



Osaamista  
ja oivallusta  
tulevaisuuden  
tekemiseen

Emmastiina Kamula, Irina Hakola

# Mielen voimavarojen tukeminen ryhmänohjauksen keinoin

Seniori Hyvinvointitreeni -ohjaajien kokemuksia

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Geronomi (AMK)

Vanhustyön koulutusohjelma

Opinnäytetyö

Lokakuu 2018

<p>Tekijä(t) Otsikko</p> <p>Sivumäärä Aika</p>	<p>Emmastiina Kamula, Irina Hakola Mielen voimavarojen tukeminen ryhmänohjauksen keinoin. Seniori Hyvinvointitreeni -ohjaajien kokemuksista.</p> <p>33 sivua + 4 liitettä Lokakuu 2018</p>
<p>Tutkinto</p>	<p>Geronomi (AMK)</p>
<p>Tutkinto-ohjelma</p>	<p>Vanhustyön koulutusohjelma</p>
<p>Suuntautumisvaihtoehto</p>	<p>Vanhustyö</p>
<p>Ohjaaja(t)</p>	<p>Lehtori Satu Vahaluoto</p>
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Seniori Hyvinvointitreeni -ohjaajien kokemuksia mielen voimavarojen tukemisesta. Selvitimme, mitkä asiat ryhmänohjaajat kokevat ohjauksessa motivoivina ja mitkä haastavina tekijöinä. Selvitimme myös, millaista tukea ryhmänohjaajat kaipaavat lisää ikääntyneen mielen voimavarojen vahvistamiseen. Opinnäytetyötä varten haastateltiin neljää ryhmänohjaajaa. Haastateltavat saatiin Suomen Mielenterveysseuran kautta. Kahta ohjaajaa haastateltiin kasvotusten ja kahta puhelimen välityksellä. Haastattelut tehtiin puolistrukturoidun teemahaastattelun periaatteella. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisen tutkimuksen otteella.</p> <p>Työelämäkumppanina oli Suomen Mielenterveysseura. Suomen Mielenterveysseura on kehittänyt Seniori hyvinvointitreeni -ryhmämallia yhdessä muiden toimijoiden kanssa. Seniori Hyvinvointitreenien tarkoituksena on tukea ikääntyneiden ihmisten mielen hyvinvointia ja lisätä aktiivisuutta arkeen. Ohjaajille järjestetään kaksi päivää kestävä koulutus, jossa on sekä teoriaa että toiminnallisia harjoituksia. Opinnäytetyön tavoitteena on, että Suomen Mielenterveysseura pystyy käyttämään saatuja tuloksia kehittäessään toimintaansa ja Seniori Hyvinvointitreeni -ohjaajille suunnattua koulutusta.</p> <p>Tuloksissa tuli esille vahvasti vuorovaikutuksen merkitys. Tärkeää on kuunnella ikääntynyttä ja antaa hänen puhua, kun tuetaan ikääntyneen ihmisen mielen voimavaroja. Myös toiminnalliset menetelmät koettiin hyödyllisinä. Ohjaajien mukaan ryhmänohjaaminen on antoisaa ja palkitsevaa. Haastavaksi miellettiin alussa ryhmän kokoaminen, ja se, kuinka löytää ryhmään osallistujia. Haasteena oli myös ryhmäläisten erilaiset persoonat. Lisää tietoa kaivattiin mielen hyvinvointiin liittyen, sekä konkreettisia ohjeita ryhmien ohjaamiseen.</p> <p>Ikääntyneiden mielen voimavarojen tukeminen on tärkeää, jotta omassa kodissa asuminen olisi mielekästä. Yhdessä tekeminen ja sosiaaliset suhteet mahdollistavat ikääntyneen ihmisen mielekkään arjen. Suomen Mielenterveysseuralla on tässä tärkeä rooli jalkauttaa vielä laajemmin Seniori Hyvinvointitreeni -ryhmiä ja saada ryhmiin päteviä ja innostuneita ohjaajia.</p>	
<p>Avainsanat</p>	<p>mielen voimavarat, ryhmänohjaaminen, ryhmä, ikäihminen, treenit</p>

Authors Title	Emmastiina Kamula, Irina Hakola Supporting Elderly People's Mental Resources Using Group Instruction
Number of Pages Date	33 pages + 4 appendices October 2018
Degree	Bachelor of Social Services and Health Care
Degree Programme	Elderly Care
Instructor	Satu Vahaluoto, Senior Lecturer
<p>The purpose of this thesis was to study the experiences of group instructors on supporting elderly people's mental resources using group instruction at Seniors' Well-being Training. We investigated which factors the group instructors found motivating and which ones challenging. We also examined what type of support the group instructors need to increase the elderly people's mental resources. We interviewed four group instructors for this thesis who we contacted through The Finnish Association for Mental Health. We interviewed two instructors face-to-face and two by phone. The interviews were made following the principles of semi-structured interview. The thesis was made with the methods of qualitative research.</p> <p>Our partner in this thesis was The Finnish Association for Mental Health. It has developed a group model for Seniors Welfare Training together with other partners. The purpose of the Seniors' Well-being Training is to support elderly people's mental resources and increase their activity in everyday life. Instructors are offered a two-day-long course with both theory and active practices. The goal of this thesis is for The Finnish Association for Mental Health to be able to use the results to develop their work and the group instructors' education.</p> <p>The results emphasize how important it is to listen to elderly people and let them talk when supporting their mental resources. In addition, activating methods were experienced helpful. Instructors found instructing the group productive and rewarding. Getting members for the groups was challenging in the beginning. Also different characters in the groups were experienced challenging. The group instructors wanted more information about mental well-being and also concrete instructions about leading the groups.</p> <p>It is important to support elderly people's mental resources so that living at home would be meaningful. Acting together and having social relationships make everyday life meaningful. The Finnish Association for Mental Health has an important role to make Senior Well-being Training groups better known and also to recruit competent and motivated instructors.</p>	
Keywords	mental resources, group instructor, group, elderly people, training

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Ikääntyneen mielen hyvinvointi ja voimavarat	3
2.1	Mielen hyvinvointi ja voimavarat	3
2.2	Toimijuus ja toiminnallisuus voimavaroja tukevinä tekijöinä	4
2.3	Sosiaaliset suhteet ja yksinäisyys	5
3	Ryhmänohjaus	7
3.1	Ohjaajan tehtävät ryhmässä	7
3.2	Ryhmädynamiikka ja ryhmän vaiheet	8
3.3	Ryhmänohjauksessa motivoivat ja haastavat tekijät	9
4	Tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset	11
5	Opinnäytetyön toteutus	12
5.1	Aineiston hankinnan menetelmät	12
5.2	Aineiston analysointi	13
6	Tulokset	16
6.1	Mielen voimavarat, sosiaaliset suhteet ja yksinäisyys	16
6.2	Toimijuus ja toiminnalliset menetelmät voimavarana	18
6.3	Ohjaajan tehtävät ryhmässä	19
6.4	Ryhmänohjauksessa motivoivat ja haastavat tekijät	20
6.5	Kehittämistoiveet ryhmänohjaajakoulutukseen	22
7	Johtopäätökset	23
7.1	Mielen voimavarat ja hyvinvointi	23
7.2	Ryhmänohjaus	26
8	Pohdinta	29
8.1	Eettisyys ja luotettavuus	29
8.2	Lopuksi	31
	Lähteet	34

## Liitteet

Liite 1. Tiedotelomake haastateltaville 1

Liite 2. Tiedotelomake haastateltaville 2

Liite 3. Suostumuslomake haastateltaville

Liite 4. Haastattelukysymykset



## 1 Johdanto

Ikääntyneiden määrä lisääntyy yhteiskunnassa ja myös ikääntyneiden mielenterveyspalveluiden tarve kasvaa. Kun tarkastellaan hyvinvointia, ikääntyminen ja vanhuuden näkökulma ovat olleet katveessa. Iäkkäiden ihmisten hyvinvointia tarkastellaan liian usein vain ongelma- ja sairauskeskeisesti. Osallisuuden ja syrjäytymisen teemat usein unohdetaan. (Heimonen – Fried 2015: 24.)

Tässä opinnäytetyössä selvitämme Seniori hyvinvointitreeni -ohjaajien kokemuksia siitä, kuinka voidaan tukea iäkkään ihmisen mielen voimavaroja ryhmänohjauksen keinoin. Selvitämme, millaisia keinoja ryhmänohjaajilla on mielen voimavarojen tukemiseen ja millaista tukea he toivoisivat lisää ohjaustyöhön. Suomen Mielenterveysseura voi hyödyntää saatuja tutkimustuloksia kehittämistyössä ja ohjaajien koulutuksissa. Kun ohjaajien kokemuksia tehdään näkyväksi, se tukee heidän jaksamistaan ja motivoi ohjaustyössä. Lopulta itse ikääntyvät ihmiset hyötyvät haastattelututkimuksesta niin, että heidän mielenterveyttään voidaan tukea parhaalla mahdollisella tavalla.

Osallistumme Suomen Mielenterveysseuran uusille ryhmänohjaajille tarkoitettuun ryhmänohjaajakoulutukseen. Koulutus on kaksipäiväinen. Ensimmäisenä päivänä on teoriaa ja toisena päivänä käytännön harjoituksia ryhmänohjauksesta. Koulutukselta saadaan pohjustusta siihen, miten uusia ryhmänohjaajia koulutetaan.

Opinnäytetyössä työelämäkumppanina on Suomen Mielenterveysseura. Se on maailman vanhin yhä toiminnassa oleva mielenterveysjärjestö. Se on perustettu vuonna 1892. Jäsenistö muodostuu 54 paikallisesta mielenterveysseurasta ja 30 valtakunnallisesta järjestöstä. Mielenterveysseuran perustehtävänä on kaikenikäisten ihmisten mielenterveysongelmien ennaltaehkäisy. (Suomen Mielenterveysseura.)

Mielen hyvinvoinnin rakennuspuut ikääntyville (MIRAKLE) -hankkeessa ikäihmisille on muotoiltu sopivaa ryhmätoimintamallia yhteiskehittämisen menetelmillä. Mallia ovat kehittäneet Suomen Mielenterveysseuran vapaaehtoiset Seniori Hyvinvointitreeni -ohjaajat, MERO:n Etsiväpiirit ja Valli ry:n Etsivä mieli -projektien verkostot. (Suomen Mielenterveysseura 2015: 5.) Treenien tehtävänä on tuottaa elämäniloa, mielen hyvinvointia ja innostusta ikäihmisille. Treenit tarjoavat mielekästä toimintaa, sekä virkistystä ikäihmisille. Treenit ovat myös ohjaajalle ilahduttava kokemus. Kiitos ja ilo motivoivat jatkamaan toimintaa. (Suomen Mielenterveysseura 2015: 4.)

Seniори Hyvinvointitreeneissä erityistä on mielenterveyden näkökulma ja osallistuminen on maksutonta. Hyvinvointitreeneit sopivat hyvin monenlaisille toimijoille ja organisaatioille. Toimintaa voi räätälöidä erilaisille ryhmille ja treeneihin voi valita erilaisia teemoja. Ryhmää varten tarvitaan perehdytetyt ohjaajat ja tilat. (Seniори Hyvinvointitreeneit 2015: 24.)

Mielen voimavarat ja hyvinvointi ovat laajoja käsitteitä. Tässä opinnäytetyössä käsittelemme niitä ikäihmisen toimijuuden, osallisuuden, sosiaalisuuden ja yksinäisyyden teemojen kautta. Nämä asiat liittyvät olennaisesti Seniори Hyvinvointitreeneit ryhmien sisältöihin. Nämä asiat nousivat myös haastatteluissa esille.

Tutkimustietoa ikääntyneiden ryhmänohjauksesta on haastava löytää. Tutkimustietoa on enemmän lasten ja nuorten ryhmien ohjauksesta. Järjestöillä, joilla on ikääntyneille ryhmätoimintaa, on omia oppaita. Ikäihmisille suunnattuja ryhmätoimintamalleja on Suomessa useampia. Vanhustyön keskusliitolla on Ystäväpiiri-ryhmämalli, joka on iäkkäille suunnattua tavoitteellista ryhmätoimintaa yksinäisyyden ehkäisemiseksi. Se on tutkitusti vaikuttanut lääkkeen tavoin iäkkäiden yksinäisyyteen ja hyvinvointiin. Ystäväpiiri-ryhmänohjaajia on koulutettu paljon ympäri Suomea. (Vanhustyön keskusliitto n.d.) HelsinkiMissio on kehittänyt ryhmäterapiamallin yli 60-vuotiaille. Senioripysäkki-ryhmät ovat tehokkaita vähentämään ahdistuneisuutta, masennusta ja yksinäisyyttä. Senioripysäkki-ryhmänohjaajia on koulutettu jo kymmenillä paikkakunnilla. (HelsinkiMissio 2017.)

Osa Seniори Hyvinvointitreeneit -ohjaajista ohjaa ryhmiä työssään ja osa vapaaehtoistyönä. Siksi olemme käsitelleet opinnäytetyössämme myös vapaaehtoistyötä. Vapaaehtoistoiminta lisää elämän merkityksellisyyttä ja se koetaan virkistävänä ja mielekkäänä toimintana.

Toteutamme opinnäytetyön laadullisen tutkimuksen otteella. Haastatteleme neljää ryhmänohjaajaa puolistrukturoidun teemahaastattelun periaatteella. Haastattelut toteutetaan yksilöhaastatteluina ja haastateltavat saadaan Suomen Mielenterveysseuran kautta. Opinnäytetyön teoreettisina viitekehyksinä ovat mielen hyvinvointi ja voimavarat, sosiaaliset suhteet ja yksinäisyys, ryhmädynamiikka, ohjaajan tehtävät ryhmässä ja ryhmän vaiheet, sekä ryhmänohjauksessa motivoivat ja haastavat tekijät. Tässä opinnäytetyössä esittelemme teoreettisen viitekehyksen, tavoitteen ja tarkoituksen, toteutusvaiheen, tulokset, johtopäätökset ja pohdinnan.



## 2 Ikääntyneen mielen hyvinvointi ja voimavarat

### 2.1 Mielen hyvinvointi ja voimavarat

Ikääntymisen ja vanhuuden tarkastelussa ajankohtainen teema on mielen hyvinvointi. Aiheesta keskustellaan ja sen parissa tehdään aktiivisesti kehittämistyötä. Ikäihmiset ovat kiinnostuneita mielen voimavarojen vahvistamisesta ja mielen hyvinvointiin liittyvästä tiedosta. Ikäinstituutin teemana on `Elämänvoimaa vanhuuteen - elämänvoimaa vanhuudesta`. Keskiössä on siis osallisuuden ja toimintakykyisyyden vahvistamisen keinot. (Heimonen – Fried 2015: 24–25.)

Ihmisen ikääntyessä elämänlaadun ja itsenäisen selviytymisen merkitys kasvaa. Mielen hyvinvointiin liittyvät asiat koetaan merkityksellisiksi. Ikäihmisillä mielenterveyden suoja-tekijät ovat pääsääntöisesti samat kuin muulla väestöllä; aktiivisuus, kyky huolehtia omasta hyvinvoinnista ja sosiaaliset kontaktit. (Seniori Hyvinvointitreenit 2015: 6–7.) Hyvä mielenterveys vahvistaa ikääntyneen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Mielen voimavarojen tukeminen ehkäisee myös muisti- ja mielenterveyshäiriöitä. Ikääntyneen ihmisen mielenterveyttä tukevat etenkin sosiaaliset suhteet ja perhesuhteet. Positiivinen asenne, uuden oppiminen ja luova toiminta edistävät myös mielen hyvinvointia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014.)

Yhteiskunnassamme vanhuutta ajatellaan hyvin usein kielteisessä muodossa. Siihen liitetään sairaudet ja toimintakyvyn aleneminen. Kun puhutaan voimavaroista vanhetessa, on kyse mielen tasapainosta. Mielen voimavarat ratkaisevat sen, miten hyvin ihminen sopeutuu erilaisiin ikääntymismuutoksiin. Mielen voimavarat ovat ennen kaikkea tunteiden hallintaa, mutta myös osaamista, ymmärtämistä, tietoa ja taitoa. (Heikkinen 2002: 207.) Jotta ihminen selviytyisi elämästä, tarvitaan luonteenlujuutta, elämän aikana karttuneita sosiaalisia pääomia, yhteiskunnan resursseja ja niiden taustalla vaikuttavia arvoja (Heikkinen 2002: 209).

Nykyään yritetään tuoda esille myös ikääntymisen hyviä puolia. Ikääntymistä tarkastellaan kulttuurisena, sosiaalisena ja biologisena ilmiönä. Ihmiset elävät pidempään terveinä ja hyvinvoivina. Ikääntyneiden mielenterveysongelmiin on alettu heräämään pikkuhiljaa. Yleisimmät mielenterveysongelmat ikääntyneillä liittyvät masennukseen ja ahdistuneisuuteen. (Saarenheimo 2012: 18–20.)

Vanhenemisessä tarvitaan taitoa mm. mielen sisäisten tapahtumien tunnistamiseen ja säätelyyn. Kun aivot ikääntyvä, ne eivät ehkä pysty työskentelemään samalla tavalla kuin nuoremmilla. Vastapainoksi iäkkään aivot voivat hyödyntää irrallisia informaation palasia ja muodostaa niistä luovia kokonaisuuksia. Onneksi aivot säilyttävät muovautuvuutensa lähes koko elämämme ajan. (Saarenheimo n.d.) Näistä ominaisuuksista on hyötyä mm. ryhmätoiminnassa.

Fyysinen aktiivisuuden, levon ja ravitsemuksen tasapaino on tärkeää. Tavoitteellinen toiminta ja usko tulevaisuuteen ovat henkisen hyvinvoinnin kannalta tärkeitä. Sosiaaliselta alueelta tasapainoa tuovat taloudellinen turva, sosiaaliset suhteet ja tunne kuulumisesta johonkin. Tasapainoista ikääntymistä tukevat myös palvelujärjestelmä ja keinot, joilla tuetaan ikäihmistä itsenäisesti pitämään huolta toimintakyvystään. (Heikkinen 2002: 34.)

Psyykkisen hyvinvoinnin riskejä ikääntyessä ovat sairaudet, normaalit ikääntymiseen liittyvät muutokset, läheisten kuolema, leskeytyminen, ihmissuhteisiin ja vuorovaikutukseen liittyvät muutokset, yhteiskunnan kielteiset asenteet ja itsemääräämisoikeuden menettäminen. Ikääntyneiden mielenterveyden tukemisen yksi haaste on myös mielen ja kehon yhteyden ymmärtäminen. (Saarenheimo 2012: 43–44.)

## 2.2 Toimijuus ja toiminnallisuus voimavaroja tukevinä tekijöinä

Jyrki Jyrkämä on tarkastellut ikääntymistä laajemmin toimijuuden kautta. Toimijuus on laajempi käsite kuin pelkkä toimintakyky. Toimijuus-käsitteessä huomioidaan myös ikääntyneen kyky rakentaa elämänsä ottaen huomioon omat voimavarat, muut ihmiset ja ympäröivä maailma. Toimijuus ja toimintakyky kulkevat käsi kädessä ja täydentävät toisiaan. (Saarenheimo 2012: 28- 29.)

Toiminnalliset menetelmät tarkoittavat kaikkea toimintaa, jolla pyritään aktivoimaan yksilöä ja ryhmää. Toiminnan kautta voidaan käsitellä ja ratkaista asioita ja se voi synnyttää prosessin, josta ryhmä saa uuden näkökulman asioihin. Harjoitusten kautta on mahdollista saada keskusteluun paljon käsittelemättömiä asioita ja saada uusia näkökulmia. Luovassa toiminnassa sekoittuvat todellisuus ja kuvitteellisuus, ja se auttaa ratkaise-

maan ongelmia ja pulmia nopeastikin. (Kataja – Jaakkola – Liukkonen 2011: 30.) Jokainen ryhmä on erilainen, joten myös jokainen toiminnallinen menetelmä toimii ryhmissä omalla tavallaan (Kataja – Jaakkola – Liukkonen 2011: 34).

### 2.3 Sosiaaliset suhteet ja yksinäisyys

Sosiaalinen osallisuus tarkoittaa kuulumista johonkin yhteisöön. Yhteenkuuluvuuden tunne vähentää syrjäytymistä ja yksinäisyyttä. Ikääntyessä sosiaaliset yhteydet korostuvat voimavarojen heiketessä. (Suomi – Hakonen 2008: 232.) Moni löytää luovuuden vasta eläkeiässä, kun on vapaa-aikaa ja riittävästi mahdollisuuksia. Sosiaaliset aktiviteetit muodostavat ikäihmisen ajankäytöstä suuren osan. (Hakonen 2008: 142.) Monissa ikääntyvän väestön terveystutkimuksissa on tullut esiin, että sosiaalinen pääoma edistää mielenterveyttä. Sosiaalinen aktiivisuus edistää myös kognitiivisia kykyjä, joita tarvitaan mm. Alzheimerin taudin ehkäisyssä. (Hyypä 2013: 105.) Myös ikääntyneet tarvitsevat minäkuvan ylläpitämiseen vuorovaikutusta muiden ihmisten kanssa (Suomi – Hakonen 2008: 140).

Elämän tarkoituksellisuuden tunne vaikuttaa hyvinvointiin. Elämän tarkoituksellisuuden tunne ei aina välttämättä riipu ulkoisista tekijöistä. Ihmissuhteet ja terveyttä edistävä toiminta, kuten mielekkäät harrastukset, edistävät elämän tarkoituksellisuuden tunnetta. (Read 2013: 251–252.) On tärkeää saada kuulua johonkin. Useimpien tutkimusten mukaan läheiset ihmiset, yhdessäolo ja erilaiset auttamisen muodot ovat tärkeimpiä elämän tarkoituksellisuuden lähteitä. (Heimonen – Fried 2015: 112.) Kohtaaminen ihmisten kanssa ja sosiaaliset verkostot rikastuttavat ikäihmisen elämää. Ikäihmiset ovat kulttuurisia toimijoita. Parhaimmillaan ikäihminen voi mielekkään toiminnan kautta eheytyä. (Hakonen 2008: 141.)

Vuorovaikutus ja mielekäs tekeminen mahdollistavat elämän mielekkyyden ja sitovat yhteisöön. Monet ikääntyneet ovat arjessa aktiivisia ja päivät täyttyvät mielekkäällä tekemisellä. Harrastuksina on arkipäivän askareet kuin liikunta ja sosiaaliset suhteet. Erityisesti sosiaalisten suhteiden ylläpitoon käytetään aikaa. Voimavarojen heikkeneminen tai taloudelliset vaikeudet voivat vähentää harrastamista. (Suomi – Hakonen 2008: 141–

143.) Harrastuksilla on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia ikääntyneen mielenterveyteen. Harrastuksen lisäävät elämänmyönteisyyttä ja kohottavat mielialaa. (Colliander – Ruoppila 2018:130.)

Ympäristöllä on ikääntyneiden ihmisten voimavarojen kannalta suuri merkitys. Olisi hyvä, että ympäristö rakennettaisiin niin ettei ikääntyneen tarvitse muuttaa palvelujen perässä. Ympäristön turvallisuus, esteettömyys ja tutut reitit mahdollistavat liikkumisen kodin ulkopuolella. Kodin merkitys ikääntyessä korostuu. Arkirutiinit noudattavat tiettyä kaavaa, mikä lisää turvallisuuden tunnetta. Hyvin suunniteltu ympäristö tukee ikääntyneen mahdollisuuksia pitää yllä sosiaalisia suhteita myös kodin ulkopuolella. (Suomi – Hakonen 2008: 147–148.)

Kaikenikäiset kokevat joskus yksinäisyyttä, ja se on aivan normaalia. Kuitenkin yksinäisyyden kokemukset ovat melko yleisiä ikääntyneiden keskuudessa. Sosiaalinen eristäytyminen on myös yleinen yksinäisyyden aiheuttaja iäkkäillä. (Kivelä 2009: 46.) Yksinäisyys voi lisätä ikääntyneen masentuneisuutta ja ahdistusta. Yksin asuva ikääntynyt ei silti välttämättä koe itseään yksinäiseksi. Kun yksinäisyys perustuu omaan valintaan, ei ikääntynyt koe sitä ongelmana. Kun yksinäisyys ei ole oma valinta, on tilanne toinen. Puolison tai ystävän kuolema, muutto toiselle paikkakunnalle tai toimintakyvyssä tapahtuvat muutokset voivat lisätä ikääntyvien yksinäisyyden tunnetta. Yksinäisyyttä kokeva ikääntynyt tarvitsee ulkopuolista apua sosiaalisten suhteiden luomiseen ja ylläpitämiseen. (Näslindh-Ylispangar 2012: 20–21.)

Monet hakevat apua yksinäisyyteen terveydenhuollosta tai muilta terveydenhuollon työntekijöiltä. Yksinäisyys voi ilmetä myös fyysisinä oireita. (Kivelä 2009: 47.) Yksinäisyydestä kärsivien auttaminen kuuluu myös muille tahoille, kuin terveys- ja sosiaalipalveluiden työntekijöille. lääkstä voidaan kannustaa sosiaalisiin tapahtumiin ja harrastuksiin. Osallistuminen järjestöjen senioriryhmiin ja muihin sosiaalisiin toimintoihin luovat yhteisöllisyyden kokemuksia. (Kivelä 2009: 49-50.) Jos elämässä on ollut paljon vastoinkäymisiä, hyväksikäyttöä, pettämistä tai hylätyksi tulemistä, voi ikääntyneen mieli silloin katkeroitua ja vetäytyä yksinäisyyteen. Jotta pettymyksistä pääsee eteenpäin, täytyy elämässä kokea luottamusta ja uskoa muihin ihmisiin. (Lindqvist 2002: 259.)

### 3 Ryhmänohjaus

#### 3.1 Ohjaajan tehtävät ryhmässä

Ryhmänohjaajan tulisi olla empaattinen, ystävällinen ja hyvät vuorovaikutustaidot omaava. Ohjaaja ottaa ohjattavan tunteet vakavasti. (Ojanen 2009: 141–142.) Ohjaaja auttaa ryhmäläisiä vaikeiden tunteiden ja tilanteiden käsittelyssä (Vilen – Leppämäki – Ekström 2008: 281). Ohjaaja toimii roolimallina. Ohjaaja huomioi ryhmästä nousevat ajatukset ja tunteet, joita voi käyttää hyväksi ryhmätyöskentelyssä. Aluksi ryhmä miettii yhdessä tavoitteet ja pelisäännöt. Nämä on hyvä käydä yhdessä läpi. (Hautala – Hämäläinen – Mäkelä – Rusi-Pyykkönen 2011: 169–170.) Jos säännöt ovat liian väljät, se voi aiheuttaa ryhmäläisissä erilaisia tunteita, jopa pelkoa ja epävarmuutta. Toisaalta liian tiukat säännöt voivat heikentää yksilön motivaatiota ryhmää kohtaan. (Kataja – Jaakkola – Liukkonen 2011: 18.) Ryhmänohjaaja voi kokea myös itse epävarmuutta, pelkoa ja ahdistusta. Omien heikkouksien ja tunteiden tunnistaminen ja hyväksyminen ovat tärkeitä oman jaksamisen kannalta. (Kaukkila – Lehtonen 2007: 67–72.)

Jokaisen ryhmänohjaajan tapa ohjata ryhmää on erilainen. Ohjaajan rooli rakentuu kokemuksen myötä. Ohjaajan rooli on erityisen tärkeä toiminnallisissa harjoituksissa. Ohjaajan roolissa voi joutua puuttumaan välittömästi ryhmän toimintaan ja joissain tilanteissa tarvitaan vetäytymistä taka-alalle. Joissain tilanteissa myös ohjaaja voi sukeltaa ryhmän prosessiin. Ohjaajan täytyy osata lukea tilanteita. Jos ryhmä on ohjaajalle tuntematon, kannattaa edetä varovasti tunnustellen ilmapiiriä. Kannustus ja rohkaisu ovat tärkeitä. Tutumpi ryhmä saattaa kaivata kuitenkin melko suoraa ohjausta. Ryhmässä voi esiintyä voimakkaita mielipiteitä ja vastarintaakin. Tällöin ohjaajan on hyvä kysyä suoraan mielipiteitä ryhmäläisiltä. (Kataja – Jaakkola – Liukkonen 2011: 27.)

Ohjaajalla on valtaa suhteessa ohjattavaan. Ohjaaja voi käyttää valtaansa hyödyllisesti, jolloin ryhmä pystyy saavuttamaan omat tavoitteensa. Ohjaaja voi myös vahingollisesti käyttää ryhmää omien päämääriensä saavuttamiseen. (Vehviläinen 2015: 20.)

Ohjaaja muokkaa ohjaamista ryhmän tarpeiden mukaan. Tarpeet lähtevät ryhmän sisältä. Ryhmän avulla jäsenet pystyvät paremmin jäsentämään omia tunteitaan ja löytämään omaan elämään merkityksellisiä asioita. (Hautala – Hämäläinen – Mäkelä – Rusi-

Pyykönen 2011: 191–192.) Ohjaajan on tärkeä antaa rohkaisevaa palautetta ryhmäläisille ja varmistaa, ettei kukaan joudu tahtomattaan kertomaan asioita, joita ei halua ryhmässä jakaa. (Laine – Fried – Heimonen – Kälkäinen 2014: 6–7.)

### 3.2 Ryhmädynamiikka ja ryhmän vaiheet

Ryhmädynamiikka tarkoittaa ryhmän sisäistä vuorovaikutusta. Ryhmädynamiikkaa analysoidessa on hyvä ottaa huomioon myös ryhmän yhteenkuuluvuuden tunne ja ryhmän roolit. Roolit voivat tukea tai estää ryhmän toimintaa. (Vilen – Leppämäki – Ekström 2002: 276–280.) Dynamiikka tarkoittaa myös ryhmän jäsenten keskinäisiä jännitteitä ja tunteita. Ryhmädynamiikka muotoutuu siis sosiaalisesta vuorovaikutuksesta ja yksilön omista tavoitteista. (Kataja – Jaakkola – Liukkonen 2011: 16.) Kun ryhmän jäsenet ovat positiivisesti riippuvaisia toisistaan, syntyy ryhmään hyvä ilmapiiri. Tuntiessaan itsensä uhatuksi, voivat samat ihmiset käyttäytyä hankalasti ja ryhmän ilmapiiri muuttuu epävaakaaksi. (Repo-Kaarento 2007: 85.)

Jotta toiminnalliset harjoitukset onnistuisivat, tulisi ohjaajalla olla riittävästi tietoa ryhmädynamiikasta ja -ilmiöistä (Kataja – Jaakkola – Liukkonen 2011: 34). Ohjauksella voidaan vahvistaa ohjattavan toimijuutta. Ohjattava pystyy tunnistamaan omat tietonsa, taitonsa ja arvioimaan omat toimintatapansa oppien uusia toimintamalleja. Tavoitteena on, että ohjattavan mahdollisuudet toimia laajenevat. Toimijuuden voimistuessa voi myös tunne oman elämän tarkoituksellisuudesta, yhteisöllisyydestä ja uskosta tulevaisuuteen lisääntyvät. (Vehviläinen 2015: 20–21.)

Yleensä ryhmällä on elinkaari, jota kutsutaan ryhmäprosessiksi. Tuckmanin mukaan ryhmän kehitysvaiheita ovat muotoutuminen, kuhertelu, kiehuminen, yhteistoiminta, luopuminen ja ero. (Kaukkila – Lehtonen 2007: 24–26.) Ryhmänohjaajan tehtävä vaihtelee eri vaiheissa. Ryhmän mieltii yhdessä ryhmälle säännöt ja tavoitteet. Alkuvaiheessa ryhmänohjaaja kannustaa ryhmän jäseniä tutustumaan toisiinsa ja myös alkuahdistuksen ja jännittämisen lieventäminen on tärkeitä tehtäviä alussa. Ohjaaja voi edistää ryhmäytymistä erilaisilla harjoituksilla ja tehtävillä. (Kaukkila – Lehtonen 2007: 63.)

Jos ohjaaja tuntee ryhmän vaiheet, hänen on myös helppo nähdä, mikä vaihe ryhmässä on meneillään. Kun tiedostaa erilaiset vaiheet, on myös helpompi kestää muutospaineet.

(Kataja – Jaakkola – Liukkonen 2011: 24 & Niemistö 2007: 179.) Jotta ryhmä pystyy toimimaan tavoitteellisesti, täytyy ihmisjoukosta muodostua ryhmä. Muodostumisvaihe vie eri ryhmällä oman aikansa eikä sen viemää aikaa voi tietää etukäteen. (Niemistö 2007: 179.)

Ryhmän kuohuntavaihe sisältää paljon ristiriitoja. Ryhmässä voi tulla yhteenottoja ja erilaisia kuppikuntia. Ohjaajan tehtävänä on hajottaa kuppikuntia ja muistuttaa ryhmän tavoitteista. (Kataja – Jaakkola – Liukkonen 2011: 25.) Ohjaaja rohkaisee ryhmäläisiä miettimään omaa osuuttaan ristiriitojen syntymisessä. Ryhmän muodostumisvaihe ja kuohuntavaihe teettävät ohjaajalle eniten työtä. (Niemistö 2007: 180.)

Yhdenmukaisuusvaiheessa ryhmän jäsenet ovat yhteisymmärryksessä toiminnan etenemisestä. Konflikteja pyritään välttämään ja ryhmäläiset saattavatkin keskittyä liiaksi epäolennaisiin asioihin. Ohjaajan tehtävänä on viedä asioita eteenpäin niin, ettei ryhmäläiset ole liian kauan tässä vaiheessa. Toimivan työskentelyn vaiheessa ryhmä työskentelee tehokkaasti ja lopettamisvaiheessa ryhmän toiminta päättyy. (Kataja – Jaakkola – Liukkonen 2011: 25–26.)

### 3.3 Ryhmäohjauksessa motivoivat ja haastavat tekijät

Yksi ryhmäohjaajien suurimmista haasteista on luoda turvallinen ja avoin ilmapiiri ryhmään. Tämä ei välttämättä onnistu lyhytkestoissa ryhmissä. (Niemistö 2007: 165.) Ryhmän ohjaaminen vaatii ohjaajalta hyvää itsetuntemusta, koska toisten ymmärtäminen tapahtuu itsensä kautta. Jokainen ryhmä on erilainen. Koskaan ei ole täysin valmis ohjaaja, vaan aina voi oppia uutta ja kehittää itseään. Ryhmän avulla voi ohjaaja oppia myös tuntemaan itseään paremmin ammatillisesti. Ohjaaja on ryhmälle tärkeä auktoriteetti. Tämän takia ohjaajan on hyvä olla tietoinen omista asenteistaan ja arvoistaan. Myös tapa jolla hän ohjaa ryhmää on hyvä tiedostaa. (Rovio – Lintunen – Salmi 2009: 322.)

Ryhmän haasteet liittyvät usein siihen, sitoutuvatko ryhmän jäsenet yhteiseen päämäärään. Tavoitteet eivät ole välttämättä tarpeeksi selvät. Ryhmässä tavoitteen saavuttaminen vaatii yhteistoimintaa. (Kataja – Jaakkola – Liukkonen 2011: 15.)

Vapaaehtoistoiminta eläkkeellä lisää hyvinvointia. Vapaaehtoistoimintaan osallistuminen lisää itseluottamusta, elämänmyönteisyyttä ja onnellisuutta. On havaittu, että vapaaehtoistoimintaa tekevät ovat fyysisesti aktiivisempia ja he kokevat terveyden paremmaksi. Masennuksen riski on pienempi. Eläkkeellä vapaaehtoistoimintaan motivoi mielekäs tekeminen eläkkeelle siirtymisen jälkeen, vuorovaikutus muiden kanssa ja yhteisöllisyys. Ilo ja muiden auttaminen ja hyödyksi oleminen ovat motivoivat vapaaehtoistoimintaan. Ei tarvitse kokea itse olevansa auttamisen kohteena tai joutua iästä johtuen syrjityksi. Vapaaehtoistoiminta koetaan itselle virkistävänä ja terveyttä edistävänä toimintana. Vapaaehtoistoiminnan kautta löydetään uusia ihmissuhteita. Tukiverkosto vahvistuu ja uudet ihmissuhteet voivat olla erityisen tärkeitä vaikeissa elämäntilanteissa. (Vapaaehtoiseksi seniorille & seniorina 2016.)



#### 4 Tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Aluksi tarkoituksemme oli selvittää ryhmänohjaajien käyttäjäkokemuksia Seniori Hyvinvointitreeni opas ryhmän ohjaajille -oppaasta ja sen vaikuttavuudesta. Aihe on kuitenkin tarkentunut koskemaan nimenomaan ryhmänohjaajien kokemuksia, miten voidaan tukea iäkkäiden ihmisten mielen voimavaroja ryhmänohjauksen keinoin.

Tavoitteena on tuottaa Suomen Mielenterveysseuralle kokemuspohjaista tietoa, jota voidaan hyödyntää kehittämistyössä ja ohjaajien koulutuksessa. Tarkoituksena on selvittää ryhmänohjaajien kokemuksia ikääntyneen ihmisen mielen voimavarojen tukemisesta ryhmänohjauksen keinoin. Kartoitamme myös, millaista tukea ryhmänohjaajat kaipaavat lisää ikääntyneen mielen voimavarojen vahvistamiseen.

##### Tutkimuskysymykset

- 1) Millaisia keinoja ryhmänohjaajalla on mielen voimavarojen tukemiseen Seniori Hyvinvointitreeni -ryhmässä?
  - Millaista tukea ryhmänohjaaja kaipaa lisää ikääntyneen ihmisen mielen voimavarojen vahvistamiseen ryhmässä?
- 2) Mitkä tekijät/asiat ovat ryhmänohjauksessa ryhmänohjaajan näkökulmasta
  - motivoivia?
  - haastavia?

## 5 Opinnäytetyön toteutus

### 5.1 Aineiston hankinnan menetelmät

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisen tutkimuksen otteella. Laadullinen tutkimus pyrkii antamaan syvällisen ymmärryksen ilmiöstä. Kanasen (2014) mukaan laadullisella tutkimuksella saadaan hyvä kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. Laadullisessa tutkimuksessa ei ole selvästi määritelty haastateltavien määrää ja aineiston laatu on määrää tärkeämpi. Aineistoa kerätään niin kauan, että se kyllääntyy. (Kananen 2014: 17, 19, 95.) Kylläntymisellä tarkoitetaan samojen aiheiden toistumista haastattelujen vastauksissa. Laadullisella tutkimuksella ei pyritä yleistämään asioita, eikä siinä käytetä tilastollisia menetelmiä. Laadullisessa tutkimuksessa sanat ja lauseet ovat keskiössä. (Kananen 2017: 35.)

Opinnäytetyön aineisto kerättiin yksilohaastatteluina. Päädyimme tähän ratkaisuun, koska yleensä aloittelevien haastattelijoiden on helpompi toteuttaa yksilohaastattelut, kuin ryhmähaastattelut (ks. Hirsjärvi – Hurme 2010: 61). Haastattelimme neljää Seniori Hyvinvointitreeni -ohjaajaa. Haastateltavat saatiin Suomen Mielenterveysseuran kautta. Haastateltavat olivat eri puolilta Suomea.

Toimitimme haastattelun tiedote- ja suostumuslomakkeet jokaiselle haastateltavalle. Kävimme ne läpi myös suullisesti ennen haastatteluja. Aluksi tarkoituksenamme oli haastatella yhtä henkilökohtaisesti ja kolmea Skypen välityksellä. Ryhmänohjaajat kokivat kuitenkin Skypen kautta haastattelun haastavana, joten päädyimme haastattelemaan kahta puhelimen välityksellä ja kahta kasvotusten. Kasvokkain tehdyt haastattelut toteutimme yhdessä ja puhelinhaastattelut erikseen. Puhelinhaastattelussa ei välttämättä tiedetä, onko haastateltava ymmärtänyt kysymyksen oikein. Siinä ei myöskään saada kaikkea informaatiota haastateltavasta. Esim. hiljaisuuden tullessa ei tiedetä, pohtiiko haastateltava vastausta vai tekeekö jotakin ihan muuta. Puhelinhaastattelua saatetaan pitää hyvänä vaihtoehtona puolistrukturoitua haastattelua tehdessä. Täten myös kauempana asuvia henkilöitä voidaan haastatella. Tässä haastattelussa tulee kuitenkin ottaa huomioon se, että kysymykset täytyy esittää mahdollisimman selkeästi ja hieman lyhyempinä kuin muissa haastatteluissa. (ks. Hirsjärvi – Hurme 2010: 64–65.) Puhelinhaastattelut jäivät hieman lyhyemmiksi, koska haastateltavien vapaa pohdiskelu saattoi jäädä vähemmälle.

Haastattelut toteutettiin puolistrukturoidun teemahaastattelun periaatteella. Puolistrukturoidulle haastattelulle on ominaista, että haastattelurunko on kaikille sama, mutta kaikkia näkökohtia ei ole lyöty lukkoon (Hirsjärvi – Hurme 2010: 47). Meillä oli haastattelurunko kaikille sama, mutta tarkentavat kysymykset syntyivät haastattelujen sisältöjen perusteella. Haastattelun avulla tutkija pyrkii ymmärtämään tutkittavaa aihetta. Kysymysten avulla saadaan pieni pala kerrallaan ymmärrystä tutkittavasta aiheesta. Tästä voi nousta uusia kysymyksiä. Vastausten avulla tutkija rakentaa kokonaiskuvan tutkittavasta aiheesta. (Kananen 2014: 72.) Kysymykset on rakennettu niin, että niillä saadaan vastaus tutkimuskysymyksiin.

Haastattelutilanne on vuorovaikutustilanne, jossa haastateltava kertoo kokemuksia tutkittavasta aiheesta tutkijalle. Haastattelutilanteen tulisi olla mahdollisimman rento ja luottettava. (Kananen 2014: 72–73.) Luottamuksellinen suhde rakentuu haastattelijan empatiaan ja yhteenkuuluvuuden vahvistamiseen. Haastattelijan on kerrottava totuudenmukaisesti tutkimuksen tarkoitus, tietojen luottamuksellisuus ja suojata haastateltavan nimettömyys. (Ruusuvoori – Tiittula 2017: 66–67.)

Haastattelulla on aina tietty päämäärä. Haastattelija ohjaa keskustelua, tekee kysymyksiä, kannustaa haastateltavaa vastaamaan kysymyksiin. Haastattelun aluksi voidaan jutella säästä tai jostakin muusta neutraalista asiasta. Haastattelija johdattaa keskustelun varsinaisen haastattelun aloitukseen. Haastattelija kertoo haastattelun kulun ja mistä tutkimuksessa on kyse. Haastattelun loppuessa haastateltavaa pohjustetaan tilanteen päättymiselle. Lopuksi sovitaan vielä mitä jatkossa tapahtuu. (Ruusuvoori – Tiittula 2017: 47–49.)

## 5.2 Aineiston analysointi

Haastattelut nauhoitettiin. Nauhoittaminen vapauttaa haastattelijan keskittymään haastatteluun eikä kirjaamiseen. Nauhoitettuun haastatteluun voidaan aina palata myöhemmin uudestaan, eikä mikään tärkeä tieto jää huomioimatta. Haastattelun yhteydessä kirjaamisessa voi jäädä jotain oleellista tietoa puuttumaan ja asian tarkistaminen jälkikäteen on vaikeaa. (Kananen 2010: 58.)

Haastattelut litteroitiin. Litteroinnilla tarkoitetaan tallenteiden kirjoittamista tekstimuotoon. Teemahaastattelussa haastattelut pyritään kirjoittamaan sanatarkasti. Tämä on työläs ja hidas vaihe. Tekstistä voidaan kirjoittaa sitaatteja myöhemmin opinnäytetyön raportissa. (Kananen 2014: 101–102.) Haastattelussa tekstiä voi tulla paljon. Aineistosta tulee pois-taa ylimääräinen teksti, jotta saadaan ydinajatus esille. Haastateltavan puheeseen kät-keytyy monia asioita. Joskus ydinajatuksen löytäminen voi olla haastavaa. (Kananen 2010: 61.) Kumpikin litteroi kaksi haastattelua. Tämän jälkeen luimme aineistoa useaan kertaan. Aineistoa tulisi lukea useaan otteeseen, jotta tekstistä “löydetään järkeä” (Hirs-järvi – Hurme 2010: 143).

Seuraava vaihe oli erotella tekstistä asiakokonaisuudet. Käytimme opinnäytetyössä ai-neistolähtöistä sisällön analyysiä. Luokittelimme aineistoa siitä löytyvien teemojen pe-rusteella. (ks. Kananen 2014: 108.) Tekstistä kerättiin ne asiakokonaisuudet, jotka liittyi-vät tutkimuskysymyksiin ja opinnäytetyön tarkoitukseen. Tekstikokonaisuudet tiivistettiin niin, että niille saatiin teemat. Teema kertoo asiasisällön. Tätä vaihetta kutsutaan koo-dausvaiheeksi. Seuraavaksi teemoja yhdisteltiin isommiksi asiakokonaisuuksiksi ja asia-kokonaisuuksille annettiin nimi. Tämä on ns. luokitteluvaihe. (ks. Kananen 2014: 100.) Seuraavassa taulukossa esimerkki teemoitteluvaiheesta.

Taulukko 1. Teemoitteluvaihe

Raakateksti	Teema	Yläluokka	Pääluokka
<ul style="list-style-type: none"> <li>Alkuhaastattelussa karsiutuu ne, jotka ovat muutenkin paljon ryhmässä.</li> <li>Haastattelulomake opaskirjasta.</li> </ul>	Haastattelu		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ovat todella mukavia.</li> <li>Ihmiset saa siitä jotakin.</li> </ul>	Ryhmä	Mikä motivoi ryhmänohjauksessa	Ryhmänohjaus
<ul style="list-style-type: none"> <li>Kaksi ohjaaja hyvä.</li> <li>Toinen ohjaajista vastaa ohjelman sujumisesta, toinen voi ottaa enemmän huomioon ryhmäläisiä.</li> </ul>	Työpari		

(Kananen 2014: 107.)

Analyyysivaiheen punaisena lankana meillä oli koko ajan tutkimuskysymykset. Alleviivaisimme tekstistä mielestämme tärkeitä kohtia ja kirjoitimme ne post-it-lapuille. Tämän jälkeen ryhmittelimme tekstistä nousseet asiat suuremmiksi teemoiksi. Teemoista muodostimme yläluokkia. Lopulta saimme muodostettua pääluokat, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiin.

## 6 Tulokset

Haastatteluissa mielen hyvinvoinnin ja voimavarojen tukemisen kannalta tärkeimmiksi teemoiksi nousivat vuorovaikutus, toiminnallisuus, ryhmän tuki ja hyvää mieltä tuottavat asiat. Ohjaajat korostivat puhumisen ja kuuntelemisen tärkeyttä mielen hyvinvoinnin tukemisessa. Ikäihmisen toimijuuden tukeminen koettiin myös tärkeäksi tekijäksi. Ohjaajat kertoivat myös, että monipuolisten toiminnallisten menetelmien kautta ikäihmiset ovat saaneet paljon sisältöä ja voimavaroja arkeen. Yksinäisyyden teema nostettiin esille, koska se on hyvin yleistä nykyään. Ryhmätoiminnalla voidaan vähentää yksinäisyyttä ja lisätä iäkkäiden ihmisten sosiaalista kanssakäymistä.

Haastattelujen perusteella ryhmänohjaajien keskeisimmiksi tehtäviksi nousivat keskustelun johtaminen, ryhmien suunnittelu, ryhmädynamiikan tunteminen ja ryhmäläisten tukeminen. Ohjaajat kokivat, että itse ryhmä ja työparin tuki olivat motivoivia tekijöitä ryhmänohjauksessa. Alkuhaastattelut koettiin myös motivoiviksi tekijöiksi, koska siinä pysytään jo kartoittamaan ikäihmisten toiveita ryhmätoimintaan. Haastatteluissa nousi esille myös kehittämistoiveita ryhmänohjaajakoulutukseen liittyen.

### 6.1 Mielen voimavarat, sosiaaliset suhteet ja yksinäisyys

Ohjaajat kokivat puhumisen ja keskustelun tärkeinä mielen hyvinvointia edistävinä asioina. Kahvittelu ja keskustelu luovat rentoa tunnelmaa ryhmään. Ryhmän avoin ja luottettava ilmapiiri luo hyvät puitteet kipeistäkin asioista puhumiselle. Puhuminen voi helpottaa paha oloa ja tuottaa hyvinvointia. Joillakin ei ole välttämättä ketään, jonka kanssa jakaa asioita arjessa. Ryhmässä voi puhua ilman että tarvitsee pelätä leimatuksi tulemistä. Ryhmässä ei ole kuitenkaan pakko puhua, jos ei halua. Eräs haastateltava toteaaakin:

Se mitä en ainakaan tykkää sanoa, että kun sä oot ollu niin hiljaa et onko sulla jotaki sanottavaa?

Ryhmän avulla ihminen voi löytää omaan arkeensa asioita, mistä tykkää ja missä on hyvä. Nämä asiat voivat kannustaa ikääntynyttä lähtemään liikkeelle ja saamaan uutta

tekemistä elämäänsä. Ikääntynyt kokee olevansa tärkeä ja hänen ajatuksillaan on merkitystä, kun häntä kuunnellaan. Ihminen voi myös löytää omia voimavaroja, kun huomaa, että hänet otetaan tosissaan. Ohjaajat korostivatkin kuuntelemisen tärkeyttä:

Korostan vielä sitä kuuntelemista ohjaajana herkällä korvalla, että mikä sillä ihmisellä on. Ja sitä kohtaamista.

Ryhmässä ihmiset kohtaavat toisensa avoimessa ilmapiirissä ja jakavat toisilleen elämäntarinoita ja kertomuksia. Ryhmä vahvistaa jokaista ja siellä kaikki ovat tasa-arvoisia. Innostus ja iloisuus näkyvät ihmisten tavatessa toisiaan. Kuuluminen johonkin ryhmään ja toisten kannustaminen koetaan tärkeäksi. Jotkut saavat rohkeutta lähteä myös muihin ryhmiin mukaan. Ryhmistä tykätään paljon ja monet haluavat ryhmiin uudestaan. Palautekyselyissä rastiit ovat olleet yleensä parhaimmassa päässä. Joskus ryhmäläiset ovat vaihtaneet puhelinnumeroita ja jotkut ryhmät ovat jääneet elämään. Eräs ohjaajista totesi näin:

Moni sano että ku meni tuo viikonloppukin niin mukavasti ku tiesi että maanantaina on tätä ryhmää...

Ryhmän teemana on ollut "Hyvä mieli vanhetessa". Aletaan huomaamaan hyvää mieltä tuovia asioita. Halaus, nauru ja hassuttelu koetaan tärkeänä ja sosiaaliset kontaktit antavat voimaa arkeen. Kuulumiskierros ja voimanimi olivat kuuluneet yleensä ryhmäker-toihin.

Haastatteluissa nousi esiin myös yksinäisyyden teema. Ryhmän avulla ikääntyneellä on mahdollisuus ystäväystyä ja kohdata muita ihmisiä. Ikääntynyt tulee omana yksilönä ryhmään, ryhmäytyy ja tutustuu uusiin ihmisiin. Uusiin ihmisiin tutustuminen koettiin tärkeänä osana ryhmän tavoitteita. Ohjaajien mukaan ryhmällä on yksinäisyyttä lieventävä ja hyvinvointia edistävä vaikutus:

Että semmonen yksinäisyyden lieventyminen ja hyvä mieli, että se hyvä mieli tulee nille ihmisille.

Yksinäisyys ei ole välttämättä aina ongelma. Se voi olla myös oma valinta. Aina näin ei kuitenkaan ole, vaan yksinäisyys voi olla myös ahdistavaa. Tällöin ryhmästä voi olla apua siihen.

## 6.2 Toimijuus ja toiminnalliset menetelmät voimavarana

Keskeisimmiksi teemoiksi toiminnallisiin menetelmiin nousi terveysneuvonta, retket ja arjen voimavarojen tukeminen toiminnallisten menetelmien kautta. Useampi ryhmänohjaaja kertoi, että ryhmiin oli pyydetty ravitsemusterapeuttia ja fysioterapeuttia kertomaan liikunnasta ja terveellisestä ravinnosta. He olivat myös jakaneet vinkkejä ja ohjeita ryhmäläisille. Liikunnanohjaaja oli opettanut kuntosalilaitteiden käytössä ja antanut materiaalia.

Ryhmissä oli tykätty laulaa, pelata bingoa, pelata korteilla (mm. Nestori nurjamieli-peli) ja kertoa korttien avulla vaikkapa päivän tunnelmia. Jokainen oli yleensä löytänyt jotakin sanottavaa korttien avulla. Ohjaajat pitivät kortteja hyvinä keskustelun herättäjä. Myös hiljaisemmat pystyivät puhumaan korttien avulla. Askartelua oli vältetty, koska ikääntyneet eivät olleet kokeneet sitä mielekkääksi toiminnaksi. Eräs haastateltava sanoi:

Monesti vanhat ihmiset kokee et ei me mitää näperryksiä tehdä.

Toiminta on maksutonta ja se mahdollistaa kaikkien halukkaiden osallistumisen ryhmään. Tämä tukee osaltaan mielen hyvinvointia, kun ryhmiin voi osallistua kuka tahansa varallisuudesta riippumatta. Erilaisia retkiä oli tehty paljon. Projektirahat ovat mahdollistaneet retkien toteuttamisen. Kirjasto, teatteri ja linja-autokyyti oli koettu mieleisiksi. Ohjaajat kertoivat, että retkiä suunniteltaessa esteettömyys oli otettu huomioon. Retkien avulla ikääntyneet tutustuvat lähiympäristöön ja sen antamiin virikkeisiin. Yksin ikääntyneen on vaikeampi lähteä, mutta ryhmässä liikkeelle lähteminen on helpompaa. Ikääntynyt huomaa, ettei liikkeelle lähteminen olekaan vaikeaa. Yksi ohjaaja kertoi, että ryhmäläiset ovat saaneet osallistua retkien suunnitteluun:

Ne sai itse sanoo mihin haluaa tutustua. Me oltiin museossa ja kirjastossa, kirjavinkkauksessa.

Toiminnallisuuden kautta ihmiset olivat saaneet arkeensa jotakin erilaista, pelivälineitä ja materiaalia. Ohjaajat olivat jakaneet ryhmäläisille uusia ideoita, virkeyttä ja innostusta. Ohjaajat olivat myös kertoneet alueen muustakin toiminnasta ja järjestöistä senioreille.

Ohjaajat olivat kannustaneet ihmisiä omatoimisuuteen, lähtemään liikkeelle kotoa ja jatkamaan ryhmätoimintaa. Tämä on yksi osa voimavarojen tukemista. Kotitehtäväksi oli



annettu hyvän mielen tuottaminen toisille, esimerkiksi hymyileminen vastaan tulijalle, tai joku pieni konkreettinen teko. Pienet teot vaikuttavat mielen hyvinvointiin.

### 6.3 Ohjaajan tehtävät ryhmässä

Ohjaaja luo ryhmään pelisäännöt yhdessä ryhmäläisten kanssa ja kertoo salassapito- ja vaitiolovelvollisuudesta. Ryhmäohjaajalta vaaditaan keskittymistä ja sitoutumista ohjaustyöhön. Ohjaaja auttaa ihmisiä ryhmäytymään. Ohjaaja on aluksi enemmän mukana, mutta siirtyy hieman sivummalle ryhmän jatkuessa. Ohjaajan tehtävä on myös jakaa puheenvuoroja, johdattaa keskustelua oikeaan suuntaan ja kuunnella ryhmäläisiä herkällä korvalla. Eräs ohjaajista kertoi näin:

Mä olin niin kun kapellimestari. Johdin keskustelua oikeeseen suuntaan.

Ryhmiä suunniteltaessa ohjaajat olivat ottaneet aiheita ohjaukseen Seniori Hyvinvointitreeni -ohjaajan oppaasta. Oli paljon erilaisia tapoja toteuttaa ryhmiä ja ohjaajat olivat suunnitelleet perusrungon jo valmiiksi. Haastatteluissa ohjaajat kertoivat, että ryhmän kanssa yhdessä mietitään ryhmien sisältöjä ja retkiä, millaisia kiinnostuksen kohteita ryhmäläisillä on. Ohjaajat kertoivat, että olivat suunnitelleet ryhmiin aiheiksi jotain uutta ja jotain vanhaa. Takataskussa tulisi aina olla joitain ideoita varalle. Ohjaajat olivat myös sitä mieltä, että olisi hyvä olla rohkeutta keksiä jotain uutta:

Sellanen aihe, joka innostaa, et jotain uutta, jotain vanhaa, et se uus ankkuroidaan siihen vanhaan.

Ohjaajat olivat ryhmien alussa korostaneet, mikä ryhmä on kyseessä. Ohjaaja katsoo, jos joku ryhmäläinen tarvitsee enemmän huomiota tai kannustusta. Joskus ryhmien jälkeen ohjaaja on saattanut jutella jonkun ryhmäläisen kanssa ja ohjata puhumaan muulle taholle. Ohjaajalla täytyy olla varovaisuutta ja herkkyyttä kipeistä asioista puhuttaessa. Ohjaaja kuitenkin huolehtii, ettei keskustelu lähde liian syviin vesiin. Voimavaralähtöisyys tulisi olla aina etusijalla. Voimavaralähtöisyys on Seniori Hyvinvointitreenien tarkoitus. Ryhmäläiset tuottavat myös toisilleen ratkaisuja erilaisiin asioihin ja kannustavat toinen toistaan. Yksi ohjaajista kertoi:

Pystyttiin puhumaan kipeistäkin asioista. Ja he itse tuottivat toisilleen ratkaisuja.

Ohjaaja pitää myös kiinni asiakkaasta. Hän soittaa perään, jos jotakin ryhmäläistä ei näy. Näin ikääntynyt kokee olevansa tärkeä ja hänen mielen voimavarat vahvistuvat. Jos ihminen kokee, ettei ryhmä sovi hänelle, ryhmän voi lopettaa kesken. Ryhmäohjaajat kertoivat, että keskeytyksiä tapahtuu ajoittain. Tämä on kuitenkin harvinaista.

Vapaaehtoiset ohjaajat kokivat, etteivät ole mielenterveyden ammattilaisia, vaan ryhmässä lähdetään arkisista jutuista liikkeelle. Erityisesti vapaaehtoisten mielestä ryhmien ohjaaminen oli sitovaa ja he kaipasivat lisää Seniori Hyvinvointitreeni ohjaajia paikkakunnille. Haastatteluissa esille tuli kuitenkin, että uudet ohjaajat olivat vähentäneet ohjaajien työmäärää.

#### 6.4 Ryhmäohjauksessa motivoivat ja haastavat tekijät

Ryhmäohjaajat kokivat alkuhaastattelun tärkeäksi. Siinä karsiutuu ne henkilöt pois, joille ryhmä ei sovi, tai ovat jo muutenkin paljon eri ryhmässä. Yksi ryhmäohjaajista kertoi, että:

Siitä piti sitte karsia ku oli semmosiakin ketkä ei sitä niinku tarvinut. Aateltiin että niillä oli jo niin monta ryhmää että missä he kävivät muutenkin.

Haastattelussa pystyy jo kartoittamaan ryhmäläisten toiveita. Opaskirjan haastattelulomake auttaa haastattelun tekemisessä.

Ryhmäohjaajien mielestä ryhmät ovat olleet mukavia ja ne ovat menneet odotettua paremmin. Ryhmäläiset ovat olleet virkeitä ja kiinnostuneita. Osallistujat ovat tykänneet paljon ryhmistä ja haluaisivat osallistua mielellään vielä uudestaan ryhmiin. Pienemmillä paikkakunnilla tämä voi olla mahdollista, jos uusia osallistujia ei ole riittävästi. Ryhmässä tulee erilaisia tilanteita eteen. Ohjaajat kokivat motivoivana, kun ihmiset saa ryhmästä jotakin itselleen:

Kyllä se ihmisten innostus siihen motivoi ja tuntuu että tämmöselle on tarvetta. Ja iteki oli kiva mennä sinne heijän kanssa.

Ohjaajilla on mahdollisuus tavata toisiaan kerran vuodessa. Suomen Mielenterveysseura järjestää ohjaajille virkistystoimintaa, mikä koettiin tärkeänä oman jaksamisen kannalta. Tapaamisissa on mahdollista jakaa kokemuksia ja vinkkejä ryhmänohjaukseen. Vapaaehtoistyötä pidettiin tärkeänä hyvinvointia edistävänä tekijänä. Ryhmänohjauksesta myös ohjaaja saa virikkeitä omaan arkeen. Ohjaaminen antaa hyvää mieltä ja onnistumisia. Ohjaajan on kiva mennä ohjaamaan ryhmiä.

Haastateltavat kokivat työparin pelkästään hyvänä asiana. Parilta saa tukea ja uusia näkökulmia vaikeisiin tilanteisiin. Parin kanssa pystyy jakamaan tehtäviä, toinen vastaa ohjelman sujumisesta ja toinen voi ottaa yksilöllisemmin ryhmäläisiä huomioon. Ohjaajien mukaan käytännön asiat sujuvat jouhevammin, kun on kaksi ohjaajaa:

Meitä oli kaksi siinä, niin se oli tietysti hyvä asia. Sai toinen toistaan tukea ja kyllä siinä tarvitsikin olla kaksi.

Haasteena ryhmänohjaajat kokivat ideoinnin, mielenterveyden haasteet, miten löydetään ihmisiä ryhmiin, fyysiset esteet ja erilaiset persoonat. Ideointi koettiin välillä haastavana. Mitä toimintaa keksiä ryhmälle, jos ryhmästä ei nouse toiveita? Myös toiveiden huomiointi koettiin haastavana. Miten ohjaaja löytää uutta ja kiinnostavaa arkeen ryhmäläisille? Ohjaajalla voi myös olla paljon ideoita, joita ei kuitenkaan ehdi toteuttaa ryhmän aikana.

Haastavana koettiin myös, jos ryhmäläiset kertovat kipeistä asioista. Miten kääntää asia voimavaralähtöiseksi, jotta keskustelu ei menisi liian syviin vesiin? Liikuttavista asioista puhuminen ryhmissä koettiin haastavana. Miten ohjaajana suhtautua näihin asioihin? Osa ohjaajista kaipasi näihin asioihin erityisesti tukea.

Ryhmää kootessa ryhmäläisten löytäminen koettiin haastavana. Miten löytää ne henkilöt, jotka todella hyötyisivät ryhmätoiminnasta?

Miten me saatas sellaisia mukaan ja löydetään niitä, jotka tarvis todella, mut se olik siite aikamoinen tehtävä.

Kotihoidon asiakkaat ja palvelutalon asukkaat voivat olla niin huonokuntoisia, etteivät jaksaa osallistua ryhmiin. Ikääntynyt voi kaivata apua pukeutumisessa ja saatto apua ryhmään. Ohjaajat olivat kokeneet, ettei kotihoidolla ole välttämättä riittäviä resursseja auttaa ikääntyneitä ryhmiin. Myös pitkät välimatkat voivat olla esteenä osallistumiselle.

Erilaiset persoonat voivat olla haasteena ryhmässä. Joku voi olla todella puhelias ja viedä koko ajan. Silloin ohjaajan tehtävänä on keskeyttää kohteliaasti ja rajata tila, muistuttaa yhteisistä säännöistä. Kaikilla täytyy olla mahdollisuus puhua. Hiljaiset voivat kaivata tukea ja ohjausta ohjaajalta. Aina hiljaisemmat eivät välttämättä osaa sanoa, milaista tukea he kaipaivat. Eräs haastateltavista sanoi:

Siinä on välillä vaikeeta, jos joku on hyvin, hyvin puhelias ja monologi jatkuu. On vaikeeta miten kohteliaasti keskeyttää.

## 6.5 Kehittämistoiveet ryhmäohjaajakoulutukseen

Haastateltavilla oli jo aikaa koulutuksesta, eikä siitä saatua antia enää kunnolla muistettu. Ohjaajat pitivät Suomen mielenterveysseuran koulutusta tärkeänä. Koulutuksesta sai ideoita ryhmiin, kuinka toimintaa pystyy itse muokkaamaan. Oppaat ja materiaali ovat antaneet tukea ideointiin ja ryhmän arviointiin. Toisaalta ikääntyneet pitivät lomakkeiden täyttämisen turhana. Mielen hyvinvointi oli punaisena lankana koulutuksessa. Osalla ohjaajista oli jo aikaisempaa kokemusta ryhmien ohjaamisesta ja koulutus oli hyvää kertausta.

Osa ohjaajista kaipasi enemmän tietoa ryhmäytymisestä ja ryhmärakenteesta. Ohjaajat kaipaivat myös lisää konkreettisia käytännön vinkkejä, mitä voi tehdä liittyen mielen hyvinvointiin. Jonkinlaista materiaalireppua ehdotettiin, jossa olisi ideoita toimintaan. Nyt koulutus koettiin liian teoreettiseksi. Eräs ohjaaja sanoi:

Toisin kuitenkin ihan sitä konkretiaa niistä ryhmistä jollakin tavalla lähemmäs. Ne oli aika teoreettisella tasolla.

Työnsä kautta ohjausta tekevät kaipaivat lisää tietoa mielenterveyden haasteista, jos ryhmäläisillä nousee mieleen vaikeita asioita. Mielenterveyden ensiapu- kurssista kaivattiin sisältöjä Seniori Hyvinvointitreeni ohjaajien koulutukseen. Ohjaajat kaipaivat tietoa, kuinka käsitellä vaikeita elämäntilanteita ja masennusta. Miten käsitellä mielen resilienssiä ja miten mieli voi särkyä.

## 7 Johtopäätökset

Haastatteluissa mielen voimavarojen ja hyvinvoinnin tukemisen kannalta tärkeimmiksi teemoiksi nousivat vuorovaikutus, toiminnallisuus, ryhmän tuki ja hyvää mieltä tuottavat asiat. Myös yksinäisyyden teemaa korostettiin, koska se on aika yleistä nykyään. Ryhmänohjauksesta nousivat esille ohjaajan tehtävät ryhmässä, mikä motivoi ja mikä on haastavaa ryhmänohjauksessa, mitä ryhmänohjaajakoulutus antoi, sekä kehittämistie-  
veet siihen liittyen.

### 7.1 Mielen voimavarat ja hyvinvointi

Ikääntyessä ihminen prosessoi omaa elämäänsä. Ilot ja murheet ovat olleet rikastuttamassa elämää. Hyvillä muistoilla on suuri merkitys mielen hyvinvoinnille. Niitä halutaan kertoa toisille ja muistella. Ikä tuo mukanaan viisautta ja kykyä rakentavaan vuorovaikutukseen toisten kanssa. (Heikkinen 2002: 221–222.) Ikäihmiset juttelevat mielellään toisten kanssa ja jakavat tarinoita menneestä elämästä. Tämä tukee osaltaan mielen hyvinvointia.

Ryhmäläiset tuottavat toisilleen ratkaisuja erilaisiin asioihin. Ryhmä tukee ja kannattelee sekä iloissa että suruissa. Nauru, ilo, hassuttelu ja innostus tukevat osaltaan mielen hyvinvointia. Iäkkäille nykyhetken ilo ja virkistystoiminta ovat erityisen tärkeitä, koska he elävät tässä hetkessä (Heikkinen 2007: 141). Pienetkin asiat voivat vahvistaa mielen hyvinvointia, kun vain oppii näkemään niitä ja antamaan niille arvoa.

Tärkeäksi mielen hyvinvointia tukevaksi teemaksi nousi puhuminen ja keskustelu ryhmässä. Keskustellessa luomme ja rakennamme mielen hyvinvointia. Oma merkityksellisyden tunne kasvaa ja identiteetti vahvistuu. Ammatillaisen arvostava asenne, myötäeläminen ja kunnioitus ikäihmistä kohtaan edistävät osaltaan mielen hyvinvointia. Ryhmätapaamisten toistuvuus ja yhteydenpito toisiin ihmisiin tuovat merkityksiä ikäihmisen elämään. (Heikkinen 2007: 140–141.) Ryhmäläiset saavat puhua kipeistäkin asioista. Ryhmänohjaajan tehtävänä on kuitenkin huolehtia, että keskustelusta löydetään mielen voimavaroja tukevia tekijöitä. Ryhmän tavoitteet keskittyvätkin enemmän mielen hyvinvoinnin ja elämänilon vahvistamiseen ja voimavarojen löytämiseen. (Suomen Mielenterveysseura 2015: 23).

Ryhmänohjaajat kokivat ryhmäläisten kuuntelemisen herkällä korvalla erityisen tärkeänä. Aktiivinen kuuntelu tarkoittaa ohjaajan tai ammattilaisen kykyä kuunnella ja huomata ryhmäläisten sanalliset ja sanattomat viestit. Ohjaaja on hiljaisessa roolissa, mutta voi tuoda esille myös rakentavia mielipiteitään. Ennen kaikkea tärkeää on, että ikääntynyt ihminen saa esille kokemuksiaan ja tunteitaan. (ks. Salmela – Matilainen 2007: 224–225.)

Ohjaajat kokivat ikääntyneiden voimavarojen tukemisessa tärkeäksi toiminnalliset menetelmät. Toiminnallisilla menetelmillä tarkoitetaan tekemistä, joka aktivoi ryhmää ja ryhmäläisiä (Kataja – Jaakkola – Liukkonen 2011: 30). Toiminta itsessään voi jo herättää ryhmäläisille uusia ajatuksia ja näkökulmia (Vilen – Leppämäki – Ekström 2002: 270). Toiminnalliset menetelmät antavat ikääntyneille välineitä arjen tueksi ja mahdollistavat sosiaalisten kontaktien luomista. Toiminnan kautta ikääntynyt löytää arkeensa mielekästä tekemistä. Kulttuuri- ja harrastustoimintaan osallistuvat ikäihmiset ovat saaneet terveyttä edistäviä vaikutuksia. Tällöin ikäihminen ei koe olevansa sivullinen ja osaton yhteisöllisyydestä. Ryhmästä saadaan läheisyyttä ja hyväksyntää, sekä turvallisuuden tunnetta. Toiminta lievittää myös yksinäisyyden kokemusta. (Noppiari – Leinonen 2005: 50–51.) Mm. retket teatteriin ja muihin kohteisiin olivat tykättyjä. Teatteri on yksi taiteen laji, kuten myös sanataide ja säveltaide (Venkula 2003: 14).

Myös erilaiset kortit voivat toimia keskustelun herättäjänä ja niihin voi liittää myös musiikkia. Korttien avulla jokainen voi kertoa vuorollaan omista sen hetkisistä tuntemuksista ja mietteistä. On hyvä jättää aikaa keskustelulle, joka korteista syntyy. Kuvan avulla voi olla helpompi ilmaista itseään, se on väline, jotakin todellista. (Vilen – Leppämäki – Ekström 2002: 304–305.) Erilaisten pelien ja korttien avulla ryhmäläiset tutustuvat toisiinsa. Ne ovat myös hyviä apuvälineitä luomaan keskustelua ja avointa ilmapiiriä. Toiminnan kautta ikääntyneet ihmiset saavat uusia ideoita arjen tueksi.

Luova toiminta ryhmässä tarkoittaa sellaista toimintaa, jota harjoitetaan säännöllisesti. Se on tavoitteellista toimintaa, jossa korostuvat eri taiteen muodot. Sananlaskut, valokuvat, laulut yms. ovat välineitä eri vuosikymmenillä syntyneiden ikäihmisten arjen elämyksiin. (Semi 2004: 123.) Luovilla ja toiminnallisilla menetelmillä pystytään tukemaan ikäihmistien kokonaisvaltaista hyvinvointia. Elämyksellisyys ja kokemuksellisuus ovat tärkeitä myös ikäihmistien elämässä, koska ne tukevat ikäihmistien elämänhallintaa. Ryhmässä ikäihmiset voivat jakaa tunteitaan ja kokemuksiaan vapaasti. (Andreev – Salomaa 2005: 161.)

Toiminta ja sosiaaliset suhteet vahvistavat itsetuntoa ja ikääntynyt tuntee olevansa hyödyllinen yhteiskunnan jäsen. On tärkeää, että jo ennen eläkkeelle siirtymistä on mieluisia harrastuksia. Harrastukset helpottavat eläkkeellä olemista, kun on mielekästä toimintaa. (Kivelä 2009: 130–131.) Kuuluminen johonkin ryhmään on hyvinvointia edistävä asia. Ihminen kokee olevansa tasavertainen muiden kanssa, kun hän tulee kuulluksi. Ryhmässä ihminen huomaa, että muillakin on samankaltaisia ilonaiheita ja ongelmia elämässä.

lökkäiden voi olla haastavaa lähteä yksin kotoa liikkeelle. Kynnys lähteä kotoa on matalampi, kun lähtee liikkeelle ryhmässä. Kun on lähtenyt liikkeelle ryhmässä, voi olla jatkossa helpompi lähteä myös itsekseen. Ohjaajat ottavat retkiä suunniteltaessa huomioon esteettömyyden, jotta kaikilla olisi mahdollisuus päästä mukaan liikuntarajoitteista huolimatta. Lähialueen tunteminen helpottaa ja kannustaa ikäihmistä lähtemään kotoa. Eristäytyminen kotiin on riskinä ikääntyneiden yksinäisyydelle ja sosiaalisten kontaktien vähenemiselle. Liikkeelle lähteminen ennaltaehkäisee näitä haasteita.

Yksinäisyyden tunne iäkkäiden ihmisten keskuudessa on yleistä. Monesti ikääntyneet hakevat apua yksinäisyyteen lääkäriltä. Silloin vaarana on, että ikääntynyt saa väärän diagnoosin. Yksinäisyys voidaan helposti tulkita mielialahäiriöksi. Pitkään jatkunut yksinäisyyden tunne ja eristäytyminen altistavat masennukselle. Vaikka yksinäisyydestä kärsivä ikääntynyt käyttää terveystalvuuja runsaasti, ei hän saa siltä varsinaiseen ongelmaansa apua. (Kivelä 2009: 46- 47.) Ryhmätoiminnalla pystytään vähentämään iäkkäiden yksinäisyyden tunnetta ja vaikuttamaan suotuisasti terveyteen ja omatoimisuuteen. Esim. ystäväpiiri toiminta on tutkitusti parantanut fyysistä ja psyykkistä terveyttä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018.) Ryhmänohjaajien mielestä ryhmätoiminnan avulla pystytään ehkäisemään ikäihmisten yksinäisyyttä ja näin parantamaan hyvinvointia.

Ihminen voi kokea yksinäisyyttä, vaikka muita ihmisiä olisi ympärillä. Yksinäisyydellä tarkoitetaan yleensä ihmisen omaa kokemusta siitä. Useinkin masentuneisuus, yksinäisyys ja sosiaalinen eristyneisyys liittyvät yhteen. Nämä saattavat johtaa toimintakyvyn alenemiseen. (Routasalo – Pitkälä 2005: 19.) Yksinäisyyden kokemus ei tarkoita automaattisesti myös sosiaalista eristäytyneisyyttä, vaan nämä ovat kaksi eri asiaa. Ne vain saattavat ilmetä samanaikaisesti. (Saaristo 2011: 131.) Ryhmänohjaajien mukaan sosiaaliset kontaktit antavat voimia arkeen ja vähentävät yksinäisyyden tunnetta. Ohjaajat

kokivat kuitenkin haasteena sen, miten löydetään ikäihmisiä, jotka todella hyötyisivät ryhmätoiminnasta. Monesti ryhmiin oli ohjautunut henkilöitä, jotka olivat jo muutenkin aktiivisia.

## 7.2 Ryhmänohjaus

Ohjaaja toimii vastuullisesti ja tasa-arvoisesti ohjaustilanteissa. Ohjaajalta ja ohjattavalta vaaditaan sitoutumista ja aktiivista osallistumista. Kaikilla on mahdollisuus vapaasti ilmaista mielipiteensä toisia kunnioittaen. Voi olla riskinä, että vain puheliaimmat pääsevät ääneen. Ohjaajan täytyy varmistaa, että myös hiljaisimmat ja heikoimmat saavat puheenvuoron ryhmässä. (Vehviläinen 2015: 12–19.)

Ajoittain keskustelu ryhmässä saattaa olla hyvinkin syvällistä. Ohjaajat kokivat haastavana sen, miten kääntää keskustelu voimavaralähtöiseksi. Jokaiselta ihmiseltä löytyy voimavaroja, ja ryhmänohjaaja voi tukea osallistujia löytämään niitä, sekä mielen hyvinvoinnin lähteitä. Merkittävä voima on ryhmäläisten toisilleen antama tuki ja rohkaisu. Ohjaaja voi muistuttaa ryhmäläisiä heidän itsensä esiin tuomista voimavaroista, jotka ovat auttaneet heitä selviytymään arjen haasteista ja vaikeista elämäntilanteista. Ohjaajan tehtävänä on suunnata keskustelua voimavaralähtöisyyteen. (Laine ym. 2014: 8.)

Alkuhaastattelu koettiin tärkeäksi ryhmää kootessa. Ryhmänohjaajat voivat jo alkuvaiheessa karsia niitä henkilöitä, jolle ryhmä ei sovellu. Kaikille ihmisille ryhmätoiminta ei sovi, esim. henkilöille, jotka eivät kykene vuorovaikutukseen toisten kanssa, tai kuuntelemaan toisia. Ohjaaja joutuu miettimään, sopiiko ryhmä henkilölle, vai joutuuko hänet jättämään ryhmän ulkopuolelle. (Niemistö 2007: 72.) Jos jotakin ei voida ottaa ryhmään mukaan, voi hetkellinen kuunteleminenkin jo edistää ihmisen hyvinvointia. Tarvittaessa ihminen voidaan ohjata muun avun piiriin tarpeesta riippuen. Haastatteluissa voitiin karottaa ryhmäläisten toiveita toiminnasta jo ennakkoon. Nämä asiat edesauttavat toimivan ryhmän luomisessa.

Ryhmän kokoaminen koettiin haastavana ja siihen toivottiin enemmän neuvoja ja vinkkejä. Haasteena on ihmisten löytäminen ja ryhmään mukaan saaminen. Enemmän vinkkejä toivottiin myös ryhmäytymisestä ja ryhmärakenteesta. Mielen voimavaroja tukevan ryhmän ohjaajalla tulisi olla taitoa ja kiinnostusta käsitellä elämäntaidollisia kysymyksiä,



sekä tukea ryhmäläisiä myönteisten voimavarojen vahvistamisessa. Ryhmädynamiikan tunteminen on tärkeää. (Laine ym. 2014: 4–5.)

Osa ohjaajista koki, että ryhmänohjaaja koulutus ei antanut riittävästi käytännön vinkkejä ohjaustyöhön. Koulutukselta toivottiin konkreettisia vinkkejä. Ehdotuksena oli mm. materiaalireppu, josta voisi ammentaa ideoita mielen voimavarojen tukemiseen. Seniori Hyvinvointitreeni ohjaajan oppaasta löytyy kuitenkin käytännön vinkkejä ryhmien ohjaamiseen. Ryhmien ohjaaminen vaatii ohjaajalta myös omia ideoita, kekseliäisyyttä ja luovuutta ryhmien suunnittelussa. Jokaisen ryhmänohjaajan tapa ohjata ryhmää on erilainen. Ohjaajan rooli rakentuu kokemuksen myötä. Ohjaajan rooli on erityisen tärkeä toiminnallisissa harjoituksissa. (Kataja – Jaakkola – Liukkonen 2011: 27.)

Ryhmänohjaajakoulutukselta kaivattiin lisää tietoa mielenterveyden haasteista ja niiden tukemisesta. Vaikka ryhmän tarkoituksena onkin keskittyä mielen voimavaroihin, voi keskusteluissa kuitenkin nousta esille vaikeita asioita. Etenkin ohjaajat, joiden työhön sisältyi ryhmänohjausta, kaipasivat lisää tietoa mielenterveyden haasteista ja mielen resilienssistä. Resilienssillä tarkoitetaan psyykkistä ominaisuutta, palautumiskykyä vastoinkäymisistä. Siihen vaikuttavat monet tekijät, kuten kasvatus ja biologiset ominaisuudet. Silti jokainen pystyy harjoittamaan tätä taitoa. (Suomen Mielenterveysseura n.d.)

Työpari koettiin tärkeäksi motivoivaksi tekijäksi ryhmänohjauksessa. Työparilta saa tukea ja näkökulmia asioihin. Työparin kanssa pystyy jakamaan tehtäviä ja ryhmänohjaus on sujuvampaa. Ryhmänohjaajille järjestetään vuosittain tapaaminen/ koulutusta ja ohjaajat kokivat tämän tärkeänä omaa jaksamista tukevana tekijänä. Myös ohjaajat tarvitsevat vertaistukea. Tämä tuo osaltaan työhön laadukkuutta ja innostusta. Motivoivaa on myös ryhmäläisten innostus ja kiinnostus. Ohjaajaa motivoi se, että hän näkee ryhmäläisten saaneen jotakin ryhmästä. Hyvä palaute antaa voimia.

Parityöskentelyssä on tärkeää, että molemmat voivat työskennellä itselle luontaisella tavalla. Parhaimmillaan ohjaajat täydentävät toisiaan ja luottavat toisiinsa, tämä on koko ryhmän etu. Aina kahden ohjaajan yhteistyö ei ole ongelmaton. Toinen voi olla hyvin dominoiva ja aktiivinen, jolloin toinen voi olla vetäytyvä ja yhteistyö hankaloituu. Nämä voivat myös olla luonteenpiirteitä, jolloin se ei haittaa yhteistyötä. (Niemistö 2007: 72.)

Kaikki ryhmänohjaajat pitivät ohjaustyötä palkitsevana. Vapaaehtoistyön kautta ihminen haluaa vaikuttaa ja tehdä jotain tärkeää. Vapaaehtoistyö lisää ohjaajien onnellisuutta ja

terveyttä, mutta myös resurssien täytyy olla riittävät. (Mattila n.d.: 7.) Osa ohjaajista oli pitänyt resursseja niukkoina, mutta tilanne oli korjaantunut, kun paikkakunnalle oli koulutettu lisää Seniori Hyvinvointitreeni -ohjaajia. Helsingin yliopiston kaupunkiteologian yliopistonlehtori Henrietta Grönlund toteaa, että vapaaehtoistyö on sosiaalisesti vastavuoroista, jossa molemmat osapuolet saavat ja antavat toisilleen (Mattila n.d.: 7). Ohjaajat kertoivat, että ohjaustyö on palkitsevaa ja he saavat siitä paljon itselleen. Vastavuoroisesti myös ryhmäläiset kokivat saavansa ryhmistä paljon. Toiminta tuo paljon sisältöä elämään ja antaa arkeen mielekkyyttä. Vapaaehtoistyö ei hyödytä ainoastaan yksilöä, vaan on hyödyksi koko yhteiskunnalle. Vapaaehtoinen antaa käyttöönsä oman ajan ja osaamisen ilman rahallista korvausta. Yhteiskunnan olisikin hyvä panostaa enemmän vapaaehtoistoimintaan. (Mattila n.d.: 8–9.)

Etenkin vapaaehtoisilta vaaditaan sitoutumista, koska he tekevät ohjaustyötä omalla ajallaan. Haasteena tuli esille vapaaehtoisten ohjaajien oma jaksaminen ja ajankäytön suunnittelu. Vapaaehtoistoiminta voi myös uuvuttaa, jos sitä tekee liikaa ja se on kuormittavaa (Vapaaehtoiseksi seniorille & seniorina 2016). Vapaaehtoistyön tarkoitus olisi kuitenkin, että vapaaehtoistyöntekijä saisi siitä voimia omaan arkeensa.

## 8 Pohdinta

Tässä opinnäytetyössä selvitimme Seniori hyvinvointitreeni -ohjaajien kokemuksia siitä, kuinka voidaan tukea iäkkään ihmisen mielen voimavaroja ryhmänohjauksen keinoin. Selvitimme, millaisia keinoja ryhmänohjaajilla on mielen voimavarojen tukemiseen ja millaista tukea he toivoisivat lisää ohjaustyöhön. Haastattelimme neljää ryhmänohjaajaa. Ohjaajat toimivat eri puolilla Suomea. Saimme haastateltavat Suomen Mielenterveysseuran kautta.

Mielen voimavarat koostuvat fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta toimintakyvystä. Haastateltavat pitivät tärkeinä asioina puhumista, kuuntelemista ja yhdessä tekemistä. Ryhmässä voidaan puhua vaikeistakin asioista, mutta nauru, ilo ja hassuttelu ovat tärkeä osa ryhmätoimintaa. Sosiaaliset kontaktit vähentävät yksinäisyyttä ja kynnyks kotoa lähtemiselle madaltuu. Jotta ryhmän tavoitteet saavutetaan, täytyy ryhmänohjaajilla olla ohjaustaidot hallinnassa. Työpari koettiin tärkeäksi ohjaustyössä. Työparin kanssa voi jakaa kokemuksia ja häneltä saa tukea erilaisiin tilanteisiin.

Ryhmästä saadaan uusia vinkkejä ravitsemukseen, liikuntaan ja harrastuksiin. Ohjaajat pyytävät asiantuntijoita kertomaan aiheista ryhmäläisille. Näin ikääntyneet saavat uusia vinkkejä, kuinka omaa hyvinvointia pystyy ylläpitämään arjessa.

### 8.1 Eettisyys ja luotettavuus

Kun on kyse ihmisiin kohdistuvasta tutkimuksesta, tärkeimpiä eettisiä periaatteita ovat suostumus, luotettavuus, seuraukset ja yksityisyys (Hirsjärvi – Hurme 2010: 20). Olemme saaneet Suomen mielenterveysseurasta tutkimusluvan haastatteluja varten ja olemme tehneet kirjallisen sopimuksen heidän, sekä koulun kanssa. Haastateltaville lähetimme tiedotteen tutkimuksesta ja teimme heidän kanssaan kirjallisen sopimuksen. Ennen haastatteluja kerroimme vielä, mistä tutkimuksessa on kyse. Haastateltavilla oli mahdollisuus missä vaiheessa tahansa keskeyttää tutkimukseen osallistuminen. Haastattelussa saatuja tietoja käytettiin vain tässä opinnäytetyössä ja saatu aineisto on luotamuksellista. Opinnäytetyössä ei mainita haastateltavien tai työelämäkumppanien nimiä, tai muuta tietoa josta heitä voisi tunnistaa.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointia on hankalampi tehdä kuin määrällisessä tutkimuksessa. Hankalaksi arvioinnin tekee se, että tutkimuskohteena on ihminen yksilönä tai ryhmässä. Ihminen voi aina ilman syytä vaihtaa mielipidettään tai toiminta ei ole samanlaista tai järkevää. Tutkimuksen luotettavuutta voidaan lisätä yksinkertaisilla toimilla. Tutkimuksen eri vaiheissa tehtyjen ratkaisujen ja valintojen perustelu ja kirjaaminen ovat tärkeitä asioita. Aineiston tulkinta voi olla haastavaa. Luotettavuutta lisää se, että kaksi tutkijaa on päätenyt samaan tulkintaan aineistosta. Luotettavuutta lisää myös haastateltavien riittävä määrä. Riittävä määrä on saavutettu, kun haastatteluissa ei ilmene enää mitään uutta tietoa tutkimukseen. (Kananen 2010: 68–70.)

Aluksi tarkoituksemme oli tehdä osa haastatteluista Skypen kautta, mutta haastateltavat kokivat sen liian haastavaksi. Päädyimme siis puhelinhaastatteluihin. Kasvotusten tehdyt haastattelut teimme yhdessä ja puhelinhaastattelut erikseen. Koska puhelinhaastattelut jäivät hieman lyhyemmiksi, on se voinut vaikuttaa saatuihin tutkimustuloksiin. Olisimme voineet jo aikaisemmin varmistaa haastateltavilta halukkuus Skypen kautta haastatteluihin. Puhelimen välityksellä keskustelu ei välttämättä ollut niin pohdiskelevaa, kuin kasvotusten tehty haastattelu. Puhelimen kautta emme myöskään voineet havainnoida haastateltavien sanatonta viestintää. Koimme haastattelujen tekemisen puhelimen välityksellä haastavaksi, koska ei ollut katse kontaktia haastateltavaan.

Meillä ei ollut aiempaa kokemusta haastattelujen tekemisestä. Emme osanneet ensimmäisessä haastattelussa tehdä välttämättä riittävästi tarkentavia kysymyksiä. Tämä on saattanut vaikuttaa tutkimustuloksiin. Haastattelutaitojen karttuessa opimme tekemään enemmän tarkentavia kysymyksiä. Haastattelujen tekemiseen olisimme voineet perehtyä etukäteen paremmin.

Haastattelut nauhoitettiin. Aluksi haastateltavat kokivat haastattelujen nauhoittamisen jännittävänä, mutta rentoutuivat haastattelujen edetessä. Nauhoituksen laatu oli hyvä ja puheesta sai hyvin selvää kasvotusten tehdyissä haastatteluissa. Puhelinhaastatteluissa äänen laatu oli hieman heikompi, mutta puheesta sai kuitenkin selvää.

Purimme haastattelut tekstimuotoon heti haastattelujen jälkeen. Se lisää työn laatua ja luotettavuutta, kun asiat ovat tuoreessa muistissa (Hirsjärvi – Hurme 2010: 185). Litterointi oli työläs ja aikaa vievä työvaihe. Kumpikin litteroi kaksi haastattelua. Analyysivaiheen teimme yhdessä. Yhdessä tehty analyysi lisää työn luotettavuutta. Analyysivaihe

oli aikaa vievä, mutta todella antoisa ja mielenkiintoinen vaihe. Oli kiinnostavaa nähdä, mitkä asiat haastatteluista nousi esille ja mitkä toistuivat useammassa haastattelussa.

Kirjoitimme raporttia yhdessä ja erikseen. Pitkän ja lyhyen tähtäimen aikataulusuunnitelmat auttoivat työn eteenpäin viemisessä. Etenkin loppuvaiheessa kirjoitimme ja kokosimme opinnäytetyötä yhdessä. Yhdessä tekeminen mahdollisti eri näkökulmien hyödyntämisen. Opinnäytetyössä käytimme luotettavia lähteitä. Lähteinä käytimme kirjoja ja verkkodokumentteja.

## 8.2 Lopuksi

Ikääntyneiden mielen voimavarat ovat kertyneet pitkin elämää. Voimavarat voivat myös heiketä ikääntyessä. Jokainen kokee eri tavalla ikääntymiseen liittyvät muutokset. Samassa tilanteessa olevat voivat kokea tilanteen eri tavoilla. Toinen voi kokea selviävänsä hyvin muuttuvassa tilanteessa, kun taas toinen voi kokea sen haastavana. Kun ikääntyneen voimavarat lisääntyvät, kasvaa hänen itseluottamuksensa ja tunne oman elämän hallinnasta. (TunneMieli n.d.) Tärkeitä mielen voimavaroja ovat muisti, muistaminen, oppiminen, havaintojen tekeminen, haasteiden ratkaiseminen sekä kyky pärjätä uusissa tilanteista. Mielen toimintakykyä voi ylläpitää opiskelemalla uutta, tekemällä ristisanatehtäviä, tekemällä asioita uudella tavalla, liikkumalla, riittävällä unella, ravitsemuksella ja kuuntelemalla musiikkia. (TunneMieli n.d.) Mielen voimavarojen tukeminen on tärkeää, koska se tukee ikääntyneen toimintakykyä ja arjessa selviytymistä. Kun ikääntynyt kokee omat voimavaransa hyväksi, se mahdollistaa mielekkään kotona asumisen. Tämä on myös merkittävä asia yhteiskunnallisesti.

Ikääntyessä myös tunteet vaimenevat, mitä ikääntyneet pitävät monesti hyvänä asiana. Elämä tuntuu helpommalta, kun tunteet eivät ole niin voimakkaita. Osaltaan tunteiden vaimenemista voi selittää kehon fyysisillä vanhenemismuutoksilla. Ikääntynyt ei jaksakaan enää tuntea tunteita niin voimakkaasti, kun keho alkaa hidastua ja haurastua. Vaikka tunteet vaimenevat, haluaa ikääntynyt kuitenkin kokea fyysisistä ja henkistä läheisyyttä ja rakkautta. Ystävyys ja rakkauden antaminen ja saaminen ovat ikääntyneen psyykkisen tasapainon kulmakiviä. Näiden tunteiden puuttuminen altistaa ikääntynyttä mielen-terveyden ongelmille. (Kivelä 2009: 21.) Vaikka ikääntyessä tunteet voivat vaimentua,

ikäntyneet tarvitsevat kuitenkin myös mielenterveyden tukemista. On hienoa, että ikäihmisille kehitetään ryhmätoimintaa. Tulevaisuudessa Suomen Mielenterveysseura voisi tehdä ryhmätoimintamallia tunnetummaksi, jotta mahdollisimman moni ikäihminen hyötyisi ryhmätoiminnasta.

Niin kuin olemme tässä työssä todenneet, on yksinäisyys iso haaste yhteiskunnassamme. Ikääntyneitä yksinäisiä, jotka ovat eristäytyneet omaan kotiinsa, on vaikea löytää palvelujen piiriin. Heräsi ajatus, voisiko Vanhustyön keskusliiton Eloisa ikä- hankkeen etsivän vanhustyön mallia käyttää enemmänkin hyödyksi Seniori Hyvinvointitreeni ryhmiä kootessa. Etsivä vanhustyö tekee tärkeää työtä etsiessään näitä ikääntyneitä. Etsivän vanhustyön tarkoituksena on löytää syrjäytyneitä ja yksinäisiä ikäihmisiä, jotka ovat jääneet palveluiden ulkopuolelle. Työtä toteutetaan julkisen sektorin ja järjestöjen yhteistyöllä. (Vanhustyön keskusliitto 2017.)

Ryhmätoiminta antaa monelle ikääntyneellä mielekästä tekemistä arkeen. Mielekäs tekeminen vahvistaa ikääntyneen mielen voimavaroja. Ryhmissä luodaan uusia sosiaalisia kontakteja ja mahdollisesti myös ystäväystytään. Ryhmästä saadaan uusia vinkkejä ravitsemukseen, liikuntaan ja harrastuksiin. Nämä asiat tukevat niin fyysisesti kuin henkisesti ikäihmistä. Ryhmässä on mahdollisuus jakaa omia mieltä painavia asioita ja saada tukea erilaisiin asioihin. Toisten kuunteleminen voi viedä ajatuksia pois omista asioista ja voi huomata myös muilla olevan samanlaisia haasteita elämässä kuin itsellä.

Ryhmiä ohjaaminen on mielenkiintoista ja haastavaa. Ohjaajan on hyvä tuntea ryhmän vaiheet ja ryhmäilmiöt. Silloin ryhmänohjaaminen on helpompaa ja ryhmä pääsee tavoitteeseensa. Teorian tunteminen mahdollistaa myös omien ohjaustaitojen kehittämisen. (Kataja – Jaakkola – Liukkonen 2011: 15.) Ryhmänohjaajalta vaaditaan monenlaisia taitoja; empaattisuutta, kuuntelutaitoja, huumoria ja jämäkkyyttä. Ryhmässä on monenlaisia persoonia. Toinen tarvitsee rajaamista ja toinen kannustusta. Siihen väliin mahtuu monta persoona, jotka tarvitsevat erilaista tukea.

Ohjaajat kokivat ryhmätoiminnan mielekkääksi tavaksi auttaa ikääntyneitä. Ohjaajat tukevat omalla toiminnallaan ikääntyneiden voimavaroja. Ryhmänohjaajat saavat paljon ryhmien ohjaamisesta. Hyvä palaute tukee myös ohjaajien voimavaroja antamalla itsetuottamusta ja luottamusta omiin taitoihin. Kun huomaa, että ikääntynyt on voimaantunut ryhmän aikana, on se hyvin palkitsevaa ohjaajalle.

Ryhmänohjauksessa voi tulla myös haastavia tilanteita eteen. Silloin työparilta saatu tuki on tärkeä. Ohjaajat voivat yhdessä puhua ja miettiä ratkaisuja haastaviin tilanteisiin. On tärkeää, että yhteistyö parin kanssa toimii. Työnjako on selkeää ja kumpikin on omaan rooliinsa tyytyväinen. Tarvittaessa myös roolien vaihtaminen pitäisi olla mahdollista. Haastatteluissa tuli esille, että on hyvä, että edes toisella on ryhmien ohjaamisesta kokemusta. Silloin toiminta on sujuvampaa ja selkeämpää.

Työnsä kautta ohjausta tekevien toiveena oli, että Mielenterveyden ensiapu -kurssista otettaisi osia Seniori Hyvinvointitreeni -koulutukseen. Vapaaehtoisesti ohjaustyötä tekeville ei tullut tällaista toivetta, mutta uskomme että tästä olisi hyötyä myös heille. Vaikka ryhmän perustehtävä on tukea mielen voimavaroja, voi ryhmässä nousta kuitenkin esille vaikeita asioita. Olisi hyvä, että ryhmänohjaaja tietäisi, kuinka suhtautua näihin asioihin.

Nykyään ikääntyneet asuvat omissa kodeissaan yhä pidempään, jolloin voimavarojen ylläpitämiseen tulisi panostaa enemmän. Ryhmätoiminta on yksi keino mielen voimavarojen tukemiseen ja se vaatii innostuneita ja motivoituneita ryhmänohjaajia. Ohjaajat tekevät tärkeää työtä ikääntyneiden parissa tukiessaan heidän mielen voimavaroja.

## Lähteet

Andreev, Taina – Salomaa, Varpu 2005. Kokemista ja kuvitusta-luovat ja toiminnalliset menetelmät vanhustyössä. Teoksessa Noppari, Eija – Koistinen, Paula (toim.) 2005. Laatu vanhustyöhön. Helsinki: Tammi. 161–192.

Colliander, Annaliisa – Ruoppila, Isto 2018. Ikäihmisten voimavarat myöhäisessä iässä. Vanhenemismuutokset 75 vuotta täyttäneillä. Ikäihmisten elämänlaadun ylläpitäminen ja kehittämisen mahdollisuuksia. Palvelut hyvän vanhenemisen edistämiseksi. Kirjapaino: Taittotupa, Hankasalmi.

Hakonen, Sinikka 2008. Ikääntyvien voimavarat. Teoksessa Suomi, Asta – Hakonen, Sinikka (toim.) 2008. Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-kustannus. 121–152.

Hautala, Tiina – Hämäläinen, Tuula – Mäkelä, Leila – Rusi-Pyykönen, Mari 2011. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. Helsinki Edita

Heikkinen, Riitta-Liisa 2002. Mielen voimavarat vanhetessa. Teoksessa Heikkinen, Eino – Marin, Marjatta (toim.) 2002 Vanhuuden voimavarat. Helsinki. Tammi. 207–231.

Heikkinen, Riitta-Liisa 2007. Mielen tasapaino. Teoksessa Lyyra, Tiina-Mari – Pikkarainen, Aila – Tiikkainen, Pirjo (toim.) 2007. Vanheneminen ja terveys. Helsinki. Edita. 129–144.

Heikkinen, Riitta-Liisa 2002. Mielen voimavarat vanhetessa. Teoksessa Heikkinen, Eino – Marin, Marjatta (toim.) 2002. Vanhuuden voimavarat. Helsinki. Tammi. 207–228.

Heimonen, Sirkkaliisa – Fried, Suvi 2015. Iästä ja mielestä: Vanhuuden Mielessä koettua ja opittua. Teoksessa Heimonen, Sirkkaliisa – Fried, Suvi (toim.) 2015. Vanhuuden mieli. Trinket Oy. Ikäinstituutti. 23–42.

HelsinkiMissio 2017. Senioripysäkki. Apua seniorien yksinäisyyteen. Verkkodokumentti. <<https://www.helsinkimissio.fi/senioripysakki/kouluttaudu-ryhmanohjaajaksi/taustatieto>>. Luettu 21.11.2017

Hirsjärvi, Sirkka – Hurme, Helena 2010. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus Helsinki.

Hyppä, Markku T. 2013. Sosiaalinen pääoma ja vanheneminen. Teoksessa Heikkinen, Eino – Jyrkämä, Jyrki – Rantanen, Taina (toim.) 2013. Gerontologia. Duodecim: Helsinki. 101–109.



Kananen, Jorma 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Suomen Yliopistopaino Oy Juvenes Print.

Kananen, Jorma 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Suomen Yliopistopaino Oy. Juvenes Print.

Kananen Jorma 2010. Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Tampereen Yliopistopaino Oy. Juvenes Print.

Kataja, Jukka – Jaakkola, Timo – Liukkonen, Jarmo 2011. Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Taito. Jyväskylä PS-kustannus.

Kaukkila, Veli – Lehtonen, Elisa - Raatikainen, Mari 2007. Ryhmästä enemmän, ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Suomen mielenterveysseura SMS-tuotantoa. Helsinki.

Kivelä, Sirkka-Liisa 2009. Depressiosta tasapainoon. Hyvä elämä iäkkäänä. Helsinki. Kirjapaja.

Laine, Minna – Fried, Suvi – Heimonen, Sirkka-Liisa, Kälkäinen, Salla 2014. Mielen hyvinvoinnin silta. Opas ryhmänohjaajalle. Ikäinstituutti. Helsinki.

Lidqvist, Martti 2002. Vanheneminen, etiikka ja elämänarvot. Teoksessa Heikkinen, Eino - Marin, Marjatta (toim) Vanhuuden voimavarat Helsinki Tammi

Mattila, Vesa Ville n.d.. Hyvää itselle, muille ja yhteiskunnalle. Ehyt teema. Vapaaehtois-toiminta/ 12. Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. Legendium Oy.

Niemistö, Raimo 2007. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Gaudeamus Helsinki University Press/Palmenia.

Noppiari, Eija – Leinonen, Satu 2005. Vanhuksen kokonaisvaltaista terveyttä edistävä mielenterveys. Teoksessa Noppiari, Eija – Koistinen, Paula (toim.) 2005. Laatus vanhuustyöhön. Helsinki: Tammi. 36–91.

Näslindh-Ylispanjar, Anita 2012. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Bookwell Oy, Porvoo.

Ojanen, Sinikka 2009. Ohjauksesta oivallukseen. Ohjausteorian käsittely. Yliopistopaino. Helsinki.

Read, Sanna 2013. Elämän tarkoituksellisuuden tunne. Teoksessa Heikkinen, Eino - Jyrkämä, Jyrki – Rantanen, Taina (toim.) 2013. Gerontologia. Duodecim: Helsinki. 245–255.

Repo-Kaarento, Saara 2007. Innostu ryhmästä. Miten ohjata oppivaa yhteisöä. Dark Oy Vantaa.

Routasalo, Pirkko – Pitkälä, Kaisu 2005. Ikääntyvän henkilön yksinäisyys -haaste hoitotyölle. Teoksessa Noppari, Eija – Koistinen, Paula (toim.) 2005. Laatu vanhustyöhön. Helsinki: Tammi. 19–35.

Rovio, Esa – Lintunen, Taru – Sami, Olli (toim.) 2009. Ryhmäilmiöt liikunnassa. Esa Print Oy, Tampere

Ruusuvuori, Johanna – Tiittula, Liisa 2017. Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa Hyvärinen, Matti – Nikander, Pirjo – Ruusuvuori, Johanna (toim.) 2017. Tutkimushaastattelun käsikirja. Vastapaino. Tampere. 46 – 83.

Saarenheimo, Marja n.d. Vanhenemisen taito. Vanhustyön keskusliitto. Eloisa ikä -ohjelma. Verkkodokumentti. <[https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/inline/Hankkeet/Mirakle/marja\\_saarenheimo\\_vanhenemisen\\_taito.pdf](https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/inline/Hankkeet/Mirakle/marja_saarenheimo_vanhenemisen_taito.pdf)>. Luettu 21.11.2017.

Saarenheimo, Marja 2012 Yleistä ikääntymisestä. Teoksessa Heimonen, Sirkkaliisa – Pajunen, Hannu (toim.) 2012 Mielen terveys vanhuudessa. Edita Prima Oy Helsinki. 18-55.

Saaristo, Liisa 2011. Vanhusten yksinäisyys. Teoksessa Heiskanen, Tarja – Saaristo, Liisa (toim.) 2011. Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä. PS-kustannus. 131–139.

Salmela, Sanna - Matilainen, Irmeli 2007. Neuvontakeskustelu. Teoksessa Lyyra, Tiina-Mari – Pikkarainen, Aila – Tiikkainen, Pirjo (toim.) 2007. Vanheneminen ja terveys. Helsinki. Edita. 217–232.

Semi, Taina 2004. Ihmetekoja kaapista löytyvillä aineksilla. Ilmaisullinen kuntoutusmenetelmä dementiatyössä. Opri ja Oleksi Oy. Espoo.

Seniori Hyvinvointitreenit. Hyvää mieltä ja oloa ryhmästä. Opas ohjaajille. 2015. Suomen Mielenterveysseura. Jaarli Oy.

Suomen Mielenterveysseura 2015. Seniori Hyvinvointitreenit. Hyvää mieltä ja oloa ryhmästä. Opas ohjaajille. Jaarli Oy.

Suomen Mielenterveysseura n.d. Mitä on resilienssi? Verkkodokumentti. <<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilanteet/sairastuminen-voi-olla-kriisi/mit%C3%A4-resilienssi>>. Luettu 16.5.2018.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kustannusesimerkit. Verkkodokumentti. <<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/vaikutukset-ja-kustannukset/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-kustannusesimerkit#ystavapiiri>>. Luettu 7.5.2018.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014. Ikääntyneiden mielenterveys. Verkkodokumentti. <<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/ikaantyneiden-mielenterveys>>. Luettu 7.3.2018.

TunneMieli, Mielen hyvinvointi ja vapaaehtoistoiminta n.d. Ikääntymisen voimavarat. Verkkodokumentti.  
<http://www.tunnemieli.fi/ikaantyneen+mielen+hyvinvointi/ikaantymisen+voimavarat/>. Luettu 25.5 2018

TunneMieli, Mielen hyvinvointi ja vapaaehtoistoiminta n.d. Mielen voimavarat - aivot ei kulu käytössä, vaan käyttämättömyydestä. Verkkodokumentti.  
<http://www.tunnemieli.fi/ikaantyneen+mielen+hyvinvointi/ikaantymisen+voimavarat/mielen+voimavarat/>. Luettu 25.5 2018.

Vanhustyön keskusliitto 2017. Etsivä vanhustyö löytää näkymättömät. Verkkodokumentti. <<http://www.vtkl.fi/fin/toimimme/ajankohtaista/2017/01/etsiva-vanhustyo-loytaa-nakymattomat/>>. Luettu 16.5.2018.

Vanhustyön keskusliitto n.d. Ystäväpiiri-toiminta. Verkkodokumentti.  
<[http://www.vtkl.fi/fin/toimimme/ystavapiiri\\_toiminta/](http://www.vtkl.fi/fin/toimimme/ystavapiiri_toiminta/)>. Luettu 21.11.2017.

Vapaaehtoiseksi senioreille & seniorina 2016 Verkkodokumentti  
<http://www.vapaaehtoiseksi.fi/seniorina-vapaaehtoiseksi/tutkimusta-seniorivapaaehtoisuudesta/> Luettu 7.5.2018

Vehviläinen, Sanna 2015. Ohjaustyön opas, yhteistyössä kohti toimijuutta. Printon Trukikoda AS, Tallinna.

Venkula, Jaana 2003. Taiteen välttämättömyydestä. Helsinki. Kirjapaja Oy.

Vilen, Marika – Leppämäki, Päivi – Ekström, Leena 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Helsinki WSOY Oppimateriaalit Oy.



## Tiedotelomake haastateltaville 1

### Informaatiokirje

#### Tiedote Seniori Hyvinvointitreeni ohjaajille.

Hyvä ryhmänohjaaja,

Kutsumme Teidät mukaan haastatteluun, jossa kartoitamme Seniori Hyvinvointitreeni ryhmänohjaajien kokemuksia iäkkään ihmisen mielen voimavarojen tukemisesta.

Opinnäytetyö toteutuu osana Metropolia Ammattikorkeakoulun opiskelijoiden opinnäytetöitä. Kerättyä aineistoa hyödynnetään opinnäytetyössä ja Suomen Mielenterveysseura voi hyödyntää tuloksia kehittämistyössään.

Osallistuminen on vapaaehtoista ja voitte keskeyttää sen syytä ilmoittamatta ilman, että siitä aiheutuu Teille mitään haittaa. Voitte myös peruttaa suostumuksen osallistumiseen, jolloin Teistä kerättyjä tietoja ei käytetä enää kehittämistarkoituksessa.

Kaikki aineisto ja tulokset kerätään, tallennetaan ja käsitellään luottamuksellisesti henkilötietolain edellyttämällä tavalla. Tämä haastattelu toteutetaan Skypen välityksellä. Mahdollisten teknisten ongelmien ilmaantuessa teemme haastattelun puhelimitse. Haastattelu nauhoitetaan, litteroidaan ja hävitetään tämän jälkeen asianmukaisella tavalla. Kerätty aineisto hävitetään loppuraportin kirjoittamisen jälkeen joulukuussa 2018.

Osallistumisenne on arvokasta!

Metropoliassa opinnäytetyöstä vastaavat Emma Kamula ja Irina Hakola. Annamme mielellämme lisätietoja.

Ystävällisin terveisin,

Emma Kamula, XXX XXXXXXXX

Irina Hakola, XXX XXXXXXXX



## Tiedotelomake haastateltaville 2

### Informaatiokirje

#### Tiedote Seniori Hyvinvointitreeni ohjaajille.

Hyvä ryhmänohjaaja,

Kutsumme Teidät mukaan haastatteluun, jossa kartoitamme Seniori Hyvinvointitreeni ryhmänohjaajien kokemuksia iäkkään ihmisen mielen voimavarojen tukemisesta.

Opinnäytetyö toteutuu osana Metropolia Ammattikorkeakoulun opiskelijoiden opinnäytetöitä. Kerättyä aineistoa hyödynnetään opinnäytetyössä ja Suomen Mielenterveysseura voi hyödyntää tuloksia kehittämistyössään.

Osallistuminen on vapaaehtoista ja voitte keskeyttää sen syytä ilmoittamatta ilman, että siitä aiheutuu Teille mitään haittaa. Voitte myös peruttaa suostumuksen osallistumiseen, jolloin Teistä kerättyjä tietoja ei käytetä enää kehittämistarkoituksessa.

Kaikki aineisto ja tulokset kerätään, tallennetaan ja käsitellään luottamuksellisesti henkilötietolain edellyttämällä tavalla. Haastattelu nauhoitetaan, litteroidaan ja hävitetään tämän jälkeen asianmukaisella tavalla. Kerätty aineisto hävitetään loppuraportin kirjoittamisen jälkeen joulukuussa 2018.

Osallistumisenne on arvokasta!

Metropoliassa opinnäytetyöstä vastaavat Emma Kamula ja Irina Hakola. Annamme mielellämme lisätietoja.

Ystävällisin terveisin,

Emma Kamula, XXX XXXXXXXX

Irina Hakola, XXX XXXXXXXX

## Suostumuslomake haastateltaville

### Suostumus haastatteluun Seniori Hyvinvointitreeni ohjaajien kokemusten kartoittamisesta. Tietoja käytetään opinnäytetyöhön.

Olen saanut sekä suullista että kirjallista tietoa opinnäytetyöstä, jossa kartoitetaan Seniori Hyvinvointitreeni ryhmäohjaajien kokemuksia. Sen pohjalta saatavaa tietoa käytetään opinnäytetyössä ja Suomen Mielenterveysseuran toiminnan kehittämisessä.

Minulla on ollut mahdollisuus esittää tarkentavia kysymyksiä. Ymmärrän, että minulla on mahdollisuus keskeyttää osallistumiseni syytä ilmoittamatta ilman, että siitä koituu minulle mitään haittaa. Voin myös peruttaa tämän suostumukseni, jolloin minusta kerättyjä tietoja ei käytetä opinnäytetyössä. Tietojani käsitellään luottamuksellisesti henkilötietolain ja hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen. Tietojani ei luovuteta ulkopuolisille ja ne hävitetään opinnäytetyön päätyttyä. Tiedot esitetään opinnäytetyön tuloksissa siten, että niistä ei voi tunnistaa henkilöä tai paikkakuntaa.

Vahvistan allekirjoituksellani suostumukseni ja vapaaehtoisen osallistumiseni opinnäytetyön haastatteluihin.

Osallistujan nimi: \_\_\_\_\_

Paikka: \_\_\_\_\_ Päiväys: \_\_\_\_\_

Osallistujan allekirjoitus: \_\_\_\_\_

Osallistujan nimen selvennös: \_\_\_\_\_

Suostumuksen vastaanottajan nimi: \_\_\_\_\_

Paikka: \_\_\_\_\_ Päiväys: \_\_\_\_\_

Suostumuksen vastaanottajan allekirjoitus:  
\_\_\_\_\_



## Haastattelukysymykset

### Ryhmänohjaajakoulutus ja tuen tarve

- Onko sinulla aiempaa kokemusta ryhmäohjauksesta?
- Millaista tukea sait ryhmänohjaajakoulutuksesta?
  - ryhmien ohjaamiseen ja suunnitteluun
- Millaista tukea kaipaisit lisää ryhmien ohjaamiseen?
- Miten haluaisit kehittää ryhmänohjaaja koulutusta?

### Voimavarojen tukeminen ja ryhmänohjaus

- Mikä sinua motivoi ryhmänohjauksessa?
- Miten ryhmänohjaaja voi vahvistaa ikääntyneen ihmisen voimavaroja?
  - Miten tuet ikääntyneen voimavaroja toiminnan kautta?
- Millaisia haasteita koet ryhmänohjauksessa?
- Vapaa sana:

Haluatko sanoa vielä jotain koulutuksesta tai voimavarojen tukemisesta?