



**TIISTAIRYHMÄ  
– JOSSA VOISI YKSINÄISYYTEEN  
KÄPERTYNYT EHKÄ OIETA**  
Itsensä yksinäiseksi tunteville ikääntyneille tarkoitettun  
Ystäväpiiri – yhdessä elämyksiä arkeen -toiminnan  
pilottikokeilu Jyväskylässä

**Mirva Lehtonen ja Heidi Rytty**

**Opinnäytetyö  
Toukokuu 2007**



**JYVÄSKYLÄN  
AMMATTIKORKEAKOULU**  
*Sosiaali- ja terveysala  
Toimintaterapian koulutusala*

Tekijä(t)  LEHTONEN, Mirva RYTKY, Heidi	Julkaisun laji Opinnäytetyö	
	Sivumäärä 78 + 20	Julkaisun kieli suomi
	Luottamuksellisuus Salainen _____ saakka	
Työn nimi TIISTAIRYHMÄ – JOSSA VOISI YKSINÄISYYTEEN KÄPERTYNYT EHKÄ OIETA. Itsensä yksinäiseksi tunteville ikääntyneille tarkoitettua Ystäväpiiri – Yhdessä elämyksiä arkeen -toiminnan pilottikokeilu Jyväskylässä		
Koulutusohjelma Toimintaterapia		
Työn ohjaaja(t) HEITTOLA, Heli		
Toimeksiantaja(t) Vanhustyön keskusliitto		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa Vanhustyön keskusliiton kehittämän Ystäväpiiri – Yhdessä elämyksiä arkeen -toiminnan pilottikokeilu Jyväskylässä. Vanhustyön keskusliitto toteutti vuosina 2002 – 2006 Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeen. Hankkeessa tutkittiin suomalaisten ikääntyneiden yksinäisyyttä, sen yleisyyttä ja syitä sekä yksinäisyyden kokemuksen lievittymistä ryhmätoiminnan avulla. Yksinäisyystutkimusten tulosten pohjalta kehitettiin psykososiaalinen ryhmäkuntoutusmalli, Ystäväpiiri – Yhdessä elämyksiä arkeen. Malliin kuuluu myös ryhmäohjaajien koulutus. Ystäväpiirin tavoitteena on uusien ystävien löytäminen ja yksinäisyyden lievitys.</p> <p>Ensimmäinen tutkimuskysymys oli kuvata ryhmätyömalli teoriassa, sen toteutus käytännössä ja raportoida tapahtumat. Toinen tutkimuskysymys oli ryhmätoimintojen merkityksellisyyden selvittäminen. Kolmas tutkimuskysymys oli ryhmätyömallin toimivuuden ja vaikutuksen selvittäminen. Tutkimuksessa käytettiin laadullista tutkimusotetta. Tutkimusmenetelminä käytettiin haastattelua, havainnointia ja kyselyä.</p> <p>Ystäväpiiri -toiminnan pilottikokeilu toteutettiin Jyväskylässä syksyn 2006 aikana. Ryhmäohjaukseen valmistava koulutus käytiin rinnan ryhmäohjauksen kanssa. Ryhmä koostui 7 osallistujasta, jotka kokoontuivat kerran viikossa yhteensä 12 kertaa, 2 tuntia kerrallaan. Tavoitteena oli, että ryhmäläisten yksinäisyyden kokemus lievittyisi ja he löytäisivät uusia ystäviä. Tavoitteena oli myös, että ryhmä itsenäistyisi niin, että se jatkaisi kokoontumisia itsenäisesti ohjauksen päättymisen jälkeen.</p> <p>Loppukyselyn perusteella kaikkien ryhmään osallistuneiden yksinäisyyden kokemus oli lievittynyt ja heidän suhtautuminen yksinäisyyteen muuttunut positiivisemmaksi. Ryhmäläiset ystäväystivät keskenään ja kaikki aikovat osallistua jatkossa ryhmän itsenäiseen toimintaan. Ryhmän vaikutukset ovat kauttaaltaan positiivisia: Hyvinvointi ja toimintakyky parani, sosiaalinen verkosto karttui, mieliala kohosi ja arki keveni. Tutkimus toi lisää tutkimustietoa Vanhustyön keskusliitolle ryhmämallin toimivuudesta sekä uuden kuntouttava toimintamalli Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja terveystoimen käyttöön.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Ystäväpiiri, Vanhustyön keskusliitto, yksinäisyys, ikääntyneet, vanhuus, ryhmä, psykososiaalinen, kuntoutus		
Muut tiedot		

Author(s)  LEHTONEN, Mirva RYTKY, Heidi	Type of Publication Bachelor's Thesis	
	Pages 78 + 20	Language Finnish
	Confidential <input type="checkbox"/> Until _____	
Title TUESDAYGROUP – WHERE PERSON WRAPPED IN LONELINESS MIGHT STRAIGHTEN. Ystäväpiiri – Yhdessä elämyksiä arkeen -occupation's pilot project for elderly people suffering from loneliness in Jyväskylä		
Degree Programme Occupational Therapy		
Tutor(s) HEITTOLA, Heli		
Assigned by Vanhustyön keskusliitto		
Abstract  The purpose of Bachelor's Thesis was to carry out Ystäväpiiri – Yhdessä elämyksiä arkeen -occupation's pilot project for elderly people suffering from loneliness in Jyväskylä. Vanhustyön keskusliitto made a Research and Development Project of Geriatric Rehabilitation in 2002 – 2006. Project explored loneliness of elderly people in Finland, frequency and reasons of loneliness and possibilities to relieve loneliness by group occupations. Ystäväpiiri – Yhdessä elämyksiä arkeen was developed based on the research result. It is a psychosocial group rehabilitation model. Model includes education of managing a group. The goal of Ystäväpiiri is to find new friends and easy the feeling of loneliness.  First research question was to describe the model in theory, carry it out in practice and report the results. Second research question was to inquire the meaning on group occupations to elderly. Third research question was to examine the function and affect of the model. The research was qualitative. Exploratory means were interview, observation and question.  Ystäväpiiri -occupation's pilot project was carry out in Jyväskylä in autumn 2006. The group managing education was in same time. Group included 7 elderly, who participated in the group once in weak for 12 times, 2 hours at the time. The goals were to easy the loneliness of participations and help them to find new friends. One goal was also that the group would become independent so participations could carry out the meetings after research.  The question in the end reviled that participations felt their loneliness was relieved and their attitude towards their loneliness became more positive. Participations found friends from each others and they all are willing to continue the meetings independently. Affects of the group were positive in many ways: Wellbeing and capacity became better, social field grow, mood raised and every day life became easier. Research brought new information to Vanhustyön keskusliitto about the function of the model and a new psychosocial rehabilitation model to Jyväskylä's social- and healthcare.		
Keywords Ystäväpiiri, Vanhustyön keskusliitto, Loneliness, Elderly, Oldness, Group, Psychosocial, Rehabilitation		
Miscellaneous		

## SISÄLTÖ

1 AJATUKSEN ALKULÄHTEILLÄ .....	4
2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT.....	6
2.1 Vanhustyön keskusliitto.....	6
2.2 Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke.....	7
2.2.1 Yksinäisyystutkimus.....	8
2.2.2 Ystäväpiiri – yhdessä elämyksiä arkeen® .....	11
2.2.3 Ystäväpiiri -ohjaajakoulutus .....	13
3 YKSIÖ, TOIMINTA JA YMPÄRISTÖ .....	14
3.1 Vanhuus .....	14
3.2 Yksinäisyys .....	16
3.3 Toiminta .....	18
3.3.2 Merkityksellinen toiminta .....	19
3.3.1 Toimintakyky .....	20
3.4 Kuntoutus .....	22
3.4.1 Taide kuntouttavana toimintana .....	25
3.4.2 Liikunta kuntouttavana toimintana.....	27
3.5 Ryhmä.....	28
3.5.1 Rooleja ikääntyneiden ryhmässä .....	32
3.5.2 Vertaistuki.....	34
4 TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	36
5 TUTKIMUKSEN SUUNNITTELU .....	36
5.1 Tutkimuksen esivalmistelut.....	37
5.1.1 Ryhmäläisten rekrytointi.....	37
5.1.2 Yhteistyöhön sitoutuminen .....	39
5.2 Ystäväpiiri -ohjaajaksi kouluttautuminen .....	40
5.2.1 Ryhmänohjaukseen valmistautuminen .....	40
5.2.2 Ryhmätoimintojen suunnitteleminen.....	42
6. TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN .....	43
6.1 Tutkimuksen lähestymistapa ja tutkimusmenetelmät.....	44
6.1.1 Haastattelu.....	44
6.1.2 Havainnointi.....	45
6.1.3 Kysely .....	46

6.2 Ryhmäkertojen suunnittelu ja toteuttaminen.....	46
6.2.1 Aikataulu ja ryhmäkertojen runko.....	46
6.2.2 Käytettävät tilat, tarjottavat ja materiaalit.....	47
6.2.3 Budjetti.....	49
6.2.4 Jyväskylän ryhmän erityispiirteet.....	49
6.3 Ryhmän ohjaaminen ja ryhmäilmiöt.....	50
6.4 Ryhmän raportointi.....	54
7 TUTKIMUKSEN TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET .....	56
7.1 Loppukyselyn tulokset.....	56
7.1.1 Ryhmään sitoutuminen ja osallistuminen .....	56
7.1.2 Ryhmäkerrat ja ohjelma.....	57
7.1.3 Yksinäisyys ja ystävystyminen .....	58
7.1.4 Ryhmän merkityksellisyys ja vaikutukset .....	60
7.2 Tulosten tarkastelua .....	62
7.3 Johtopäätökset .....	63
7.3.1 Merkityksellisyys .....	63
7.3.2 Toimivuus .....	64
7.3.3 Vaikutukset .....	66
8. TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS.....	68
8.1 Tutkimuksen luotettavuus .....	68
8.2 Tutkimuksen validiteetti ja reliabiliteetti .....	70
8.3 Tutkimuksen eettisyys .....	70
9. POHDINTA.....	71
LÄHTEET .....	76

## LIITTEET

Liite 1: Suunnitelma opinnäytetyön aiheeksi ja aikatauluksi.....	79
Liite 2: Opinnäytetyön yhteistyösopimus.....	81
Liite 3: Lupa-anomus kaupungille.....	83
Liite 4: Kutsukirje.....	84
Liite 5: Jäsenten tutkimus- / osallistumissopimuskaavake.....	85
Liite 6: Alkuhaastattelu.....	86
Liite 7: Ryhmäkerran suunnittelukaavake.....	89
Liite 8: Ryhmäkerran raportointikaavake.....	90

Liite 9: Loppukysely.....	91
Liite 10: Budjettilaskelma.....	97

## KUVIOT

KUVIO 1. Vanhustyön keskusliiton logo .....	6
KUVIO 2. Raha-automaattiyhdistyksen logo.....	7
KUVIO 3. Ystäväpiiri – yhdessä elämyksiä arkeen <sup>®</sup> -toiminnan logo.....	12
KUVIO 4. Ryhmänohjaajien koulutusmalli .....	13
KUVIO 5. Yksinäisyys suhteessa sosiaaliseen isolaatioon ja masennukseen.....	16
KUVIO 6. Person – Environment – Occupation -malli .....	19
KUVIO 7. Psykososiaaliseen toimintakykyyn vaikuttavia tekijöitä.....	21
KUVIO 8. Psykososiaalisen kuntoutuksen tasot .....	23
KUVIO 9. Edvard Munch, ”Huuto” .....	26
KUVIO 10. Frida Kahlo, ”Murtunut pylvä” .....	27
KUVIO 11. Ryhmän elinkaari ikääntyneiden ryhmässä .....	31
KUVIO 12. Hyvän ryhmän ainekset.....	32
KUVIO 13. Ryhmäläisten kuvaus yksinäisyytensä tunteen muutoksesta.....	59
KUVIO 14. Toimivuuteen vaikuttavia tekijöitä .....	65

## TAULUKOT

TAULUKKO 1. Ryhmäkehityksen teorioiden vertailua.....	29
TAULUKKO 2. Ryhmätyyppien vertailua .....	30
TAULUKKO 3. Yhteydenotot ryhmäläisten kanssa haastatteluaajan sopimiseksi .....	39
TAULUKKO 4. Ryhmäläisten arviointi toimintojen kiinnostavuudesta.....	58

# 1 AJATUKSEN ALKULÄHTEILLÄ

Jotta tutkimuksen toteuttaminen olisi mielekästä ja motivoivaa, oppilaita kehoitetaan valitsemaan opinnäytetyön aiheeksi jotakin itseään kiinnostavaa. Omia kiinnostuksen kohteitamme ovat opiskeluaikanaamme olleet ikääntyneet, ryhmäkuntoutus ja luovat menetelmät. Olimme molemmat tahoillamme suunnitelleet toteuttavamme opinnäytteenämme ikääntyneille suunnattua ryhmämuotoista kuntoutusta, jossa käytettäisiin välineenä luovia menetelmiä. Kun huomasimme, että suunnitelmamme olivat samansuuntaisia, päätimme lähteä tekemään työtä yhdessä.

Aloitimme miettimällä, millaista ryhmätoimintaa projektimme voisi sisältää, ja lähestyimme ihmisiä, joilla ajattelimme olevan ideoita tai tietoa ajankohtaisista tarpeista. Yksi henkilö, jota lähestyimme, oli toimintaterapian lehtori Aila Pikkarainen. Hänen kehotuksestaan otimme yhteyttä Vanhustyön keskusliittoon. Tarkoituksenamme oli tiedustella, saisimmeko käyttää Vanhustyön keskusliiton kehittämää ryhmäkuntoutusmallia pohjana ryhmätoiminnallemme. Vanhustyön keskusliitto tarjosi meille mahdollisuuden käydä ryhmänohjaukseen valmistavan koulutuksen Helsingissä ja tuoda Ystäväpiiri – yhdessä elämyksiä arkeen -toiminta Jyväskylään. Vastineeksi koulutukselle tuottaisimme opinnäytteen, jota he voisivat hyödyntää Ystäväpiiri -toiminnan kehittämiseksi. Otimme tarjouksen vastaan.

Vanhustyön keskusliitto on vanhusten hyväksi työskentelevien yhteisöjen valtakunnallinen keskusjärjestö, jonka tarkoituksena on edistää ikääntyvien hyvinvointia ja sosiaalista turvallisuutta. Vanhustyön keskusliitto oli vuosien 2002–2006 aikana toteuttanut yksinäisyystutkimuksen osana Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanketta. Tutkimuksessa tarkasteltiin suomalaisten ikääntyneiden yksinäisyyden yleisyyttä ja syitä. Lisäksi tutkittiin, onko yksinäisyyteen mahdollista vaikuttaa ryhmäintervention keinoin. Hankkeen tuloksena syntyi Ystäväpiiri – yhdessä elämyksiä arkeen -toiminta, joka on itsensä yksinäiseksi kokeville ikääntyneille tarkoitettua psykososiaalista ryhmäkuntoutusta. Vuoteen 2006 mennessä Ystäväpiiri -toiminta on vähitellen rantautunut eri paikkakunnille ympäri Suomea.

Nyky-yhteiskuntamme perherakenteiden muuttumisen myötä ikääntyneet kokevat yhä enenevässä määrin yksinäisyyttä. Lapset muuttavat pois kaukaisemmille paikkakun-

nille koulutuksen ja työn perässä. Ikääntyessään ihmiset muuttavat maalta kaupunkiin lähemmäs sosiaali- ja terveyspalveluita, jolloin vanhat sosiaaliset verkostot murenevat, eikä uusia synny tilalle. Puolison ja ystävien kuolema, sekä oma sairastuminen saattaa johtaa sosiaaliseen isolaatioon. Ikääntyneiden yksinäisyys on ajankohtainen asia, josta ikääntyneiden suhteellisen määrän kasvaessa saattaa tulla todellinen yhteiskunnallinen ongelma. Yksinäisyyden on todettu johtavan toimintakyvyn heikkenemiseen, masennukseen, laitoshoittoon ja dementiaan, jopa ennenaikaiseen kuolemaan. Hoitamaton yksinäisyys kasvattaa yhteiskunnan sosiaali- ja terveyskuluja sekä lisää ikääntyneiden fyysistä ja henkistä pahoinvointia. Yksinäisyyden ennaltaehkäisy taas vähentää sairauskuluja ja luo pohjaa hyvälle ikääntymiselle.

Ikääntyneiden yksinäisyydestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä on runsaasti kuvailevaa poikkileikkaustutkimusta. Samoin yksinäisyyden ennusteellisesta merkityksestä suhteessa terveyteen ja kuolleisuuteen on kohtalaisesti tutkimustietoa. Yksinäisyyden haittavaikutukset siis tiedetään, mutta interventioiden mahdollisuuksista lievittää yksinäisyyttä ja vaikuttaa negatiivisiin päätetapahtumiin, ei ole aikaisemmin ollut tarkkaa tutkittua tietoa. Interventiotutkimuksia on toteutettu 1980-lähtien, jolloin ammattiauttajat toivat yksinäisille ikääntyneille sosiaalisia kontakteja. Myöhemmissä tutkimuksissa on ryhmätoimintojen avulla tavoiteltu ikääntyneiden keskinäisen kanssakäymisen lisäämistä. Viimeaikaisissa tutkimuksissa interventiota on kehitetty hienovaraisempaan suuntaan ja niissä on pyritty paremmin pureutumaan juuri yksinäisyyden kokemukseen. (Routasalo & Pitkälä 2003, 23–27.) Tästä Ystäväpiiri – yhdessä elämyksiä arkeen -toiminnassa on kyse. Sen tärkein tavoite on lievittää yksinäisyyden kokemusta ja edistää uusien ystävyysuhteiden syntymistä.

Yksi opinnäytetyömme tavoite on vaikuttaa yksinäisten ikääntyneiden elämäntilanteeseen ryhmäkuntoutuksen keinoin. Toinen tavoitteemme oli antaa pääyhteistyökumppanillemme, Vanhustyön Keskusliitolle, uutta kirjattua lisätietoa ryhmämallin toimivuudesta, vaikutuksista ja merkityksellisyydestä ikääntyneille, sekä käytännön sovellutuksista. Toivomme, että työmme pohjalta Ystäväpiiri – yhdessä elämyksiä arkeen -mallia voidaan kehittää entistäkin toimivammaksi. Kolmantena tavoitteena on antaa Jyväskylän kaupungille mahdollisuus tutustua uuteen kuntoutusmalliin. Toivomme myös, että työmme innostaa ja kannustaa muitakin ikääntyneistä ja yksinäisyydestä kiinnostuneita työskentelemään asioiden edistämiseksi parempaan suuntaan.



## 2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT

### 2.1 Vanhustyön keskusliitto

Vanhustyön keskusliitto on vanhusten hyväksi työskentelevien yhteisöjen valtakunnallinen keskusjärjestö. Vanhustyön keskusliiton logo on kuvattu kuviossa 1. Vanhustyön keskusliiton tarkoituksena on edistää ikääntyvien hyvinvointia ja sosiaalista turvallisuutta. Se on perustettu vuonna 1949 ja liitossa on tällä hetkellä mukana 350 eri tahoa. Keskusliiton keskeisiä arvoja ovat kunnioitus ja arvostus ikääntyneitä ja vanhustyötä kohtaan, luotettavuus ja vastuullisuus sekä asiantuntevuus. (Vanhustyön keskusliiton esittely 2007.)



KUVIO 1. Vanhustyön keskusliiton logo  
(Yhteistyökumppanit 2007)

Keskusliitto toimii jäsenyhteisöjensä yhteenliittymänä ja tukee yhteisöjen toimintaa. Se edistää vapaata kansalaistoimintaa ja muuta järjestötoimintaa, sekä ylläpitää ja kehittää yhteistoimintaa ikääntyvien hyväksi toimivien tahojen kesken. Keskusliitto tekee yhteistyötä oman jäsenkentän ja muiden järjestöjen sekä kuntien ja julkishallinnon kanssa. Se toimii asiantuntijana muun muassa valtionhallinnon työryhmissä ja antaa lausuntoja valmisteilla olevista hankkeista ja laeista. Keskusliitto vaikuttaa yhteiskuntapolitiikkaan, pitää yhteyttä viranomaisiin ja muihin vaikuttajiin tavoitteenaan lisätä ikääntyneiden ihmisarvon kunnioittamista ja vanhustyön arvostamista yhteiskunnassa. (Vanhustyön keskusliiton esittely 2007.)

Vanhustyön keskusliitto on aktiivinen, kehittyvä ja tunnettu vanhustyön osaamiskeskus maassamme. Se kokoaa ja edistää alansa asiantuntemusta ja ammatillista kehittämistä sekä harjoittaa kehittämis-, koulutus-, tiedotus- sekä julkaisutoimintaa. Keskus-

liitto tekee myös kansainvälistä yhteistyötä. Kaikessa palvelutuotannossa keskusliiton lähtökohtana ovat asiakkaiden tarpeet ja asiakkaan toiveiden arvostaminen. Keskusliitto tuottaa voittoa tavoittelematta kotihoito-, tuki-, kuntoutus- ja virkistyspalveluita. Jäsentyhteisöt ylläpitävät palvelutaloja, vanhainkoteja ja dementiayksiköjä. Ne tarjoavat koti ja tukipalveluita sekä järjestävät vapaa-ajan toimintaa ja vapaaehtoistyötä. Vanhustyön keskusliitto saa Raha-automaattiyhdistykseltä merkittävää tukea toimintaansa varten. Raha-automaattiyhdistyksen logo on kuvattu kuviossa 2. (Vanhustyön keskusliiton esittely 2007.)



KUVIO 2. Raha-automaattiyhdistyksen logo  
(Yhteistyökumppanit 2007)

## 2.2 Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke

Suomalainen väestö ikääntyy ja ikääntyneiden toimintakykyiset elinvuodet lisääntyvät. Ikääntyneiden kuntoutuksen tarve tulee lisääntymään ikääntyneiden absoluuttisen määrän kasvaessa, kun suuret ikäluokat saavuttavat eläkeiän. Kuntoutus määritellään vajaakuntoisen auttamiseksi niin, että kuntoutuja itse saavuttaa mahdollisimman hyvän fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja älyllisen toiminnan tason. Kuntoutus voi olla myös ennaltaehkäisevää. Sen avulla voidaan ylläpitää ikääntyvien kehollista ja mielenterveydellistä toimintakykyä ja näin parantaa ikääntyneen mahdollisuutta asua itsenäisesti omassa kodissaan mahdollisimman pitkään. (Pitkälä, Tilvis, Huittinen, Karjalainen, Routasalo, Saarenheimo, Pietilä, Hyvärinen, Strandberg, Klippi, Nuutila & Korpijaakko-Huuhka 2003, 5, 26.)

Suomessa kuntoutuksen historia ja kehitys on nojannut pitkälti sotainvalidien ja veteraanien kuntoutuksen kehittämiseen. Vanhustyön Keskusliitto sai Sotainvalidi- ja veteraanijärjestöjen taholta aloitteen selvittää ikääntyneiden kuntoutuksen vaikuttavuutta,

kuntoutustyön osaamisen tasoa ja tulevaisuuden sovellusmahdollisuuksia tieteellisesti. Erityisen tärkeänä pidettiin selvitystä ikääntyneiden yksinäisyydestä ja iäkkäiden omaishoitajien tukemisesta. (Pitkälä ym. 2003, 5.) Tulevaisuuden asiakasryhmissä korostuvat masentuneet ikääntyneet, ja psykososiaalista kuntoutusta tullaan tarvitsemaan leskeytyneiden tai muutoin itsensä yksinäiseksi tuntevien ikääntyneiden tukemiseksi ja elämänhallinnan parantamiseksi (Mts. 33).

### **2.2.1 Yksinäisyystutkimus**

Vanhustyön Keskusliiton Geriatrisen tutkimus- ja kehittämishankkeen yhdeksi tavoitteeksi nostettiin suomalaisten ikääntyneiden yksinäisyyden tutkimus. Sen lähtökohtana oli sotainvalidi- ja veteraanijärjestöistä noussut tarve tutkimuksen tekoon. Järjestöissä oli havaittu, että yksinäisyys on veteraanien, heidän puolisoidensa, omaishoitajien ja leskien ongelma. (Pitkälä ym. 2003, 39.) Yksinäisyyden on todettu johtavan toimintakyvyn heikkenemiseen, masennukseen, laitoshoitoon, dementoitumiseen ja jopa ennenaikaiseen kuolemaan (Koulutusmalli-esite 2006).

Myös kansainvälisessä gerontologisessa tutkimuksessa yksinäisyys on pitkään tunnistettu riskitekijäksi ikääntyneiden hyvinvoinnin heikkenemisessä. Suomen sotainvalidi- ja veteraanijärjestöjen ajatuksena oli lähteä kehittämään uusia kuntoutusmuotoja käyttäen hyväksi vuosien mittaan kertynyttä suurta tieto-taitoa ja geriatrisen kuntoutuksen osaamista. Koska kansainvälisessä geriatrisessa tutkimuksessa ei juuri löytynyt keinoja yksinäisyyden lieventämiseen, muotoutui alkavan tutkimus- ja kehittämishankkeen yhdeksi tavoitteeksi kehittää tällainen psykososiaalinen kuntoutusmuoto. (Pitkälä ym. 2003, 39.) Lisäksi tutkimuksessa haluttiin selvittää voidaanko räätälöidyllä psykososiaalisella ryhmäkuntoutuksella lievittää ikääntyneiden yksinäisyyden tunnetta, aktivoita heitä sosiaalisesti, parantaa heidän psyykkistä ja fyysistä terveyttään, hyvinvointiaan sekä elämänlaatuaan. Myös intervention vaikutuksesta sosiaali- ja terveyspalvelujen käyttöön oltiin kiinnostuneita. (Pitkälä, Routasalo, Kautiainen, Savikko & Tilvis 2005, 5.)

Tutkimus lähti käyntiin yksinäisyyden käsitteen määrittelemisestä. Otettiin selvää, mitä yksinäisyydessä on tutkittu ja mitä vielä jäänyt tutkimatta, sekä millä yksinäisyyttä on mitattu. Toiseksi lähdettiin kartoittamaan jo toteutettuja yksinäisyyden lieventämiseksi tarkoitettuja interventioita ja niiden vaikuttavuutta. Ikääntyneiden koke-

maa yksinäisyyttä päätettiin kartoittaa lähettämällä kirjekysely noin 6750 ikääntyneelle ympäri Suomen. Interventioideoita puolestaan kartoitettiin 21.3.2002 järjestetyssä asiantuntijaseminaarissa, jossa oli mukana tutkijoita ja vanhustenhuollon asiantuntijoita, jotka olivat tutkineet ikääntyneiden yksinäisyyttä, hoitaneet yksinäisiä ikääntyneitä tai kokeilleet potentiaalisia interventioita yksinäisyyden lievittämiseksi. (Pitkälä ym. 2003, 39–40.) Mahdollisiksi interventiokeinoiksi nousivat taide, liikunta ja kirjoittaminen. Koska taide, samoin kuin luonto, voi tuoda esteettisen elämyksen ja koskettaa henkilön syvimpiä tunteita, voisi taide toimia kenties myös yksinäisyyden kokemuksen lieventäjänä. Liikunta taas tuo iloa, terveyttä ja hyvää mieltä. Liikuntaa voi harrastaa pareittain tai ryhmässä, joka edistää sosiaalisten kontaktien syntyä. Kirjoittamisella on puolestaan todettu olevan myönteisiä vaikutuksia terveyteen ja elämänlaatuun. Yhdistettynä keskusteluun, kirjoittaminen voisi toimia keinona avata yksinäisyyden luomia solmukohtia elämässä. (Mts. 42.)

Yksinäisyyden käsitteen määrittelyssä ongelmakohtaksi nousi yksinäisyyden tunteen, sosiaalisen isolaation ja näitä lähellä olevan masentuneisuuden yhteys ja ero. Väestöpohjaisella kyselyllä pyrittiin selvittämään käsitteiden keskinäistä suhdetta sekä elämänasenteiden ja odotusten merkitystä yksinäisyyden kokemisessa. (Pitkälä ym. 2003, 71.) Kysely toteutettiin Hämeenlinnassa, Joensuussa, Oulaisissa, Porissa, Helsingissä ja Lohjalla. Paikkakunnat olivat saaneet kirjekyselyt, joissa oli tiedusteltu laitosten toimintaa, resursseja, tiloja, vahvuuksia ja mahdollisuuksia toteuttaa taide- ja virikerahmiä sekä liikuntaa. Myös ryhmäkuntoutuksesta kiinnostuneista työntekijöistä, heidän taidoistaan sekä kokemuksistaan, henkilökunnan kouluttautumismahdollisuuksista, aikataulutoiveista, osallistujien kuljetus- ja ruokailumahdollisuuksista sekä kulttuuri-, luonto- ja liikuntaympäristöistä oltiin kiinnostuneita. Kyselyjen vastausten perusteella suoritettiin johdon ja ryhmätyöhön osoitettujen työntekijäparien haastattelut, joiden pohjalta kuusi mainittua kaupunkia ja kuntaa valittiin. Paikkakuntien väestörekisteristä tehtiin satunnaisotanta 75 vuotta täyttäneistä henkilöistä. Kyselyjä postitettiin yhteensä 6 786 kpl ja vastausprosentti oli 71,8 %. (Pitkälä ym. 2005, 18–19.)

Henkilöille, jotka ilmoittivat kärsivänsä yksinäisyydestä, lähetettiin toinen kirjekysely, jossa selvitettiin heidän halukuuttaan osallistua interventioon. Toinen kysely kartoitti potentiaalisten osallistujien kiinnostuksen kohteita, harrastuksia, toiveita intervention sisällön suhteen, toimintakykyä, sairauksia ja aistivammoja tulevien ryhmien toteutusta ajatellen. Toisen kirjekyselyn perusteella jokaiselle kuudelle paikkakunnalle koot-

tiin 8 hengen hoito- ja 8 hengen kontrolliryhmiä. (Pitkälä ym. 2003, 72–73.) Tutkittavat olivat iältään 75–92 -vuotiaita, 2/3 heistä oli leskeytyneitä ja noin kolmasosa naisia. Poissulkukriteerejä olivat keskivaikea tai vaikea dementia, laitoksessa asuminen, sokeus ja kuurous. Lisäksi liikuntaryhmiin osallistujien oli pystyttävä liikkumaan itsenäisesti eikä heillä voinut olla sydän- tai keuhkosairautta. (Pitkälä ym. 2005, 5, 22.)

Interventioryhmiin arpoutuneet kahdeksan henkilöä tapasivat kerran viikossa yhteensä 12 kertaa. Ryhmät kokoontuivat 2–6 tuntia kerrallaan interventiotyylisiä riippuen. Intervention vaikutus perustui yhteiselle ryhmässä kokemiselle ja yksinäisyyden tunteen jakamiselle vertaisten kanssa. Ohjaajat olivat kaikki saaneet saman yli vuoden kestävä koulutuksen ja työnohjauksen. Heidän tavoitteenaan oli edistää ryhmäläisten keskinäistä kanssakäymistä, voimaantumista ja omien rajojen ylittämistä. Ryhmissä toteutettiin kolmea sisältöä: 1. taide- ja viriketoimintaa, 2. ryhmäliikuntaa ja -keskustelua sekä 3. ryhmäterapiaa ja terapeutista kirjoittamista. Sisällöt olivat muodostuneet sen mukaan, mihin ryhmään ikääntyneet olivat kyselyssä osoittaneet kiinnostusta ja millaisia erityistoiveita he olivat esittäneet. (Pitkälä ym. 2005, 5, 26–27.)

Yhteisenä ja keskeisenä piirteenä ryhmissä oli tavoitteellinen toiminta yksinäisyyden tunteen lievittymiseksi ja ystävyyssuhteiden muodostumiseksi. Pitkän aikavälin tavoitteena oli ryhmän itsenäistyminen ja tapaamisten jatkuminen järjestetyn toiminnan loputtua. Tavoitteisiin pyrittiin asettamalla pieniä osatavoitteita, kuten luomalla luotettava ilmapiiri. Ryhmät olivat suljettuja ja tapaamiskertojen edetessä ryhmien kypsymistä ja itsenäistymistä tuettiin. Ryhmän keskeinen tehtävä tuotiin esille heti ensimmäisestä ryhmäkerrasta lähtien. Yksinäisyys ja sen henkilökohtaiset merkitykset otettiin keskusteluun alusta pitäen ja ryhmiin muodostettiin suojaavat rakenteet ja säännöt. Ohjaajat pyrkivät luomaan ryhmiin tasa-arvoisen ilmapiirin, jossa ryhmäläisten olisi helppo kokea oman ikäistensä kanssa turvallisia vertaisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunteita. Ryhmäläisten toivottiin itse edistävän muutosta elämänsänteissaan ja kehittämään aktiivista toimijuutta oman elämänsä hallinnassaan. Kaikissa ryhmissä tuettiin kokeilemaan ja uskaltamaan uutta, ylittämään rajoja ja näkemään itsensä uudessa valossa. (Pitkälä ym. 2005, 5, 26–27.)

Osallistujat haastateltiin tutkimuksen alussa, sekä 3 kk että 6 kk intervention jälkeen. Haastattelussa kartoitettiin mm. mielialaa, terveydentilaa, lääkkeiden käyttöä, toimintakykyä, yksinäisyyden tunteen voimakkuutta ja sosiaalisia suhteita. Intervention vai-

kutusta elämänlaatuun mitattiin tutkittavien itse täyttämällä lomakkeella tutkimuksen alussa ja seuraavan kerran vuoden kuluttua. Lisäksi kaikkien tutkittavien sosiaali- ja terveyspalvelujen käyttö selvitettiin n. 1,6 vuoden ajalta ja niiden keskimääräiset kustannukset laskettiin henkilövuotta kohden. (Pitkälä ym. 2005, 5, 23, 26.)

Interventio ja kontrolliryhmät olivat lähtötilanteiltaan samassa asemassa. Tutkimuksen jälkeinen vertailu osoitti, että psykososiaalinen ryhmäkuntoutus vaikutti myönteisesti usealla eri tavalla yksinäisyydestä kärsivien elämään ja sen laatuun. Tutkittavat aktivoituivat sosiaalisesti ja heidän psyykkinen terveydentilansa kohosi. He kokivat tarpeellisuuden tunteensa kasvaneen ja heidän kognitionsa oli mittaustulosten mukaan parantunut. Tutkittavat arvioivat itsensä verrokeita terveemmiksi, mikä näkyi myös kontrolliryhmäläisiä vähäisempänä terveyspalvelujen käyttönä ja kustannuksina. 40 % interventioon osallistuneista tapasi vielä vuoden kuluttua järjestetyn ryhmätoiminnan loputtua. Vielä suurempi osa oli löytänyt uusia ystäviä vuoden kuluessa kontrolliryhmäläisiin verrattuna. Tuloksista tehtiin päätelmä, että yksinäisyydestä kärsivien ikäihmisten kontrolloitu psykososiaalinen ryhmäkuntoutus voi parantaa osallistujien psyykkistä hyvinvointia, kognitiota ja terveyttä, aktivoida sosiaalisesti, voimaannuttaa ja vähentää sosiaali- ja terveyspalvelujen käyttökustannuksia. (Pitkälä ym. 2005, 5–6.)

### **2.2.2 Ystäväpiiri – yhdessä elämyksiä arkeen<sup>®</sup>**

Ikääntyneille on yleisesti järjestetty monenlaista viriketoimintaa, jossa he ovat voineet tavata toisia ikääntyneitä ja osallistua toimintakykyä ylläpitäviin aktiviteetteihin. Tähän verrattuna nyt toteutettu interventio oli erilainen; Sen keskeinen piirre oli tavoitteellinen yksinäisyyden kokemuksen lievittämiseen tähtäävä toiminta. Osallistujat olivat kaikki ilmaisseet kärsivänsä yksinäisyydestä ja ryhmässä pyrittiin tietoisesti edistämään heidän keskinäistä kanssakäymistään ja ystäväystymistään. Ryhmänohjaajat olivat huolellisesti koulutettu tehtävänsä. Koulutuksessa oli painotettu ikääntyneen kohtaamista, yksinäisyyden kokemusta, toiminnan tavoitteellisuutta, taiteen, liikunnan ja kirjoittamisen käyttöä interventiossa sekä suljetun ryhmän ohjaamista. (Pitkälä, Routasalo, Blomqvist & Mäntyranta 2004, 117–120.)

Ryhmänohjaajat toimivat pareittain, joka kevensi työtaakkaa, ja heidän toimintaansa seurattiin ja tuettiin työnohjauksella. Ikääntyneet ryhmäläiset olivat nauttineet saamaansa huomiosta ja mahdollisuudestaan puhua kokemuksista. Vanhustyön keskusliitto

sai interventiotutkimuksen aikana paljon innostunutta ja myönteistä palautetta niin ryhmäläisiltä, heidän omaisiltaan kuin ryhmän ohjaajiltakin. Tutkimuksessa mukana ollut työryhmä oli yhtä mieltä siitä, että kyseinen interventiomuoto voisi toimia ikään-tyneiden aktivoimisessa, yksinäisyyden tunteen lievittämisessä ja ystävystymisen tukemisessa. Vanhustyön keskusliitto päätti jatkaa toimintaa Yhdessä elämyksiä arkeen -projektissaan, jossa kartoitettiin liiton jäsenjärjestöjen palveluyksiköiden viriketoimintaa ja halukkuutta lähteä käyttämään tehokkaammin tilojaan ja kokeilemaan Ikääntyneiden yksinäisyys -projektissa toteutettuja interventioita. (Pitkälä ym. 2004, 117–120.)

Yhdessä elämyksiä arkeen -toiminnan tuloksena syntyi Ystäväpiiri – yhdessä elämyksiä arkeen vuonna 2006. Ystäväpiirin logo on esitelty kuviossa 3. Toimintaa rahoittaa raha-automaattiyhdistys RAY. Aikaisempaa interventiota mukailleen, ryhmä on tarkoitettu itsensä yksinäiseksi kokeville ikäihmisille. Ystäväpiiri – yhdessä elämyksiä arkeen -ryhmätoiminnan tavoitteena on yksinäisyyden tunteen lievittäminen ja jakaminen sekä yhdessä tekeminen ja kokeminen. Toiminta suunnitellaan ryhmäläisten toiveet huomioon ottaen, ja se voi olla niin keskustelua, retkiä, leipomista, tuolijumppaa kuin käsillä tekemistäkin. Ryhmään valitaan 8 henkilöä ja se kokoontuu suljettuna kerran viikossa vähintään 2 tunnin ajan järjestäjätahosta ja toimipisteestä riippuen. Ryhmäintervention kokonaiskesto on 3 kk eli 12 kertaa. Poissulkukriteereinä ovat keskivaikea ja vaikea dementia, sokeus ja kuurous. Ystäväpiiri kokoontuu 18 paikkakunnalla Suomessa ja yhä useammat ryhmäläiset ympäri Suomen ovat päässeet kokemaan yhteisiä elämyksiä ja ystävystyneet keskenään. Ryhmiä ohjaavat koulutuksen saaneet Ystäväpiiri -ohjaajat. (Koulutusmalli-esite 2006, Ystäväpiiri-esite 2006.)



KUVIO 3. Ystäväpiiri – yhdessä elämyksiä arkeen® -toiminnan logo  
(Yhteistyökumppanit 2007)

### 2.2.3 Ystäväpiiri -ohjaajakoulutus

Vanhustyön keskusliitto on kouluttaa vanhustyön ammattilaisia ja vapaaehtoistyöntekijöitä Ystäväpiiri -ryhmänohjaajiksi. Koulutusmallin tavoitteena on opettaa tulevat ryhmänohjaajat suunnittelemaan, toteuttamaan ja ohjaamaan tavoitteellisia suljettuja ikäihmisten ryhmiä, joissa käytetään sisältöinä taidetta, kulttuuria, liikuntaa ja keskustelua. Koulutuksen rakennetta näkyy kuviossa 4. Koulutus perustuu Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeesta saatuihin tuloksiin. (Koulutusmalli-esite 2006.)



KUVIO 4. Ryhmänohjaajien koulutusmalli  
(Tietoa Ystäväpiiri -koulutuksesta 2007)



Koulutuksen aikana osallistujat saavat tietoa tavoitteellisesta toiminnasta, ryhmädynamiikan käytöstä, ryhmäläisten välisten sosiaalisten suhteiden ja ryhmään sitoutumisen tukemisesta, ikäihmisten voimaannuttamisesta, sosiaalisesta aktivoimisesta ja elämänhallinnan edistämisestä. Koulutukseen osallistuminen edellyttää ikääntyneiden arvostusta, halua kuulla heitä ja ottaa heidän toiveensa huomioon ryhmätoiminnan toteutuksessa. Koulutuksia on järjestetty ympäri Suomea vuosina 2003–2007. Ohjaajia on koulutettu 90 ja heille järjestetään koulutuksen lisäksi verkostotapaamisia. (Koulutusmalli-esite 2006, Mäkinen, A. 2007.)

## **3 YKSILÖ, TOIMINTA JA YMPÄRISTÖ**

### **3.1 Vanhuus**

Tutkijat eivät ole vielä pystyneet täysin selvittämään vanhenemisen syitä, mutta se on ilmiö, joka tapahtuu meille jokaiselle. Vanhenemiseen kuuluu sekä ihmisen elämää että yhteiskunnan kehitykseen. Selvimmin vanheneminen näkyy fyysisenä prosessina, mutta myös psyykinen ja sosiaalinen vanheneminen ovat olennaisia ikääntyessä. Fyysisellä vanhenemisellä tarkoitetaan biologista vanhenemistä. Biologinen vanheneminen on perimässä, eikä vanhenemismuutoksia voida estää. Vanhenemiseen vaikuttavat kuitenkin elintavat sekä elinympäristö, ja ihminen voi vaikuttaa vanhenemisprosessiin omalla aktiivisuudellaan. Vanhenemismuutokset alkavat jo 20. ikävuoden jälkeen, mutta kestää kauan ennen kuin muutokset alkavat vaikuttaa päivittäisiin toimintoihin. Näyttäisi siltä, että nykypäivän kasvanut keski- eli niin sanottu 3.ikä merkitsisi aiempaa pitempää ja vireämpää ikääntymistä. Ns. raihnaisuuden aika koittaa kuitenkin aina jossain vaiheessa ikääntymistä. (Karjalainen, Rokka & Vohlonen 1991, 12–13, 15; Koskinen, Aalto, Hakonen & Päivärinta 1998, 91–97; Koskinen, Ahonen, Jylhä, Korhonen & Paunonen 1992, 40.)

Fyysisen vanhenemisen tuomat, usein ongelmaksi koettavat muutokset sekoitetaan usein kokonaisvaltaisen vanhenemisen käsitteeseen. Vaikka vanheneminen heikentää fyysistä toimintakykyä, sen ei tarvitse merkitä psyykkisen toimintakyvyn alenemista. Ihmisen ikääntyessä muisti saattaa heikentyä, mutta rajut muutokset ovat merkki sairaudesta, eivätkä kuulu normaaliin psyykkiseen vanhenemiseen. Luovuus ja oppimis-

kyky säilyvät ihmisellä hänen koko ikänsä. Ihmisen vanhenemista suhteessa ympäristöönsä kutsutaan sosiaalisesti vanhenemiseksi. Sosiaaliseen vanhenemiseen kuuluu erilaiset elämänvaiheet kuten esim. eläkkeelle jäänti. Toisin kuin fyysinen vanheneminen, psyykkinen ja sosiaalinen vanheneminen voivat merkitä kasvua ja muutoksia myönteiseen suuntaan. (Karjalainen ym. 1991, 12–13; Koskinen ym. 1998, 91–97; Koskinen ym. 1992, 40.)

Myös väestön vanhenemista voidaan kutsua sosiaalisesti vanhenemiseksi. Tulevaisuudessa Suomen ikärakenne muuttuu. Työikäisten ja lasten määrä vähenee, jolloin ikääntyneiden määrä suhteessa muuhun väestöön kasvaa. Tämä tulee näkymään väistämättä erilaisissa yhteiskunnan rakenteissa ja heijastuu vähitellen koko väestöön. Lisääntynyt ikääntyneiden määrä voi tarkoittaa esimerkiksi lisääntyvää sosiaali- ja terveyspalvelujen käyttöä, jos tilanteeseen ei kiinnitetä huomiota ajoissa. Sosiaali- ja terveydenhuollossa olisikin täten tärkeää pyrkiä panostamaan entistä enemmän ennaltaehkäiseviin ja toimintakykyä ylläpitäviin vanhustalouksiin. (Karjalainen ym. 1991, 13–14.)

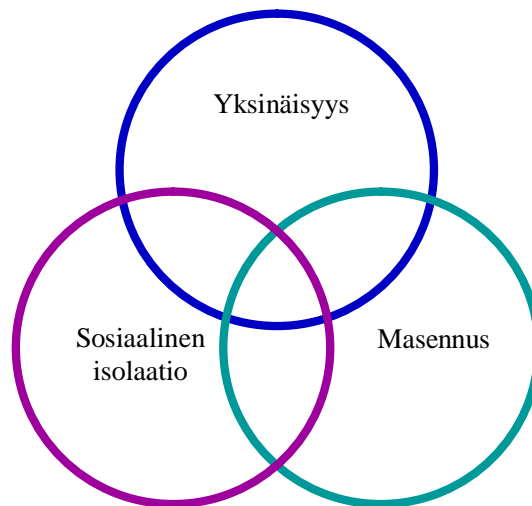
Vaikka onnistunut vanheneminen liitetään pääasiallisesti yksilöllisiin tapahtumiin, prosessiin vaikuttaa myös vallitseva yhteiskunnan tilanne. Se, miten onnistuneesti yhteiskunta on kyennyt muodostamaan sukupolvien väliset taloudelliset, moraaliset ja ideologiset valtasuhteet, vaikuttaa osaltaan vanhenevan ihmisen tilanteeseen. Näin ollen osa ikääntyvän ihmisen huonosta vanhenemisestä ei johdu hänen psyykkisestä tai fyysisestä terveydentilastaan, vaan siitä, kuinka sukupolvien väliset suhteet ovat yhteiskunnassa rakentuneet. (Marin 2000, 37.) Yhteiskunnan ja vanhustyön tehtävänä on tukea hyvän vanhenemisen mahdollisuuksia. On valittava menetelmiä ja palveluja, jotka edistävät ja tukevat vanhusten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyisyyttä sekä tervettä itsetuntoa. Karjalainen ja muut (1991) esittävät, että vanhustenhuollon onnistuneisuuden todellinen mittari on se, miten hyvin vanhuksen itsenäinen selviytyminen toteutuu. (Karjalainen ym. 1991, 15.)

Koska vanheneminen on aina yksilöllinen ilmiö, joten yksioikoista hyvän vanhenemisen reseptejä ei voida antaa. Hyvän vanhenemisen kannalta tärkeä tekijä on ikääntyneen toimintakykyisyys. (Karjalainen ym. 1991, 15.) Toimintaterapian ihmiskäsityksen mukaan ihminen on kokonaisvaltainen eli holistinen yksilö. Toimintaterapiassa ymmärretään, että toimintakyky laskee ikääntyessä monista eri tekijöistä johtuen.

Ikääntyminen aiheuttaa muutoksia niin fyysisessä, psyykkisessä kuin sosiaalisessakin toimintakyvyssä ja ikääntymiseen vaikuttavat myös yksilön asuinympäristö ja kulttuuri. Toimintaterapeuttisessa lähestymistavassa uskotaan ihmisen kykyihin, myös vanhusen. Pieninkään taito tai voimavara ei ole liian vähäinen tuettavaksi. (Kauppinen 1997, 20.) Toimintaterapiassa pyritään tukemaan ihmisen omatoimisuutta, voimavaroja sekä tukemaan henkilölle merkityksellisiä asioita ja toimintoja.

### 3.2 Yksinäisyys

Yksinäisyys määritellään ihmisen subjektiiviseksi kokemukseksi ja tilaksi, joka yleensä koetaan epämiellyttävänä. Tuntemus on sisäinen ja ihminen voi tuntea itsensä yksinäiseksi ihmisten ympäröimänäkin. Yksinäisyyden kokeminen on aina suhteessa ihmisen omiin odotuksiin ja yleensä yksinäisyyden yksi syy on jonkinlainen sosiaalisten suhteiden puute. Yksinäisyys erotetaan sosiaalisesta eristäytyneisyydestä, jota ilmenee usein samanaikaisesti. Sosiaalinen eristäytyminen erottuu yksinäisyydestä sillä, että se on mitattavissa objektiivisesti, kun taas yksinäisyyden kokemuksesta voi kertoa vain henkilö itse. (Pitkälä ym. 2003, 20–21, 23.)



KUVIO 5. Yksinäisyys suhteessa sosiaaliseen isolaatioon ja masennukseen  
(Pitkälä ym. 2003, 46)

Yksinäisyyden kokemuksella on yhteys myös masennukseen. Yksinäisyyden kokemus, sosiaalinen isolaatio ja masentuneisuus saattavat esiintyä erikseen tai yhdessä, mutta niiden syy-seuraus suhdetta ei ole pystytty todentamaan tutkimuksilla. Tekijöiden

keskinäistä suhdetta on havainnollistettu kuviossa 5. Vaikka nämä kolme tekijää nivoutuvatkin yhteen, on niiden hoidollinen lähestyminen erilainen. Yksinäisyyttä kokevat eivät välttämättä hyödy depressiolääkityksestä tai eristyksissä asuva henkilö ei sitoudu sosiaaliseen toimintaan jos hän ei koe itseään yksinäiseksi. (Routasalo & Pitkälä 2005, 20–21.)

Routasalon ja Pitkälän (2005) mukaan yksinäisyyttä on esitetty teoriassa neljällä tavalla. Eksistentiaalinen teoria lähtee kristillisestä näkemyksestä ja korostaa, että ihminen on aina lopulta yksin. Psykodynaamisen teorian mukaan yksinäisyyden kokemus pohjautuu varhaisiin kiintymyssuhteisiin, jotka vaikuttavat persoonallisuuteen ja siten kykyyn sopeutua. Kognitiivinen teoria taas nostaa keskeiseksi asiaksi ihmisen oman suhtautumisen yksinäisyyteen. Teorian mukaan kokemukseen voidaan vaikuttaa sosiaalisia taitoja kehittämällä. Vuorovaikutusteoria erottaa yksinäisyydestä kaksi puolta; emotionaalisen yksinäisyyden, jossa kiintymyksen kohde puuttuu, sekä sosiaalisen yksinäisyyden, jossa puute on sosiaalisessa verkostossa. (Routasalo & Pitkälä 2005, 21.)

Yksinäisyyden kokeminen yleistyy iän myötä ja suomalaisilla ikääntyneillä yksinäisyys on erittäin yleistä. Yksinäisyys onkin nimetty yhdeksi gerontologian suurista haasteista. Yksinäisyyden tiedetään johtavan lisääntyneeseen kuolleisuuteen, itsemurhariskiin, kasvavaan terveystalouden käyttöön, muistin heikkenemiseen ja laitoshoittoon. (Mäkinen 2006a, 1.) Suomessa vanhusten yksinäisyyden kokemuksesta on karotettu paljon. Yli 60-vuotiaista 36 % koki itsensä yksinäiseksi usein tai joskus vuonna 1998 toteutetun vanhusbarometrin mukaan. Neljä vuotta myöhemmin vuonna 2002 tehty tutkimus kertoo, että yli 75-vuotiaista kotona asuvista 39 % kärsi vähintään toisinaan yksinäisyydestä ja heistä 5 % aina tai usein. (Routasalo & Pitkälä 2005, 22–23.)

Yksinäisyyden syitä ja yhteyksiä on useita. Yksinäisyyden syntyyn vaikuttavia tekijöitä ovat mm:

- masentuneisuus
- leskeys
- yksin asuminen
- tarpeettomuuden tunne
- heikentynyt terveydentila ja toimintakyky

- pessimistinen elämänsenne
- ystävien tapaamisiin liittyvien odotusten toteutumattomuus
- lasten tapaamisiin liittyvien odotusten toteutumattomuus.

(Mäkinen 2006a, 2.)

Yksinäisyyteen yhteydessä olevia tekijöitä ovat:

- naissukupuoli
- heikko sosiaalinen asema
- alhainen koulutustaso
- leskeytyminen
- merkittävän ihmissuhteen päättyminen
- palvelutalossa tai laitoksessa asuminen
- heikko näkö ja kuulo
- muistin heikkeneminen.

(Mäkinen 2006a, 3.)

### 3.3 Toiminta

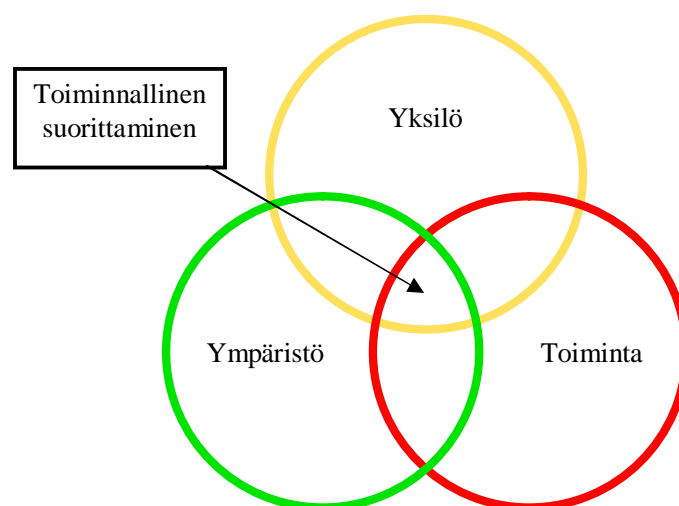
Kettunen ja muut (2002) ovat määritelleet ihmisen toiminnan pohjautuvan fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle ulottuvuudelle. He korostavat osa-alueiden kokonaisuuden ymmärtämistä ja niiden vaikutusta toisiinsa. Fyysiseen ulottuvuuteen he lukevat kuuluvaksi kehon anatomisen rakenteen ja fysiologiset toiminnot. Kehon toiminta luo konkreettisen kehyksen ihmisen toiminnalle ja kehosta saadut aistimukset muokkaavat ihmisen kokemusta hänen identiteetistään, hyvinvoinnistaan ja kyvyistään. Psyykkiseen ulottuvuuteen kuuluu yksilön toiminnan tarkoitus. Jos ihminen ei koe toimintaa itselleen mielekkääksi tai arvokkaaksi, hän ei siitä aktivoidu. Mielekkyyteen vaikuttavat toimijan tarpeet, voimavarat ja motiivit. Sosiaalinen ulottuvuus muodostuu yhteiskunnan ja kulttuurin vaikutuksesta. Ne yhdessä tekniikan ja elinympäristön kanssa vaikuttavat ihmisen toimintaan, ja siihen kuinka siihen voidaan vaikuttaa. Ympäristö voi edesauttaa tai estää henkilön toimintaa. (Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä & Ihalainen 2002, 20–21.)

Ihmisen toiminta koostuu useista eri ulottuvuuksista. Kielhofnerin (2002) mukaan ihmisellä on luontainen tarve toimia. Hän määrittelee Inhimillisen toiminnan mallis-

saan toiminnan koostuvan tahdosta, tavoista ja toiminnallisesta suoriutumisesta. Henkilön tahtoon vaikuttavat hänen kokemuksensa omista kyvyistään, arvoistaan ja kiinnostuksen kohteistaan. Tavat muodostuvat hänen oppimistaan ja sisäistämistään rooleista sekä rutiineista. Toiminnalliseen suoriutumiseen vaikuttaa henkilön fyysinen ja mentaalinen kapasiteetti, niin olemassa oleva kuin koettu. Inhimillistä toimintaa tulisi aina tarkastella näiden kolmen ulottuvuuden kokonaisuutena. Niiden kautta voimme ymmärtää toiminnan merkitystä ja kokemusta toimijalle itselleen. (Kielhofner 2002, 14–25.)

### 3.3.2 Merkityksellinen toiminta

Ihmisen toimintaa ja yleisesti elämästä selviämistä voidaan tarkastella useista eri näkökulmista. Person – Environment – Occupation eli PEO -mallin mukaan ihmisen toiminnalliseen suoriutumiseen vaikuttavat dynaamisessa vuorovaikutuksessa yksilötekijät, ympäristö ja toiminta. Elämän eri vaiheissa osatekijät muuttuvat ja sitoutuvat yhteen eri tavoilla. Yksilön muuttuessa muuttuvat myös ympäristöltä vaaditut asiat ja toiminnat. Kuviossa 6 on nähtävissä, kuinka kolmen tekijän yhteissummana on toiminnallinen suorittaminen, joka parhaimmillaan on suorittajalleen merkityksellistä ja tärkeää. Kun kaikki osatekijät ovat tasapainossa keskenään ja tukevat toisiaan, toiminnallisella suoriutumisella on terapeuttinen vaikutus. (Ekholm 2001, 12–14.)



KUVIO 6. Person – Environment – Occupation -malli  
(Ekholm 2001, 12–14)

Jo perimänsä ansioista jokainen ihminen on ainutlaatuinen yksilö. Fyysisten ominaisuuksien lisäksi yksilön olemukseen vaikuttavat henkiset ja emotionaaliset tekijät. Yksilölliset ominaisuudet pitävät sisällään käsityksen itsestä ja omista kyvyistä. Myös kulttuurinen tausta vaikuttaa ihmisen olemukseen. Jokainen yksilö omaksuu myös elämänsä aikana lukuisia dynaamisia rooleja. Näitä voivat esim. ikääntyneellä olla aviopuoliso, ystävä, ryhmän jäsen, leski jne. Roolit muuttuvat ja vaihtuvat toiseen ajan ja kontekstien myötä. Ihmisen yksilöllisyyteen vaikuttavat myös hänen kiinnostuksen kohteet, arvot, asenteet, odotukset, toiveet ja esim. päätöksenteko ja ongelmanratkaisutaidot. (Ekholm 2001, 12–14.)

Kansankielellä ympäristö käsitetään usein vain fyysisenä ympäristönä, kuten pihana tai talona. Käsitteenä ympäristö pitää kuitenkin sisällään monenlaisia ulottuvuuksia. Ympäristöä määriteltäessä on otettava huomioon myös sosiaaliset-, poliittiset-, fyysiset-, institutionaaliset ja taloudelliset vaikuttimet. Yksilön ympäristössä selviytymiseen vaikuttavat siis ympäristön tarjoamat mahdollisuudet; tuki, turvallisuus, ympäristön fyysiset puitteet ja ihmiset. Näiden ulottuvuuksien lisäksi ympäristöä voidaan luokitella myös sen merkityksen, mittakaavan tai käyttötarkoituksen mukaan. (Ekholm 2001, 12–14.)

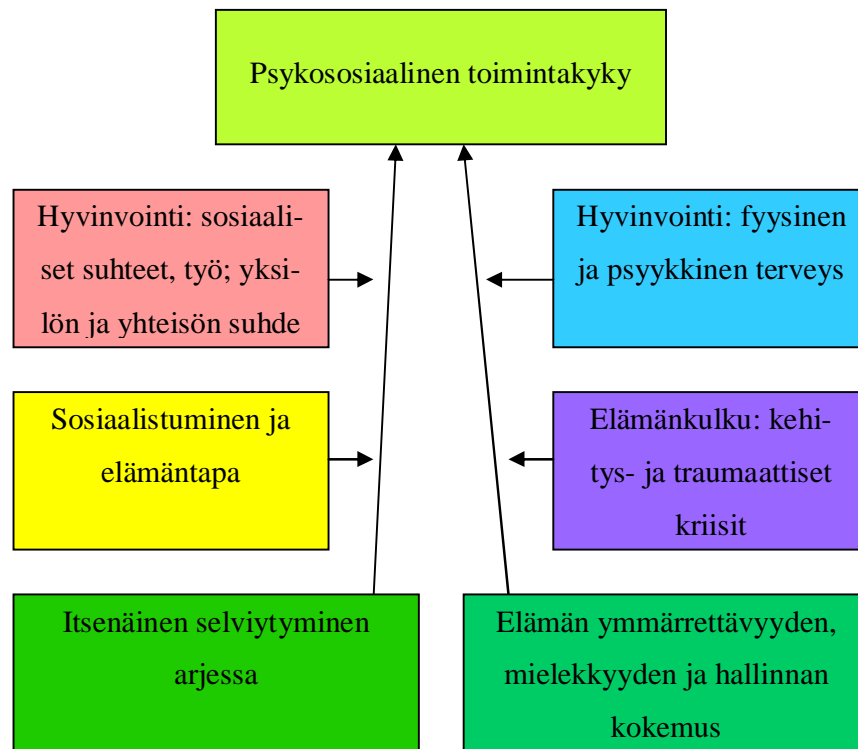
Toiminta tarkoittaa yksinkertaisuudessaan sitä, mitä ihmiset tekevät. Se on monimutkainen, yhdistetty ja välttämätön asia elämälle. Ihmiset sitoutuvat tekemiseen henkilökohtaisten syiden mukaan, sekä kohdatakseen sosiaaliset tarpeensa ja odotuksensa. Toimintoja voidaan luokitella tehtäviksi, joihin ihminen sitoutuu elämänsä ajaksi monista eri syistä. Tällaisia toimintoja ovat mm. pukeutuminen, peseytyminen, kommunikaatio, kotitaloustyöt ja liikkuminen. Toiminnan mahdollistumiseen vaikuttavat myös toiminnan kesto, siihen tarvittavat tilat ja välineet, toiminnan luonne, sen tuottavuus ja päämäärän saavuttamisen mahdollisuus. (Ekholm 2001, 12–14.)

### **3.3.1 Toimintakyky**

Toimintaterapianimikkeistö (2003) määrittelee toimintakokonaisuuksiksi itsestä huolehtimisen, kotielämän toiminnot, koulunkäynnin ja opiskelun, työelämän, yhteiskunnallisen osallistumisen, vapaa-ajan, leikkimisen ja levon (Toimintaterapianimikkeistö 2003, 32). Toimintakyky on ihmisen kykyä huolehtia toimintansa eri osa-alueista. Ihminen pyrkii tekemään tämän häntä tyydyttävällä tavalla, jolloin oma kokemus toi-

mintakyvystä suhteessa toiminnan alueisiin korostuu. Myös ihmisen arvot määrittelevät, mitä toimintakyvyn aluetta henkilö pitää tärkeänä. Tämän takia toimintakykyä tulee tarkastella riippuen henkilön elämänvaiheesta ja olosuhteista. (Kettunen ym. 2002, 21–22.)

Psykososiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan kykyä tulla toimeen erilaisissa arki- ja yhteiselämään liittyvissä tilanteissa. Yleisesti ottaen psykososiaaliseen toimintakykyyn kuuluu kyvyt selviytyä arjessa ja ratkaista elämän arkipäiväisiä ongelmatilanteita, olla vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa ja solmia sosiaalisia suhteita sekä toimia omassa elin- ja toimintaympäristössään. Psykososiaaliseen toimintakykyyn vaikuttavia tekijöitä on esitelty kuviossa 7.



KUVIO 7. Psykososiaaliseen toimintakykyyn vaikuttavia tekijöitä  
(Kettunen ym. 2002, 78)

Henkilö, jolla on hyvä psykososiaalinen toimintakyky, kykenee olemaan normaalissa vuorovaikutuksessa elämäänsä liittyvien ihmisten ja sosiaalisten toimintaympäristöjen kanssa. Hän kykenee hoitamaan erilaiset yhteiskunnalliset velvoitteensa ja pystyy ha-



kemaan ja käyttämään omia oikeuksiaan. Hän seuraa myös yhteiskunnallista ja yhteisöllistä elämää, ottaa kantaa ja keskustelee. Ihminen kokee pystyvänsä itsenäisesti tekemään valintoja ja vaikuttamaan omaan elämäänsä. Hyvä psykososiaalinen toimintakyky voidaan ymmärtää syrjäytymisen vastakohtana. (Kettunen ym. 2002, 53–55.)

### 3.4 Kuntoutus

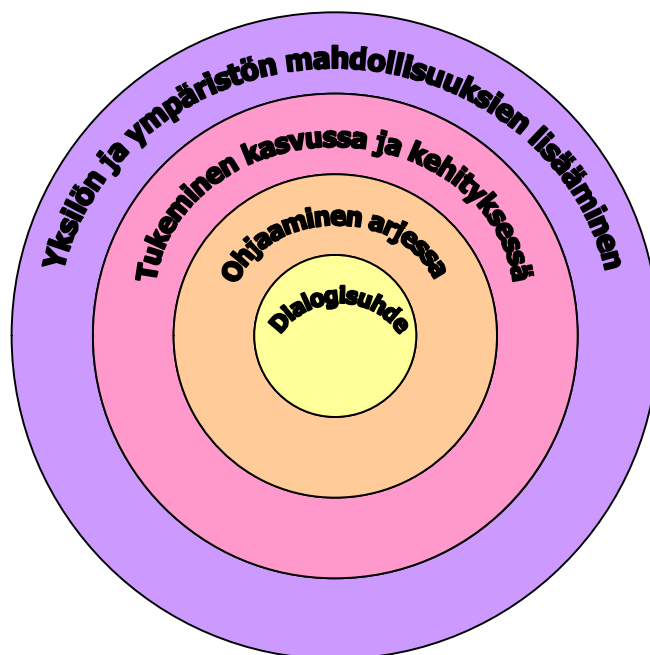
Kuntoutuminen voidaan määritellä ihmisen ja ympäristön muutosprojektiksi. Sen tavoitteena on toimintakyvyn, itsenäisen selviytymisen ja hyvinvoinnin sekä työllistymisen edistäminen. Kuntoutumisen päämääränä on auttaa kuntoutujaa hallitsemaan elämäntilanteensa. Kuntoutujan oma osallistuminen prosessiin ja vaikuttaminen ympäristöön ovat nykypäivän kuntoutuksen ydinkysymyksiä. (Kuntoutusselonteko 2002, 3.)

Sosiaali- ja terveysministeriön vanhuspoliittisissa linjauksissa (2006) on todettu, että ikääntymisen myötä toimintakyky heikkenee ja avuntarve kasvaa vääjäämättä. Muutosta ja avuntarvetta voidaan kuitenkin siirtää myöhemmäksi erilaisin ehkäisevin toimenpitein. Kotona asuvien ja omatoimisien vanhusten terveyttä ja toimintakykyä tulee ylläpitää, ja heille tulee tarjota ennalta ehkäisevää kuntoutusta ja aktiviteetteja omassa lähiympäristössään. (Vanhusväestön toimintakyvyn ylläpitäminen ja kuntoutus 2006, 1.) On todettu, että toimintaa ylläpitävä kuntoutus näyttää olevan sitä tuloksellisempaa, mitä varhaisemmassa vaiheessa se aloitetaan (Kuntoutusselonteko 2002, 6).

Kuntoutus on saamassa yhä enemmän psykososiaalisia ja sosiaalisia ulottuvuuksia (Kuntoutusselonteko 2002, 3). Pitkälä (2007) määrittelee psykososiaalisen kuntoutuksen psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä tukevaksi, parantavaksi, ylläpitäväksi ja niiden heikkenemistä ehkäiseväksi toiminnaksi. Myös psykososiaalinen kuntoutus on yksilön ja ympäristön välinen muutosprosessi, jonka tavoitteena on itsenäisen selviytymisen, elämänhallinnan ja hyvinvoinnin edistäminen. Kuntoutujan aktiivinen osallisuus ja vaikuttaminen ympäristöön ovat oleellisia. (Pitkälä 2007.)

Kuntoutumisen perusta on asiakkaan ja työntekijän välinen kommunikointisuhde. Hyvä vuorovaikutus vaatii, että kuntoutuja voi tuntea luottamusta ja avoimuutta. Kuntoutumisessa asiakas on aina avainasemassa määritettäessä kuntoutumisen onnistumista. Hänen subjektiivinen kokemuksensa antaa lähtökohdan motivaatiolle sitoutua proses-

siin. Hän määrittää myös omaa arvoaan ja identiteettiään vuorovaikutuksen kautta. Asiakkaan kohtaaminen tasa-arvoisena heijastuu asiakkaan kokemukseen palvelun laadusta. Jokainen kohtaaminen kuntoutuksen ammattilaisen kanssa voi joko tukea tai heikentää asiakkaan psykososiaalista toimintakykyä antamalla joko voiman ja toivon tai voimattomuuden ja epätoivon tunteita. On tärkeää muistaa, että asiakas on oman elämänsä asiantuntija ja tasaveroisesti mukana siis kuntoutuksen asiantuntijajoukossa. Avoin ja arvostava vuorovaikutus lähtee keskustelusta ja asiakkaan kuuntelusta. Kuntoutujan elämäntilanteeseen ja merkitysmaailmaansa tutustuminen antaa kuntouttajalle peruspohjan lähteä suunnittelemaan toimivaa ja tavoitteellista kuntoutusprosessia. Jatkuva kommunikointi asiakkaan ja kuntouttajan välillä takaa myös sen, että kuntoutuksen tavoitteet pysyvät realistisina ja asiakkaalle sopivina. (Kettunen ym. 2002, 81–85.) Kuviosta 8 havainnollistuu, miten kuntoutuksen ydin on asiakkaan ja kuntouttajan välinen dialogisuhte. Sen ympärille rakentuvat muut psykososiaalisen kuntoutuksen tasot.



KUVIO 8. Psykososiaalisen kuntoutuksen tasot  
(Kettunen ym. 2002, 80)

Toimintakyky ei vielä tarkoita tietyn toiminnan tekemistä vaan mahdollisuutta toimintaan; Ihminen itse päättää, käyttääkö hän kykyään vai ei. Kuntouttajan tehtävä on auttaa ja ohjata asiakkaan toimintakykyä asiakkaan elämäntilanteessa. Olennaista on sel-

vittää, mikä on kuntoutujan arkipäivää ja minkä asteista toimintakykyä hän siinä omasta näkökulmastaan tarvitsee. Ellei asiakas koe tavoitteita ja harjoitteita mielekkäiksi tai tärkeiksi, hän ei myöskään motivoitu. Kuntouttaja voi tarjota asiakkaalle esimerkiksi erilaisia apuvälineitä ja ratkaisuja erilaisten esteiden poistamiseksi liikumisen ja päivittäisen asioimisen helpottamiseksi. Ei ole tarkoituksenmukaista tehdä asioita kuntoutujan puolesta, vaan tukea alusta asti hänen omatoimisuuttaan. Tämä saattaa tarkoittaa välillä myös riskien ottamista. Mutta ilman mahdollisuutta harjaantua taitojaan omassa arkiympäristössään kuntoutusprosessi ei tuota tuloksia, eikä asiakas oppi ottamaan vastuuta omasta kuntoutumisestaan. Kuntouttajan tulee etsiä ratkaisut pulmiin yhdessä kuntoutujan kanssa. Psykososiaalisessa kuntoutuksessa tämän on asiakkaan henkisten voimien etsimistä elämänmuutoksen aikaansaamiseksi. Keskeistä arjessa tukemisessa ja ohjaamisessa on myös palautteen antaminen. Myönteinen, kannustava ja yrittämistä korostava palaute rohkaisee asiakasta eteenpäin rankkoinakin hetkinä. (Kettunen ym. 2002, 86–90.)

Selvitäkseen muutoksesta, jota kuntoutuminen vaatii, asiakas joutuu tukeutumaan voimavaroihinsa ja selviytymiskeinoihinsa. Kuntouttaja voi tukea asiakkaan voimavaroja ja auttaa häntä myös löytämään uusia. Lähtökohtana ovat jo olemassa olevat voimavarat ja toimintakyvyn mahdollisuudet. Voimavara voi olla mikä tahansa asia, jonka kuntoutuja tuntee olevan avuksi hänelle. Ympäristöstä tulevia voimavaroja voivat olla esim. tilat, palvelut, sosiaalinen tuki ja informaatio. Yksilön omia voimavaroja voivat olla esim. hyvä kunto, korkea motivaatio ja positiivinen maailmankatsamus. Uusia voimavaroja voidaan lähteä etsimään kartoittamalla asiakkaan menneisyys, tämä hetki ja tulevaisuus suhteessa ongelmaan. Yksi kartoitustapa voi olla esim. verkostokartta, johon merkitään asiakkaan elämään liittyvät tärkeimmät henkilöt. Kartan avulla voidaan pohtia asiakkaan mahdollisuuksia vahvistaa jo valmiita ja etsiä uusia voimavaroja sosiaalisesta ympäristöstään. Myös voimavarojen tutkimisessa on tärkeää antaa kuntoutujan itse kokeilla uusia toimintavaihtoehtoja ja antaa hänelle kannustavaa palautetta. Myös tavoitteiden realistisuus on syytä muistaa; Pää tavoitteen saavuttamista voi porrastaa asettamalla pienempiä osatavoitteita. (Kettunen ym. 2002, 91–103.)

Laajasta näkökulmasta katsottuna kuntoutus on ihmisen kasvun ja kehityksen tukemista. Erik Eriksonin psykososiaalisen teorian mukaan ihmisen identiteetti ja psykososiaalinen toimintakyky muokkautuvat erilaisten ikäsidonnaisten kehitystehtävien

kautta. Ikääntyneiden kehitystehtäviä ovat mm. työelämästä poisjäänti, isovanhemmuus ja elämän päättymisen hyväksyminen. Kehitystehtävien häiriintyessä kasvukivut lisääntyvät. Ratkaisu löytyy muutoksesta ja sopeutumisesta uuteen elämäntilanteeseen. Kuntouttajan tehtävä on yrittää luoda mahdollisimman suotuisat edellytykset kehityksen jatkuvuuden takaamiseksi ja kasvun tukemiseksi. Tämä vaatii taitoa kuunnella, ymmärtää, tukea ja ohjata asiakasta hänelle sopivilla tavoilla. Loppu on kiinni kuntoutujasta itsestään. (Kettunen ym. 2002, 108–114.)

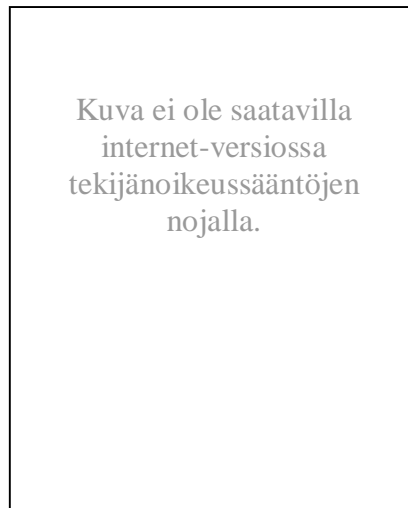
### 3.4.1 Taide kuntouttavana toimintana

Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeen yhteydessä ohjatuista psykososiaalisissa ryhmissä yhtenä keinona lievittää yksinäisyyden tunnetta käytettiin taidetta. Esteettisellä ympäristöllä ja kulttuuritoiminnalla on tutkimuksissa todettu olevan myönteisiä vaikutuksia ihmisen hyvinvoinnille (Leijala 1997, 180). Lisbeth Blomqvistin mukaan taiteen kautta voi kuvata ihmisten yhteisesti jakamia, syviä tunteita, kuten rakkaus, viha, suru, yksinäisyys ja toivo (Blomqvist 2004, 31). Artikkelissaan Blomqvist (2002) kuvaa taiteen voimaa seuraavasti:

*”Arjen kauneus ja syvyys piilee hetkissä, joina tajuumme elämän yksinkertaisuuden ja suuruuden. Taide valaisee meille näitä tuntemuksia kuvien, sävelten ja sanojen avulla. Erilaiset taidemuodot, maalaustaide, musiikki, kirjallisuus jne. saavat ihmiset pysähtymään ja nöyrytymään elämää ja luontoa kohtaan. Taide-elämykset antavat etäisyyttä ja uuden näkökulman omaan elämään. Kauneudessaan ne rikastuttavat ja antavat elämään syvyyttä.”* (Blomqvist 2002, 60)

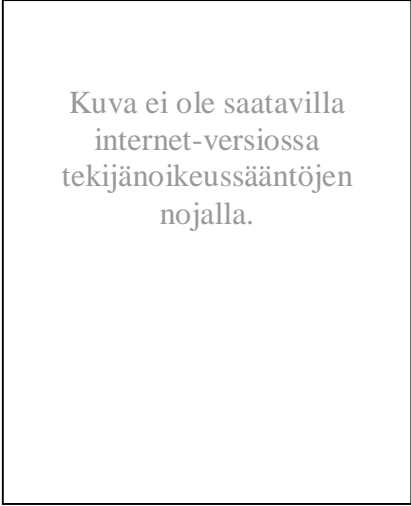
Kun Vanhustyön keskusliitto valitsi yhdeksi psykososiaalisen kuntoutuksen teemaksi taiteen, heidän lähtökohtanaan oli ajatus siitä, että taiteen keskeisimpiä teemoja on aina ollut yksinäisyys. Hyvänä esimerkkinä voi toimia Munchin maalaus ”Huuto”, joka on antanut usean katsojansa pelolle, tuskalle ja yksinäisyydelle kasvot. (Blomqvist 2004, 5, 34.) Maalaus on esitetty kuviossa 9. Leijala (1997) esittelee artikkelissaan Langerin ajatuksen, että taiteen ihmiselle tärkeäksi juuri sen kommunikatiivinen luonne. Taiteen kieli ei perustu samoille loogisille säännöille kuin puhuttu kieli, minkä takia taide voikin tavoittaa tunnetasolla koettuja ilmiöitä ja merkityksiä, asioita, joita ei ehkä verbaalisesti pystyisi kuvaamaan. (Leijala 1997, 181.)

Blomqvist tuo esille tekstissään Youngrin samansuuntaisen ajatuksen äänettömästä kärsimyksestä (mute suffering). Sureva ihminen voi työntää ihmisiä luotaan, jolloin syntyy yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden kokemus, jota on vaikea kuvata sanoin. Elämän kehitysvaiheteeoreetikon Erikssonin mukaan yksinäisyydestä tulee kärsimys juuri silloin, kun sitä ei voi jakaa toisen ihmisen kanssa. Taiteen symbolien avulla voidaan viestittää tätä kärsimystä; Taide voi toimia tunteiden tulkkina ja lohduttajana. Taideteosten kanssa voi käydä äänetöntä vuoropuhelua, niiden kautta voi tuntea yhteenkuuluvuutta muitten ihmisten kanssa ja tuntea olevansa osa suurempaa kokonaisuutta. Taide-elämys voi auttaa yksinäistä murtamaan eristäytyneisyyden. (Blomqvist 2004, 34–36.)



KUVIO 9. Edvard Munch, ”Huuto”  
(The Scream 2007)

Taide voi auttaa yksilöä kärsimyksen ja yksinäisyyden lievittämisessä, mutta taiteen avulla voidaan opettaa myötätuntoa. Esimerkiksi terveydenhuollon ammattilaisille voidaan opettaa kykyä nähdä toisen ihmisen kokemus inhimillisestä kärsimyksestä taiteen kautta. Englannissa on käytetty terveydenhuoltoalan opetusohjelmassa meksikolaisen Kahlon taidetta kuvaamaan yksinäisyyden, sairauden ja kivun aiheuttamaa hiljaista kärsimystä. (Blomqvist 2004, 34–36.) Kahlon pitkäaikaisen sairauden kokemuksesta kertova teos ”Murtunut pylvä” on esitetty kuvassa 10. Myös Ystäväpiiri – yhdessä elämyksiä arkeen -toiminnan koulutusohjelmaan kuuluu taiteen käyttö yksinäisyyden tunteen ymmärtämiseksi ja näkyväksi tekemiseen.



Kuva ei ole saatavilla  
internet-versiossa  
tekijänoikeussääntöjen  
nojalla.

KUVIO 10. Frida Kahlo, ”Murtunut pylvä”  
(Oil Paintings 2007)

### 3.4.2 Liikunta kuntouttavana toimintana

Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeen psykososiaalisen ryhmäkuntoutuksen yksi teemoista oli liikunta. Useiden tutkimuksien mukaan liikunnalla on positiivisia vaikutuksia ihmisen toimintakykyyn. Se ehkäisee ja parantaa sairauksia sekä auttaa ikääntymisen mukanaan tuomaan haurauteen. Elämänsä aikana aktiivisesti liikkunut henkilö säilyttää toimintakykynsä ikääntyessään todennäköisesti pidempään kuin liikuntaa harrastamaton henkilö. Mutta liikunnan voi aloittaa myös myöhäisellä iällä ja näin vahvistaa lihasvoimaa sekä suorituskykyä ja vähentää kaatumisen riskiä. (Routasalo, Pitkälä & Karvinen 2004, 11–21.)

Fyysisten tavoitteiden lisäksi ryhmäliikunnalla voi olla myös psyykkisiä ja sosiaalisia tavoitteita. Psyykkisiä tavoitteita voivat olla esimerkiksi muistin ja päättelykyvyn harjoittaminen, masennuksen ehkäisy ja hoito sekä stressin sietokyvyn vahvistuminen. Lisäksi psyykkisiä tavoitteita liikunnalle voivat olla virkistymisen, onnistumisen ja ilon kokeminen, itsetunnon ja -ilmaisun vahvistuminen ja luovuuden harjoittaminen sekä näiden kautta positiivisen fyysisen minäkuvan rakentuminen. Liikunta voi psyykkisellä tasolla olla yksilöllinen kokemus, mutta liikunnalla on myös sosiaalisia ulottuvuuksia. Sosiaalisia tavoitteita ryhmäliikunnalla voi olla yksinäisyyden lieventyminen, ystäväystymisen ja sosiaalisen kanssakäymisen tukeminen, erilaisissa rooleis-

sa toimimisen mahdollistaminen, itsenäisyyden ja aloitekyvyn tukeminen sekä yhteenkuuluvuuden kokemukset. (Karvinen E. 62–63.)

Tietoisena liikunnan yleisistä terveysvaikutuksista, ikääntyneen toimintakyvyn heikentymisen ehkäisevistä vaikutuksista ja psyykkisen hyvinvoinnin vaikutuksista, Vanhustyön keskusliitto valitsi yhdeksi psykososiaalisen ryhmäkuntoutuksen interventiovälineeksi liikunnan. Liikunnalla tavoiteltiin ryhmissä muutoksia heikentyneessä lihaskunnossa, masennuksessa, sosiaalisessa eristäytyneisyydessä ja sairauksissa. (Routasalo ym. 2004, 11–21.)

### 3.5 Ryhmä

Ryhmää dynaamisena systeeminä on alettu tarkastella alle sata vuotta sitten. Ensimmäiset mallit pienryhmän kehitysprosessista julkaistiin 1900-luvun puolivälissä. Yksi tunnetuimmista ja edelleenkin käytössä olevista ryhmän kehitystä kuvaavista malleista on Bruce Tuckmanin 1965 julkaisema Forming–Storming–Norming–Performing-kehitysvaihemalli. Mallin ensimmäisessä vaiheessa ryhmä muodostuu ja etsii tarkoitustaan, toisessa vaiheessa ryhmän vuorovaikutusta leimaa kuohunta ja konfliktit, ja kolmannessa vaiheessa ryhmä löytää norminsa ja harmoniansa. Neljännessä vaiheessa ryhmästä on tullut kokonaisuus, se toimii ja pystyy käyttämään vuorovaikutusta ongelmanratkaisun välineenä. Malliin on myöhemmin lisätty myös lopetusvaihe, jossa ryhmän jäsenet hyvästelevät toisensa. Myöhemmin esitellyissä malleissa on nähtävissä samat kehitysvaiheet. Niemistö (1998) esittelee Gilchristin ja Mikulasin (1993) taulukon, jossa vertaillaan merkittävimpien teoreetikkojen ryhmäkehitysvaihemalleja. (Niemistö 1998, 14–16.) Taulukko on esitetty seuraavalla sivulla taulukkona 1.

Yhteistä esitellyille malleille on, että jokaisessa kuvataan ryhmän kehitys alun disorientaatiosta konfliktien kautta yhtenäisyyteen ja toimivaan yhteistyöhön. Tutkijat ovat nykyisin suhteellisen samaa mieltä siitä, että kehitysvaiheisiin vaikuttavat voimakkaasti myös ympäristö, ryhmän rakenne ja jäsenten persoonallisuudet. Huomioitavaa on myös, että edellä mainitut mallit tarkastelevat kaikki suljettuja pienryhmiä, joissa on alku ja loppu. Avoimissa ja päättymättömissä ryhmissä prosessin luonne on erilainen. (Niemistö 1998, 14–16.)

## TAULUKKO 1. Ryhmäkehityksen teorioiden vertailua

(Niemistö 1998, 16)

Grotjahn (1950)	Orientoitumi- nen ja tiedon- saanti	Lisääntynyt jännitys	Läpityösken- tely		
<b>Tuck- man (1965)</b>	<b>Muodostus- vaihe (Forming)</b>	<b>Kuohunta- vaihe (Storming)</b>	<b>Yhdenmu- kaisuusvaihe (Norming)</b>	<b>Hyvin toimi- va ryhmä (Performing)</b>	
Lundgren (1977)	Alkukohtaa- minen	Ajoittainen konflikti	Ryhmäsoli- daarisuus	Keskinäinen palaute ja vaihto	
Caple (1978)	Orientoitumi- nen	Konflikti	Integraatio	Saavututtami- nen	Järjes- tys
Macken- zie ja Livesley (1983)	Ryh- tymi- nen	Eriy- tymi- nen	Yksilöitymi- nen	Läheisyys	Molemmi- puolisuus

Kehitysvaiheiden lisäksi ryhmiä voidaan analysoida niiden funktion ja tarkoituksen mukaan. Toimintaterapiassa käytetään paljon erilaisia ryhmiä, joista jokaisella on eri-  
lainen terapeuttinen vaikutuksensa. Finlay (1993) jakaa ryhmätyypit neljään kategori-  
aan sen mukaan, onko ryhmän toiminta aktiviteetti-, tukitoimintapohjaista vai sekoitus  
molemmista. Ryhmät jakautuvat aktiviteetti-tukitoiminta -jatkumolla tehtäväpainottei-  
siin ryhmiin, sosiaaliin ryhmiin, kommunikaatioryhmiin ja psykoterapiaryhmiin.  
(Finlay 1993, 7–8.) Ryhmätyypit on havainnollistettu seuraavan sivun taulukossa 2.

Terapeutti pyrkii tunnistamaan ja määrittelemään asiakkaansa tarpeet ja tätä kautta  
valitsemaan juuri sopivan ryhmäympäristön. Toimintaterapian näkökulmasta ryhmällä  
on useita ominaisuuksia, joita terapeutti voi käyttää työssään hyväkseen. Ryhmän ke-  
hittyessä vaihe vaiheelta jokainen ryhmäläinen on vuorovaikutuksessa yhtä aikaa use-  
amman henkilön kanssa. Kontaktit muihinkin kuin terapeuttiin laajentavat osallistuji-  
en mahdollisuutta terapeuttisiin ihmissuhteisiin (ks. luku 3.5.2 Vertaistuki). Ryhmä  
tarjoaa yleensä mahdollisuuden tunteiden jakamiseen. Ryhmä voi toimia henkisen  
tuen, luovuuden ja energian lähteenä osallistujilleen. Ryhmä on myös luonnollinen



sosiaalisten taitojen oppimisympäristö, missä jokainen voi opetella turvallisesti ilmaiseemaan tuntemuksiaan terapeutin ohjauksen avulla. Ryhmän normit ja säännöt voivat muokata osallistujensa käytöstä, niin positiivisessa kuin negatiivisessa mielessä. Parhaimmillaan ryhmän kontrolli estää häiriökäyttäytymisen terapiatilanteessa. (Finlay, L.1993, 4, 7.)

## TAULUKKO 2. Ryhmätyyppien vertailua

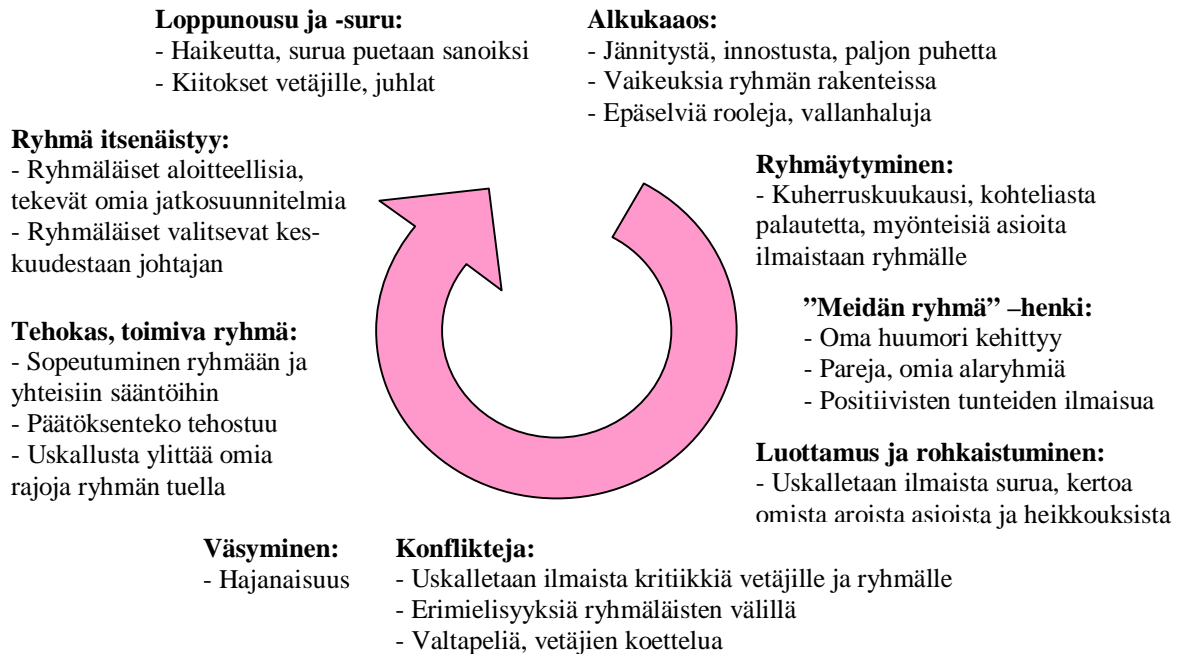
(Finlay 1993, 8)

Ryhmä- tyyppi	Aktiviteettipohjainen		Tukitoimintapohjainen	
	Tehtäväpainott.	Sosiaalinen	Kommunikaatio	Psykoterapia
Terapeut- tinen tar- koitus	Toiminnallisten taitojen kehittä- minen	Sosiaaliset kon- taktit ja harras- tustoiminta	Yhteinen jaka- minen ja vertais- tuki	Tunteiden ilmai- su ja niiden tul- kinta
Pääpaino	Yksilössä ja lopputuloksessa		Ryhmäprosessissa	
Esim. harjoituk- sista	Tekniset taidot, ADL-taidot	Tanssi, bingo, laulu	Luovat taidot, sosiaaliset ja vuorovaikutus- taidot	Psykodraama

Vaikka ryhmädynamiikasta, ryhmätyypeistä ja ryhmän terapeuttisista vaikutuksista on jo paljon tietoa, ei systemaattista tutkimusta ikääntyneiden ryhmistä vielä juurikaan ole. Geriatriksen tutkimus- ja kehittämishankkeen yhteydessä ohjatut yksinäiselle ikääntyneille tarkoitetut ryhmätoiminnot antoivat paljon uutta tietoa ikääntyneiden ryhmien dynamiikasta. Näyttäisi siltä, että näissä ryhmissä on aivan omanlaisiaan ilmiöitä, joita ei ole vielä aikaisemmin kirjattu. Ryhmät kävivät läpi kaikki kirjallisuudessa kuvatut ryhmän kehitysvaiheet: ryhmä kypsyi, oppi tehokkaaksi, itsenäistyi ja jätti jäähyväiset. Kehitystahti vaihteli ryhmissä ja joissakin ryhmissä ryhmä saattoi palata takaisin aiempaan kehitysvaiheeseen edetäkseen siitä taas uudestaan eteenpäin. Yhdessä ryhmässä tapahtui myös ns. ”väsyminen”, jolloin ryhmä hetkeksi hajaantui. (Pitkälä ym. 2004, 78–81.)

Ryhmän elinkaaren vaiheiden tunnistaminen auttaa ohjaajaa luomaan ryhmään turvallisen ja luottavaisen ilmapiirin alkukaaoksesta alkaen. Konfliktien ilmetessä tulee

muistaa, että negatiivisten tunteiden ilmaisu edistää ryhmän kypsymistä, eikä kritiikkiä tule lakaista maton alle. Kun ryhmä alkaa toimia omillaan, on ohjaajien osattava antaa vastuu ja valta ryhmälle, jotta se voi jatkaa itsenäistymistään. (Pitkälä ym. 2004, 86.)

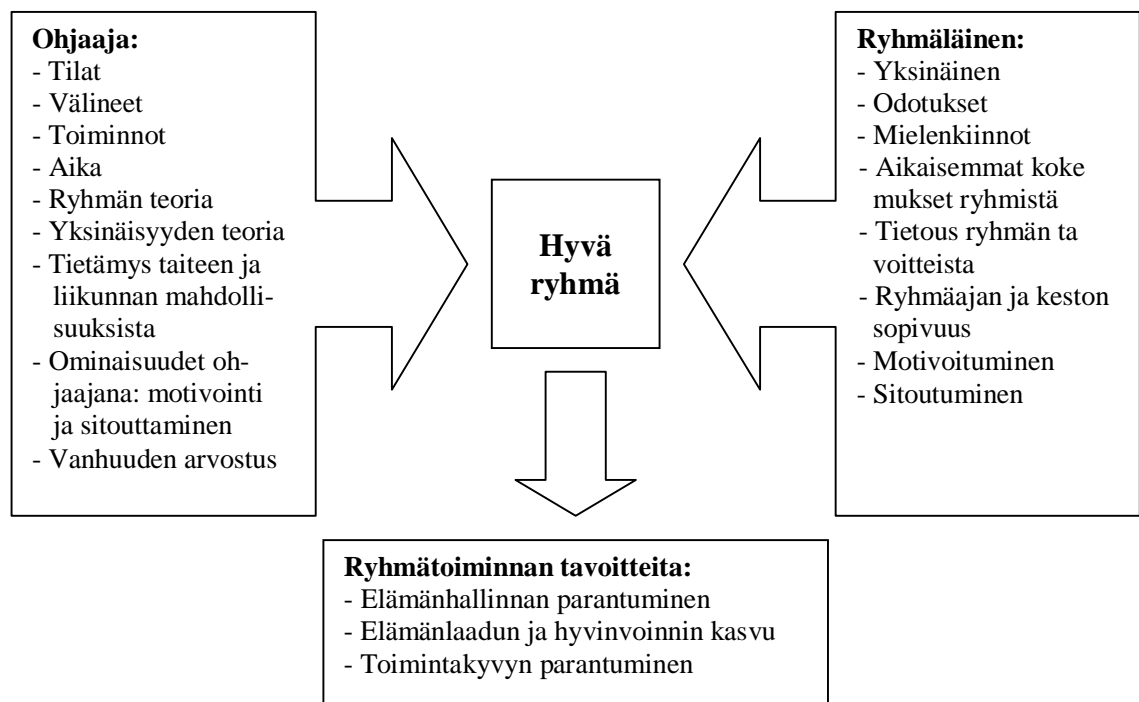


KUVIO 11. Ryhmän elinkaari ikääntyneiden ryhmässä  
(Pitkälä ym. 2004, 81)

Ikääntyneiden ryhmien erityispiirteitä muihin ryhmiin verrattuna ovat mm. erilaiset iän mukanaan tuomat terveysongelmat, vireystilan vaihtelut ja jaksaminen, aistitoimintojen ja fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen ja kognitiiviset muutokset. Ikääntyneillä saattaa olla erityisiä vaikeuksia motivoitua mm. terveysongelmiensa takia. Ominaista on, että iäkkäät ryhmäläiset muistelevat ja jakavat menneisyyden kokemuksiaan, jolloin osallistujien taustojen samanlaisuus tai erilaisuus korostuu. Tämä vaatii ohjaajalta vanhemman sukupolven kulttuurisen taustan, arvojen ja asenteiden ymmärrystä, samoin kuin kunnioitusta ikääntyviä kohtaan. (Mäkinen 2006b, 2.)

Ryhmä koostuu aina yksilöistä, joista jokainen tuo mukanaan oman elämänsä ja -tilanteensa. Ryhmään vaikuttavat tekijät on esitelty kuviossa 12. Ryhmä muodostuu kun yksilöiden välille syntyy kommunikointisuhde. Yksilö, tilanne ja ympäristö

yhdessä muodostavat muuttavan kentän. Jokainen osallistuja tulkitsee ryhmän kehitystä omasta näkökulmastaan, reagoi itselleen tyypillisellä tavalla ja näin vaikuttaa edelleen ryhmädynamiikkaan. (Mäkinen 2006b, 2.) Hyvän ryhmän luomiseksi ohjaajan tulee ottaa huomioon ympäristö, siihen tulevat yksilöt, heidän elämäntilanteensa ja odotuksensa. Ohjaajan on hyvä olla perillä ryhmänohjaustaidoista, ryhmädynamiikasta ja ryhmän kehitysvaiheiden teoriasta, samoin kuin ryhmässä käytettävistä tekniikoista. Tavoitteiden selkeä linjaaminen ja niihin pyrkiminen läpi koko ryhmäprosessin on myös yksi ryhmän onnistumisen edellytyksistä.



KUVIO 12. Hyvän ryhmän ainekset  
(Koulutusmalli-esite 2006)

### 3.5.1 Rooleja ikääntyneiden ryhmässä

Jokainen ihminen omaksuu rooleja läpi elämänsä. Tärkeimmät roolit liittyvät sosiaaliseen kanssakäymiseen ja syntyvät vuorovaikutuksessa toisiin. Ryhmään tullessaan jokainen tuo omat roolimatriisinsa, kokoelman elämänsä aikana oppimiaan rooleja, mukanaan. Ryhmän kehittyessä osallistujat omaksuvat vähitellen rooleja, jotka ovat heille tutuimpia. Geriatriksen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeen yksinäisyystutkimuksen ryhmässä havaittiin kymmenen erilaista roolia, jotka nousivat esiin.

Rooleja olivat:

- johtaja
- kriitikko
- me hengen -luoja
- hiljainen
- sivullinen
- dominoiva
- vitsiniekka
- myötäilijä
- hoivattava
- syntipukki.

Johtajan ja organisaattorin rooli tuli esiin ajan myötä ja tuki usein ryhmän itsenäistymistä. Kriitikko eli ns. ”tunnelma-antenni” oli se, joka uskalsi pukea myös kielteiset tunteet sanoiksi. Me hengen -luoja oli taas positiivisen palautteen antaja, joka kannusti muita ja loi yhtenäisyyttä ryhmässä. Hiljaiset ryhmäläiset seurasivat alkuun sivusta ja uskaltautuivat mukaan ryhmän luottamuksen kasvaessa. Sivulliset taas halusivat korostaa erilaisuuttaan ja erillisyyttään. Heidän kohdallaan oikeanlainen motivaatio ja sitouttaminen olivat erityisen tärkeää tavoitteiden toteutumista ajatellen. Dominoivilla oli vaikeuksia kuunnella toisia ja ohjaajat joutuivat usein rajoittamaan heidän puhe-  
liaisuuttaan. Ryhmän vitsiniekka ja hauskuuttaja toi kyllä piristystä ryhmään, mutta saattoi toisinaan jäädä roolinsa vangiksi. Myötäilijät taas kannustivat johtajia ja kriitikkoja, mutta saattoivat samalla aiheuttaa eripuraa ja jakautumista ”leireihin” ryhmässä. Erityisesti iäkkäiden ryhmille ominaiseksi osoittautui hoivattavan rooli, jossa terveysongelmista kärsivät ryhmäläiset saattoivat heittäytyä passiiviseen heikon asemaan. Tällainen käyttäytyminen voi haitata ryhmän tasa-arvoisuutta. Jos ryhmässä ilmeni ongelmia, saattoi joku ryhmäläisistä joutua tai jopa asettua syntipukin rooliin, joka kantaa syyllisyyttä ryhmän kehityksen epäonnistumisesta. Näiden roolien tuntemisesta voi olla suuri apu ikääntyneiden ryhmän ohjaajalle, ja taitava ohjaaja osaa käyttää rooleihin liittyviä ilmiöitä hyväksi ryhmän yhteisen tehtävän ja tavoitteiden saavuttamiseksi. (Mäkinen 2006b, 5; Pitkälä ym. 2004, 91–93).

### 3.5.2 Vertaistuki

Vertaistuella tarkoitetaan yleensä toimintaa, jossa samankaltaisessa elämäntilanteessa olevat ihmiset kokoontuvat yhdessä jakamaan kokemuksiaan ja pohtimaan heitä koskettavia asioita. Vertaistuen ajatus perustuu ihmisen luontaiseen taipumuksesta määrittellä identiteettiään suhteessa muihin, yksilönä tai jonkun ryhmän jäsenenä. Vertaisuuden käsitteeseen kuuluu yhteisesti jaettu ja tärkeäksi koettu asia, esim. ammatti, sosiaalinen asema tai terveydentila. Kulttuurin yksilöllistyminen ja elämän yksityistyminen on kuitenkin johtanut siihen, että ihmisten on yhä vaikeampi löytää vertaisuuden kokemuksia. (Saarenheimo & Pietilä 2006, 29–32.)

Ongelmallisia elämäntilanteita joudutaan pahimmillaan kohtaamaan täysin yksin. Parhaimmillaan ongelmiin saadaan apua sosiaali- ja terveysalan ammattilaisilta, mutta asiakas voi silti tuntea, että ammattilaisen on vaikea kohdata häntä hänen omalla tasollaan. Ammattilainen voi ehkä tarjota oikeanlaista tiedollista apua, mutta omakohtaisten kokemusten ja läheisen suhteen puuttuessa hän ei osaa tarjota oikeanlaista emotionaalista tukea. Tällaisissa tilanteissa apua on haettu vertaistoiminnasta. Vertaistoiminnasta on nykypäivän sosiaali- ja terveydenhuollossa tullut keskeinen paikka, jossa ihmiset voivat pohtia mm. sairauksiin, psykososiaalisiin ongelmiin ja menetyksiin liittyviä kokemuksia yhdessä kohtalotovereittensa kanssa. (Saarenheimo & Pietilä 2006, 29–32.)

Vertaistoiminta toteutetaan yleensä ryhmässä, vaikka se voi olla kahdenkeskistäkin. Tavoitteena on löytää yhdessä uusia toiminta- ja ajattelutapoja ongelmatilanteesta selviämiseksi. Toimintaan voi liittyä terapeutteja piirteitä. Vertaistoimintaa järjestetään niin omista kuin toisen ongelmistakin kärsiville. Esimerkkinä toisen ongelmista kärsivien ryhmistä ovat mm. omaishoitajien ryhmät. Ryhmään osallistuminen saa alkunsa joko kriisiyttävästä tapahtumasta (esim. leskeys) tai pysyvämmästä, ongelmalliseksi koetusta elämäntilanteesta (esim. yksinäisyyden kokemus). Kriisitilanteissa ryhmästä haetaan usein tietoa, käytännön neuvoja ja emotionaalista tukea. Pitkäaikaisemmissa ongelmatapauksissa ryhmään osallistumisessa korostuvat taas vertaisyyhteyden tuoman merkityksen ja turvan tunteet. (Saarenheimo & Pietilä 2006, 33–34.)

Vertaistoiminta voi olla joko ohjattua tai ei. Ohjaamattomissa ryhmissä osallistujat kokoontuvat vapaasti keskustelemaan jonkun teeman pohjalta. Toiminta on tällöin

yleensä jatkuvaa ja avointa kaikille halukkaille. Internetistä löytyy myös vertaisuuteen perustuvia anonyymeja keskustelufoorumeja. Ohjatuissa ryhmissä toiminta on usein tavoitteellisempaa ja keinot jäsenllympiä. Toiminta on kestoaltaan rajattua ja ryhmä suljettu, eli siihen ei oteta lisää jäseniä kesken tapaamiskertojen. Optimaaliseksi jäsenmääräksi on havaittu 6-8 osallistujaa ja kaksi ohjaajaa. Joskus ohjatut ryhmät jatkavat toimintaansa ohjauksen päättyessä joko itsenäisesti tai vertaisohjaajan johdolla. (Saarenheimo & Pietilä 2006, 33–34.)

Vertaisryhmien voima on puheessa. Kommunikoinnin kautta osallistujat voivat jakaa ja jäsentää vaikeitakin kokemuksiaan. Kokemusten jakaminen taas saa ryhmäläiset tunteemaan, etteivät ole yksin tilanteensa kanssa, myös muut käyvät läpi samoja asioita. Tämä koetaan usein helpottavana, koska omille tuntemuksille saadaan selitys ja ne normalisoituvat. Vertaisille yhteisiä asioita ei tarvitse selittää tai oikeuttaa. Yhteisyyden kokemus voi helpottaa ryhmäläisten kokemaa sosiaalista leimaa, auttaa heitä määrittelemään itseään uudessa tilanteessa ja estää vetäytymästä yhteiskunnasta. Hyvistä puolistaan huolimatta vertaistoiminta ei aina johda positiivisiin tuloksiin. Samankaltaisissakin tilanteissa ihmisten kokemukset eroavat toisistaan ja niiden ainutkertaisuutta halutaan vaalia. (Saarenheimo & Pietilä 2006, 34–37.)

Ihmiset eroavat toisistaan, heidän kommunikointinsa ja vaikutustyyliinsä ovat erilaisia, ja jotkut ryhmäläiset ovat hallitsevampia kuin toiset. Jos aidon jakamisen sijasta kertomuksia alkaa ohjata erilaiset hyväksytyksi katsotut ”kulttuuriset käsikirjoitukset”, voivat tarinat alkaa moralisoimaan, leimaamaan ja jopa pakottamaan ryhmäläisiä tiettyyn muottiin. Ryhmä voi myös juuttua paikoilleen vellomaan samoja asioita kerta toisensa jälkeen. Tällaisissa tilanteissa on suuri vaara, ettei ryhmän ilmapiiri muodostu riittävän luottamukselliseksi, eikä toiminta täytä tukitehtäväänsä. Ohjatuissa ryhmissä on ehkä helpompaa välttää vertaistoiminnan karikat kuin ohjaamattomissa. Ammatillinen etäisyys antaa ohjaajalle mahdollisuuden reflektoida osallistujien kokemusten eri puolia, auttaa löytämään uusia näkökulmia ja edistää sopeutumista uuteen elämäntilanteeseen. (Saarenheimo & Pietilä 2006, 34–37.) Vertaistuen tärkein funktio on siinä kokemuksessa, että ei ole yksin vaikeassa elämäntilanteessaan. Vertaistuki on vapaaehtoista ja vastavuoroista ajatustenvaihtoa ja tukemista samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kesken. (Tukiasema.net 2000.)

## 4 TUTKIMUSKYSYMYKSET

Työssämme lähdemme kuvaamaan Ystäväpiiri – yhdessä elämyksiä arkeen -prosessia alusta loppuun. Ensimmäinen, ja tärkein, tutkimuskysymys on kuvata ryhmätyömallia teoriassa, toteuttaa se käytännössä ja raportoida tapahtumat. Toiseksi haluamme selvittää toiminnallisen ryhmän ja siinä tapahtuvien toimintojen merkityksellisyyttä yksinäisille ikääntyneille. Lopuksi arvioimme kokeilemamme ryhmätyömallin toimivuutta ja vaikuttavuutta. Tiivistettynä tutkimuskysymyksemme ovat:

- 1) Ryhmätyömallin kuvaus teoriassa, toteutus käytännössä ja raportointi
- 2) Ryhmän merkityksellisyyden selvittäminen
- 3) Ryhmätyömallin toimivuuden ja vaikutuksen selvittäminen

## 5 TUTKIMUKSEN SUUNNITTELU

Olemme kumpikin kiinnostuneet ikääntyneiden ihmisten hyvinvoinnin edistämisestä. Opinnäytetyömme lähti haaveesta toteuttaa ikääntyneille suunnattu ryhmä, jossa tarjottaisiin keinoja hyvän elämän ylläpitämiseksi ja yksinäisyyden ehkäisemiseksi. Saimme Aila Pikkaraiselta idean lähteä etsimään potentiaalisia ryhmäläisiä Jyväskylässä toteutettavien ennaltaehkäisevien kotikäyntien yhteydessä toteutettavien haastattelujen pohjalta. Ennaltaehkäisevä kotikäynti tehdään vuosittain jokaiselle 70 vuotta täyttävälle Jyväskyläläiselle ja sen avulla Jyväskylän kaupunki kartoittaa ikääntyvän mahdollista avuntarvetta sekä ehkäisee syntymässä olevia toimintakyvyn rajoitteita.

Otimme yhteyttä Vanhustyön keskusliittoon kysyäksimme heiltä ideoita ja mahdollista lupaa soveltaa heidän kehittämänsä psykososiaalisen ryhmätyön mallia tulevassa työssämme. Saimme keskusliitolta tarjouksen käydä Ystäväpiiri -ohjaajan koulutuksen syksyn 2006 aikana. Lisäksi ohjaisimme koulutuksen yhteydessä ensimmäisen Ystäväpiiriryhmän Jyväskylässä ja raportoisimme projektin opinnäytetyössämme. Hyväksyimme tarjouksen ja ennen koulutusta kokoontuimme elokuun 2006 aikana kolme kertaa pohtimaan niin kahdestaan kuin Aila Pikkaraisen ohjauksessa mm. raportin rakennetta, tutkimuksellisia näkökulmia sekä käytännön toteutusta kuten rahoitusta,

tiloja ja yhteistyökumppaneita. Tutkimuksen esivalmisteluihin kuului tarvittavien lupiasioiden selvittäminen, yksinäisten ikääntyneiden paikantaminen ja lähestyminen, yhteistyökumppaneiden tapaaminen, tilojen ja budjetin varmistaminen sekä vastuualueista sopiminen kaikkien osallistuvien tahojen kanssa. Tiloja päädyimme tiedustelemaan Jyväskylän Hoivapalveluyhdistykseltä. Ajatuksena oli myös se, että Hoivapalveluyhdistyksellä työskentelevä toimintaterapeutti Panu Karhinen pystyisi tukemaan meitä tarpeen tullen ryhmän ohjaamisessa.

## 5.1 Tutkimuksen esivalmistelut

### 5.1.1 Ryhmäläisten rekrytointi

Prosessi alkoi lupahakemuksella Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen kehittämispäällikölle Arja Aroheinälle elokuussa 2006 (liite 3). Kun paperiasiat olivat valmiit, sovimme tapaamisen kotihoidon ja palveluasumisen palveluyksikön johtajan Marjatta Salmisen kanssa. Hänen avustuksella saimme kaikki Jyväskylässä vuosina 2004–2006 tehdyt ennaltaehkäisevien kotikäyntien haastattelut. Kävimme läpi kaikki noin 1500 haastattelulomaketta ja erottelimme ne ensimmäiseksi asuinpaikan mukaan. Ajatuksenamme oli etsiä asiakkaita mahdollisimman läheltä Hoivapalveluyhdistyksen tiloja Kuokkalassa. Seuraavaksi lajittelimme haastattelut yksinäisyyden kokemuksen mukaan. Haastattelulomakkeissa on kohta, jossa kysymykseen ”Tunneteko itsenne yksinäiseksi?” annetaan vastausvaihtoehdot ”en juuri koskaan”, ”harvoin” ja ”usein”. Poimimme joukosta ne, joissa haastateltavat olivat vastanneet em. kysymykseen ”usein” tai ”harvoin”.

Kun joukosta oli valittu keskustan, Kuokkalan tai niiden lähialueilla asuvat itsensä yksinäiseksi tuntevat, kävimme lomakkeet läpi kiinnittäen huomiota mahdollisiin poissulkukriteereihin. Ryhmään osallistuminen edellyttää ikääntyneeltä kohtalaista toimintakykyä, jolloin mahdollinen dementia, sokeus, kuurous tai vaikea liikuntavamma voi estää valituksi tulemisen. Kiinnitimme myös huomiota haastattelussa ilmi tuleviin yksinäisyyden syihin, jotka tulivat esiin avoimissa kysymyksissä ”Tunneteko itsenne yksinäiseksi? → Usein → Miksi?”, ”Mitä keinoja voisi olla yksinäisyyden vähentämiseen?” ja haastattelijan omissa merkinnöissä kohdassa ”sosiaaliset voimavarat” ja ”muuta huomioitavaa”. Ryhmän toimivuuden kannalta päätimme jättää potenti-



aalisten asiakkaiden ulkopuolelle tässä vaiheessa myös ne, joiden vastauksista tuli vaikutelma, että heillä oli vakavahkoja mielenterveysongelmia.

Kun ryhmään kutsuttavien rajaukset oli tehty, ryhdyimme selvittämään asiakkaiden yhteystietoja. Vuosien 2004–2005 lomakkeissa niitä ei ollut ollenkaan ja vuoden 2006 lomakkeissa ne olivat osin puutteelliset. Tämä johtui siitä, että käytäntö on vielä kohdallaisen uusi, eikä lomakkeiden tietojen jatkohyödyntämistä oltu ajateltu. Ensimmäiseksi etsimme osoitteita Eniron henkilöhaun kautta. Seuraavaksi tavoittelimme puhelimitse haastatteluja tehneitä kotisairaanhoidajia. Saimme loput epäselvät tai yhteystiedot heiltä. Kirjoitimme kutsun (liite 4) potentiaalisille ryhmäläisille osallistua Ystäväpiiri – yhdessä elämyksiä arkeen -ryhmätoimintaan, jossa kehoitimme ottamaan rohkeasti yhteyttä meihin. Pyrimme muotoilemaan kutsun niin, että se oli lukijalleen selkeä ja ymmärrettävä. Halusimme, että kutsumme olisi mahdollisimman kannustava ja rohkaisisi kutsuttuja ottamaan yhteyttä.

Kävimme Marjatta Salmisen kanssa kutsun läpi, jonka jälkeen postitimme sen yhteensä 22 ehdokkaalle. Pyysimme kutsuttuja soittamaan meille viimeistään 15.9.2006.

Kahta päivää ennen määräajan umpeutumista meille oli tullut vasta kaksi soittoa. Aloitimme soittoyritykset kaikille 20 vastaamattomalle. Soittojen yhteydessä selvisi, että kutsut olivat viipyneet matkallaan ja kutsutut olivat saaneet postin vasta paria päivää ennen määräajan umpeutumista. Puheluiden avulla saimme sovituksi seitsemän lisähaastattelua. Eräs haastateltava ilmoitti myös puolisonsa olevan yksinäinen ja päätimme haastatella heidät molemmat. Mukaan lukien kaksi itsenäisesti ilmoittautunutta haastatteluja saatiin sovittua yhteensä yhdeksän. Haastattelupaikaksi sovimme yhtä lukuun ottamatta haastateltavien omat kodit.

Soittokierros oli tarpeellinen, sillä monikaan ei luultavasti olisi ottanut yhteyttä oma-toimisesti. Yhteydenotot on tiivistetty taulukossa 3 seuraavalla sivulla. Marjatta Salmisen ja Ystäväpiiri – yhdessä elämyksiä arkeen -työntekijöiden mukaan ilmiö on ennestään tuttu. Syitä ilmoittautumatta jättämiseen voivat olla esim. uskalluksen puute, oman tilanteen vähättely ja epävarmuus ryhmätoiminnan luonteesta. Omassa tutkimuksessamme syiksi ryhmätoiminnasta kieltäytymiseen mainittiin muun muassa matkan pituus ryhmäpaikalle, sairaudet, muut harrastukset, puoliso kotona ja muut kiireet.

TAULUKKO 3. Yhteydenotot ryhmäläisten kanssa haastatteluajan sopimiseksi

<b>Otti itse yhteyttä ja sopi haastatteluajan</b>	2 kpl
Vastasi soittoon, mutta ei ollut kiinnostunut	9 kpl
Vastasi soittoon ja oli kiinnostunut, mutta ei sopinut haastatteluaikaa	1 kpl
Vastasi soittoon, oli kiinnostunut ja sopi haastatteluajan	7 kpl
Ei saatu kiinni	3 kpl
<b>Yhteensä</b>	<b>22 kpl</b>

### 5.1.2 Yhteistyöhön sitoutuminen

Pidimme yhteisen palaverin kaikkien osallistuvien tahojen kanssa 18.8.2006 Jyväskylän Hoivapalveluyhdistyksen tiloissa Kuokkalan Kotikaassa. Mukana Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri – yhdessä elämyksiä arkeen -projektista olivat Anu Mäkinen ja Tarja Ylimaa. Jyväskylän Hoivapalveluyhdistykseltä mukana oli toimintaterapeutti Panu Karhinen. Jyväskylän ammattikorkeakoulusta oli opinnäytetyöohjaajamme toimintaterapian lehtori Heli Heittola. Työelämänedustajana, ”varjo-ohjaajana” ja ideanikkarina toimi toimintaterapian lehtori Aila Pikkarainen.

Palaverissa käsiteltiin jokaisen yhteistyötahon vastualueet. Panu Karhinen lupasi Hoivapalveluyhdistykseltä tilat Kotikaaresta. Saimme käyttöömmekokahuoneen, jossa oli ruuanlaittomahdollisuus ja wc. Lisäksi Panu Karhinen lupasi avustuksen materiaalikustannuksiin Iloa Eloon -projektin puitteista. Aila Pikkarainen lupasi Ikääntyvän väestön toimintakyvyn ja itsenäisen selviytymisen edistäminen – korkeakoulujen aluekehitysstrategia -hankkeen kustantavan kaikki vierailijat ja mahdolliset juoksevat kulut, kuten matkakustannukset. Aila Pikkarainen lupautui resurssien mukaan myös ohjaamaan työmme kirjallista osuutta. Heli Heittola toimii opinnäytteemme raportoinnin virallisena ohjaajana. Vanhustyön keskusliitto lupautui tarjoamaan Ystäväpiiri - ohjaajakoulutuksen ja siihen kuuluvan työnohjauksen käytännön työn apuna. Omasta puolesta sitouduimme käymään koulutuksen, toteuttamaan ryhmän ja raportoimaan prosessin alusta loppuun yhteistyötahoille. Olemme sitoutuneet salassapitovelvollisuu-teen ja työn vastuulliseen loppuunsaattamiseen. Palaverin lopuksi Anu Mäkinen ja Tarja Ylimaa haastattelivat meidät tulevaa ryhmänohjaajakoulutusta varten.

## **5.2 Ystäväpiiri -ohjaajaksi kouluttautuminen**

Ystäväpiiri -ohjaajakoulutus piti sisällään viisi koulutuspäivää (vrt. kuvio 4), jotka käytiin välillä elokuu-joulukuu 2006. Ensimmäiset kaksi koulutuspäivää olivat elokuun 24.–25. päivät. Ryhmäläisten seulominen oli tässä vaiheessa jo alkanut, mutta kutsuja ei oltu vielä lähetetty. Kolmas koulutuspäivä pidettiin 4. syyskuuta, jolloin olimme jo lähettäneet kutsut kaikille kahdellekymmenellekahdelle seulotulle yksinäiselle ikääntyneelle. Neljäs koulutuspäivä pidettiin 10. marraskuuta, jolloin ryhmää oli pidetty seitsemän kertaa. Viimeinen koulutuspäivä oli maanantaina 11.12., kun tiistaina 12.12. pidimme viimeisen ryhmäkerran.

Seuraavissa kappaleissa esitellään pääpiirteittäin ikääntyneiden ryhmänohjaukseen valmistavan koulutuksen sisältö. Haluamme tuoda esille, että Ystäväpiiri – yhdessä elämyksiä arkeen on rekisteröity tuotemerkki, eikä sitä ole lupa käyttää kokonaisuutena tai kyseisellä nimellä ilman Vanhustyön keskusliiton tarjoamaa, asianmukaista koulutusta.

### **5.2.1 Ryhmänohjaukseen valmistautuminen**

Ryhmänohjaukseen valmistavilla koulutuspäivillä käsiteltiin yleisesti yksinäisyyttä ilmiönä, muun muassa sen syitä ja seurauksia. Ensimmäisenä koulutuspäivänä saimme ohjeita yksinäisyyden kohtaamiseen ja tarkastelimme esimerkiksi omaa suhtautumista ikääntyneisiin, sekä opettelimme näkemään yksinäisyyden ikääntyneen silmin. Kävimme myös läpi erilaisia menetelmiä yksinäisyyden tunteen lievittämiseksi ryhmätoiminnan avulla. Toisena koulutuspäivänä kävimme läpi suljetun ryhmän elinkaarta ja ryhmän havainnointia. Opettelimme jäsentämään ryhmää sen rakenteiden, tavoitteellisen tehtävän sekä ryhmäläisten kautta. Sosiodraaman keinoin harjoittelimme haasteellisten ryhmätilanteiden hallintaa. Saimme itseluottamusta ohjaajina ja opimme reflektoimaan omaa toimintaamme ryhmänohjaajina.

Motivoiminen ja ryhmään sitouttaminen olivat koulutuksessa tärkeitä opittuja asioita. Kävimme läpi konkreettisesti, mitä kaikkea voidaan tehdä sitoutumisen ja motivoitumisen edistämiseksi. Opimme, että sitoutumisen edistämiseen vaikuttavat:

- Ryhmänohjaajan ammattitaito
  - tieto vanhenemisestä ja toimintakyvyn muutoksista

- oman osaamisen ja osaamattomuuden tunnistaminen
- oman jaksamisen tunnistaminen ja kyky reflektoida
- kuuntelemisen taito ja ryhmän elinkaaren tunteminen
- Toimintaan liittyvät tekijät
  - ohjaajien yhteinen toimintalinja
  - tavoitteellisuus ja huolellisesti valmistellut ryhmäkerrat
  - sopimuksista kiinni pitäminen ja joustavuus
  - pelisääntöjen ja tavoitteiden huomioon ottaminen
  - vastuun otto-vastuun anto
  - ennakolta kertominen-yllätyksellisyys
  - yksilöiden sitoutumisen huomioon ottaminen
  - osallistumisen vapaaehtoisuus-osallistumisen etuoikeus
- Tilanteiden hallintaan liittyvät tekijät
  - keskustelun ohjaaminen
  - liian puhelioiden hallitseminen
  - soveliaan koskettamisen tunnistaminen
  - toisista huolehtimisen vähentäminen toisilta ryhmäläisiltä
  - yksilöiden jaksamisen seuraaminen
  - suosittelu, rohkaisu ja kannustaminen
- Muut sitoutumista edistävät tekijät
  - yhteiskuljetus
  - kättely
  - pois jääneille soittaminen ja sairastuneiden muistaminen
  - huonomuististen muistaminen
  - kirjallinen materiaali
  - arjesta selviytymisen tukeminen
  - yksilöllinen sitoutumisen tukeminen
  - muistelu, yhteislaulut ja yhdessä tekeminen
  - hyväksyvä ja kannustava ilmapiiri.

Motivointikeinoina ryhmäläisille ohjattiin käyttämään seuraavan kerran osallistumisen varmistamista, poissaolotilanteissa soittamista, vapaaehtoisuuden korostamista ja yksilön roolin korostamista ryhmän elinkaaressa.

### 5.2.2 Ryhmätoimintojen suunnittelu

Kolmannen koulutuspäivän aikana kävimme läpi ryhmän suunnitteluun liittyviä asioita, sekä muodostimme alustavaa idearunkoa tulevalle ryhmälle. Saimme konkreettisia ohjeita huomioitavista asioista ennen ryhmän aloittamista. Näitä asioita olivat:

- Tieto siitä minkälaisen ryhmän kanssa on tekemisissä
- Omat odotukset siitä, mitä saa aikaiseksi ryhmänohjaajana
- Tarkoituksenmukaisuus kaikille ryhmäläisille
- Valmius työskennellä toisen ohjaajan kanssa, sitoutuminen kolmeksi kuukaudeksi
- Millainen on ryhmän perusrakenne
- Onko organisaatiota tarpeen informoida ryhmästä
- Keinot stressin hallitsemiseen, sekä ymmärryksen ja ohjaustaidon lisäämiseen
- Oman roolin muuttuminen ryhmän loppua kohti
- Ryhmän aloitus/avaaminen ja lopetus
- Omat reaktiot ryhmässä tapahtuviin ongelmatilanteisiin

Kaiken koulutuksessa opitun pohjalta aloimme suunnitella ryhmäkertojen rakennetta. Koska meillä oli jo ennestään paljon kokemusta yhdessä ohjatuista ryhmistä, emme kokeneet tarpeelliseksi lähteä suunnittelemaan jokaista ryhmäkertaa erityisen tarkasti. Loimme kuitenkin perusrungon, jonka mukaan suunnittelimme ohjaavamme jokaisen ryhmäkerran. Päätimme, että jokainen kerta sisältää kahvihetken, toimintaosuuden, keskustelun ja lopetuksen. Sovimme, että ensimmäisillä ryhmäkerroilla ryhmäläiset saisivat itse äänestää tulevien ryhmäkertojen sisällön. Näin ajattelimme ryhmäläisten sitoutuvan toimintaan paremmin. Jokainen valittu aihe kuitenkin muokattaisiin niin, että se tukisi tavoitteitamme yksinäisyyden kokemuksen jakamisesta ja tunteen lievitymisestä. Ideoimme erilaisia vaihtoehtoja ehdotettavaksi ryhmään. Näitä olivat:

- runous
- ryhmämaalaus
- riimustustekniikka ja siitä nousevat tarinat
- taidekortit
- esineen tarina

- nimen tarina
- rentoutus-maalaus/piirustus
- savityö ja tarina
- leivonta
- tai chi
- tanssi; huivitanssi, tuolitanssi, vatsatanssi
- naurujooga
- soittaminen
- näytelmä/improvisaatio
- hieronta; pallohieronta, huivi- sivellinrentoutus
- palloveli varjolla
- askartelu luonnon materiaaleista
- voima-, nalle- ja postikortit aloitukseen
- viimeisellä kerralla paperitähdet & valokuvakansioiden koonti
- taidenäyttely
- luontoretki
- vierailijoita tarinateatteriohjaaja ja rentoutuksen ohjaaja

## **6. TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN**

Kun tutkimuksen esivalmistelut ja suunnitelma oli alustavasti tehty, siirryimme itse toteuttamisvaiheeseen. Ensimmäiseksi lähdimme haastattelemaan mahdollisia ryhmäläisiä. Olimme sopineet jokaisen yhdeksän haastateltavan kanssa tapaamiset heidän koteihin yhtä lukuun ottamatta. Menimme jokaiselle haastattelukerralle kahdestaan, jotta havainnot potentiaalisista ryhmäläisistä olisivat luotettavampia.

Kun kaikki haastateltavat olivat käyty lävitse, ja ryhmäläiset valittu, ilmoitimme jokaiselle ryhmään pääsystä henkilökohtaisesti puhelinsoitolla. Ryhmään valikoitui kahdeksan osallistujaa, joista kuusi oli naisia ja kaksi miehiä. Muutaman päivä ennen ryhmän alkua yksin valituista soitti ja perui osallistumisensa. Teimme päätöksen, että emme ota hänen tilalleen uutta osallistujaa, vaan toteutamme ryhmän seitsemällä jäsenellä. Sovitun mukaisesti aloitimme Ystäväpiiri-ryhmän tiistaina 26.9.2006 klo 10.00.

Seuraavat kaikki kaksitoista kertaa etenivät tämän jälkeen meidän ohjaajien osalta samalla kaavalla: viikoittainen ryhmäkerran suunnittelu ja esivalmistelut, ryhmän ohjaus sekä viimeisenä ryhmän tapahtumien raportointi.

## **6.1 Tutkimuksen lähestymistapa ja tutkimusmenetelmät**

Ensimmäinen kriteeri, jonka määrittelimme opinnäytetyömme lähtökohdaksi, oli tuottaa laadullinen tutkimus. Halusimme molemmat toteuttaa projektin, jonka peruslähtökohdana oli kiinnostus ikääntyneitä ihmistä kohtaan sekä tahto tarjota apua konkreettisin keinoin. Koimme, että laadullisella tutkimuksella pääsisimme tavoitteeseen kaikkein parhaimmin.

Laadulliselle tutkimukselle tyypilliseen tapaan päädyimme käyttämään tutkimusmenetelminä havainnointia, haastatteluja ja raportointia. Tutkimuksemme alkoi alkuhaastattelulla (liite 6), jonka yhteydessä teimme ensimmäisiä havaintoja potentiaalisista ryhmäläisistä. Jatkoimme havainnointia koko ryhmänohjauksen ajan ja raportoimme ilmiöt jokaisen kerran jälkeen (liite 8). Ryhmän merkityksellisyydestä, toimivuudesta ja vaikutuksista keräsimme tietoa loppukyselyn avulla (liite 9).

### **6.1.1 Haastattelu**

Jotta ryhmään tuli valituksi juuri sopivat henkilöt, haastattelimme jokaisen ikääntyneen yksitellen. Rakensimme haastattelulomakkeen hyödyntäen ennaltaehkäisevien kotikäyntien haastattelulomaketta, ystäväpiiri ryhmän osallistujakriteereitä, sekä omaa tietämystämme ikääntyneistä ja aiemmista ohjaamistamme ryhmätoiminnoista. Haastattelussa kysyimme luvan opinnäytetyön raportointiin ryhmätoiminnasta ilman osallistujien henkilötietoja sekä haastateltavan halukkuutta sitoutua ryhmätoimintaan (liite 5). Jo haastattelun alkuvaiheessa teimme selväksi, että kaikki esille tulevat tiedot ovat täysin luottamuksellisia. Pääotsikoita haastattelulomake piti sisällään neljä. Ne olivat:

- terveys ja fyysiset voimavarat
- kognitio ja henkiset voimavarat
- harrastukset
- ryhmään sitoutuminen.

Haastattelun avulla pyrimme varmistamaan sen, että saisimme kokoon mahdollisimman homogeenisen ja toimivan ryhmän. Halusimme sulkea ulos ne henkilöt, jotka eivät täyttäneet ryhmävalinta kriteereitä. Kysymyksillä pyrimme myös selvittämään ikääntyneen kokonaisvaltaisen tilanteen, jotta osaisimme huomioida hänen tarpeensa oikealla tavalla ryhmän alkaessa. Selvitimme, millaisista asioista haastateltavat olivat kiinnostuneet ja millaisista eivät kyetäksemme tarjoamaan heille merkityksellisiä toimintoja. Kysyimme jokaiselta myös heidän motivaationsa osallistua toimintaan ja valmiudesta sitoutua 3 kuukauden ajaksi, jottemme tulisi valinneeksi mahdollisia keskeyttäjiä.

Ennen jokaisen haastattelun aloittamista sovimme työnjaosta. Haastattelutilanteessa toinen kysyi kysymyksiä ja toinen kirjasi vastaukset. Tällaisella menettelyllä kysymyksiä kysyvä kykeni havainnoimaan enemmän haastateltavan sanatonta viestintää ja tunnetiloja. Vastauksia kirjaava kykeni puolestaan tallentamaan kaiken sanotun kirjaimellisesti ylös. Valitsimme haastattelupaikaksi ryhmäläisten kodin, jotta paikka olisi haastateltavalle tuttu ja turvallinen, ja näin vastauksetkin totuudenmukaisempia. Haastattelutilanteen jälkeen keskustelimme havainnoistamme, vertailimme näkemyksiä haastateltujen tilanteesta ja heidän soveltuvuudestaan ryhmään.

### **6.1.2 Havainnointi**

Käytimme tiedonkeruumenetelmänä havainnointia haastattelutilanteessa ja ryhmänohjauksessa. Haastattelutilanteissa havainnoimme haastateltavan käyttäytymistä, hänen sosiaalisia taitoja sekä kuuloa ja fyysistä kuntoa. Haastattelun jälkeen kertosimme tekemämme havainnot ja mietimme niiden perusteella haastateltavan soveltuvuutta ryhmään.

Ryhmätilanteissa havainnoimme ryhmäläisiä sekä yksilöinä, että ryhmänä. Kiinnitimme huomiota kaikkiin ryhmäläisen toiminnan osa-alueisiin: fyysiseen toimintakykyyn, psyykkiseen kapasiteettiin ja sosiaaliseen käyttäytymiseen. Havainnoimme myös ryhmäläisten rooleja ja sanatonta viestintää. Ryhmää havainnoimme sen toimivuuden ja dynamiikan kannalta. Samalla tarkkailimme ryhmän sisäisiä suhteita, sekä ryhmäprosessin vaihetta ja ryhmän päätösten tekoa. Jokaisen ryhmäkerran jälkeen kirjassimme ylös tekemämme havainnot kahta erillistä ryhmänpurku lomaketta käyttäen (ks. luku 6.4 Ryhmän raportointi).



### **6.1.3 Kysely**

Ryhmän loppumisen jälkeen ryhmäläisiltä kerättiin kahdet palautteet. Toisen palautteen he täyttivät meille ryhmänohjaajille ja toisen palautteen Vanhustyön keskusliittoon Ystäväpiiri – yhdessä elämyksiä arkeen -työntekijöille.

Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri – yhdessä elämyksiä arkeen -palautte piti sisällään ryhmäläisen taustatiedot, ryhmään osallistumiskerrat, palautteen ohjelmista, retkistä, keskusteluista ja ohjaajista. Lisäksi palautteessa kysyttiin yksinäisyyden kokemuksen muutoksista, ryhmätoiminnan merkityksestä ja ystäväystymisestä. Niiden avulla myös tarkistetaan onko ryhmässä oikeasti käsitelty yksinäisyyttä, onko yksinäisyyden kokemus lievittänyt ja mistä toiminnoista ryhmäläiset ovat pitäneet. Palautteen perusteella Ystäväpiiri – yhdessä elämyksiä arkeen -projekti kehittää ryhmänohjaajakoulutusta, mittaa koulutuksen laatua ja kehittää tuleville ryhmänohjaajille materiaalia.

Oman ryhmäläisille suunnatun loppukyselyn teimme osittain Ystäväpiiri – yhdessä elämyksiä arkeen -palautetta mukailen. Kysyimme ryhmään sitoutumisesta ja osallistumisesta, ryhmäkerroista ja ohjelmista, yksinäisyydestä ja ystäväystymisestä, ryhmän merkityksellisyydestä ja mahdollisista vaikutuksista terveydentilaan. Palautteella halusimme selvittää sitä miten ryhmäläiset toiminnan kokivat ja vaikuttiko toiminta yksinäisyyden kokemukseen ja terveyteen. Loppukyselyn palautti kuusi seitsemästä osallistuneesta.

## **6.2 Ryhmäkertojen suunnittelu ja toteuttaminen**

### **6.2.1 Aikataulu ja ryhmäkertojen runko**

Toteutimme ryhmät Jyväskylän hoivapalvelun tiloissa Kuokkalan Kotikaaressa. Ryhmäkertojen suunnittelun olimme toteuttaneet koulutuksen kolmannen päivän aikana hyvissä ajoin ennen ryhmän alkua. Olimme luoneet rungon eri vaihtoehtoista tuleville ryhmäkerroille, joista ryhmäläiset saivat ryhmän alkaessa valita mieluisimmat toiminnot ryhmäkertojen sisällöiksi. Kun ensimmäinen ryhmäkerta alkoi lähestyä, suunnitelimme aloituskerran tarkan sisällön ja teimme siitä kirjallisen suunnitelman (liite 7). Teimme kirjallisen suunnitelmat jatkossa jokaiselle kerralle.

Ryhmäkertojen suunnittelimme olevan kahden tunnin mittaisia. Ajattelimme, että kaksi tuntia riittäisi sopivasti käsiteltäviin aiheisiin eikä olisi liian raskas ryhmäläisille. Mietimme myös mikä viikonpäivä ja kellonaika olisi osallistumisen kannalta paras. Päädyimme alkuviikkoon ja aamupäivään 10–12, jolloin ajattelimme ryhmäläisten olevan virkeitä.

Ensimmäisen ryhmäkerran aikataulullinen runko tuntui toimivalta ja niinpä jatkoimme samalla aikataulutuksella ryhmäkertojen loppuun saakka. Aloitimme aina kahvittelulla ja kuulumisilla, sitten siirryimme tekemiseen ja lopuksi keskustelimme päivän tapahtumista ja seuraavan kerran suunnitelmasta. Pidimme ryhmäläisiä pienessä jännityksessä, emmekä aina kertoneet tarkkaan mitä tulisimme tekemään. Näin saimme heidät kiinnostumaan seuraavasta kerrasta. Vierailijoiden tulot ja retket aikataulutimme taksaisin väliajoin. Suunnittelimme ryhmäkerrat kokonaisuutena niin, että alkupuolella keskityimme yksinäisyyden jakamiseen ja siihen liittyvistä asioista keskusteluun, kun taas loppupuolen toiminnot tukivat ystävystymistä ja voimaantumista. Ryhmärunkomme muokkautui jonkin verran kertojen edetessä, mutta lopullinen runko näytti tältä:

1. Tutustuminen
2. Runous
3. Luontopolku
4. Käsillä tekeminen
5. Kuvataidepaja
6. Liikunta, rentoutus
7. Museo- / taidenäyttelyretki
8. Jooga/teatteriretki
9. Tarinateatteri
10. Jouluaskartelu
11. Leipominen
12. Joulujuhla, päätös

### **6.2.2 Käytettävät tilat, tarjottavat ja materiaalit**

Takkahuone, jonka saimme käyttöömmme Jyväskylän hoivapalveluyhdistykseltä Kuokkalan Kotikaaresta, oli monikäyttöinen ja erittäin soveltuva ryhmämme ohjaukseen.

Sommittelimme jokaiselle kerralle pöydät ja tuolit toimivaan järjestykseen ja pyrimme minimoimaan esteet tilassa liikkumiselle. Tilaa ja paikkoja järjestellessämme mietimme myös, mikä istumajärjestys olisi paras ryhmän toimivuuden kannalta. Yleensä ohjaajina sijoituimme eri puolille pöytää, jotta ryhmätilannetta oli helpompi hallita. Pyrimme sijoittamaan ryhmäläiset niin, että he kuulivat kunnolla meidän ja vierustoverien puheen. Hiljaisemmat ryhmäläiset sijoitimme näköetäisyydelle, kun taas äänekkäämmät istuivat usein vieressämme, ja olivat näin helpommin kontrolloitavissa. Retkille lähtiessämme mietimme mahdollisia ympäristön esteitä liikkumiselle ja pyrimme minimoimaan niitä.

Ensimmäisellä ryhmäkerralla olimme varautuneet tarjoamaan ryhmäläisille kahvia ja pullaa. Halusimme tehdä alusta mahdollisimman rennon ja stressittömän. Kahvitellesa ryhmäläiset alkoivatkin automaattisesti kertoa itsestään ja tutustuminen lähti käyntiin luonnollisesti. Kahvittele ryhmäkerran alussa tuntui toimivan ja päätimme yhdessä ryhmäläisten kanssa, että ryhmä aloitetaan aina kahvitelulla. Siinä samalla jokainen sai kertoa kuluneesta viikosta ja pääsimme lämmittelemään päivän aiheeseen. Muutamalla kerralla myös ryhmäläiset toivat tarjottavaa mukanaan. Varasimme myös jokaiselle kerralle mehua, jotta verensokerin lasku ja jano eivät pääsisi yllättämään.

Materiaalit pyrimme hankkimaan aina aiemmalla viikolla valmiiksi, jotta alkuvuikosta säästyimme kiireeltä. Ryhmäkerroille kirjoitimme teoretietoa tukemaan päivän aihetta ja esimerkiksi liikuntakerroilla jaoimme ryhmäläisille mukaan ohjeet, joita he pystyivät hyödyntämään myös itsenäisesti. Aiemmin syksyllä olimme käyneet Jyväskylän maakuntakirjastolla täyttä elämää -seniorimessuilla, joka oli osa vanhustenviikkoa Jyväskylässä ajalla 1.–6.10.2006. Keräsimme messuilta ikääntyneille suunnattuja esitteitä harrastuksista, kulttuuritapahtumista ja muista palveluista. Ryhmäkerroilla jaoimme esitteitä ryhmäläisille ja kannustimme heitä myös omatoimiseen palveluiden käyttöön. Esitteet toimivat mielestämme hyvin, sillä pystyimme jaottelemaan niiden jakamista ryhmäteemojen mukaan. Esimerkiksi liikuntakerralla jaoimme omien jumpapohjeidemme lisäksi Jyväskylän erityisliikunnan syyslukukauden aikataulut ja Kuntokallio -säätiön Ikäinstituutin julkaiseman kolmiosaisen voimisteluohjelman iäkkäille.

### 6.2.3 Budjetti

Toteutimme ryhmää lähestulkoon minimibudjetilla. Teimme laskelmat kaikista kuluista, jonka jälkeen ryhmän toteutuksen hinnaksi tuli 424,75 euroa (liite 10). Budjetissa ei ole otettu huomioon tekemiemme työtuntien hintaa saati muita työnantajalle koituvia kuluja ohjaajien palkkaamisesta. Emme ole myöskään huomioineet matkakustannuksia Helsinkiin, jossa koulutus järjestettiin. Käytimme mahdollisimman edullisia tai ilmaisia askartelumateriaaleja, kuten esimerkiksi luonnosta kerättyjä kiviä ja sammalta. Toimintaperiaattemme oli ”pieni on kaunista”. Ehdottomasti suurimman osan budjetista haukkasivat tarjotut kahvit ja kahvileivät. Emme kuitenkaan halunneet luopua tästä tavasta, koska siitä kehittyi ryhmäkokoontumisten tärkeä osa.

Avustusta materiaalikustannuksiin saimme Panu Karhiselta Iloa Eloon -projektin puitteista, sekä Aila Pikkaraiselta Ikääntyvän väestön toimintakyvyn ja itsenäisen selviytymisen edistäminen - korkeakoulujen aluekehitysstrategia -hankkeen budjetista. Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri – yhdessä elämyksiä arkeen -projektilta saimme lainaksi ryhmätarvikkeita. Myös opinahjostamme, Jyväskylän ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden oppilaitoksesta, saimme kuvaamataidon ja liikunnan opettajien ystävällisellä avustuksella pienen määrän materiaaleja ja lainatavaroita. Niillä kerroilla, jolloin ryhmässä oli läsnä vierailija, toi hän tullessaan tarvittavat materiaalit.

Haluamme tuoda budjetin esille korostaaksemme, ettei ennaltaehkäisevää työtä laadukkaan ikääntymisen takaamiseksi voida tehdä ilman rahoitusta. Ennaltaehkäisevään työhön panostaminen tulee myös edullisemmaksi kuin sairauksien hoito. Vanhustyön keskusliiton tutkimuksen mukaan yksinäisyydestä kärsivien ikäihmisten kontrolloitu psykososiaalinen ryhmäkuntoutus voi parantaa osallistujien psyykkistä hyvinvointia, kognitiota ja terveyttä, aktivoida sosiaalisesti, voimaannuttaa ja tätä kautta vähentää sosiaali- ja terveystieteiden käyttökustannuksia.

### 6.2.4 Jyväskylän ryhmän erityispiirteet

Opinnäytteemme toteutuksen aikana nousi esiin ilmiöitä, joita emme olleet osanneet odottaa. Ilmiöt ovat esiintyneet näissä mittasuhteissa vain Jyväskylän pilottiryhmässä. Ensimmäinen ilmiö oli Jyväskylän alueen kulttuuripalvelujen kädenojennus ryhmällemme. Saimme ilmaisen, opastetun vierailuja Keski-Suomen museoon. Jyväskylän

kaupunginteatteri tarjosi mahdollisuuden käydä katsomassa ilmaiseksi ohjelmistoon tulossa olleen esityksen kenraaliharjoituksen. Teatterinjohtaja Aila Lavaste otti ryhmän henkilökohtaisesti vastaan ja esitteli näytelmän juonen idean ennen näytöstä. Jyväskylän taidemuseolta saimme vierailijaksi taidekasvattajan, joka ohjasi ryhmälle monotypiaa. Ryhmän lähestyessä loppua, saimme Suomen käsityön museolta tarjouksen tulla tutustumaan tiloihin, jonne ryhmä voisi kokoontua itsenäisesti ohjattujen kertojen päättymisen jälkeen.

Toinen ilmiö oli ryhmän vahva itsenäistyminen aktiiviseksi ja toimivaksi. Pyrimme ohjauksessa tietoisesti kannustamaan osallistujia ryhmäytymiseen ja ystäväystymiseen ensimmäisestä kerrasta alkaen. Pitäydyimme ohjaajien rooleissa hiukan sivummalla ja korostimme osallistujien tärkeyttä ryhmän päähenkilöinä. Keskinäisten vuorovaikutussuhteiden syntymistä edistimme pari- ja pienryhmäkeskusteluilla. Myös yhteiset retket olivat voimakkaita me-hengen rakentajia. Kahdella viimeisellä kerralla annoimme ohjausvastuun lähes täysin ryhmäläisille. Halusimme osoittaa heille, että he onnistuvat ilman ohjaajiakin.

Emme jättäneet ryhmäläisiä missään vaiheessa yksin, vaan olimme aina taustalla vähän kuin suojeleuskenkeinä. Kun ryhmäläiset kävivät tutustumassa tiloihin Suomen Käsityön museolla, olimme mukana kuin henkisenä tukena. Ryhmäläiset itse valitsivat heille mieluisimman tilan ja sopivat ryhmän toteutumisen ajankohdasta museon edustajan kanssa. Näin jällenpäin asiaa mietittyämme, uskomme, että tärkeintä ryhmän itsenäiseksi ohjaamisessa on usko, että ryhmä kyllä toimii ominkin avuin. Kun ohjaajan luottamus ryhmäänsä on vahva, se näkyy hänen tekemisissä sekä sanomisissa ja välittyy sitä kautta ryhmäläisiin.

### **6.3 Ryhmän ohjaaminen ja ryhmäilmiöt**

Ryhmän ohjaaminen on monitasoinen prosessi, eikä sitä lyhyin ja yksiselitteisin sanoin voi kuvailla. Ryhmää ohjatessamme huomasimme todellisen osaamisemme runsauden. Aikaisemmista yhteisistä ohjauskokemuksista oli parityöskentelylle huomattavaa etua. Tunsimme molemmat omat vahvuutemme, ja usko omaan osaamiseemme vahvistui entisestään selviytyessämme haastavistakin tilanteista. Uskalsimme ottaa ryhmän ohjaamisessa riskejä ja kehittää omaa osaamistamme eteenpäin uusilla osa-alueilla. Pistimme omat persoonamme peliin ja asetimme tavoitteita myös omalle ke-

hittymiselle. Huomasimme, että ryhmän ohjaaminen ei ollut enää opettelemista vaan ohjaustaitojen vahvistamista. Ryhmän ohjaamisen aikana kehityimme oman osaamisen arvioinnissa ja analysoinnissa. Ikääntyneiden ryhmän ohjaukseen liittyen opimme paljon uutta, esimerkiksi fyysisten tekijöiden huomioimisesta sekä ikääntyneiden joskus yllättävästäkin heittäytymisestä mukaan toimintaan.

Kun oman ohjaamisen opetteluun ei enää tarvinnut kiinnittää niin paljon huomiota, kykenimme havainnoimaan ryhmän sisällä tapahtuvia ilmiöitä tarkemmin. Kykenimme harkitulla toiminnalla luomaan turvallisen ryhmän, johon osallistujien oli helppo tulla. Näimme ryhmän identiteetin kehittymisen, osallistujien roolit, keskinäisen vuorovaikutuksen ja ryhmän elinkaaren alusta loppuun.

### **Ryhmänohjaajien roolit ja palautteen anto**

Jo ryhmän suunnitteluvaiheessa sovimme, että ohjaisimme ryhmää ohjaaja–apuohtaja menetelmällä. Uskoimme, että tällaisella menetelmällä pystyisimme kontrolloimaan ja havainnoimaan ryhmää parhaiten. Jokaisen ryhmäkerran sisällä olimme jakaneet vastualueet aloitukseen, tekemisen ohjaamiseen, keskustelun ohjaamiseen ja lopetukseen. Meillä molemmilla oli ryhmänohjauksessa omat vahvuutemme ja useimmiten ryhmän ohjaus painottui niiden mukaisesti. Ryhmäkertojen edetessä vaihdoimme rooleja ja harjoittelimme myös niitä osa-alueita, jotka eivät olleet itsellemme vahvuuksia.

Sovimme, että ryhmän nähden emme asettaisi toisen tekemisiä kyseenalaiseksi ja muutenkin kaikin puolin kunnioittaisimme toisen osaamista ja läsnäoloa. Ensimmäisten ryhmäkertojen jälkeen annoimme toisillemme sanallista palautetta ryhmänohjauksesta. Molempien palautteet olivat rakentavia ja alusta asti luotimme toistemme osaamiseen ryhmätilanteessa. Ryhmäkertojen edetessä palautteen anto ryhmänohjauksesta väheni, sillä kaikki sujui hienosti asetettujen tavoitteiden mukaisesti ja sovimme yhteen ohjaajina hyvin. Sanallisen palautteen lisäksi kirjoitimme Ystäväpiiri – yhdessä elämyksiä arkeen -ohjaajallemme reflektointia ryhmäkerroista. Siinä samalla pystyimme purkamaan tuntemuksiamme ja antamaan kommenttejamme ohjaamiseen liittyvistä asioista.

### **Tavoitteiden asettelu**

Ryhmän tarkoitus ja kokonaistavoitteet olivat yksinäisyyden tunteen lieventyminen, yhdessä toimiminen, voimaantuminen ja ystäväystyminen. Tavoitteiden asettaminen

jokaiselle kerralle auttoi meitä tavoittelemaan oikeita asioita ja tiedostamaan toimintamme. Asetimme aina ryhmän yhteiset tavoitteet, mutta pyrimme samalla huomioimaan ryhmän ohjaamisessa osallistujien yksilölliset tavoitteet. Tuimme yksittäisiä ryhmäläisiä esimerkiksi sitoutumisen vahvistamisessa, rohkaistumisessa ja kuuntelemisessa. Yksittäisten ryhmäkertojen tavoitteiden lisäksi katsoimme kokonaisuutta ja asetimme suuntaviivat myös kokonaistavoitteita tukeviksi. Esimerkiksi vähensimme ohjaamisen määrää loppua kohden, jotta ryhmäläiset olisivat pystyneet jatkossa toimimaan itsenäisesti ryhmänä ilman ohjaajien apua. Asetimme ryhmäkerroille myös ajalliset tavoitteet. Jäsennetty aikataulu helpotti meitä kertojen hallinnassa ja se antoi raamit myös ryhmäläisten toiminnalle. Aikataulun puitteissa eivät jutut päässeet rön-syilemään liian kauas päivän aiheesta.

### **Ryhmän identiteetti**

Alusta asti ryhmäläisille oli selkeää, miksi ryhmään oli tultu ja mikä oli ryhmän tehtävä. Puhuimme avoimesti yksinäisyydestä ja käsitelimme kipeitäkin asioita. Vaikeiden asioiden lisäksi ryhmäläiset jakoivat kuitenkin myös iloisia asioita. Jokaisella ryhmäkerralla oli aistittavissa lämpöä ja ryhmäläiset kertoivat, että joka viikko ryhmään oli kiva tulla. Ryhmässä kokeiltiin avoimesti uusia asioita ja ryhmäkertojen sisältö oli vaihtelevaa. Joillakin kerroilla ryhmäläiset ylittivät itsensä ja heittäytyivät mukaan sellaiseen mitä eivät aiemmin olleet koskaan tehneet.

### **Päätösten tekeminen ja ryhmäläisten vaikuttamismahdollisuudet**

Pyrimme toiminnallamme siihen, että ryhmäläiset tunsivat pystyvänsä vaikuttamaan ryhmän asioihin ja sisältöön. Korostimme jokaisen ryhmäläisen vaikutusvaltaa ja pyrimme näin edistämään ryhmäläisten motivaatiota ja sitoutumista toimintaan. Ryhmäläiset saivat esittää toivomuksia ryhmäkertojen sisällöstä ja mm. päättivät ryhmälle nimen äänestämällä. Korostimme myös, että ryhmässä oleminen ja osallistuminen oli vapaaehtoista ja tehtävistä sai halutessaan kieltäytyä. Muistutimme kuitenkin myös siitä, että ryhmässä oleminen oli etuoikeus ja jokainen ryhmäläinen oli tärkeä toiminnan kannalta.

### **Roolit**

Heti ensimmäisellä kerralla oli ryhmäläisissä havaittavissa erilaisia rooleja. Yksi pisti hanttiin, toinen puhui päälle, kolmas tasoitti ja neljäs vetäytyi jne. Kertojen edetessä roolit kuitenkin hieman tasoittuivat ja ryhmäläisistä tuli tasavertaisempia toimijoita.

Kukaan ryhmäläisistä ei noussut ns. johtajahahmoksi ja mietimmekin, miten ryhmä tulisi jatkossa toimimaan itsenäisesti.

### **Vuorovaikutus**

Säätelimme ryhmäläisten istumapaikkoja nimilapuilla, jotta saimme tietyt ihmiset istumaan vierekkäin tai ohjaajan vieressä. Äänekkäämpiä ihmisiä oli helpompi hallita heidän istuessaan kosketusetäisyydellä. Jos puhe yltyi liialliseksi, sen sai yleensä loppumaan kevyellä kosketuksella. Ryhmän alkupuolella kun jäsenet eivät vielä tunteneet toisiaan, oli ohjaajan oltava vahvemmin läsnä ja tukea jäsenten osallistumista ja vuorovaikutusta. Loppua kohden annoimme ryhmäläisille enenevässä määrin tilaa ja he saivat esimerkiksi itse valita omat paikkansa.

### **Ryhmän elinkaari**

Havainnoimme ryhmän elinkaarta koko prosessin ajan. Jo koulutusvaiheessa olimme saaneet kaavion tyypillisimmistä elinkaaresta esiintyvistä vaiheista. Näin osasimme etukäteen varautua tietyntyyppeihin ilmiöihin prosessin edetessä. Ryhmämme elinkaari eteni pitkälti tyypillisellä tavalla. Ensin oli alkukaaosta, jännitystä ja paljon puhetta. Vähitellen ryhmä alkoi tasoittua, päästiin kiinni ryhmäytymiseen ja ”meidän ryhmä” henkeen. Ryhmäläisten tullessa tutuiksi toisilleen ja luottamuksen sekä turvallisuuden ollessa kohdallaan uskallettiin myös avautua ja kertoa omista henkilökohtaisista asioista.

Konfliktit eivät nousseet ryhmässämme juurikaan esille. Havaittavissa ei ollut suoranaista kritiikkiä ohjaajille tai muille ryhmäläisille, eikä mielestämme valtataisteluja esiintynyt. Ryhmäläiset olivat hyvin hienovaraisia meitä ja toisiaan kohtaan. Ainoastaan yhden ryhmäläinen kieltäytyminen joistakin toiminnoista oli tulkittavissa kritiikiksi tai kannanotoksi merkityksettömäksi koettuun toimintaan. Joillekin ryhmäprosesseille tyypillinen väsymisen ilmiö oli asia, jota ryhmässämme ei tapahtunut.

Ryhmä oli koko prosessin ajan yhtenäinen vaikka yksi ryhmäläinen olikin poissa kolmena peräkkäisenä kertana. Ryhmästä muodostui ajan kanssa hyvä, toimiva kokonaisuus. Ryhmä suunnitteli tulevaa, vaikkakaan johtajan valintaa ei ryhmän aikana tapahtunut. Viimeisillä kerroilla oli havaittavissa surumielisyyttä sekä haikeutta ryhmän loppumisesta ja niistä keskusteltiin yhdessä. Ryhmä vaikutti kuitenkin toiveikkaalta



tulevaisuuden suhteen, koska tilat ryhmän toimimiselle saatiin ja ryhmäläiset olivat innokkaita jatkamaan uudessa ympäristössä.

## 6.4 Ryhmän raportointi

Ryhmän raportoinnissa käytimme kahta erillistä lomaketta, jotka täytimme jokaisen toteutuneen ryhmäkerran jälkeen. Tavoitteenamme raportoinnissa oli ilmiöiden kirjaaminen muistiin ja tapahtuneiden asioiden analysoinnin helpottaminen. Ensimmäinen itse kokoamamme raportointilomake piti sisällään kunkin kerran ohjelman, asetetut tavoitteet, ohjelman toteutumisen, tavoitteiden saavuttamisen sekä erityishuomiot kerrasta (liite 8). Raportti auttoi meitä tekemään huomioita ryhmäprosessista ja ryhmäläisistä. Raportointilomakkeen täytimme yhdessä. Seuraavassa on otteita ryhmäraportista neljännen ryhmäkerran jälkeen:

### Toteutuminen

*”Ryhmäläiset saapuivat ajallaan ryhmään. Ryhmäläiset ottivat innostuneena vastaa uuden istumajärjestyksen ja uudet parit. Aloitimme normaaliin tapaan kahvittelulla ja keskustelulla viime ryhmäkerrasta. Kaikki kertoivat olevansa tyytyväisiä tapaamiseen nuotiopaikalla. Yksi ryhmäläinen totesi olevansa liian huonokuntoinen retkeilemään porukan kanssa, mutta kertoi voineensa ihan hyvin raskaan reissun jälkeen.”*

*”Aloitimme päivän aiheeseen virittäytymisen pienellä teoriaosuudella kuvataiteesta ja sen vaikutuksista hyvinvointiin. Seuraavaksi esittelimme yksinäisyyden kuvat tehtävän ja jaoimme porukan pienryhmiin istumajärjestyksen mukaan. Keskustelu lähti käyntiin hyvin, ainoastaan yhdessä pienryhmässä piti yhtä dominoivampaa ohjata antamaan muillekin puheenvuorot. Yhdessä pienryhmässä nousi jälleen esille erittäin tunteikkaita muistoja lapsuudesta ja toinen porukka tuli keskeytetyksi kun yksi ryhmäläinen halusi palata omaan kuvaansa. Oli hienoa huomata, että jokaisessa ryhmässä kuvia tulkittiin aktiivisesti ja niissä nähtiin myös positiivista yksinäisyyttä. Selkeästi oli havaittavissa, että kortteja tulkittiin henkilökohtaisien kokemusten kautta. Kaikki valituiksi tulleet kortit edustivat toivoa ja yksinäisyyden hyviä puolia.”*

*”Tehtävän jälkeen johdattelimme ryhmäläiset tuottamaan omaa taidetta luonnosta kerätyillä materiaaleilla. Tehtävänannossa sai olla tarkkana, jotta kaikki ryhmäläiset keskittyivät kuuntelemaan ohjeistusta. Vastaisuudessa meidän tulee huomioida, että vaikka kysymyksessä ovat aikuiset, saa ohjaus olla jämääkää ja kontrolloitua, jotta toiminta pysyy kassassa. Yksi ryhmäläinen ei halunnut tehdä itselleen maskottia, koska ei kokenut olevansa askartelijaihminen. Hän oli kuitenkin sujuvasti läsnä koko toiminnan ajan. Muut ryhmäläiset eivät häiriintyneet siitä, että yksi kieltäytyi tekemästä. Askartelussa tuli hyvin esiin osallistujien suhtautuminen esim. vastoinkäymisiin. Kun yksi ryhmäläinen teki asiasta valttavan numeron, niin toinen vain jatkoi sinnikkäästi. Yksi ryhmäläinen vähätteli osaamistaan ja hoki koko tekemisen ajan ’en osaa, en osaa’. Työ valmistui kuitenkin samassa ajassa kuin muillakin. Kaikki ryhmäläiset vaikuttivat loppujen lopuksi olevansa tyytyväisiä tuotoksiinsa. Seuraavalle kerralla sovimme maskottien esittelyn kahvien lomassa. Ryhmäläiset ottivat hyvin vastaan seuraavan kerran vierailijat. He innostuivat myös kuullessaan tulevasta teatterivierailusta.”*

#### Tavoitteiden saavuttaminen

*”Ryhmä onnistui suunnitelmien mukaisesti. Sekä keskustelu- että toimintaosuus jakautuivat tasaisesti ja tukivat hyvin toisiaan. Keskustelu- tuokion vakavammat asiat oli mukava päätellä rentoon askarteluun. Tällä kertaa aikataulu piti myös loppupäässä paremmin, kuin aiemmilla kerroilla. Maskottien esittely piti tosin siirtää seuraavaan kertaan alkukahveille. Kiireyteen vaikutti osaltaan klo 12 alkava kokous samoissa tiloissa eikä meillä ollut varaa mennä sen ajan ylitse. Asetetut tavoitteet saavutettiin hyvin.”*

#### Erityishuomioita kerrasta

*” Tällä kerralla ryhmä vaikutti todella hyvin ryhmäytyneeltä ja mietimme, voiko retkikerta todellakin vaikuttaa ryhmään tällä tavoin. Jos retki todellakin on vaikuttanut ryhmän yhdistymiseen näin voimakkaasti, on*

*hyvä, että retkiä on vielä tulossa. Ryhmän omatoimisuus alkaa jo näkyä toiminnassa ja ohjaajina voimme alkaa vetäytyä sivuun. Yhden ryhmäläisen askarteluhaluttomuus täytyy huomioida seuraavilla kerroilla. Ajattelimme jatkossakin muokata istuma-järjestystä, se vaikuttaa olevan myös yksi ryhmäytymistä edistävä tekijä.”*

Toinen raportointilomake oli Ystäväpiiri – yhdessä elämyksiä arkeen -ohjaukseen kuuluva refleктоiva päiväkirja, jossa käytiin ryhmäläisten havainnoinnin lisäksi lävitse omia kokemuksia, elämyksiä sekä tunteita intervention suunnittelijana ja ryhmänohjaajana. Mietimme reflektiossa myös omia vahvuuksiamme ja kehittämisalueita. Päiväkirjan kirjoitimme yksin. Lähetimme päiväkirjan omalle ohjaajallemme Vanhustyön keskusliittoon jokaisen ryhmäkerran jälkeen. Ohjaajamme kävi läpi lähettämämme materiaalin ja kommentoi päiväkirjoihin yksilöllisesti. Päiväkirjan pyrkimyksenä oli ammatillisen itseanalysoinnin tukeminen, ryhmän havainnoinnin tukeminen, omien tunteiden tunnistaminen ja niiden hyväksikäyttö, kokemuksellinen oppiminen, tavoitteellisen toiminnan tukeminen ja tiedon saanti interventioprosessista.

## **7 TUTKIMUKSEN TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET**

### **7.1 Loppukyselyn tulokset**

#### **7.1.1 Ryhmään sitoutuminen ja osallistuminen**

Ryhmätoimintaan osallistumisen syyksi suurin osa vastanneista ilmoitti halunneensa vaihtelua arkeen ja yksinäisyyteen. Muita vastauksia olivat mm. ”Kaipasin itse porukkaan, jossa voisi yksinäisyyteen käpertynyt ehkä oieta.” ja ”Uteliaisuus; mahdollista tavata toisia ”yksinäisiä” ihmisiä.” Kysymykseen ” Harkitsitteko jossain vaiheessa ryhmästä poisjäämistä? Jos kyllä, milloin ja miksi? ” neljä vastaajista vastasi kielteisesti ja kaksi jätti kohdan tyhjäksi.

Kaikki vastanneet kokivat ryhmään sitoutumisen ja osallistumisen olleen helppoa. Ryhmään sitoutumista helpotti vastaajien mukaan mm. samanlaiset elämäntilanteet, saman ikäiset ryhmäläiset, ryhmän avoin, leppoisa ja lämmin ilmapiiri sekä ymmärtä-

väiset ohjaajat. Osallistumisen helppouteen vaikutti mm. kaikkien tasavertaisuus, halutaan muuta yksinäisiä sekä positiivinen asenne. Osallistumista vaikeutti yhden ryhmäläisen mukaan se, että ”Esim. maalaustyö tuntui mahdottomalta, koska en yli 50:een vuoteen ollut pitänyt sivellintä kädessä, tein vain koska ei voinut ryhmästä erottautua. Oma etääntyminen toiminnasta.” Muut vastanneet eivät kokeneet minkään vaikeuttaneen osallistumista.

### **7.1.2 Ryhmäkerrat ja ohjelma**

Ryhmän ajankohtaa ja kestoa pidettiin yleisesti sopivina. Sekä päivä, kellonaika, että ryhmän sijoittuminen syksyyn koettiin kaikki osuviksi valinnoiksi. Kolme vastanneista esitti myös, että ohjatut kerrat olisivat voineet jatkua useammankin kuin 12 kertaa. Ryhmätilaa pidettiin hyvänä ja ”asiallisena”. Matkaa pidettiin sopivana, samoin liikenneyhteyksiä. Vain yksi ryhmäläinen arvioi kokoontumispaikan sijainneen ”useimpien kannalta turhan kaukana”. Vastauksesta ei käy selville, onko mielipide ”useimpien” vai vain hänen omansa.

Ryhmän alussa jokaisen toiveet ryhmäkertojen aiheiksi kirjattiin ylös ja niistä valittiin suosituimmat äänestämällä. Jokainen vastannut tunsikin, että hänen toiveensa oli tullut otetuksi huomioon. Ryhmäläisiä pyydettiin arvioimaan jokaisen ryhmäkerran mielekkyys rastittamalla sopiva vaihtoehto.

Pääasiallisesti jokaisesta ryhmäkerran aiheesta pidettiin. Kuvataidepaja sai yhden ”en pitänyt” -vastauksen. Myös muiden kiinnostus tätä kertaa kohtaan oli alhaisempi. Myös runouskerta sai yhden ”en pitänyt” -vastauksen. Kaksi kerroista sai kaikilta vastanneilta täydet pisteet. Ryhmäläiset mainitsivat pitäneensä erityisesti tarinateatterista, luontopolusta, museoretkestä ja ihan yhdessä olosta: ”Siellä oli aina sellainen hyvä tunnelma.” Tarinateatterissa pidettiin metodin helppoudesta ja tarinallisuudesta. Museoretki ja luontopolku taas koettiin ainutlaatuisiksi tilaisuuksiksi, joihin ei olisi muutoin tullut lähdettyä. Kaksi ryhmäläistä mainitsi, ettei erityisemmin pitänyt kuvataidepajasta, koska eivät ”harrastaneet toimintaa” ja tunsivat olonsa ”estoiseksi” taideai-  
neen parissa. Kolme ei löytänyt kerroista mitään, mistä eivät olisi pitäneet. Yksi ryhmäläinen oli törmännyt monesti siihen ”kun ilmoitettiin aihe mitä tehdään, että VOI EI, ja kuitenkin siihen taipui ja se oli mukavaa”. Kolme vastanneista ei jäänyt kaipaamaan mitään erityistä, kun kaksi olisi toivonut enemmän liikuntaa. Yksi jäi kaipa-

maan ”teitä ja yhteisiä hetkiä!” Taulukkoon 4 on koottu ryhmäläisten arvioinnit ryhmätoimintojen kiinnostavuudesta.

TAULUKKO 4. Ryhmäläisten arviointi toimintojen kiinnostavuudesta

Ryhmäkerran aihe	Pidin	Ihan OK	En pitänyt	En ollut läsnä
Tutustuminen - ryhmän nimi ja säännöt	3	3	-	-
Runous - kivirunon kirjoittaminen	3	2	1	-
Luontopolku - retki Iso-Haapasaareen	6	-	-	-
Käsillä tekeminen - kivimaskotin valmistus	4	2	-	-
Kuvataidepaja - monotypian valmistus	-	5	1	-
Liikunta, rentoutus - kotijumppa ja mielikuvamatka	5	1	-	-
Museoretki - Keski-Suomen museo	5	1	-	-
Jooga - joogaa ja naurujoogaa	4	2	-	-
Teatteriretki - Leipurin vaimo	3	1	-	2
Tarinateatteri - keskustelua yksinäisyydestä	3	3	-	-
Jouluaskartelu - himmelin valmistus	2	3	-	1
Leipominen - itse suunniteltu kerta	3	3	-	-
Joulujuhla - päätöstilaisuus	6	-	-	-

### 7.1.3 Yksinäisyys ja ystävystyminen

Vastanneista kaikki tunsivat yksinäisyyden tunteen lieventyneen ryhmän aikana. Viisi kuudesta tunti yksinäisyyden tunteen lieventyneen varmasti myös ryhmän jälkeen, ja yksi luulisi asian olevan näin. Suhtautuminen yksinäisyyteen muuttui jokaisella vastanneella positiiviseen suuntaan. Kolme vastanneista kertoi tietävänsä nyt, ettei ole yksin yksinäisyytensä kanssa, vaan että myös muut voivat kärsiä tunteesta ja kaivata

seuraa. Kaksi kertoi saaneensa uusia tuttavuuksia sekä virikkeitä, ja yksi kiteytti tunteensa sanoihin ”ei vaan pidä ajatella, että voi voi, kun olen yksinäinen”.

Ryhmäläisiä pyydettiin kuvaamaan yksinäisyytensä tunnetta ennen ryhmää ja ryhmän jälkeen asettamalla rasti sopivalle kohtaa janaa. Kaikkien vastanneiden rastit olivat liikkuneet B-janalla kohti ”ei lainkaan yksinäinen” -päättä suhteessa A-janaan, mutta kenenkään ei ollut täysin B-janan oikeassa reunassa. Kaksi vastanneista oli kirjoittanut janoille samat vastaukset; A-janalla luki ”jonkin verran yksinäinen” ja B-janalla ”vaihtelu piristi”. Kokonaisuutena kaikkien osallistuneiden yksinäisyyden kokemus oli helpottunut. Vastaukset on koottu yhteen kuviossa 13.

#### A) Ennen ryhmää

| -A-----B-C---D-----|  
*erittäin yksinäinen* *ei lainkaan yksinäinen*

#### B) Ryhmän jälkeen

|-----A-----D--B-----C-----|  
*erittäin yksinäinen* *ei lainkaan yksinäinen*

### KUVIO 13. Ryhmäläisten kuvaus yksinäisyytensä tunteen muutoksesta

(Jokaisen henkilö vastaus esitetty janoilla omalla kirjaimellaan.)

Ryhmäläiset ystäväystyivät prosessin kuluessa ja kaikki vastanneet aikovat osallistua ryhmän itsenäiseen toimintaan jatkossa. Neljä myöntää pitäneensä yhteyttä toisiin ryhmäläisiin ohjattujen ryhmäkertojen loputtua esim. soittamalla ja yksi mainitsee tavanneensa ryhmäläisiä harrastuksensa parissa. Yksi mainitsee ryhmässä vallinneen kollektiivisen ystävyuden tunteen, mutta jättää tulevaisuuden vielä avoimeksi arvelleen yhteydenpidon jatkuvan ehkä joidenkin kanssa. Yksi vastanneista mainitsee yhteydenpidon toisiin naisiin olleen helpompaa kuin miehiin. Syyksi hän arvelee omaa suhtautumistaan. Jatkossa toivotaan saman yhteishengen jatkuvan. Kaikki vastanneet ovat täysin varmoja osallistumisestaan jatkossakin, osasta vastauksista huokuu jopa innokas odotus: ”Lupasin huolehtia ensimmäisestä kahvituksesta ja haluan nähdä näitä tuttuja ja ystävällisiä ryhmäläisiä.” Kokoontumisilta odotetaan lisää hyviä kokemuksia ja erityisesti alkaneen ystävyuden syvenemistä. Yksi ryhmäläinen tuumaakin osuvasti: ”Ei hukata alkanutta ystävyyttä.”

### 7.1.4 Ryhmän merkityksellisyys ja vaikutukset

Kysymykseen ”Mitä ryhmätapaamiset merkitsivät teille?” ryhmäläiset vastasivat kertojen tuovan vaihtelua elämään ja mahdollisuutta tavata ihmisiä. Kommentteja olivat muun muassa ”tulipa tiistai ja yksi hyvä päivä elämässä, vaikka edellinen yö olisi mennyt valvoessa”, ” oli hauska ajatella, että tiistaina on taas kokoontuminen; toi lisää ohjelmaa viikon aikana” ja ” tavata erilaisia ja eri tavalla yksinäisyyteen suhtautuvia ihmisiä”.

Fyysisen terveydentilan muutoksia koskevaan kysymykseen kaksi vastaajista jätti vastaamasta. Neljä muuta vastasivat seuraavasti: ” en ole kiinnittänyt huomiota”, ”täytyi ryhdistäytyä ja lähteä liikkeelle” ja ”herkemmin lähtee liikkeelle” sekä ” kuulo tuotti vaikeutta että en kuullut kaikkien ystävien puheita --- Sain aiheen mennä kuulotutkimukseen ja jatkoa seuraa että saan kuulolaitteen”. Henkisen terveyden tilan muutoksia koskevaan kysymykseen kaksi ryhmäläistä kirjoitti kokevansa olonsa piristyneemmäksi ja yksi tunsu itsensä henkisesti virkeämmäksi. ”Mielenkiinto eri asioihin on avartunut”, ” ehkä se auttoi jaksamaan” ja ” huomattavaa paranemista, mieliala kääntynyt positiivisemmaksi” olivat ryhmäläisten kommentteja. Muistitoimintoja koskevaan kysymykseen kaksi vastasi ryhmän vaikuttaneen siihen, että ajat ja paikat täytyi muistaa. Kolmas totesi muistavansa ainakin kaikkien etunimet ja neljäs kirjoitti, ettei muistitoiminnoissa ollut havaittavissa merkittävää eroa. Viides vastannut ei osannut asiaa analysoida, sillä ”muisti on todellisuudessa huono”. Kuudes jätti vastaamatta.

Ryhmäläiset kokivat saavansa voimaa ystävien tapaamisesta, asiallisista keskusteluista ja kokemuksesta, että ei ole ainoa yksinäinen. Lisäksi voimaa saatiin kotoa pois pääsystä ja siitä, että ryhmässä korostettiin mahdollisuuksien olevan monet erilaisille harrastuksille. Yksi vastanneista jätti kohdan tyhjäksi. Raskailta tuntuvia asioita olivat mm. ryhmätoiminnan jatkumisen epävarmuus ja henkilökohtainen huoli läheisestä. Muut vastasivat, että raskaat asiat olivat huomattavasti helpottaneet ja että raskaista asioista oli helppo keskustella, sillä kaikilla oli samansuuntaisia kokemuksia. Yksi vastaajista jätti kohdan tyhjäksi. Jokapäiväisessä arjessa muutoksia olivat havainneet neljä vastanneista. Arjen huolet olivat unohtuneet ainakin hetkeksi ja arki sujui kevyemmin. Kaksi vastasi ryhmän tuoneen arkeen vaihtelua. Kaksi jätti vastaamatta.

Sosiaalisen verkoston muutoksiin yksi ei vastannut ja yksi ei osannut sanoa mitään. Kolme vastasi ottavansa nykyään enemmän kontaktia ulkomaailmaan ja yksi sanoi,

että sosiaalinen verkosto ei saa kiitosta ystäväkerhoa lukuun ottamatta. Useimmat vastasivat myös tulevansa ihan hyvin toimeen muiden kanssa. Yksi mietti, että oppiiko enää vanhana uusille tavoille. Yksi ryhmäläinen oli nyt ”vasta tavannut perheen ulkopuolisia ihmisiä ja se on ollut ihanaa!”

Tulevaisuudelta miltei kaikki ryhmäläiset toivovat ystävyiden jatkumista. Lisäksi toivottiin mm. terveyttä. Yksi ryhmäläisistä uskoi tilanteensa ”helpottavan kesään mennessä”. Moni ryhmäläinen toivoi lisää käden taitoihin liittyviä harrastuksia ja yhdessä tekemistä. Yksi totesi virikkeitä olevan nykyään enemmän ja toinen toivoi vanhuksille järjestettävän paritansseja. Mielenkiintoa herätti ryhmäläisissä uusien asioiden kokeilu, mahdollinen matka ryhmän kesken sekä teatteri ja runous. Kolme ryhmäläisistä totesi saaneensa ryhmän aikana ”paljon erilaisia esitteitä tekemisistä” ja näin palvelujen löytäminen ja käyttäminen oli helpompaa. Yhden mukaan kulttuuripalvelut olivat tulleet läheisimmiksi ja yksi koki saaneensa ryhmäläisten kautta tärkeitä osoitteita. Yksi vastanneista ei osannut sanoa oliko palvelujen löytäminen tai käyttö muuttunut aiempaan verrattuna.

Viiden vastanneen mielestä ryhmä oli ollut hyödyllinen. Kommentteja olivat muun muassa ”tähän asti se (ryhmä) auttoi hahmottamaan omaa elämää ja jatko on nyt ryhmän käsissä” ja ”kohotti elämän laatua, uskallan aloittaa juttelun ja mikä ihme: nauru on pyrähtänyt pari kertaa juttellessa (viiteen vuoteen ei häivääkään iloa).” Yksi ryhmäläisistä jätti vastaamatta kysymykseen. Kaikki vastanneet suosittelivat vastaavaa ryhmätoimintaa muille yksinäisille ikääntyneille. Perusteluina olivat esimerkiksi ”jos kärsii yksinäisyydestä ja on vähän vaihtoehtoja niin varmasti korjaa elämänlaatua” ja ”--- koska vanhuksen on niin helppo jäädä neljän seinän sisälle omaan yksinäisyyteensä jos jokin ei vähän tönäise liikkeelle”. Yksi vastanneista totesi: ”Eikö jo kaikki edellä mainittu kerro sen, että tämä on ollut elintärkeä käden ojennus meille jotka joka päivä taistellaan dementoitumista vastaan.”

Lopuksi pyysimme vastaajilta vapaata palautetta risujen ja ruusujen muodossa. Viideltä vastaajalta risuja ei tullut, mutta yksi antoi risuja tapaamisten loppumisesta. Ruusuja annettiin seuraavanlaisesti: ”Ohjaajat olivat hyvin valmistautuneita, vetivät tilanteet aina hyvin alusta loppuun. Ohjaajat olivat täysillä mukana ja antautuivat asiaansa, sekä tuntuivat osaavan kaikkea mahdollista. Ohjaajat olivat sympaattisia ja monitaitoisia.” Yksi ryhmäläinen kiitti sanoin: ”Kiitos kun kaivoitte minutkin esille tästä yksi-



näisyydestä, jota yhä ihmettelen että miten löysittekään.” Toinen kirjoitti: ”Olin ollut niin monta vuotta ilman puhekaveria, että ryhmässä minulta ryöstäytyi puhe jopa toisten päälle. Sorry!”

## 7.2 Tulosten tarkastelua

Ryhmään osallistumishalukkuus oli korkea. Kukaan ryhmäläisistä ei ilmoittanut harkinneensa ryhmästä poisjääntiä syksyn aikana. ”Harkitsitteko jossain vaiheessa ryhmästä poisjäämistä?” -kohdan tyhjäksi jättäneistä kumpikaan ei kuitenkaan vastannut seuraavaan kysymykseen ”Jos harkitsitte poisjääntiä, mikä sai teidät jatkamaan?”, joten heidänkin vastauksensa olivat tulkittavissa niin, että he eivät olleet harkinneet poisjääntiä ryhmästä.

Ryhmäteemoista kaksi sai ”en pitänyt” vastaukset. Ensimmäinen oli kuvataidepaja. Myös muiden kiinnostus tätä kertaa kohtaan oli alhaisempi. Pohdimme, olisiko vieraillevan luennoitsijan hiukan ymmärtämätön suhtautumien yksinäisyyteen vaikuttanut osallistujien mielipiteisiin kerrasta. Toinen teema oli runous, joka oli saanut ”en pitänyt” vastauksen yhdeltä osallistuneelta. Syyksi arvelimme, että kerralla kirjoitetun kivirunon toteutuksessa tarkoituksella käytetty yllätyksellisyys aiheutti yhdelle ryhmäläisistä epäonnistumisen kokemuksen. Muutoin ryhmäteemat olivat pääasiallisesti kaikki suosittuja, kaksi kerroista erityisesti. Luontopolku ja joulujuhla saivat kaikilta täydet pisteet. Molemmille kerroille oli yhteistä runsas vapaa keskustelu ryhmän aikana, ja mietimme, olisiko siinä syy runsaalle suosiolle.

Kaikki ryhmäläiset kuvailivat positiivisia muutoksia useammalla kuin yhdellä kysytyistä osa-alueista. Ryhmää pidettiin merkityksellisenä, tärkeänä kädenojennuksena ja ehdottomasti suositeltavana. Risuista ja ruusuista voidaan päätellä, että osallistuneet ovat olleet ryhmään ja ohjaajiin tyytyväisiä.

## 7.3 Johtopäätökset

### 7.3.1 Merkityksellisyys

Toiminnan merkityksellisyyteen vaikuttavat ympäristö, itse toiminta ja tärkeimpänä yksilö. Tekijän kiinnostuksen kohteet, arvot, asenteet, odotukset ja toiveet vaikuttavat siihen, onko tietyllä toiminnalla hänelle merkitystä. Merkityksellisyys auttaa tekijää motivoitumaan ja sitoutumaan toimintaan. Merkityksellisellä toiminnalla voi olla myös terapeuttisia vaikutuksia. Toiminnan muokkaaminen merkitykselliseksi osallistujille on iso osa ryhmän toimivuutta ja sitä kautta myös vaikuttavuutta.

Merkityksellisyys tulee ottaa huomioon jo ryhmän kokoonpanoa suunniteltaessa. Pyrimme tähän ottamalla yhteyttä vain niihin, jotka olivat myöntäneet tuntevansa yksinäisyyttä 70-vuotiskyselyn yhteydessä. Alkuhaastatteluissa kerroimme ryhmän tavoitteista ja metodeista mahdollisimman selkeästi, jotteivät haastateltavien odotukset olisi ristiriidassa todellisuuden kanssa. Varmistimme, että he olivat ymmärtäneet kertomamme kysymällä, olivatko he tulleet tietoisiksi ryhmän tavoitteista haastattelun aikana. Tiedustelimme myös haastateltavan motivaation ja halukkuuden sitoutua, sekä aikaisemmat kokemukset ryhmistä (liite 6). Näin pyrimme varmistamaan, että juuri sellaiset henkilöt tulisivat valittua, joille tällainen ryhmätoiminta olisi mielekkäin tapa helpottaa yksinäisyyden kokemusta. Loppukysely osoitti, että jokainen ryhmäläinen oli lähtenyt mukaan ”oikeista syistä”, eli päästäkseen pois yksinäisestä arjesta ja tava- takseen uusia ihmisiä. Myös suoran kysymyksen ”Mitä ryhmätapaamiset merkitsivät teille?” vastauksista voi päätellä, että toimintaan osallistuminen oli ollut merkityksellistä; Vastauksista löytyvät mm. ilmaisut ”virkisti”, ”piristi”, ”toivat vaihtelua (yksitoikkoiseen elämään)” ja ”toi lisää ohjelmaa”.

Merkityksellisyyden takaamiseksi Tiistairyhmän sisältö suunniteltiin ensimmäisellä kokoontumiskerralla yhdessä osallistujien kanssa. Loppukyselyssä tiedustelimme heidän mielipidettään onnistumisestamme, tunsivatko he, että heidän toiveensa otettiin huomioon. Kaikki vastanneet olivat sitä mieltä, että heidän ajatuksensa oli huomioitu ohjelman suunnittelussa. Suurin osa osallistujista piti pääasiallisesti kaikista ryhmäkerroista, josta voimme päätellä, että onnistuimme muokkaamaan toiminnan sisällön vastanneille merkitykselliseksi. Suosikeiksi nousi erityisesti vapaata keskustelua sisäl-

täneet kerrat. Toiminnan merkityksellisyydestä kertoo mielestämme myös korkeat osallistujamäärät; Vastanneista kolme oli kukin yhden kerran pois ryhmästä.

### **7.3.2 Toimivuus**

Jotta ryhmä saataisiin toimimaan, kaikkien osien on tuettava tavoitteita. Toimivuuteen vaikuttaa pääasiassa kolme tekijää: ryhmä, ryhmäläiset ja ohjaajat. Tekijöiden suhteita on havainnollistettu kuviossa 14. Ryhmän käytännön toteutusta suunniteltaessa on otettava huomioon paikka, aika, käytettävät metodit ja teemat. Ryhmäläisiä valittaessa on ajateltava, millaisella kokoonpanolla tuetaan parhaiten vertaistuen onnistumista, sekä sitä kautta myös osallistujien sitoutumista ja motivaatiota. Osallistujien toiveiden ja odotusten huomioonottaminen edistää ryhmän toimivuutta, samoin kuin ikäpolven yleisten asenteiden ja arvojen tunteminen. Ohjaajien koulutus, joka perustuu psykososiaaliseen ryhmäkuntoutusmalliin, on avainasemassa ryhmän toimivuuden kannalta, ja ohjaajien aikaisempi kokemus ohjaus- ja vanhustyöstä antaa lisätukea. Ohjaajien kiinnostus ja kunnioitus vanhustyötä kohtaan ovat taas tärkeitä motivoijia ja sitouttajia ohjaajien itsensä kannalta.

Toimivuuteen vaikuttavia tekijöitä tiedusteltiin kysymyksillä liittyen sitoutumisen ja osallistumisen helppouteen. Vastauksista voidaan päätellä, että ensinnäkin ryhmäläisten valinta ja ryhmän homogeenisyys olivat onnistuneita sekä tärkeitä tekijöitä, jotka auttoivat osallistujia sitoutumaan ja osallistumaan. Tämä osoittaa mielestämme käyttämämme psykososiaalisen ryhmämallin valinta- ja poissulkukriteerit päteviksi. Toiseksi toimivuuden edistäjäksi vastauksissa mainitaan meidän ohjaajien kyky kohdata yksinäinen ikääntynyt ja luoda ryhmään alusta alkaen luotettava ilmapiiri, jotka myös edistivät sitoutumista ja osallistumista. Mielestämme saamamme Ystäväpiiri-koulutus oli tämän taidon takaamiseksi juuri sopiva. Myös kiinnostuksemme vanhustyötä kohtaan ja ikääntyneiden arvostus edesauttoi motivaatiotamme tehdä parhaamme ryhmän onnistumiseksi.



Mielipiteet ryhmätoiminnoista kuvaavat mielestämme merkityksellisyyden lisäksi kertojen toimivuutta. Tässä ratkaisevat tekijät toimivuuden kannalta ovat mielestämme olleet käytetty ryhmämalli, osallistujien toiveiden huomioon ottaminen ja meidän ohjaajien aikaisemmat kokemukset ryhmien suunnittelusta ja vetämisestä. Ryhmämalli suosittelee käytettäväksi metodeiksi taidetta, liikuntaa ja keskusteluja, jotka yksinäisyystutkimuksen mukaan ovat kaikki oikein käytettynä yksinäisyyden tunnetta helpottavia. Ryhmäläisten valitessa kertojen teemoja annoimme heille ehdotuksia kyseisten aihealueiden tiimoilta. Näin saimme käyttöömmä tutkitusti toimivia keinoja ja myös ryhmäläisten toiveet tulivat otetuksi huomioon. Lisäksi ryhmämalli korostaa ottamaan rohkeasti yksinäisyys-teeman esille jo ryhmän alusta alkaen. Ryhmän aikana osallistujat toivat meille ohjaajille usein esille, että yhteiset keskusteluhetket ja se, että he saivat luottavaisin mielin kertoa juuri yksinäisyyden tunteistaan, olivat heille hyvin tärkeää. Myös loppukyselyn vastauksista voi päätellä, että yksinäisyyden kokemuksen jakaminen oli juuri se, mikä helpotti yksinäisyyden tunnetta. Aikaisemmat kokemukset ryhmätoimintojen suunnittelusta ja ohjaamisesta antoivat meille eväitä soveltaa erilaisia taide- ja liikuntateemoja käytännön harjoituksiksi, esimerkiksi askartelu- ja jumppatuokioiksi.

Lopputulosta tarkastellessa kaikki kokonaisuuden toimivuuteen vaikuttavat osatekijät näyttävät onnistuneen odotusten mukaisesti. Niin ohjaajat, jokainen ryhmäläinen kuin ryhmäkin ovat kaikki tukeneet mielestämme toivotusti tavoitetta, eli yksinäisyyden tunteen lieventymistä ja ystävyiden edistämistä. Lopuksi vapaassa palautteessa annetut ruusut ja isot kiitokset kuvaavat mielestämme sitä, että kokonaisuus on onnistunut myös ryhmäläisten näkökulmasta.

### **7.3.3 Vaikutukset**

Työmme yksi tärkeistä tavoitteista on ollut osoittaa, onko psykososiaalisella ryhmäkuntoutusmallilla vaikutuksia yksinäisyyden tunteen lieventämisessä ja ystävyiden edistämässä. Loppukyselymme neljästä osiosta kaksi tiedustelivat, onko ryhmällä ollut vaikutusta osallistujiensa elämään, ja jos näin, millaista. Vanhustyön keskusliiton tekemän yksinäisyystutkimuksen mukaan psykososiaalisella ryhmäkuntoutuksella voidaan asettaa seuraavia tavoitteita:

- uusien ystävien löytäminen

- yksinäisyyden lievitys
- depression lievitys
- elämänlaadun ja hyvinvoinnin parantuminen
- terveyden parantuminen
- muistitoimintojen heikkenemisen ehkäisy

Tavoitteisiin suhteuttaen tiedustelimme loppukyselyssä, olivatko ryhmäläiset havainneet muutoksia seuraavissa asioissa:

- yksinäisyyden tunteen lieventyminen
- suhtautuminen omaan yksinäisyyteen
- ystäväystyminen muiden ryhmäläisten kanssa
- fyysinen terveydentila
- psyykinen terveydentila
- muistitoiminnot
- elämänlaatu (voimaa antavat asiat suhteessa voimia vieviin asioihin)
- jokapäiväinen arki
- sosiaalinen verkosto ja muiden kanssa toimeen tuleminen
- tulevaisuudentoiveet
- harrastukset ja mielenkiinnot
- palveluiden käyttö

Loppukyselyn vastauksien tulokset ovat kannustavia: Ystäväpiiri – yhdessä elämyksiä arkeen -toiminnalla on ollut osallistujien elämässä positiivisia vaikutuksia kysytyillä elämän osa-alueilla. Psykososiaaliselle ryhmäkuntoutusmallille asetetut tavoitteet ovat toteutuneet. Vastanneista kaikki ovat tunteneet yksinäisyyden tunteen lieventyneen ja ystäväystymistä muiden ryhmäläisten kanssa tapahtuneen. Vaikka fyysisessä terveydentilassa ei kuvattu suoranaista muutosta, osan kohdalla vastauksista voidaan päätellä, että toimintaan osallistuminen on kannustanut lähtemään liikkeelle kotona istumisen sijaan. Ryhmätoiminta on antanut haasteita myös psyykkisen terveyden ja muistitoimintojen alueella. Ryhmään osallistuneet tunsivat saaneensa voimaa arkeen ja vertaistukea elämän ongelmiin. Sosiaalinen verkosto kasvoi jokaisella ainakin ystäväpiiriin osallistujien verran, ja osalla sosiaalinen kanssakäyminen vilkastui muillakin elämän osa-alueilla. Vastanneet esittivät positiivisia tulevaisuudentoiveita sekä uusia mielen-

kiinnon kohteita että harrastusideoita. Myös palvelujen käyttöön uskottiin saadun hyviä uusia vinkkejä. Kokonaisuutena voidaan päätellä, että osallistujien hyvinvointi ja elämänlaatu ovat parantuneet ryhmätoiminnan myötä.

## **8. TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS**

### **8.1 Tutkimuksen luotettavuus**

Tutkimuksen luotettavuuteen on pyritty projektin alusta asti. Luotettavuutta ryhmän ohjaamiseen ja opinnäytetyön toteuttamiseen saimme tutkimusten pohjalta luodusta Ystäväpiiri – ohjaajakoulutuksesta. Tutkittuun tietoon perustuvan koulutuksen saanti vähensi virheitä ryhmän suunnitteluun ja ohjaamiseen liittyvissä asioissa. Lisäksi jatkuva työohjauksen mahdollisuus auttoi meitä ryhmänohjaajina käsittelemään vaikeita asioita. Voidaan olettaa, että toimimme ohjauksen saaneina paremmin sekä työparina että ryhmän ohjaajina.

Yhtenäiset valintakriteerit ryhmäläisille olivat yksi luotettavuutta lisäävä seikka. Kriteereitä olivat ikä, asuinalue, yksinäisyyden kokemus, kohtalainen kunto, ei sokea tai kuuro sekä ei dementiaa. Koska ryhmään valittavien kriteerit rajattiin jo seulontavaiheessa, ei joukkoon eksynyt ryhmään sopimattomia ihmisiä. Seulontavaiheessa käsitelimme myös aineiston järjestelmällisesti luokka kerrallaan, jolloin seulonta eteni luotettavammin. Haastatteluvaiheessa pyrimme luotettavuuteen käymällä läpi tarkasti esitettävät kysymykset. Mietimme miten saisimme minimoitua mahdolliset väärinkäsitykset ja epäselvät vastaukset.

Halusimme haastattelulla kerätä ryhmän toimivuuden kannalta oleellista tietoa ja siksi mietimme millainen on toimiva ryhmä ja mitä siihen vaaditaan. Kaikki ryhmään osallistumiseen vaikuttavat tekijät käytiin läpi: kognitio, muisti, fyysinen kunto, näkö, kuulo, psyykinen kunto, motivaatio ja sitoutuminen. Käytimme oman jäsentelyn lisäksi mallina myös ennaltaehkäisevien kotikäyntien haastattelulomaketta, joten haastattelu ei ollut vain meidän kahden näkemyksien mukainen. Luotettavuutta lisäsi kotonaa haastatteleminen, tilanteeseen valmistautuminen, sekä se että haastattelutilantees-

sa toinen haastatteli ja toinen kirjasi vastaukset. Siinä vaiheessa kun ryhmäläisen valinta oli tehty, sitä ei enää muutettu, eikä peruuttajan tilalle otettu uutta henkilöä.

Ryhmän ohjaamisen aikana luotettavuutta lisäsivät kirjallinen ryhmäsuunnitelma, sekä raportti jokaisen ryhmäkerran jälkeen. Näillä keinoilla pystyimme pitämään tavoitteet mielessä ja ohjaamaan toimintaamme tavoitteita kohti. Ryhmätoiminnan aikana selkeä työnjako, aikaisempi ryhmänohjauskokemus sekä molempien mielipiteiden huomioiminen auttoivat vähentämään subjektiivisuutta. Tärkeää oli myös se, että olimme molemmat käyneet saman ryhmänohjaajakoulutuksen ja jaoimme samanlaiset näkemykset sekä yhteisen päämäärän. Ryhmän päättyessä jaoimme ryhmäläisille loppukyselyn. Kyselyä rakentaessamme mietimme, mitä kyselyllä halusimme selvittää ja millaisilla kysymyksillä saisimme sen selville. Valmistelimme loppukyselyn huolellisesti ja hyväksytimme sen Ystäväpiiri – yhdessä elämyksiä arkeen -työntekijällä. Otimme loppukyselyn tekemisessä osviittaa myös Ystäväpiiri – yhdessä elämyksiä arkeen - loppukyselykaavakkeesta.

Tutkimuksen luotettavuutta heikentäviä tekijöitä voivat olla mm. se, että ennaltaehkäiseviä kotikäyntejä, joiden pohjalta seuloimme ryhmäläiset, ovat tehneet eri ihmiset. He eivät haastattelutilanteessa ole ehkä saaneet selville ikääntyneiden yksinäisyyden kokemusta ja heidän haastatteluihinsa ovat vaikuttaneet mm. subjektiivisuus, ammattitaito ja kokemus. Eroja on voinut tulla varsinkin avoimissa kysymyksissä ja haastattelijan omissa arvioinneissa.

Ryhmän ohjaamisen aikana luotettavuutta on voinut heikentää ohjaajien henkilökohtaiset kokemukset ja näkemykset. Erityisesti sama toimintaterapian koulutus pohja vaikuttaa tapaamme tulkita asioita. Lisäksi käyty Ystäväpiirikoulutus on ohjannut meitä havainnoimaan tiettyjä asioita ja olemme tehneet tulkintojamme annetun koulutuksen näkökulmasta. Luotettavuutta on voinut heikentää myös se, että loppukysely on annettu ryhmäläisille yksin täytettäväksi. Kyselyssä on voinut olla epäselvyyttä, mutta ryhmäläiset eivät ole voineet enää tarkentaa esitettyjen kysymysten tarkoitusta. Vastauksiin on voinut vaikuttaa myös palautteenannon hankaluus tutuille ohjaajille, vaikka painotimmekin kyselyä antaessamme, että on tärkeää antaa totuudenmukaisia vastauksia.



## 8.2 Tutkimuksen validiteetti ja reliabiliteetti

Validius ilmaisee tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä sen on tarkoitettukin mitata. Olemme saaneet vastauksen kaikkiin asetettuihin tutkimuskysymyksiin ryhmän merkityksellisyydestä, toimivuudesta ja vaikutuksista. Validiteettia voidaan laadullisessa tutkimuksessa lisätä käyttämällä samassa tutkimuksessa erilaisia tutkimusmenetelmiä, aineistoja ja useampia tutkijoita. Toteutimme tutkimusta kahdestaan. Tutkimuksessamme käytimme kolmea erilaista tutkimusmenetelmää. Käytimme laajalti myös ryhmänohjaajakoulutuksessa saamaamme aineistoa ja työnohjaajamme apua.

Laadullisessa tutkimuksen reliabiliteetti ymmärretään vaatimuksena toistaa analyysi. Tutkimusta voidaan pitää reliabelina, jos kaksi tutkijaa päätyy samanlaisiin tuloksiin. Vanhustyön keskusliiton teettämässä tutkimuksessa, jossa menetelmänä käytettiin samaa ryhmämallia kuin meidän ryhmässämme, tulokset olivat samansuuntaisia saamiemme tulosten kanssa: ryhmätoiminta paransi osallistuneiden psyykkistä hyvinvointia ja kognitiivisia toimintoja sekä lähes kaikki osallistuneet arvioivat yksinäisyytensä lievittyneen.

## 8.3 Tutkimuksen eettisyys

Huomioimme työmme eettisyyttä koko opinnäytetyöprosessin ajan. Seuloessamme mahdollisia ryhmäläisiä tehdyistä kotikäyntihaastatteluista, pysyimme samassa tilassa koko ajan. Näin halusimme varmistaa, että ulkopuoliset eivät pääsisi näkemään luottamuksellisia haastatteluja käsitellessämme niitä. Kun olimme saaneet seulotuksi joukon haastateltuja, luokittelimme heidät numeroittain. Tarkastelimme valittuja henkilökuvia ajan kanssa ja valitsimme joukon, jolle kutsut lähetettäisiin. Vasta kun valinta oli tehty, otimme henkilöiden nimitiedot käyttöömme.

Ryhmäläisten henkilötiedot, sekä haastattelut ja loppukyselyt pysyivät koko prosessin vain meillä ja ne tuhoataan opinnäyteraportin valmistuttua. Eettisyyttä tutkimuksen tekemiselle edistivät lupa-asiat. Asiaankuuluvat luvat hankittiin niin kaupungilta, Vanhustyön Keskusliiton Ystäväpiiri – yhdessä elämyksiä arkeen -projektilta, kuin ryhmäläisiltä itseltäänkin. Ryhmän alkaessa yhteisissä ryhmäsäännöissä sovittiin, että kaikki ryhmässä jaetut asiat ovat luottamuksellisia. Myös ryhmässä käyneille vierailijoille painotettiin ehdotonta vaitiolovelvollisuutta. Ryhmän suljettuna pitämällä ja

häiriötekijöiden minimoinnilla pyrimme pitämään ryhmän toiminnan osallistujilleen eettisenä. Kaikki ryhmäraporttimme, jotka lähetimme sähköpostitse Ystäväpiiri – yhdessä elämyksiä arkeen -ohjaajalle, olivat kirjoitettu ilman asianomaisten nimiä eettisyyden turvaamiseksi. Opinnäytetyössämme olemme pyrkineet minimoimaan kaikki tunnistetiedot ryhmäläisistä

Eettisyyttä ryhmän toiminnan aikana heikensi se, ettei kaikkia ryhmää häirinneitä tekijöitä pystytty poistamaan. Ryhmätilaamme oli tehty päällekkäisiä varauksia ja talon henkilökunta saattoi tulla huoneeseen kesken ryhmän. Ylimääräinen yllätysvieras yhden vierailijan mukana heikensi eettisyyttä, vaikkakin hänelle ehdittiin ennen ryhmän alkua painottamaan salassapitovelvollisuutta ja kertomaan ryhmästä oleelliset asiat. Yhden ryhmäläisen valinta puolison kautta heikensi myös ryhmään valinnan eettisyyttä. Haastattelutilanteessa tosin selvisi, että hän täytti yhtä lukuun ottamatta kaikki vaaditut kriteerit.: hän oli iältään 74, kun taas muiden valittujen ikähaitari oli 70–73 välillä. Päätimme valita ehdokkaan ryhmään hänen muutoin hyvän soveltuvuutensa takia.

## 9. POHDINTA

Koska opinnäytetyöprosessimme on kestänyt jo miltei vuoden, on tuntemuksia ja kokemuksia haasteellista saada tiivistettyä yhtenäiseksi niin pitkältä ajalta. Projektissämme on ollut monta kerrosta ja jokainen niistä on elänyt omassa tahdissaan kohti suurempaa kokonaisuutta. Kuin ihmeen kaupalla olemme saaneet kaiken toimimaan halutulla tavalla ja voimme olla todella tyytyväisiä lopputulokseen. Olemme saaneet vahvistusta omalle ammatilliselle osaamisellemme, mutta olemme joutuneet myös täysin uusien tilanteiden eteen. Olemme kohdanneet haasteita rahoitusasioissa, budjetin laatimisessa, ryhmäläisten rekrytoinnissa ja aikataulujen hallinnassa. Olemme oppineet sietämään jatkuvaa epävarmuutta ja luottamaan siihen, että kaikki kyllä saadaan onnistumaan ajoissa kuten pitääkin.

Yksi opinnäytetyömme tavoite oli vaikuttaa yksinäisten ikääntyneiden elämäntilanteeseen ryhmäkuntoutuksen keinoin. Pääsimme tavoitteeseen mielestämme hyvin. Onnistuimme ohjaamaan tavoitteellista ryhmää paremmin kuin osasimme odottaa ja saamamme tulokset olivat kannustavia. Toinen tavoitteemme oli antaa pääyhteistyö-

kumppanillemme, Vanhustyön Keskusliitolle, uutta kirjattua lisätietoa ryhmämallin toimivuudesta, vaikutuksista ja merkityksellisyydestä ikääntyneille, sekä käytännön sovellutuksista. Tähän mennessä olemme saaneet työstämme paljon positiivista palautetta ja kiitosta. Toivomme, että työmme pohjalta Ystäväpiiri – yhdessä elämyksiä arkeen -mallia voidaan kehittää entistäkin toimivammaksi. Kolmantena tavoitteemme oli antaa Jyväskylän kaupungille mahdollisuus tutustua uuteen kuntoutusmalliin.

Työn rajaus oli selkeä, koska käytössämme oli valmis ryhmämalli, joka piti sisällään kaikki ryhmänohjausprosessiin kuuluvat vaiheet. Vaikka kaikkia asioita ei tarvinnutkaan luoda tyhjästä, opinnäytetyössämme riitti tekemistä. Prosessi piti sisällään muun muassa Ystäväpiiri - yhdessä elämyksiä arkeen ohjaajakoulutukseen osallistumisen, ryhmäläisten löytämisen, heidän rekrytoinnin, haastattelut, motivoinnin ja sitouttamisen. Ohjasimme ryhmää kolmen kuukauden ajan, jonka aikana havainnoimme ryhmäprosessia ja -ilmiöitä. Suunnittelimme jokaisen ryhmäkerran tavoitteelliseksi ja kirjoitimme tapahtumat muistiin. Kävimme myös jatkuvaa työnohjausta ohjaajamme kanssa. Ryhmätapaamisten päätyttyä aloimme kirjoittaa opinnäytetyöraporttia.

Projektin alussa pelkäsimme, osaammeko tarttua yksinäisyyden ongelmaan oikealla tavalla ja miten pystymme kohtaamaan ikääntyneet tulosta tuottavalla tavalla. Mietimme myös osaisimmeko tuottaa laadukkaan kirjallisen työn, jossa tulisi ilmi kaikki projektin kannalta oleellinen tieto. Tässä vaiheessa prosessia voimme todeta, että yksinäisyyden kohtaaminen oli helpompaa kuin osasimme odottaa. Sovimme, että puhumme ryhmäläisille asioista niiden omilla nimillään. Varmistimme jo haastattelussa, että jokainen halukas osallistuja on tulossa ryhmään oikeista syistä: lievittämään yksinäisyyttään ja löytämään uusia ystäviä. Saamastamme koulutuksesta oli yksinäisyyden kohtaamisen kannalta tärkeä merkitys. Se antoi oivallisia välineitä hyvän kokonaisuuden rakentamiseen ja ylläpitämiseen. Myös osallistujien oma avoimuus ja rohkeus puhua vaikeistakin asioista edistivät hyvän ja luottavaisen ryhmähengen syntymistä.

Kun ryhmä toimi, saatiin aikaan myös tuloksia. Vanhustyön keskusliiton teettämän Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeen yksinäisyystutkimuksen mukaan ryhmäkuntoutus paransi osallistuneiden psyykkistä hyvinvointia, muistia ja terveyttä. Heidän sosiaali- ja terveystalvelujen käyttönsä väheni. Osallistuminen aktivoi heitä ja he löysivät uusia ystäviä. Omien tutkimustulosten mukaan osallistuneiden yksinäisyyden kokemus lievittyi ja suhtautuminen yksinäisyyteen muuttui positiivi-

semmäksi. He kokivat ryhmään osallistumisen ja sitoutumisen helpoksi, ajankohdan, keston ja tilat sopiviksi. Jokainen löysi itselleen mielekkäitä teemoja tarjotuista ryhmätoiminnoista, saivat onnistumisen kokemuksia ja uusia harrastusideoita. Ryhmäläiset löysivät ystäviä ja aktivoituivat osallistumaan uuteen sosiaaliseen toimintaan. Ryhmäläisten mukaan ryhmään osallistumisen vaikutukset ovat olleet kauttaaltaan positiivisia. Heidän hyvinvointinsa ja toimintakykynsä parantuivat, sosiaalinen verkostonsa karttui, mieliala kohosi ja arki keveni. Kaikki saamamme tutkimustulokset tukevat väitettä siitä, että ohjatulla psykososiaalisella ryhmäkuntoutuksella on ennaltaehkäiseviä ja terveyttä edistäviä sekä ylläpitäviä vaikutuksia.

Projektin onnistumisen kannalta osuimme sopivaan rakoon jo toiminnassa olevassa järjestelmässä. Löysimme ryhmäläiset ennaltaehkäisevien kotikäyntien pohjalta ja saimme yhteyden yksinäisiin ikääntyneisiin, jotka eivät vielä olleet sairastuneet tai eristäytyneet täysin yhteiskunnasta. Heistä saimme koottua yhtenäisen ryhmän, joka jatkaa edelleen aktiivisesti toimintaansa. Toisena onnistumiseen vaikuttavana tekijänä on ollut Jyväskylän alueen taide- ja kulttuuritoiminnan aktiivisuus. Pienellä budjetilla toteutettavalle ryhmällemme tarjotut ilmaiset käynnit museoissa ja teatterissa olivat arvokkaita mahdollisuuksia. Retket edistivät ryhmänhengen syntymistä ja olivat kaikille osallistujille merkityksellistä toimintaa. Suomen käsityön museon tarjous ilmaisista tiloista mahdollisti ryhmän jatkuvuuden ohjattujen kertojen päättyessä. Ilman kokoontumistilaa ryhmä olisi saattanut kuihtua ja kuukausien työ valua hukkaan.

Tutkimuksen ja ryhmänohjauksen onnistuneeseen toteutukseen vaikutti myös käymämme laadukas Ystäväpiiri -ohjaajakoulutus. Koulutuksen antamat teoria ja käytännön neuvot ohjasivat meitä tutkijoina ja ryhmänohjaajina. Osasimme kiinnittää huomiota olennaisiin asioihin, löysimme ratkaisuja ongelmiin ja kykenimme tarttumaan yksinäisyyden ongelmaan. Ajoituksen, kulttuuripuolen ja koulutuksen lisäksi tulokseen vaikuttivat ryhmään valikoituneet ihmiset. Heidän kemiansa sattui tässä hetkessä ja paikassa toimimaan ja myös heitä on hyvästä tuloksesta kiittäminen.

Oman ammatillisen kehittymisen kannalta prosessi on ollut erittäin kasvattava. Työn aikana olemme käyneet läpi ryhmän toteutuksen kaikki vaiheet. Työpareina olimme toimiva kaksikko, täydensimme toinen toisiamme. Silläkin on varmasti ollut oma merkityksensä intervention onnistumisessa. Kirjalliseen tuotokseen olemme tyytyväisiä. Tapamme tuottaa kirjallista materiaalia on hyvin erilainen, mutta onnistuimme

lopulta yhteen sovittamaan myös tämän tärkeän osa-alueen. Toisen vahvuutena on ollut kuvailevan tekstin sujuva tuottaminen, kun toinen on voinut täydentää työtä teorialla ja teknisellä osaamisella. Kommunikoinnin tärkeyttä voimme tuskin liikaa korostaa. Kun työskentelee parina tai isommassa ryhmässä, josta löytyy erilaisia tyylejä ja vahvuusalueita, näiden taitojen yhdistämisen avain on tiedon välitys kaikin tavoin. Niin pientä asiaa tuskin onkaan, etteikö se kannattaisi tuoda esille.

Tulevaisuutta ajatellen olemme miettineet mahdollisia jatkotutkimusideoita. Jyväskylän kaupunki on ottanut vastaan tuomamme kuntoutusmallin ja raporttia kirjoittaessamme saimme kuulla, että kolme uutta ystäväpiiriä on aloittamassa toimintansa Jyväskylän alueella 2007. Myös Jyväskylän maalaiskunnan puolelta on tullut kysymyksiä Ystäväpiiri -toiminnasta. Ystäväpiiri -toiminnan kehittäminen ja sen seuranta Jyväskylän alueella voisivat olla mahdollisia opinnäytetöiden aiheita. Myös jatkotutkimus ohjaamastamme pilottiryhmästä on mahdollinen: kaikki loppukyselyyn vastanneet ovat lupautuneet yhteistyöhön ja allekirjoittaneet luvan luovuttaa yhteystietonsa uudelle tutkimustyöryhmälle.

Eräs tärkeä kehityskohde on yksinäisten paikallistamisen kehittäminen. Ennalta ehkäisevillä 70-vuotis kotikäynneillä saadaan joka vuosi yhteys noin 500 Jyväskyläläiseen ikääntyneeseen. Mutta tämä ei suinkaan riitä: ulkopuolelle jäävät kaikki alle 70-vuotiaat, joiden tilanne ei sallisi esimerkiksi kahdenkin vuoden odotusta. Kotikäynnit aloitettiin vasta muutama vuosi sitten, joten ulkopuolelle jäävät myös kaikki, jotka ovat ehtineet täyttää 70 ennen tätä. Myös elämäntilanteet muuttuvat. Aikaisemmin haastateltu ikääntynyt on voinut haastattelun aikaan olla täysin tyytyväinen tilanteeseensa, mutta menettää puolisonsa myöhemmin. Yksinäisyyden ongelma voi tulla esille, kun henkilö hakeutuu kunnallisten palvelujen piiriin esimerkiksi yksinäisyyden aiheuttaman masennuksen takia. Mutta miten tavoittaa juuri ne henkilöt, jotka eivät vielä sairaudellisen tai muun vastaavan syyn takia ole sosiaali- ja terveyspalvelujen piirissä? Kuinka ennaltaehkäistä yksinäisyyden haittavaikutuksia ajoissa? Aiheen saralla on siis vielä runsaasti tutkittavaa ja tehtävää.

Opinnäytteemme Ystäväpiiri -toiminnasta on ensimmäinen laatuaan. Aiheesta on tulossa myös lisää opinnäytetöitä. On hyvä, että aiheen tutkimista jatketaan ja ikääntyneiden yksinäisyys saa lisää julkisuutta. Oman työmme osalta voimme todeta, että saimme aikaan konkreettisia tuotoksia. Toimme helpotusta osallistuneiden elämään.

Tuotimme ajanmukaista, käytännönläheistä tietoa Ystäväpiiri – yhdessä elämyksiä arkeen -projektille. Jyväskylän kaupunki sai mahdollisuuden ottaa käyttöön uuden ennaltaehkäisevän kuntoutusmallin, johon kaupunki voi kouluttaa omia työntekijöitään. Meille prosessi antoi paljon lisäkokemusta niin ryhmäohjauksesta kuin toimintaterapeuttisesta työstä. Uskomme myös, että työstämme on apua henkilöille, jotka työskentelevät samansuuntaisissa projekteissa.

Olemme kokonaisuuteen tyytyväisiä. Haluamme kiittää kaikkia projektiin osallistuneita tahoja ja henkilöitä: Vanhustyön keskusliitto, Anu Mäkinen ja Tarja Ylimaa, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Heli Heittola, Aila Pikkarainen, Raija Lundahl ja Maija Jylhä, Jyväskylän Hoivapalveluyhdistys ry, Panu Karhinen, Jyväskylän kaupunki, Marjatta Salminen, Suomen käsityön museo, Raija Manninen, Keski-Suomen museo, Tuula Vuolio-Valenius, Jyväskylän taidemuseo, Sirkka-Liisa Särkkä, Jyväskylän kaupunginteatteri, Aila Lavaste, Tuija Jormakka sekä kaikki, jotka ovat osoittaneet positiivista ja kannustavaa kiinnostusta työtämme kohtaan. Toivomme, että opinnäytteemme innostaa ja inspiroi muitakin aiheesta kiinnostuneita jatkamaan tärkeää työtä ikääntyneiden parissa.

## LÄHTEET

- Ekholm, P. 2001. Toimintaterapeutti kehitysvammaisen vapaa-ajantoimintojen tukena. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, sosiaali- ja terveysala, toimintaterapian koulutusohjelma.
- Finlay, L. 1993. *Groups in Occupational Therapy*. Stanley Thornes Ltd. Cornwall: T.J. International Ltd.
- Karjalainen, P., Rokka, S. & Vohlonen, I. 1991. Vanhustenhuollon ennaltaehkäisevät työmuodot. Työkirja. Tavoitteen toimiva vanhustenhuolto 4. Suomen Kaupunkiliitto, Sairaalaliitto & Suomen Kunnallisiitto. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Karvinen, E. Ikääntyneiden liikunnan ohjauksen erityispiirteitä. Teoksessa Ikääntyneiden yksinäisyys: ryhmäliikunta ja -keskustelut psykososiaalisena kuntoutuksena. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 7. Vanhustyön keskusliitto. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Kauppinen, S. 1997. Omatoiminen kuntoutuja: toimintaterapian ja kotipalvelun yhteistyön haaste. Vireyttä vuosiin 4. Vanhustyön keskusliitto. Helsinki: Tyylipaino Oy.
- Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K., Vuori-Kemilä, A & Ihalainen, J. 2002. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Porvoo: WSOY.
- Kielhofner, G. 2002. *A model of human occupation. Theory and application*. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.
- Koskinen, S., Ahonen, S., Jylhä, M., Korhonen, A-L. & Paunonen, M. 1992. Vanhustyö. Vanhustyön keskusliitto & Suomen Kansanterveysyhdistys ry. 2. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Koskinen S., Aalto L., Hakonen S. & Päivärinta E. 1998. Vanhustyö. Vanhustyön keskusliitto. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Koulutusmalli-esite. 2006. Koulutusmalli tavoitteellisten ryhmien ohjaamiseen ikääntyneiden hyvinvoinnin parantamiseksi. Ystäväpiiri – yhdessä elämyksiä arkeen. Vanhustyön keskusliitto.
- Leijala, M. 1997. Taidetoiminta vanhusten hoitolaitoksissa: kulttuurin ja taiteen merkitys hoidossa. *Gerontologia* 3/1997, 180–191.
- Marin, M. 2000. Vanhusten sosiaalinen ja kulttuurinen pääoma hyvän vanhenemisen ehtoina. *Gerontologia* 1/2000, 37–42.
- Mäkinen, A. 2006a. Yksinäisyyden syitä ja seurauksia. Luentomuistiinpanot, Ystäväpiiri – yhdessä elämyksiä arkeen -ohjaajakoulutus. Vanhustyön keskusliitto.
- Mäkinen, A. 2006b. Mitä ryhmässä tapahtuu? Luentomuistiinpanot, Ystäväpiiri – yhdessä elämyksiä arkeen -ohjaajakoulutus. Vanhustyön keskusliitto.

Mäkinen, A. 2007. Päivitetyt tiedot Ystäväpiiri -koulutuksesta. Sähköpostiviesti 4.4.2007. Vastaanottaja Heidi Rytty. Päivitetyt luvut Ystäväpiiri -ryhmien ja -ohjaajien määristä.

Niemistö, R. 1998. Ryhmän kehittyminen: pienryhmän kehitysvaiheiden, teemojen sekä ohjaustoiminnan tarkastelu. Keuhkovammaliiton tutkimuksia 1/1998.

Pitkälä, K., Tilvis, R., Huittinen, V-M., Karjalainen, P., Routasalo, P., Saarenheimo, M., Pietilä, M., Hyvärinen, M., Strandberg, T., Klippi, A., Nuutila, A. & Korpijaakko-Huuhka, A-M. 2003. Kuntoutushankkeen tausta ja suunnittelu. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 1. Vanhustyön Keskusliitto. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

Pitkälä, K. (toim.) 2004. Ikääntyneiden yksinäisyys: ryhmäkuntoutuksen kehittäminen ja koulutus. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 4. Vanhustyön Keskusliitto. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

Pitkälä, K., Routasalo, P., Blomqvist, L. & Mäntyranta, T. 2004. Ikääntyneiden yksinäisyys: taide- ja virikeryhmät psykososiaalisena kuntoutuksena. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 5. Vanhustyön Keskusliitto. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

Pitkälä, K., Routasalo, P., Kautiainen, H., Savikko, N. & Tilvis, R. 2005. Ikääntyneiden yksinäisyys: psykososiaalisen ryhmäkuntoutuksen vaikuttavuus. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 11. Vanhustyön Keskusliitto. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy.

Pitkälä, K. 2007. Psykososiaalinen ryhmäkuntoutus. Sähköpostiviesti 23.1.2007. Vastaanottaja Anu Mäkinen. Lähetetty eteenpäin 24.1.2007. Vastaanottajat Mirva Lehtonen ja Heidi Rytty. Psykososiaalisen ryhmäkuntoutuksen määrittelmä.

Oil Paintings. 2007. Oil Paintings & Oil Painting Reproductions. Viitattu 28.3.2007. [www.oceansbridge.com](http://www.oceansbridge.com). Search, The Broken Column.

Routasalo P. & Pitkälä K. 2003. Ikääntyvien yksinäisyys – miten sitä on tutkittu gerontologiassa? Gerontologia 1/2003, 23–28.

Routasalo, P., Pitkälä, K. & Karvinen, E. 2004. Ikääntyneiden yksinäisyys: ryhmäliikunta ja -keskustelut psykososiaalisena kuntoutuksena. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 7. Vanhustyön keskusliitto. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

Routasalo P. & Pitkälä K. 2005. Ikääntyvän henkilön yksinäisyys – haaste hoitotyölle. Teoksessa Laatus vanhustyöhön. Toimittanut Noppari, E. & Koistinen P. Helsinki: Tammi

Saarenheimo, M. & Pietilä, M. 2006. Yhteinen tehtävä: ryhmästä oivalluksia omaishoitoon. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 13. Vanhustyön Keskusliitto. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

The Scream. 2007. Wikipedia, the free encyclopedia. Viitattu 28.3.2007. <http://en.wikipedia.org>. Search, The Scream.



Tietoa Ystäväpiiri -koulutuksesta. 2007. Ystäväpiirin sivut. Viitattu 26.1.2007. [www.ystavapiiri.net](http://www.ystavapiiri.net), Ystäväpiiri-koulutus.

Tukiasema.net. 2000. Teemat -sivu. Terveys & henkinen hyvinvointi. Mitä on vertais-tuki? Viitattu 29.1.2007. [www.tukiasema.net/teemat](http://www.tukiasema.net/teemat), muita aiheita.

Ukkola, I (toim.). 2002. Parantava taide: taideoppikirja lähi- ja perushoitajille. Toimi-henkilöjärjestöjen sivistysliitto TJS. Helsinki: Raamattutalo Oy.

Valtioneuvoston kuntoutusselonteko eduskunnalle. 2002. Sosiaali- ja terveysministe-riön julkaisuja 2002:6. Julkaistu 28.2.2002. Viitattu 7.2.2007. [www.stm.fi/suomi/eho/julkaisut/ehosisallys29.htm](http://www.stm.fi/suomi/eho/julkaisut/ehosisallys29.htm).

Vanhustyön keskusliiton esittely. 2007. Vanhustyön keskusliiton sivut. Viitattu 8.1.2007. [www.vanhustyonkeskusliitto.fi](http://www.vanhustyonkeskusliitto.fi), esittely.

Vanhusväestön toimintakyvyn ylläpitäminen ja kuntoutus. 2006. Sosiaali- ja terveys-ministeriön kuntoutusasiain neuvottelukunnan muistio. Julkaistu 1.6.2006.

Yhteistyökumppanit. 2007. Ystäväpiirin sivut. Viitattu 20.4.2007. [www.ystavapiiri.net](http://www.ystavapiiri.net), Ystäväpiiri-koulutus, yhteistyössä.

Ystäväpiiri-esite. 2006. Koulutusmalli tavoitteellisten ryhmien ohjaamiseen ikäänty-neiden hyvinvoinnin parantamiseksi. Ystäväpiiri – yhdessä elämyksiä arkeen. Vanhus-työn keskusliitto.

## Liite 1. Suunnitelma opinnäytetyön aiheeksi ja aikatauluksi



JYVÄSKYLÄN  
AMMATTIKORKEAKOULU

1/2

Sosiaali- ja terveysala  
Opinnäytetyöryhmä  
Lukuvuosi 2005-2006

## SUUNNITELMA OPINNÄYTETYÖN AIHEEKSI JA AIKATAULUKSI

### Opinnäytetyön nimi

Yli 70-vuotiaiden kotona asuvien Jyväskyläläisten itsensä yksinäiseksi kokevien ennaltaehkäisevän ryhmätoiminnan kokeilu

### Opinnäytetyön tekijät, ryhmätunnus

Mirva Lehtonen ja Heidi Rytky, SOT3S1

### Opinnäytetyön tarkoitus

Koekäyttää Vanhustyön Keskusliiton lanseeraamaa Ystäväpiiri - Yhdessä elämyksiä arkeen - ryhmäkuntoutusmallia, joka perustuu Vanhustyön keskusliiton toteuttamaan Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeeseen. Lähestymistapa deduktiivinen, tutkimusmenetelmät niin kvalitatiivisia kuin kvantitatiivisia (muuttujana mm. yksinäisyyden kokeminen) ja tavoitteena yksinäisyydestä johtuvien ongelmien, kuten syrjäytyminen ja masennus, ennaltaehkäisy. Saatujen tulosten pohjalta tehdään jatkosuositukset kaupungin ennaltaehkäisevien kotikäyntien kautta löytyneiden, itsensä yksinäisiksi kokevien ikääntyvien kaupunkilaisten ryhmätoiminnan jatkosta osana ennaltaehkäisevää vanhustyötä.

### Kysymys/ongelma/haaste, johon opinnäytetyöllä haetaan vastauksia

1) Kuvata ryhmätyömalli teoriassa ja havainnollistaa sitä käytännössä, 2) Selvittää toiminnallisen ryhmän ja siinä tapahtuvien toimintojen merkityksellisyyttä yksinäisille vanhuksille ja 3) Arvioida valitun ryhmätyömallin toimivuutta ja vaikuttavuutta.

### Toteutus/ Menetelmät ja aineiston käsittely

Ryhmä kootaan yli 70-vuotta täyttäneistä, itsensä yksinäiseksi tuntevista Jyväskyläläisistä vanhuksista ennaltaehkäisevien kotikäyntien pohjalta, joita palveluohjaajat tekevät. Ryhmäläiset kerätään vuoden 2005 aikana haastatelluista asiakkaista. Ryhmäläisiä valitaan ryhmään yhteensä kahdeksan (8).

Menetelmänä käytetään toiminnallista ryhmää, jonka alussa ja lopussa esitetään asiakkaille kysely liittyen yksinäiseksi itsensä kokemiseen. Kyselyt analysoidaan tekemällä niistä yhteenvetotaulukot ja vertaamalla tuloksia keskenään. Lisäksi tarkoituksena on tehdä ryhmän aikana havaintoja ryhmäprosessista, ohjaajien toiminnasta ja osallistujien yksilöllisistä muutoksista. Keinoina ovat ryhmän jälkeiset ohjaajien keskenään pitämät palautepalaverit ja kirjalliset muistiinpanot.

### Aikataulu

Syksyllä 2006, alkaen elokuussa

**Rahoitus**

Jyväskylän kaupunki rahoittaa monistuskustannukset. Esim. ryhmässä tarvittavien materiaalien rahoitus on vielä auki.

**Raportointi/Julkaisusuunnitelma**

Raportointi Jyväskylän kaupungille, Vanhustyön keskusliitolle ja ammattikorkeakoululle opinnäytetyön muodossa.

**Opinnäytetyön ohjaaja/ohjaajat**

Heli Heittola; Toimintaterapian lehtori ja Aila Pikkarainen; projektitutkija. Ikääntyvän väestön toimintakyvyn ja itsenäisen seliytymisen edistäminen - korkeakoulujen aluekehitysstrategiahanke 2004-2006.

**Yhteistyötahot**

Jyväskylän kaupunki ja Vanhustyön keskusliitto / Ystäväpiiri

**Yhteistyötahon kanssa on sovittu, että****Tiedot opinnäytetyön hankkeistamisesta (merkitse rastilla)**

- opinnäytetyötä ei ole hankkeistettu
- työelämä rahoittaa työn tekemistä
- työelämä on nimennyt työlle ohjaajan  
ohjaajan nimi : Aila Pikkarainen
- työyhteisön tarkoituksena on alusta lähtien hyödyntää  
opinnäytetyön tuloksia omassa toiminnassaan ja tästä on  
kirjallisesti sovittu ennen opinnäytetyön aloittamista

**Selvitettävät lupakysymykset**

Opinnäytetyön yhteistyösopimus/lupa-anomus Jyväskylän kaupungille  
Jäsenten tutkimus-/osallistumislupa

**Suunnitelma vahvistettu**

Koulutuspäällikkö \_\_\_\_\_

Opinnäytetyön tekijä/t \_\_\_\_\_

Opinnäytetyön ohjaaja/t \_\_\_\_\_

**Osallistuminen aloitusseminaariin (SZZ210)**

Seminaarin vetäjän allekirjoitus \_\_\_\_\_

## Liite 2. Opinnäytetyön yhteistyösopimus



JYVÄSKYLÄN  
AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaali- ja terveystieteiden  
Opinnäytetyöryhmä

Lukuvuosi 2006-2007

1/2

### **OPINNÄYTETYÖN YHTEISTYÖSOPIMUS / LUPA-ANOMUS**

Olemme Jyväskylän ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoita. Pyydämme lupaa toteuttaa opinnäytetyötämme yhteisössänne.

#### **Opinnäytetyön aihe/nimi**

Yli 70-vuotiaiden kotona asuvien Jyväskyläläisten itsensä yksinäiseksi kokevien ryhmätoiminnan kokeilu

#### **Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet**

Koekäyttää Vanhustyön Keskusliiton lanseeraamaa Ystäväpiiri - Yhdessä elämyksiä arkeen - ryhmäkuntoutusmallia, joka perustuu Vanhustyön keskusliiton toteuttamaan Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeeseen. Lähestymistapa deduktiivinen, tutkimusmenetelmät niin kvalitatiivisia kuin kvantitatiivisia (muuttujana mm. yksinäisyyden kokeminen) ja tavoitteena yksinäisyydestä johtuvien ongelmien, kuten syrjäytyminen ja masennus, ennaltaehkäisy. Sattujen tulosten pohjalta tehdään jatko-suositukset kaupungin ennaltaehkäisevien kotikäyntien kautta löytyneiden, itsensä yksinäisiksi kokevien ikääntyvien kaupunkilaisten ryhmätoiminnan jatkosta osana ennaltaehkäisevää vanhustyötä.

#### **Opinnäytetyön arvioitu valmistumisajankohta**

Maaliskuu 2007

#### **Opinnäytetyön tekijät sitoutuvat**

Sitoudumme toimimaan yhteistyössä Vanhustyön Keskusliiton Ystäväpiiriin - Yhdessä elämyksiä arkeen -projektin kanssa ja toimittamaan heille valmiin opinnäytetyöraportin.

#### **Opinnäytetyön suunnitelma on hyväksytty**

8.6.2006

#### **Ohjaava opettaja**

Heli Heittola

#### **Opinnäytetyön yhteistyötaho**

Vanhustyön Keskusliitto, Ystäväpiiri - Yhdessä elämyksiä arkeen

Hyväksyn opinnäytetyön tekemisen yhteisössämme ja sitoudumme (esim. ohjaamaan opinnäytetyön tekijää, avustamaan materiaalikuluisia) tarjoamaan Ystäväpiiri - Yhdessä elämyksiä arkeen koulutuspaketin opiskelijoille maksutta (á 500 euroa/henkilö) sekä osallistumaan valmiin opinnäytetyön painatuskustannuksissa, yhteensä max. 100 €

Opinnäytetyön tekijät veloitetaan (esim. raportoimaan yhteistyötaholle)  
 - Toimittamaan valmiin opinnäytetyön Vanhustyön keskusliittoon  
 kahtena (2) kappaleena  
 - Esittämään suullisesti opinnäytetyön tulokset Vanhustyön  
 keskusliitossa

En hyväksy opinnäytetyön tekemistä yhteisössämme, miksi

---

Tarvitaanko muita lupa-anomuksia  ei  kyllä, mitä

---

**Paikka ja aika 17 / 1 . 2007**

---

Yhteistyötaho  
 Pirkko Karjalainen  
 Toiminnanjohtaja

---

Yhteistyötaho  
 Anu Mäkinen  
 Projektipäällikkö

Ystäväpiiri - Yhdessä elämyksiä arkeen

---

Yhteistyötaho  
 Ilgiz Asis  
 Talousjohtaja

Vanhustyön keskusliitto - Centralförbundet för de gamlas väl ry  
 Malmin kauppatie 26  
 00700 HELSINKI

---

Ohjaava opettaja  
 Heli Heittola  
 Toimintaterapian lehtori  
 Jyväskylän Ammattikorkeakoulu  
 Keskussairaalantie 21 E, 40620 JKL

**Paikka ja aika 17 / 1 . 2007**

---

Opinnäytetyön tekijä  
 Mirva Lehtonen  
 toimintaterapeuttiopiskelija

---

Opinnäytetyön tekijä  
 Heidi Rytty  
 toimintaterapeuttiopiskelija

**Liite 3. Lupa-anomus kaupungille**

**JYVÄSKYLÄN KAUPUNKI**  
**Sosiaali- ja terveystalvelukeskus**

**SITOUMUS**

**1/1**

**Suorittaessani/suorittaessamme tutkimusta/selvitystä**

Oppilaitos Jyväskylän ammattikorkeakoulu, sosiaali- ja terv.huollon oppilaitos

Oppiaine Toimintaterapian koulutusohjelma

Tutkimuksen ohjaaja Heli Heittola

Tutkimuksen/selvityksen nimi Yli 70-vuotiaiden kotona asuvien Jyväskyläläisten  
 itsensä yksinäiseksi kokevien ennaltaehkäisevän ryhmätoiminnan kokeilu

Tutkimuksen kohderyhmä ja tutkimuspaikka Kahdeksan (8) Jyväskyläläistä 70-  
 vuotta täyttänyttä, toteutus Kotikaaren palvelukeskuksessa Kuokkalassa

**sitoudun siihen, että en käytä sen yhteydessä Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja  
 terveystoimelta saamiani tietoja muuhun tarkoitukseen kuin tutkimuksen/selvityksen  
 tekemiseen, enkä anna salassa pidettäviä tietoja muille henkilöille.**

Tutkimuksen/selvityksen tekijä/tekijät:

Mirva Lehtonen

Nimi

opiskelija

Ammatti

\_\_\_\_\_

Osoite

Puhelinnumero

Allekirjoitus

Todistavat:

\_\_\_\_\_

Nimi

\_\_\_\_\_

Osoite

Heidi Rytty

Nimi

opiskelija

Ammatti

\_\_\_\_\_

Osoite

Puhelinnumero

Allekirjoitus

\_\_\_\_\_

Nimi

\_\_\_\_\_

Osoite

Jyväskylässä 2 / 8 2006

Hyväksynyt \_\_\_\_\_

**Käyntiosoite:**  
 Cygnaeuksenkatu 8  
 40100 JYVÄSKYLÄ

**Postiosoite:**  
 PL 275  
 40101 JYVÄSKYLÄ

**Puhelinvaihdde:**  
 (014) 624 211

**Telekopio:**  
 (014) 626 000

**Sähköposti:**  
 etunimi.sukunimi@jkl.fi

#### Liite 4. Kutsukirje



## *Haluatko tutustua uusiin ihmisiin? Kaipaanko elämyksiä ja ystävystymistä, yhdessä tekemistä ja kokemista?*

**Ystäväpiiri** on Vanhustyön keskusliiton ja RAY:n mahdollistamaa ikääntyneille suunnattua ryhmätoimintaa, jossa ollaan yhdessä mukavassa ja turvallisessa ilmapiirissä.

Ryhmä on tarkoitettu sinulle, joka koet yksinäisyyttä joskus tai ehkäpä joka päivä. Ryhmässä tutustutaan, koetaan elämyksiä ja tehdään yhdessä. Ryhmää ohjaavat koulutetut ryhmänohjaajat. Ryhmässä toiminta suunnitellaan aina ryhmäläisten toiveet huomioiden. Toiminta voi olla esim. keskustelua, retkiä, leipomista, tuolijumppaa tai käsillä tekemistä.

Ystäväpiiri ryhmä kokoontuu jo usealla paikkakunnalla ympäri Suomen. **Sinulla on nyt mahdollisuus päästä mukaan ensimmäiseen Jyväskylässä järjestettävään Ystäväpiiriin.** Ryhmä on maksuton ja kokoontuu syksyn aikana 12 tiistaina Kuokkalan Kotikaaren palvelutalossa. Ryhmä pyritään aloittamaan 26.9.2006. Ryhmään valitaan kahdeksan henkilöä.

Ota rohkeasti yhteyttä, niin kerromme lisää. Soita meille viimeistään perjantaina 15.9.2006.

***Terveisin Ystäväpiirin ohjaajat***  
***Heidi Rytky 050/XX XX XXX***  
***Mirva Lehtonen 040/XX XX XXX***

Kaikille 70 vuotta täyttäneille Jyväskyläläisille on tehty ennaltaehkäisevä kotikäynti.

Yhteystietonne on saatu kotikäynnin yhteydessä tehdyn haastattelun pohjalta.



**Liite 5. Jäsenten tutkimus- / osallistumissopimuskaavake****YSTÄVÄPIIRI –alkuhaastattelu**

HR&amp;ML/2006

Haastattelijat: \_\_\_\_\_

Pvm: \_\_\_\_\_

Nimi: \_\_\_\_\_

Osoite: \_\_\_\_\_

Puhelinnumero(t): \_\_\_\_\_

Syntymävuosi: \_\_\_\_\_

Sukupuoli	nainen	<input type="checkbox"/>	mies	<input type="checkbox"/>
Siviilisäätö	naimisissa	<input type="checkbox"/>	eronnut	<input type="checkbox"/>
	naimaton	<input type="checkbox"/>	leski	<input type="checkbox"/>
	avoliitossa	<input type="checkbox"/>		

**Jos haastateltava valitaan ryhmän jäseneksi:**

- Lupaudun omaehtoisesti ryhmän jäseneksi ja sitoudun yhdessä sovittaviin ryhmän sääntöihin.
- Tietojani saa käyttää opinnäytetyöhön. Työssä kuvaillaan ryhmää, siinä tapahtuvia toimintoja, sen jäseniä ja heidän tavoitteitaan sekä kokemuksia.

**Tiedot ovat täysin luottamuksellisia. Ryhmäläisten henkilöllisyys ei tule esille opinnäytetyön raportoinnin missään vaiheessa.**

---

**Aika ja paikka**


---

**Haastateltavan allekirjoitus**



**Liite 6. Alkuhaastattelu****Terveys ja fyysiset voimavarat**

Tämänhetkinen näkökyky: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tämänhetkinen kuulo: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tämänhetkinen fyysinen terveydentila: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Sairaudet tai vammat, jotka rajoittavat jokapäiväistä elämää: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tämänhetkinen lääkitys: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tarvittavat apuvälineet: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Liikkuminen kodin ulkopuolella**

- Omalla autolla
- Julkisilla kulkuvälineillä
- Palvelulinjalla
- Taksilla
- Kävelen
- Pyörällä
- Vain avustettuna

Ryhmään saapuminen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## **Kognitio ja henkiset voimavarat**

Muistitoiminnot: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tämänhetkinen henkinen terveydentila: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tämänhetkiset merkitykselliset asiat: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Asiat, joista saa voimaa: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Asiat, jotka tuntuvat raskailta: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Yksinäisyyden kokemus: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Sosiaalinen verkosto: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Muiden kanssa toimeen tuleminen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tulevaisuuden toiveita: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Harrastukset

Tämänhetkiset harrastukset: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mielenkiinnot: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Odotukset ryhmän tarjoamista uusista harrastusideoista: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Ryhmään sitoutuminen

Tietoisuus ryhmän tavoitteista: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Sitoutuminen ja motivaatio: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Aikaisemmat kokemukset ryhmistä: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

---

Haastattelijan omia huomioita: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Liite 7. Ryhmäkerran suunnittelukaavake**

Ystäväpiiri -ryhmä Kuokkalan Kotikaari Mirva Lehtonen ja Heidi Rytty	SUUNNITELMA  26.9. – 12.12.2006	1/1
--	---------------------------------------	-----

**YSTÄVÄPIIRI, kerta****Pvämäärä**

10.00 – 10.15 Aloituskahvit  
 10.15 – 11.55 Toiminta  
 11.55 – 12.00 Lopetus, ensi kerran ”porkkanan” mainitseminen

Päivän mietelause: ” Päästäkseen jonnekin, on ensin haluttava mennä ja sitten päätettävä mennä. Loppu on pelkkää käytännön järjestelyä.” - Vaula Norrena -

**TAVOITTEET**

Ryhmäkerran eritellyt tavoitteet.

**PUUTELISTA**

Ryhmäkerralla tarvittavat tarjottavat ja materiaalit.

**TEE**

Muistilista ennen ryhmää tehtävistä asioista.

**Liite 8. Ryhmäkerran raportointikaavake**

Ystäväpiiri -ryhmä  
Kuokkalan Kotikaari  
Mirva Lehtonen ja Heidi Rytty

RAPORTTI

1/20

26.9. – 12.12.2006

**Ohjelma** 10.00 – 10.15 Aloituskahvit  
(suunniteltu) 10.15 – 11.55 Toiminta  
11.55 – 12.00 Lopetus

**Toteutuminen**

Ryhmäkerran sisällön toteutumisen kuvaus.

**Tavoitteiden saavuttaminen**

Ryhmäkerran tavoitteiden kertaus ja niiden toteutumisen arviointi.

**Erytishuomioita kerrasta**

Erytishuomioita toiminnan sujuvuudesta ja ryhmäläisistä, sekä seuraavalla kerralla muistettavia asioita ja parannusehdotuksia.

**Liite 9. Loppukysely****YSTÄVÄPIIRI – Yhdessä elämyksiä arkeen**

HR&amp;ML/2006

**Loppukysely**

Pyydämme teitä ystävällisesti vastaamaan alla oleviin kysymyksiin. Oman mielipiteenne rehellinen esille tuominen on tärkeää tulevien Ystäväpiiri – Yhdessä elämyksiä arkeen –ryhmien suunnittelun ja toteutumisen kehittämiseksi. Anna rohkeasti niin risuja kuin ruusuja.

Vastauksenne voitte palauttaa ohessa olevassa kirjekuoressa, jonka postimaksu on maksettu. Pyytäisimme palauttamaan vastaukset viimeistään tammikuun 1.viikolla 2007.

Tiedot ovat täysin luottamuksellisia. Vastaajien henkilöllisyys ei tule esille opinnäytetyön raportoinnin missään vaiheessa. Palautteen voi halutessaan antaa myös nimettömänä.

Jos vastaatte nimellä, annatko luvan ottaa yhteyttä teihin mahdollisten uusien opinnäytteiden tai jatkokyselyjen tiimoilta:

Kyllä  Ei

Jyväskylässä \_\_\_\_/\_\_\_\_ 200\_\_

Allekirjoitus ja nimen selvitys: \_\_\_\_\_

Mielipiteestänne kiittäen ja hyvää jatkoa toivottaen,

Ryhmänohjaajat,

**Heidi Rytty**

toimintaterapeuttiopiskelija

Sosiaali- ja terveydenhuoltoala

Jyväskylän AMK

**Mirva Lehtonen**

toimintaterapeuttiopiskelija

Sosiaali- ja terveydenhuoltoala

Jyväskylän AMK

## Ryhmään sitoutuminen ja osallistuminen

Mikä sai teidät osallistumaan ryhmätoimintaan? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Harkitsitteko jossain vaiheessa ryhmästä poisjäämistä? Jos kyllä, milloin ja miksi?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Jos harkitsitte poisjääntiä, mikä sai Teidät jatkamaan? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Oliko ryhmään mielestänne helppo sitoutua?                      Kyllä                      Ei

Mikä helpotti sitoutumista? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mikä vaikeutti sitoutumista? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Oliko ryhmään mielestänne helppo osallistua?                      Kyllä                      Ei

Mikä helpotti osallistumista? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mikä vaikeutti osallistumista? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Ryhmäkerrat ja ohjelma

Mitä mieltä olitte ryhmän ajankohdasta ja kestosta? \_\_\_\_\_

Mitä mieltä olitte ryhmätilasta ja sen sijainnista? \_\_\_\_\_

Otettiinko Teidän toiveitanne mielestänne huomioon riittävästi ryhmätoimintaa suunnitellussa? \_\_\_\_\_

Rastittakaa mielestänne sopivin vaihtoehto:

Ryhmäkerran aihe	Pidin	Ihan OK	En pitänyt	En ollut läsnä
Tutustuminen - ryhmän nimi ja säännöt				
Runous - kivirunon kirjoittaminen				
Luontopolku - retki Iso-Haapasaareen				
Käsillä tekeminen - kivimaskotin valmistus				
Kuvataidepaja - monotypian valmistus				
Liikunta, rentoutus - kotijumppa ja mielikuvamatka				
Museoretki - Keski-Suomen museo				
Jooga - joogaa ja naurujoogaa				
Teatteriretki - Leipurin vaimo				
Tarinateatteri - keskustelua yksinäisyydestä				
Jouluaskartelu - himmelin valmistus				
Leipominen - itse suunniteltu kerta				
Joulujuhla - päätöstilaisuus				



Mistä piditte erityisesti? Miksi? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mistä ette erityisemmin pitänyt? Miksi? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Jäittekö kaipaamaan jotain erityistä? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## **Yksinäisyys ja ystävystyminen**

Koetteko yksinäisyyden tunteen lieventyneen ryhmän aikana? \_\_\_\_\_

Koetteko yksinäisyyden tunteen lieventyneen ryhmän jälkeen? \_\_\_\_\_

Kuvaillkaa yksinäisyyden tunnetanne asettamalla rasti sopivalle kohtaa janalla:

A) Ennen ryhmää

|-----|  
erittäin yksinäinen ei lainkaan yksinäinen

B) Ryhmän jälkeen

|-----|  
erittäin yksinäinen ei lainkaan yksinäinen

Onko suhtautumisesi yksinäisyyteen muuttunut? Miten? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Oletteko ystävystynyt muiden ryhmäläisten kanssa? Pidättekö yhteyttä? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Aiotko osallistua jatkossa Tiistairyhmän tapaamisiin käsityömuseolla? Miksi?

\_\_\_\_\_

## Ryhmän merkityksellisyys ja vaikutukset

Mitä ryhmätapaamiset merkitsivät teille? \_\_\_\_\_

---

---

Oletteko havainneet muutoksia? Jos kyllä, millaisia?

Fyysisessä terveydentilassa? \_\_\_\_\_

---

Henkisessä terveydentilassa? \_\_\_\_\_

---

Muistitoiminnoissa? \_\_\_\_\_

---

Asioissa, joista saatte voimaa? \_\_\_\_\_

---

Asioissa, jotka tuntuvat raskailta? \_\_\_\_\_

---

Jokapäiväisessä arjessa? \_\_\_\_\_

---

Sosiaalisessa verkostossa? \_\_\_\_\_

---

Muiden kanssa toimeen tulemisessa? \_\_\_\_\_

---

Tulevaisuuden toiveissa? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Harrastuksissa? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mielenkiinnoissa? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Palveluiden löytämisessä ja käyttämisessä? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Oliko ryhmä mielestänne hyödyllinen? Miten? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Suosittelisittekö tällaista ryhmätoimintaa muille yksinäisille ikääntyneille? Miksi?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### **Vapaata palautetta**

Risuja: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ruusuja: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Kiitos!J**

## Liite 10. Budjettilaskelma

<b><u>KOKONAISKULUT</u></b>						
<b>Teema</b>	<b>Läsnä</b>	<b>Pvm</b>	<b>Kulut</b>	<b>Hinta €</b>	<b>Kpl</b>	<b>Yhteensä €</b>
1. Tutustuminen	7+2	26.9.2006	Maito	1,60	1	1,60
			Kahvipaketti	2,80	1	2,80
			Sokeripaketti	1,00	1	1,00
			Mehutiiviste	1,70	1	1,70
			Keksipaketti	2,00	1	2,00
			Pullat	2,90	1	2,90
			Pahvit	0,30	5	1,50
			Kiiltokuvat	1,50	1	1,50
			Pyykkiopot	2,90	1	2,90
			Liima	1,30	1	1,30
			Linja-automatkat Heidi	1,90	1	1,90
			Linja-automatkat Mirva	1,90	1	1,90
			2. Runous	7+2	3.10.2006	Maito
Monistuskulut	0,20	4				0,80
Linja-automatkat Heidi	1,90	1				1,90
Linja-automatkat Mirva	1,90	1				1,90
3. Luontoretki	7+2	10.10.2006	Maito	1,60	1	1,60
			Kahvipaketti	2,80	1	2,80
			Jauhoja	0,80	1	0,80
			Margariinia	1,25	1	1,25
			Hiiva	0,20	1	0,20
			Makkara	1,80	3	5,40
			Sinappi	2,00	1	2,00
			Kahvilusikat	0,80	1	0,80
			Kertakäyttölautaset	1,90	1	1,90
			Kertakäyttömukit	1,70	1	1,70
			Laastari	1,10	1	1,10
			Tulitikut	0,30	2	0,60
			Talouspaperi	2,00	1	2,00
			Bensakulut	3,00	1	3,00
			Linja-automatkat Heidi	1,90	0	0,00
			Linja-automatkat Mirva	1,90	1	1,90
4. Käsillä tekeminen	7+2	17.10.2006	Maito	1,60	1	1,60
			Koulun materiaalit	3,00		3,00
			Monistuskulut	0,05	7	0,35
			Linja-automatkat Heidi	1,90	6	11,40
			Linja-automatkat Mirva	1,90	4	7,60
5. Kuvataidepaja	6+4	24.10.2006	Maito	1,60	1	1,60
			Linja-automatkat Heidi	1,90	4	7,60
			Linja-automatkat Mirva	1,90	4	7,60
			Taksi; matkak.- koulu	4,20	1	4,20

6. Liikunta, rentoutus	6+2	31.10.2006	Maito	1,60	1	1,60
			Monistuskulut	0,05	28	1,40
			Linja-automatkat Heidi	1,90	4	7,60
			Linja-automatkat Mirva	1,90	2	3,80
7. Museoretki	6+3	7.11.2006	Ei kuluja	0,00	0	0,00
8. Jooga ja teatteriretki	7+2	14.11.2006	Maito	1,60	1	1,60
			Mehutiiviste	1,60	1	1,60
			Monistuskulut	0,05	26	1,30
			Linja-automatkat Heidi	1,90	2	3,80
			Linja-automatkat Mirva	1,90	2	3,80
9. Tarinateatteri	7+3	21.11.2006	Maito	1,60	1	1,60
			Kahvipaketti	2,90	1	2,90
			Pullaa	2,85	1	2,85
			Vierailijapalkkio	160,00	1	160,00
			Linja-automatkat Heidi	1,90	1	1,90
			Linja-automatkat Mirva	1,90	1	1,90
10. Jouluaskartelu	6+2	28.11.2006	Maito	1,60	1	1,60
			Kääretorttu	1,50	1	1,50
			Olkipaketti	0,45	12	5,40
			Lankarulla	3,30	1	3,30
			Monistuskulut	0,05	8	0,40
			Linja-automatkat Heidi	1,90	2	3,80
			Linja-automatkat Mirva	1,90	2	3,80
11. Leipominen	7+2	5.12.2006	Maito	1,60	2	3,20
			Mehutiiviste	1,70	1	1,70
			Linja-automatkat Heidi	1,90	2	3,80
			Linja-automatkat Mirva	1,90	2	3,80
12. Joulujuhla	7+2	12.12.2006	Maito	1,60	1	1,60
			Glögi	1,00	2	2,00
			Joululahjat	3,00	7	21,00
			Monistuskulut	0,05	28	1,40
			Linja-automatkat Heidi	1,90	2	3,80
			Linja-automatkat Mirva	1,90	2	3,80
Puhelinkulut				30,00	2	60,00
					<b>Yhteensä</b>	<b>424,75</b>