetään adjektiiveilla. Näin muodostuu tarina 60 ja plus ryhmän yhteisestä ajasta. Halukkaat voivat lukea tarinansa.

Liitteenä ohjaajan oppaassa on palautelomake, jonka ryhmäläiset täyttävät ja antavat ohjaajalle.

LÄHTEET

Erkko, Anna & Hannukkala, Marjo 2013. Mielenterveys Voimaksi käsikirja 2013. Suomen mielenterveysseura.

Fried, Suvi; Heimonen, Sirkkaliisa & Jokinen, Pirjo (toim.) 2013. Ikääntyminen ja mielen hyvinvointi. Katsaus kirjallisuuteen. Helsinki: Ikäinstituutti 1-8.

Hakonen, Sinikka & Marin, Marin 2003. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Heikkilä, Anne 2014. Terapeuttinen kirjoittaminen nuoren syöpäkuntoutujan voimaantumista tukevana toimintana. Opinnäytetyö YAMK. Turun ammattikorkeakoulu. Terveystieteiden koulutusohjelma.

Heimonen, Sirkkaliisa & Fried, Suvi (toim.) 2015. Vanhuuden mieli. Ikäinstituutti.

Heimonen, Sirkkaliisa & Pajunen, Hannu (toim.) 2012. Mielenterveys vanhuudessa. Helsinki: Edita Prisma Oy.

Heiskanen, Niina; Papunen, Nina & Salmikivi, Hanne 2011. Terapeuttinen kirjoittaminen päihdetyön tukena Jyrkkähoito - yhdistys ry:ssä. Opinnäytetyö. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma.

Valokuvat: Kim Rasmusson ja Pinterest

PALAUTEKYSELY 60 JA PLUS RYHMÄÄN OSALLISTUNEILLE

1. Mistä sait tietää ryhmästä?

- Kuulin tuttavalta
- Hyvän mielen talon nettisivuilta
- Muualta internetistä, mistä? _____
- Jostain muualta, mistä? _____

2. Arvioi seuraavia ryhmään liittyviä asioita, rastita sopiva vaihtoehto

	Täysin eri mieltä	Vähän eri mieltä	Lähes samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Ryhmään osallistuminen on lisännyt hyvinvointiani				
Ryhmätapaamisen tilat olivat käytännölliset				
Ryhmä oli sopivan kokoinen				
Ryhmäkertojen sisältö oli hyvin suunniteltu				
Toiminta oli mielekästä				
Ryhmän kokoontumisia oli riittävästi				
Ryhmän kokoontumisväli oli sopiva				
Ryhmä vastasi odotuksiani				

3. Voit halutessasi vapaasti kirjoittaa ajatuksia ryhmästä

KIITOS VASTAUKSESTASI!

HYVÄN MIELEN BINGO

Sijoita numerot 1-16 satunnaisessa järjestyksessä tyhjään bingoruudukkoon. Kun ruudut on numeroitu, ohjaaja kysyy hyvän mielen bingokysymykset ja mikäli vastaat kysymykseen kyllä, voit rastittaa kyseisen numeron omasta bingoruudukostasi. Ja bingon saa, kun tulee neljä rastia pystyyn, vaakaan tai vinottain.

LIITE 2

60 JA PLUS RYHMÄ



Tervetuloa kuusikymmentä ja plus – ryhmään!

Kuusikymmentä ja plus – ryhmä on Sinulle, joka haluat arkeen mukavaa tekemistä, leppoisaa yhdessäoloa sekä tutustua uusiin ihmisiin.

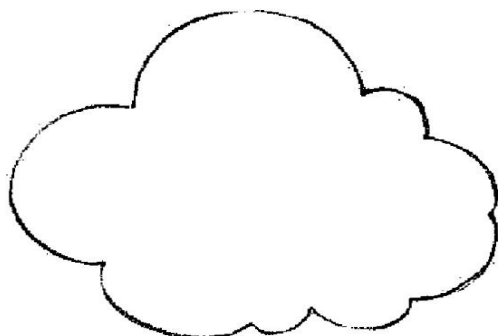
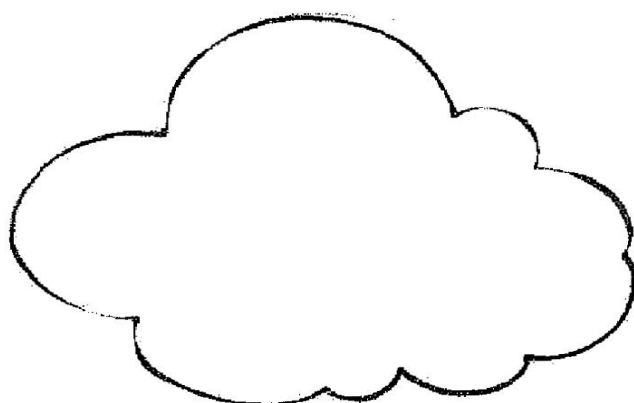
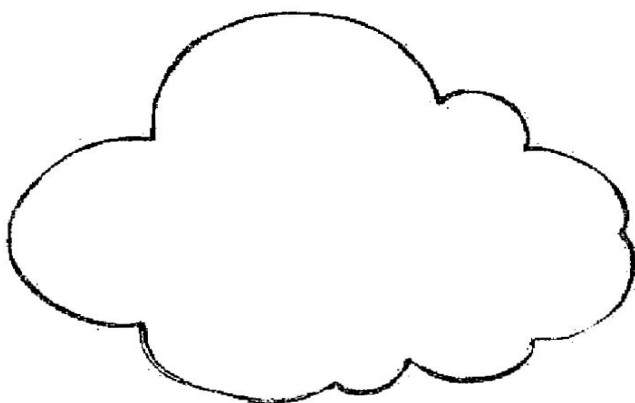
Ryhmän toiminnan tavoitteena on mielen hyvinvoinnin vahvistuminen ja omien voimavarojen tunnistaminen. Ryhmä kokoontuu kuusi kertaa ja aiheina ovat

1. Hyvän mielen taidot
2. Kiitollisuus
3. Voimaa väreistä
4. Kulttuurista hyvää mieltä
5. Arjen tarkoitusta etsimässä
6. Suunta eteenpäin

Aiheita käsitellään keskustelun sekä tämän vihkosen sisältämien harjoitusten avulla.

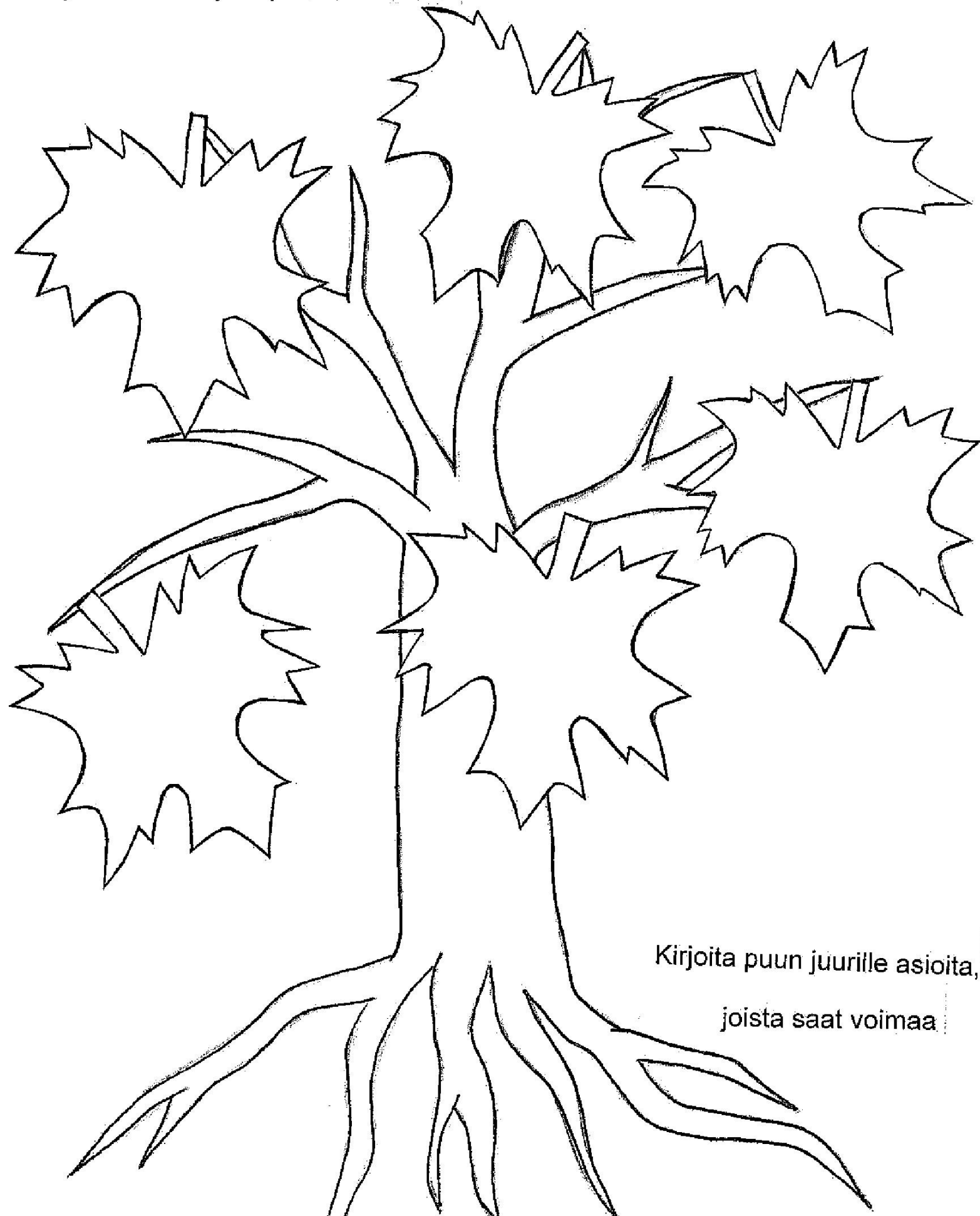
AJATUSPILVET

Millaiset ajatukset kohottavat mielialaasi? Kirjoita ajatustenpilviin itsellesi mieluisia asioita.



VOIMAVARAPUU

Kirjoita lehtiin hyviä puolia itsestäsi



Kirjoita puun juurille asioita,

joista saat voimaa

MINUN KIVENI RUNO

Minun kiveni on _____

Kiveni haluaisi olla _____

Kiveni pitää _____ ja ajattelee _____

toivoen, että _____

Kiveni tuntee _____

ja se suunnittelee _____

koska tärkeintä sille on _____

Valitsin tämän kiven, koska _____

RYHMÄTARINA

Täydennä 60 ja plus ryhmästä kertova tarina. Lisää viivalle mielestäsi sopiva adjektiivi eli sana, joka kertoo millainen jokin asia on.

Muistan kun ensimmäisen kerran tulin 60+ ryhmään ja olin aluksi _____ . Ensimmäisellä kerralla aiheena oli hyvän mielen taidot. Aihe oli minusta _____ . Ryhmän jälkeen illalla olin _____ .

Seuraavalla viikolla puhuimme kiitollisuudesta. Pidimme seuraavan viikon ajan kiitollisuus päiväkirjaa, jonka täyttäminen oli minusta _____ .

Kolmas viikko toi tullessaan _____ värit ja maistelimme _____ kasviksia ja hedelmiä. Erimuotoiset napostelutavat olivat minusta _____ .

Minun suhteeni kulttuuriin on aina ollut _____ . Ryhmässä kuunneltiin _____ musiikkia ja luettiin _____ runoja. Minusta ne olivat _____ .

Elämänviisautta ryhmäläisillä oli paljon ja sen jakaminen yhdessä tuntui _____ .

Ryhmässä tunsin _____ tunteita ja oli _____ , kun tapasin samassa elämäntilanteessa olevia ihmisiä. Minulle oli _____ tutustua uusiin ihmisiin, ja uskon, että jatkossa on _____ lähteä mukaan erilaisiin toimintoihin. Tämä oli minulle _____ kokemus ja tullen _____ muistelemaan tätä aikaa. Kiitos kaikille _____ ihmisille, joiden kanssa sain jakaa tämän _____ ajan.