

Anna Kiviahde & Terttu Koskela

**Toiminnallisuuden merkitys voimaantumiselle – voimavararyhmäläisten kokemuk-  
sia**

Opinnäytetyö  
Kajaanin ammattikorkeakoulu  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Syksy 2006



**Kajaanin  
ammattikorkeakoulu**

## OPINNÄYTETYÖ TIIVISTELMÄ

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma
Tekijä(t) Anna Kiviahde & Terttu Koskela	
Työn nimi Toiminnallisuuden merkitys voimaantumiseen -voimavararyhmäläisten kokemuksia	
Vaihtoehtoiset ammattiopinnot Kirurgisen potilaan hoitotyö ja pitkäaikaispotilaan hoitotyö	Ohjaaja(t) Raila Arpala ja Teija Mankinen Toimeksiantaja Sotkamon Mielenterveyden tuki ry:n Kaarisilta -projekti
Aika syksy 2006	Sivumäärä ja liitteet 44 + liitteet (8)
<p>Mielenterveysongelmien lisääntyessä mielenterveyskuntoutuksen tarve kasvaa kaiken aikaa. Mielenterveyspalveluiden rakenne on muuttunut aiempaa avohoitokeskeisemmäksi ja siitä syystä avohoitoa tukevia palveluita tarvitaan lisää. Esimerkiksi Mielenterveyden keskusliiton paikallisyhdistykset järjestävät mielenterveyskuntoutujille toimintaa.</p> <p>Opinnäytetyömme liittyy Sotkamon Mielenterveyden tuki ry:n Kaarisilta-projektiin. Kaarisilta-projektin tavoitteena on kehittää mielenterveyskuntoutujien ja omaisten yksilö- ja ryhmätoimintoja Kainuun alueella. Yksi projektin osa-tavoite on mielenterveyskuntoutujien ja omaisten toiminnallisten ryhmien kehittäminen ja järjestäminen, jota opinnäytetyömme palveli.</p> <p>Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kehittää mielenterveyskuntoutujien toiminnallista ryhmätoimintaa teorian ja heiltä kerätyn aineiston avulla. Teoriaosuudessa käsitelimme mielenterveyskuntoutujaa, voimaantumista, toiminnallisuutta, liikuntaa ja leikkiä toiminnallisina muotoina sekä ryhmän merkitystä ja ryhmän ohjausta. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada selville, mitä toiminnallisuus ryhmätoiminnassa merkitsee voimavararyhmään osallistujan voimaantumiseen. Tavoitteenamme oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida kaksi voimavararyhmän toiminnallista tapaamiskertaa.</p> <p>Tutkimustehtävämme oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida kaksi voimavararyhmän toiminnallista tapaamiskertaa ja kuvata miten toiminnallinen ryhmätoiminta tukee mielenterveyskuntoutujan voimaantumista. Suunnittelimme ja toteutimme kaksi voimavararyhmän toiminnallista tapaamiskertaa kevään 2006 aikana. Ensimmäisen kerran toiminnallisena muotona oli liikunta, jolloin kävimme saunakävelyllä luonnossa. Toisen kerran aihe oli ”hyvän mielen lähteet”, jolloin sisältönä olivat erilaiset pelit ja leikit. Keräsimme tapaamiskertojen jälkeen aineiston avoimen ryhmähaastattelun avulla. Aineiston analysoimme induktiivista sisällönanalyysia käyttäen.</p> <p>Tuloksista nousseet teemat tukivat voimaantumista. Teemat ryhmän tuki, mielen virkistyminen, itsensä toteuttaminen sekä toiminnan ja keskustelun yhteys nousivat tuloksiksi. Jotta toiminnallisuudella olisi voimaannuttava vaikutus, tarvitaan myös voimaantumista tukeva ympäristö.</p>	
Kieli	suomi
Asiasanat	toiminnallisuus, voimaantuminen, ryhmä ja mielenterveyskuntoutuja
Säilytyspaikka	<input checked="" type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun Kaktus-tietokanta <input checked="" type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School Health and sport	Degree Programme Nursing care
Author(s) Anna Kiviahde & Terttu Koskela	
Title Significance of Functionality for Empowerment - Experiences of Resource-Based Group Activities	
Optional Professional Studies Surgical-Nursing and Long-Term Nursing	Instructor(s) Raila Arpala & Teija Mankinen
	Commissioned by Arched Bridge –project of Sotkamo Mental Health Support Association
Date Autumn 2006	Total Number of Pages and Appendices 44 + appendices (8)
<p>Need for mental health rehabilitation is growing all the time because mental disorders are becoming increasingly common. Mental health services have become more outpatient-oriented. This means that services which support out-patient care are needed. For example, associations of the Finnish Central Association for Mental Health organize activities for people who have mental disorders.</p> <p>The thesis is a part of a project of Sotkamon Mielenterveyden tuki ry (Sotkamo Mental Health Support Association) called “Arched Bridge”. The objective of the project is to develop individual and group-based support for people who show mental disorders and also for their close relatives in Kainuu region. One sub-objective is to develop and organize group activities mental health rehabilitants and their relatives.</p> <p>The purpose of the thesis was to develop group-based activities for people who have mental disorders with theory and research material. Theory includes things like mental health rehabilitant, empowerment, functionality, group and direction of group. The aim of the thesis was to find out what activities mean for the empowerment of persons who take part in groups. The aim was to plan, organize and evaluate two resource-based activity meetings for people who have mental disorders.</p> <p>The research functions were to plan, organize and evaluate two resource-based activity meetings for people who have mental disorders and describe how activities in the group support empowerment of mental health rehabilitants. The two meetings were planned and organized for a group of people who have mental disorders during the spring of 2006. The activity of the first meeting was physical exercise with Nordic walking in nature. The theme of a second meeting was “sources of good mood” which contained different games. The research material was collected at the end of every meeting with the help of open group interview. The research material was analyzed by inductive contents analysis.</p> <p>The themes emerged from the results support empowerment. These were group support, relaxation of mind, self-fulfillment and connection between talk and activities. For the activities to support empowerment, also the environment has to support the empowerment.</p>	
Language of Thesis	Finnish
Keywords	Functionality, empowerment, group and mental health rehabilitant
Deposited at	<input checked="" type="checkbox"/> Kaktus Database at Kajaani University of Applied Sciences <input checked="" type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences

Älä päästä itseäsi tietyn ikäiseksi,  
älä tietyssä asemassa olevaksi  
niin olet vapaa tällaisenakin kevätpäivänä  
istumaan tavaratalon rappuselle  
syömään tötteröjäätelöä.

- Helena Anhava -

## SISÄLLYS

1 KAARISILTA -PROJEKTIN TOTEUTTAMA MIELENTERVEYSTYÖ	1
1.1 Taustaa	1
1.2 Sotkamon Mielenterveyden tuki ry:n toiminta ja Kaarisilta -projekti	3
2 TOIMINNALLISUUDEN MERKITYS VOIMAANTUMISELLE	5
2.1 Mielenterveyskuntoutuja	5
2.2 Voimaantuminen	5
2.3 Toiminnallisuus	7
2.3.1 Liikunnan merkitys voimaantumiselle	8
2.3.2 Leikkiminen ja pelaaminen voimavarojen löytämisen keinoina	11
3 RYHMÄ MIELENTERVEYSKUNTOUTUJAN TUKENA	13
3.1 Ryhmän merkitys	13
3.2 Ryhmän ohjaus	15
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT	17
5 VOIMAVARARYHMÄN TAPAAMISKERTOJEN SISÄLLÖN SUUNNITTELU, TOTEUTUS JA ARVIOINTI	18
5.1 Voimavararyhmän valinta ja tapaamiskertojen sisällön suunnittelu	18
5.2 Tapaamiskertojen toteutus ja arviointi	20
5.3 Tulokset	23
5.3.1 Ryhmän tuki	25
5.3.2 Mielen virkistyminen	26
5.3.3 Itsensä toteuttaminen	28
5.3.4 Toiminnan ja keskustelun yhteys	28
6 JOHTOPÄÄTÖKSET	30
7 POHDINTA	33
7.1 Opinnäytetyöprosessi	33
7.2 Luotettavuus	36
7.3 Eettisyys	37



# 1 KAARISILTA -PROJEKTIN TOTEUTTAMA MIELENTERVEYSTYÖ

## 1.1 Taustaa

Viidennes suomalaisista sairastaa jotakin mielenterveyden häiriötä. Joka vuosi 1,5 % Suomen väestöstä sairastuu johonkin niistä. (Kansanterveyslaitos 2005.) Ihmisten henkisellä tilanteella ja voimavaroilla on vaikutusta elämänhallintaan ja koettuun hyvinvointiin. (Perälä 1997, 8). Tästä syystä mielenterveyskuntoutuksen tarve on suuri ja näyttää kasvavan kaiken aikaa (Suomen Mielenterveysseura ry.1998, 55). Vuosina 1982 - 1992 mielenterveyspalveluiden rakenne on muuttunut aiempaa avohoitokeskeisemmäksi. Sairaalakeskeisyyden vähentyessä avohoidon tukevia palveluja ei kuitenkaan ole kehitetty samassa suhteessa. (Perälä 1997, 12.) Avohoidon tueksi tehdään työtä, ja esimerkiksi Mielenterveyden keskusliiton yhdistykset järjestävät mielenterveyskuntoutujille toimintaa. Yhdistyksen toimintaan voivat kaikki halukkaat osallistua ja tavata samassa elämäntilanteessa olevia ihmisiä (Mielenterveyden keskusliitto 2005).

Opinnäytetyömme teoreettinen viitekehys koostuu toiminnallisuudesta, voimaantumisesta, ryhmästä ja mielenterveyskuntoutujasta. Keskeiset käsitteet opinnäytetyössämme ovat toiminnallisuus ja voimaantuminen, ja rajaamiskäsitteitä ryhmä ja mielenterveyskuntoutuja. Käsittelemme ryhmän merkitystä yksilölle, ryhmää ilmiönä sekä ryhmän ohjausta. Toiminnallisuudella tarkoitamme tässä opinnäytetyössä sellaisten menetelmien käyttöä, joissa painottuu erilaiset tekemiseen ja tekemisestä syntyviin tunne-elämyksiin perustuvat kokemukset puhumisen ja kielellisen asioiden erittelyn sijasta. Opinnäytetyömme teoriaosuudessa keskitymme toiminnallisissa menetelmissä liikuntaan ja leikkimiseen/pelaamiseen, sillä ne ovat tapaamiskertojen toiminnalliset sisällöt. Mielenterveyskuntoutujalla tarkoitamme tässä opinnäytetyössä psyykkisesti sairastunutta ihmistä, joka kykenee itse aktiivisesti toimimaan oman toipumisensa ja kuntoutumisensa hyväksi. Voimaantumisella tarkoitamme tässä ihmisestä itsestään lähtevää henkilökohtaista ja sosiaalista prosessia, jota ei voi antaa toiselle ja jota ei tuota tai

aiheuta toinen ihminen. Tarkoitamme tässä sitä, että ihminen on itse löytänyt omat voimavaransa, on itseään määräävä ja ulkoisesta pakosta vapaa.

Opinnäytetyömme liittyy Sotkamon Mielenterveyden tuki ry:n Kaarisilta -projektiin. Aiheenamme on tutkia Puolangalla kokoontuvan voimavararyhmän osallistujien kokemuksia toiminnallisuuden merkityksestä voimaantumiseen. Opinnäytetyömme kohdejoukko on Puolangalla toimiva voimavararyhmä. Kohdejoukon valintaan vaikutti se, että Puolangalla kokoontuva voimavararyhmä oli vasta aloittanut toimintansa. Lisäksi halusimme keskittyä yhteen ryhmään, jotta pääsemme mahdollisimman syväälle ryhmän toimintaan. Aiheen tulee rajaamisen jälkeen olla sellainen, että sitä voi käsitellä perusteellisesti ja tarpeeksi syvästi, jotta se ei jäisi liian pinnalliseksi raapaisuksi (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 77).

Yksi Kaarisilta-projektin osa-tavoite on mielenterveyskuntoutujien ja omaisten toiminnallisten ryhmien kehittäminen ja järjestäminen (Kaarisilta-projektin esite, kevät 2006). Opinnäytetyömme palvelee tätä tavoitetta. Työtämme voidaan jatkossa hyödyntää suunniteltaessa toimintaa vastaavanlaisille ryhmille.

Suuntautumisvaihtoehtomme ovat pitkäaikaispotilaan hoitotyö ja kirurgisen potilaan hoitotyö, mutta koemme mielenterveyteen liittyvän opinnäytetyön aiheen tärkeäksi ja ajankohtaiseksi. Hoitotyössä potilaan ihmisenä olemisen ja kasvamisen kokonaisuus koostuu tajunnallisuudesta, kehollisuudesta ja situationaalisuudesta (Holmia, Murtonen, Myllymäki & Valtonen 2001, 12). Ihmisen tullessa hoitoon somaattiselle puolelle, on hänen hoidossaan tärkeää osata ottaa huomioon kaikki nämä kolme perusolomuotoa, jotta hoitaminen on kokonaisvaltaista ja potilaslähtöistä. Tajunnallisuuden huomioon ottaminen käsittää ihmisen henkisen ja psyykkisen puolen (Holmia ym.2001, 12). Itsemurhien ehkäisyn toimintaohjelmassakin (1992) todetaan, että somaattisten sairauksien hoidossa tulisi lisätä psyykkistä ja sosiaalista tukea.

Opinnäytetyössämme on sekä teorialähtöisen että aineistolähtöisen tutkimuksen piirteitä. Teorialähtöisyys opinnäytetyössämme ilmenee siten, että työssämme on vahva teoriapohja, jota hyväksi käyttäen olemme suunnitelleet tapaamiskerrat. Tapaamiskerrat ja avoin ryhmähaastattelu tuovat aineistolähtöisen tutkimuksen piirteitä opinnäytetyöhömmä. Opinnäytetyömme tarkoituksena on kehittää mielenterveyskuntoutujien toiminnallista ryhmätoimintaa teorian ja heiltä kerätyn aineiston avulla. Opinnäytetyön tavoitteena on saada selville, mitä toiminnallisuus ryhmätoiminnassa merkitsee voimavararyhmään osallistujan voimaantumiseen.



le. Tavoitteenamme on suunnitella, toteuttaa ja arvioida kaksi voimavararyhmän toiminnallista tapaamiskertaa. Keräämme aineiston ensimmäisen tapaamiskerran jälkeen avoimen ryhmähaastattelun avulla. Toisen tapaamiskerran aineiston päätimme kerätä myös avoimen ryhmähaastattelun avulla ensimmäisen kerran kokemuksen pohjalta.

Tavoitteena on kehittää omaa osaamistamme ja ammatillista kasvuamme. Tavoitteenamme on esimerkiksi ryhmänohjaustaitojen kehittäminen ja tutkimusprosessin sisäistäminen. Opetus- ja ohjausosaaminen kuuluu yhtenä osana sairaanhoitajan ammatillisiin osaamisvaatimuksiinkin (Opetusministeriö 2001, 62).

## 1.2 Sotkamon Mielenterveyden tuki ry:n toiminta ja Kaarisilta -projekti

Sotkamon Mielenterveyden tuki ry. on perustettu vuonna 1991. Yhdistyksen tarkoituksena on järjestää vertaistukitoimintaa, koota yhteiseen järjestöön mielenterveyden häiriöstä ja sairauksista kärsiviä henkilöitä ja heidän omaisiaan. Lisäksi yhdistys toimii heidän tukijärjestönään. (Sotkamon Mielenterveyden tuki ry. 2001, 7.)

Kaarisilta -projekti on Sotkamon Mielenterveyden tuki ry:n projekti, jonka rahoittajana toimii Raha-automaattiyhdistys ry. (Sotkamon Mielenterveyden tuki ry:n julkaisu.2006, 2). Parin viime vuosikymmenen aikana Raha-automaattiyhdistyksestä on tullut merkittävä sosiaali- ja terveysalan järjestäjien julkinen rahoittaja (Suomen Mielenterveysseura ry.1998, 56). Projektin tavoitteena on kehittää mielenterveyskuntoutujien ja omaisten yksilö- ja ryhmätoimintoja Kainuun alueella. Kaarisilta-projekti järjestää toimintaa Kainuussa tällä hetkellä kahdeksan kunnan alueella. Keväällä 2006 omaisille ja kuntoutujille tarkoitettuja omais- ja voimavararyhmiä järjestettiin Kuhmossa, Kajaanissa, Puolangalla, Sotkamossa, Suomussalmella ja Vuolijoen alueella. (Sotkamon Mielenterveyden tuki ry:n julkaisu. 2006, 2.)

Kaarisilta-projektin järjestämät ryhmät on tarkoitettu ihmisille, jotka tarvitsevat voimavaroja ja virikkeitä arjessa jaksamiseen. Mielenterveyskuntoutajat ja heidän omaisensa kaipaavat tekemistä ja ryhmissä he saavat vertaistukea ja keskustelumahdollisuuden. Projekti on alkanut 1.3.2005 ja päättyy 31.12.2009. (Kaarisilta-projektin esite, syksy 2005.)

Yhdessä Eteenpäin -projekti ja Käden Taidot Kunniaan -projekti ovat aikaisempia Sotkamon Mielenterveyden tuki ry:n hankkeita. Omais- ja perhekeskeistä mielenterveystyötä kehitettiin Yhdessä Eteenpäin -projektissa vuosina 2001 - 2004 Kainuussa. Mielenterveysongelmaisten kuntouttavaa työ- ja päivätoimintoja kehitettiin Kainuun alueella Käden Taidot Kunniaan -projektissa vuosina 1997 - 2000. (Kirssi & Viuhkola 2002, 2-3.)

## 2 TOIMINNALLISUUDEN MERKITYS VOIMAANTUMISELLE

### 2.1 Mielenterveyskuntoutuja

Suurin osa Puolangan voimavararyhmään osallistujista on mielenterveyskuntoutujia (Mankinen 2005). Puhuttaessa psyykkisesti sairastuneista ihmisistä käytetään yleisesti sanaa mielenterveyskuntoutuja. Yleisesti oletetaan, että sairastumisesta on kulunut jo jonkin aikaa ja ihminen kykenee itsekin aktiivisesti toimimaan oman toipumisensa ja kuntoutumisensa hyväksi. Käsitteellä ei tarkoiteta mitään erityistä psyykkistä sairautta, vaan ajatellaan, että henkilö käyttää mielenterveys- tai psykiatrisia hoitopalveluja ja on oikeutettu saamaan niitä. (Hyvän mielen talo ry. Kuntoutujat. 2005.)

Koskisuun (2004, 12) mukaan mielenterveyskuntoutujalla tarkoitetaan ihmistä, joka pyrkii tavoitteellisesti toteuttamaan omia pyrkimyksiään ja tarkoitusperiään. Kuntoutuja pyrkii tulkitsemaan, ymmärtämään ja suunnittelemaan omaa elämäänsä ja sen perustaa. Psykologian tohtori Patrician Deegan, joka on itsekin mielenterveyskuntoutuja, määrittelee mielenterveyskuntoutuja käsitteen siten, että kuntoutuja pyrkii elämään sairaudesta aiheutuvien päivittäisten ongelmien kanssa ja voittamaan ne. Hänen mukaansa kuntoutuminen on ”kaikkea sitä, mitä sairastunut tekee, voittaakseen sairaudestaan aiheutuvat ongelmat. Pienin asia on se, että nousee aamulla ylös sängystä ja että on päiviä jolloin se riittää”. (Koskisuus & Kulola 2005, 147.)

### 2.2 Voimaantuminen

Käsite voimaantuminen (engl. empowerment) on tullut suosituksi 1980-luvun puolivälissä ihmisten hyvinvointia edistävien hankkeiden kautta. Kehityksen aikaansaamat muutokset yhteiskunnassa ovat aiheuttaneet sekä kehitystä itseään, että ihmistä ja osaamista koskevien perusolettamusten murtumista. Olosuhteiden muuttuessa etsitään ihmisestä itsestään lähtevää

voimavaroja. (Räsänen 2002, 15.) Erityisesti työssä uupumisen ja jaksamisen ongelmat ovat olleet vaikuttamassa siihen, että voimaantuminen on nousemassa keskeiseksi ja tavoiteltavaksi asiaksi. Jotta voimaantumisen prosessi olisi mahdollista, jokaisen tulee voimistaa itse itseään ja kehittää omaa persoonallista voiman-tunnettaan, sekä toimia toisten kanssa yhteistyössä kokemalla yhteisöllisyydestä kumpuavaa voimaa. (Räsänen 2002, 18 - 19.)

Valitsimme Siitosen (1999, 189) voimavarakeskeisen teorian opinnäytetyöhömmme. Kohde-ryhmämme on voimavararyhmä, joka perustuu vertaistukeen. Tämän tyyppisissä ryhmissä kuntoutujan tavoitteet liittyvät voimaantumiseen, eli oman äänen ja oman tahdon löytämiseen (Koskisuus 2004, 41). Voimaantumisteoriaa voidaan käyttää ihmisen hyvinvointia, jaksamista ja voimavaroja edistävissä tutkimuksissa ja hankkeissa, eikä sitä ole rajattu mihinkään tiettyyn ammatti- tai ihmisryhmään, näkökulmaan tai lähestymistapaan.

Toistaiseksi voimaantumisesta ei ole laadittu yhtenäistä määritelmää. Kun voimaantumisen käsitettä määritellään, palataan yleensä aina ajatukseen: *”Voimaantuminen lähtee ihmisestä itsestään – voimaa ei voi antaa toiselle.”* Puhuttaessa ihmisten voimaantumisesta on tarkoitus mahdollistaa se, että he itse tunnistavat, luovat ja kanavoivat omat voimavaransa. Voimaantuminen on henkilökohtainen ja sosiaalinen prosessi, jota ei tuota eikä aiheuta toinen ihminen. (Siitonen 1999, 91 - 93.) Kuitenkin siihen vaikuttavat toiset ihmiset, olosuhteet ja sosiaaliset rakenteet ja sitä voidaan yrittää tukea monilla mahdollistavilla ratkaisuilla (Siitonen 1999, 118). Voimaantumisessa toimintaympäristön olosuhteet, esimerkiksi valinnanvapaus ja turvallinen ilmapiiri voivat olla merkittäviä tekijöitä, ja tällöin voimaantuminen saattaa olla tiettyssä ympäristössä todennäköisempää kuin toisessa (Siitonen 1999, 93).

Siitosen (1999, 93) mukaan on vaikea laatia voimaantuneen ihmisen ominaisuuksista sellaista määritelmää, jota voitaisiin käyttää voimaantuneen ihmisen ominaisuuksien mittaamisen ja arvioimisen perustana. Tämä johtuu siitä, että voimaantumisen ominaisuudet ilmenevät eri ihmisillä eri ominaisuuksina, käyttäytymisenä ja uskomuksina. Voimaantuneen ihmisen ominaisuudet voivat vaihdella myös voimakkuusasteeltaan, sekä ympäristön ja ajankohdan mukaan.

Kun ihminen on voimaantunut, hän on löytänyt omat voimavaransa, on itse itseään määräävä ja ulkoisesta pakosta vapaa (Siitonen 1999, 93). Sisäisessä voimantunteessa on voimavaroja ja vastuullista luovuutta vapauttavaa tunnetta. Ihmisestä, joka on saavuttanut sisäisen voimantunteen, heijastuu myönteisyys ja positiivinen lataus. Tämä voidaan yhdistää hyväksy-

vään luottamukselliseen ilmapiiriin ja arvostuksen kokemiseen. Voimaantunut ihminen haluaa yrittää parhaansa ja ottaa vastuuta myös yhteisön toisten jäsenten hyvinvoinnista käyttäen toimintavapauttansa rohkeasti. Koettu vapaus tukee vastuun ottamista, joka luo turvallista ilmapiiriä, jossa arvostetaan, kunnioitetaan ja luotetaan. Tästä seuraa, että ihminen uskaltuu luoviin ratkaisuihin todellisen vastuun mukaisesti. (Siitonen 1999, 61.)

Kun ihminen voimaantuu, se näkyy parantuneena itsetuntona sekä kykynä asettaa ja saavuttaa päämääriä. Voimaantuminen näkyy oman elämän ja muutosprosessin hallinnan tunteena sekä toiveikkuutena tulevaisuudesta. Voimaantumista kuvataan prosessina, joka antaa ihmiselle mahdollisuuden saavuttaa päämääränsä yhteistoiminnalla toisten kanssa. (Räsänen 2002, 20.) Voimaantumisteorian mukaan ihminen voimaantuu itse, josta seuraa hyvinvoinnin kokemus ihmisen omista lähtökohdista käsin. Näin hyvinvoinnin kokeminen on yhteydessä voimaantumisen kokemiseen. (Siitonen 1999, 189). Opinnäytetyössämme tutkimme millä tavalla toiminnallisuus tukee mielenterveyskuntoutujan voimaantumisen kokemista.

### 2.3 Toiminnallisuus

Toiminta on käsitteenä monipuolinen ja moniulotteinen. Yksinkertaisesti toiminta voidaan määritellä, että se on monipuolinen ja monivivahteinen, jokaisessa hetkessä muuntuva yksilöllinen ja ainutlaatuinen kokemus. (Pohjonen & Harra 2003, 15.) Toiminnallisuudella tarkoitamme tässä opinnäytetyössä sellaisten menetelmien käyttöä, joissa painottuu erilaiset tekemiseen ja tekemisestä syntyviin tunne-elämyksiin perustuvat kokemukset puhumisen ja kielellisen asioiden erittelyn sijasta.

Toiminnan yhteys terveyteen ja hyvinvointiin on toimintaterapian perusolettamus. Kun toimintaa käytetään suunnitelmallisesti, se voidaan nähdä tehokkaaksi välineeksi terveyden edistämässä ja sairauksien ehkäisemisessä. Toiminnallisten menetelmien käyttö mielletään usein toimintaterapeuttien työhön. Kuitenkin erilaisten toiminnallisten menetelmien käyttö esimerkiksi nuorten kasvun tukemisessa terveys- ja sosiaalialalla on yleistynyt, ja niitä käyttävät yhä useammat ammattiryhmät. (Pohjonen & Harra 2003, 15.)

Toiminnallisiin menetelmiin voidaan lukea luovat terapiat, muun muassa kuvataide, liike ja musiikki, kirjoittaminen ja kirjallisuus ja draama. Toiminnallisuus korostuu, kun yksilö saa itse tehdä ja luoda, esimerkiksi maalata ja liikkua. Toiminnalliset menetelmät auttavat ihmistä löytämään itsensä sekä omat voimavaransa selviytymiseen. Ne ovat enemmän toimintaa ja vähemmän sanoja, kuten nimikin sitä kuvastaa. (Heiskanen & Hiisijärvi 2005.) Toiminnallisissa menetelmissä ryhmän energia lisääntyy, jos toiminta on fyysistä, monipuolinen ilmaisu vapauttaa luovuutta ja kokonaisvaltaisuus menetelmien käytössä koskettaa osallistujia monella tasolla. (Salomäki, Tarkiainen & Salomäki. 2001, 125.)

Vilén, Leppämäki & Ekström (2002, 218) kuvaavat toiminnallisuuden siten, että se on luovaa ja elämyksellistä toiminnan kieltä. Toiminta voi olla tukena eleissä, ilmeissä ja puhutuissa sanoissa. Toiminnan kieltä on opittava kuuntelemaan. Koska vuorovaikutus ei ole koskaan yksipuolista, on ammattilaisen itsekkin viestittävä toiminnallaan. Toisten asiakkaiden kanssa yhdessä tekeminen ja yhdessä kokeminen on parempi vaihtoehto puhumiselle, sillä toiset ihmiset pystyvät ilmaisemaan itseään paremmin tekemisen kautta. Esimerkiksi liikuntaa voidaan hyödyntää vuorovaikutuksellisesti monella eri tapaa, kuten muitakin toiminnallisia menetelmiä. (Vilén ym. 2002, 266 - 267).

### 2.3.1 Liikunnan merkitys voimaantumiselle

Sanonta terve mieli terveessä ruumiissa on vaikuttanut voimakkaasti näkemyksiin liikunnasta antiikin ajoista lähtien. Liikkuminen ja liike ovat kaikille ihmisille tärkeitä perustarpeita. Liiketerapeutista työtettä voidaan käyttää sovellettuna kaikenlaisten asiakkaiden kanssa. (Vilén ym. 2002, 266 - 267.)

Ryhmässä toimiminen liikkumalla antaa mahdollisuuden saavuttaa huomattavia etuja. Ryhmän jäsenet voivat oppia muilta ja vaihtaa kokemuksia. He saavat mahdollisuuden laajentaa näkemyksiään ja lisätä tietojaan. Lisäksi ongelmien ratkaisemisen oppiminen ryhmässä mahdollistuu. Tuen antaminen ja saaminen ovat myös arvokkaita etuja, minkä ryhmä mahdollistaa. (Vuori 2003, 153.)

Vilen ym. (2002, 270) korostaa liikunnan merkitystä sosiaaliselle vuorovaikutukselle. Varsinkin joukkuepelien yhteydessä se on huomattavaa. Joillekin ihmisille yhdessä tekeminen on luontevampaa kuin yhdessä keskusteleminen. Yhdessä liikkuminen voi olla keskustelutilannetta parempi vaihtoehto säädellä psyykkistä etäisyyttä, riippumatta siitä, että fyysinen etäisyys liikuntatilanteessa olisikin säännöillä rajattu. Sanattomat vuorovaikutustilanteet voivat luoda hyvän yhteishengen.

Viime vuosina on tutkittu paljon liikunnan vaikutuksia ihmisten hyvinvoinnille. Terveysvaikutukset ovat kiistattomia ja myös psyykkiseen hyvinvointiin liikunnalla on myönteiset vaikutukset. (Ojanen 2002.) Liikuntaan ja psyykkiseen hyvinvointiin liittyvistä tutkimuksista on saatu myös ristiriitaisia tutkimustuloksia. Liikunta ei välttämättä ole kaikille sopivaa ja joillekin fyysinen ja psyykinen terveys tulee uhatuksi, jos liikunta muuttuu epäterveelliseksi riippuvuussuhteeksi. (Vilen ym. 2002, 268.) Vuori (2003, 30 - 31) toteaaakin, että liikunnan vaikutukset henkiseen hyvinvointiin ovat yksilöllisiä. Ne riippuvat itse liikuntaan sekä fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöön liittyvistä tekijöistä. Vakuuttavia biologisia mekanismeja liikunnan vaikutuksesta henkiselle hyvinvoinnille ei ole vielä pystytty esittämään. Liikunnan vaikutukset henkiseen hyvinvointiin ovat kuitenkin todellisia, ja siten tavoiteltavia ja arvokkaita liikkujalle ja hänen ympäristölleen.

Liikunnan mahdolliset vaikutukset mielenterveyteen voidaan jakaa fyysisiin, psyykkisiin ja psykologisiin. Fyysisen kunnon parantuessa terveys lisääntyy ja erilaiset häiritsevät oireet vähenevät edistäen mielihyvän kokemusta. Liikunnan psyykkiset vaikutukset ovat välittömiä. Onnistumisen elämykset, positiivinen palaute muilta ja myönteiset sosiaaliset kontaktit, voivat liittyä liikuntaan ja siten edistää mielenterveyttä. Psykologinen vaikutus ilmenee esimerkiksi siten, kun aloittaa ja saa osallistua johonkin hyödylliseen ja arvokkaaksi koettuun asiaan. Psyykkiset ja psykologiset vaikutukset ovat hyvin lähellä toisiaan ja käytännössä ne vaikuttavat aina yhdessä. (Ojanen 1994.)

Liikunta vaikuttaa psyykkisesti tuottamalla mielihyväsävytteisen minäkokemuksen. Osaltaan tämä johtuu siitä, että tarpeeksi voimakas liikuntasuoritus aktivoi keskushermostoa ja aiheuttaa hormonaalisen stressireaktion. Muita tekijöitä ovat huomion ja ajatusten siirtyminen liikuntaan, tietoisuudentilan muuttuminen, hallintakokemukset omasta kehosta sekä lihastointojen välityksellä tapahtuva psyykkisen jännityksen purkaminen. (Vuori 1996, 82.)

Liikunta mielenterveyspotilaiden avohoidon tukena -projektin tuloksissa tuli esille, että liikunnalla muihin kuntoutuskeinoihin verrattuna on merkittäviä vahvuuksia. Masennuksen hoidossa liikunnalla on saatu yhtä paljon vaikutusta kuin psykoterapialla. Liikunta edistää fyysistä terveyttä, tuottaa mielihyvän ja hallinnan tunnetta, vähentää ahdistusta ja masennusta sekä antaa elämyksiä ja huippukokemuksia. Liikunnan merkitykset ovat siten laajat ja monipuoliset. (Ojanen 2001, 194.)

Liikuntamuodot voidaan jaotella viiteen osaan, joita ovat autonominen (flow-) liikunta, elämysliikunta, sosiaalinen liikunta, tavoitteellinen liikunta ja filosofinen liikunta. Psykkisen hyvinvoinnin kannalta ei ole oleellista onko liikunta aerobista vai ei. Autonominen liikunta toteutuu liikuntamuodoissa, joissa liikunta vie mukanaan ja arkiset asiat unohtuvat. Se antaa siten ihmisen mielelle mahdollisuuden levätä. Elämysliikuntaan sisältyy muun muassa mahdollisuuksien, virikkeiden ja haasteiden etsiminen ja hyödyntäminen, pelon voittaminen, minuuden löytäminen, itsetuntemuksen hankkiminen sekä itsetunnon vahvistaminen. (Ojanen 2001, 109.) Elämysliikunnan avulla voi mielenterveyskuntoutujalle tulla esiin sellaisia myönteisiä asioita liittyen aikaisempiin kuvioihin, joihin muutoin on niukasti mahdollisuuksia. (Ojanen 2001, 203).

Sosiaalisessa liikunnassa painottuu arvostuksen saaminen, lojaliteetti ja läheisyys, yhteiset asiat, toveruus ja yhdessäolo, ongelmien ratkominen sekä konfliktit (Ojanen 2001, 116 - 117). Liikuntamuotona sosiaalinen liikunta on suosittu mielenterveyden hoitotyössä. Kuntoutuksessa tarvitaan yhdessä mukavien asioiden tekemistä. Haittana saattaa kuitenkin olla taitojen puuttuminen ja muiden joukossa olemisen ahdistavuus. (Ojanen 2001, 203.)

Tavoitteellinen liikunta synnyttää kokemuksia hallinnantunteesta ja se kohottaa itseluottamusta (Ojanen 2002, 126). Tavoitteet tulee kuitenkin olla realistisia, jotta liikunta soveltuu mielenterveyspotilaille. Liikuntaan osallistuminen on nimenomaan keskeisin tulos. (Ojanen 2001, 203.) Filosofisessa liikunnassa on pyrkimyksenä liikunnan avulla tavoitella henkistä tai spirituaalista tavoitetta (Ojanen 2001, 120). Siinä syntyy mielekkyyden kokemuksia, mikä osaltaan vahvistaa minää (Ojanen 2002, 126).

Ensimmäisen tapaamiskerran liikuntamuodoksi valitsimme sauvakävelyn luonnossa, koska se on autonomista flow-liikuntaa yhdistettynä sosiaaliseen- ja elämysliikuntaan. Sauvakävelyn valintaan vaikuttivat ryhmäläisten myöntyvyys liikunnalliseen toimintaan, sauvakävelyn toteuttamisen helppous yksinkertaisen varustuksen vuoksi sekä sauvakävelyn suhteellisen



helppo tekniikka. Lisäksi sauvakävelyyn voivat kaikki osallistua, ja sitä on helppo jatkaa harrastuksena oman innostuksensa mukaan. Koska mielenterveyskuntoutuksessa mukavien asioiden tekeminen yhdessä on tarpeellista (Ojanen 2001, 203), ajattelimme että sauvakävely olisi sitä.

Liikunnan suunnittelussa tulee ottaa huomioon useita asioita. Jotta liikunta vaikuttaa se edellyttää, että on olemassa liikunta- ja hyvinvointivajaus, myönteinen odotus, omaehtoisuus, panostus ja mielihyvä. Nämä mahdollistavat sen, että liikunnasta voi saada myönteisiä vaikutuksia hyvinvoinnille. (Mertanen 2005, 2.) Terveenä ja hyvässä kunnossa pysyminen, oman suorituksen kehittäminen ja elämässä eteenpäin pyrkiminen motivoivat ihmistä liikkumaan. Motivoitumisen tulee olla ihmisestä itsestään lähtevää, kuitenkin motivoitumisessa auttaa muiden tuki. Liikunta, joka on mielenterveyttä ylläpitävää, on leikkimielistä ja mielihyvää tuottavaa (Vilpas 1995, 49.)

### 2.3.2 Leikkiminen ja pelaaminen voimavarojen löytämisen keinoina

Valitsimme leikkimisen toisen tapaamiskerran aiheeksi, koska se nousi ryhmäläisten omista toivomuksista. Leikkiminen on toimintaa, jonka avulla ihminen löytää yhteyden omiin tunteisiin, uskomuksiin ja omaan itseen. Leikkiminen on arvokas kyky ja yksinkertainen menetelmä, jonka aikuinen on unohtanut. (Heiskanen & Hiisijärvi 2005.)

Milloin leikkiä voi pitää toimintana? Leikkiin törmätään ilmiönä hyvin erilaisissa yhteyksissä. Se ilmenee toisten toimintojen osana tekojen tasolla sekä itsenäisenä toimintana. Leikki on moniulotteinen käsite ja se synnyttää erilaisia ajatuksia siitä, mikä on leikkiä ja mikä leikissä on oleellista. (Hakkarainen 1990, 126.) Ustinenko (Hakkaraisen 1990, 126 mukaan) määrittelee leikin kulttuurisena ilmiönä seuraavasti. ”Leikki on toimintaa, joka heijastaa yleistety-symbolisessa muodossa ihmisen suhdetta maailmaan, ihmisiin ja omaan itseensä. Sen funktiona on yksilön itseilmaisu, sosiaalisen käyttäytymisen tyyppien kehittäminen ja vuorovaikutustilanteiden ennakoiminen.”

Leikkiä on tutkittu paljon eri näkökulmista, ennen kaikkea lasten osalta. Lasten toiminnassa ja kehityksessä leikin asema ja merkitys on erilainen kuin aikuisten. Lasten leikki kytkeytyy

kokonaisuutena usein kehitykseen, kun taas aikuisten leikki on useiden toimintojen kokonaisuus. Pelit on usein rajattu leikkitutkimuksissa leikin ulkopuolelle, mutta venyvänä käsitteenä leikkiin voidaan sisällyttää pelit. (Hakkarainen 1990.) Csikszentmihalyi on tutkinut aikuisten pelaamista ja leikkejä ja on sitä mieltä, että leikki antaa mahdollisuuden hahmottaa uudelleen todellisuutta tavoitteiden luovan muuntamisen kautta (Hakkarainen 1990, 128).

Leikki tarkoittaa halua ja kykyä antaa tilaa leikkillisyydelle ajattelussa ja ilmaisussa myös aikuisiässä. Ihmisen kokiessa sisäisen ja ulkoisen maailman ristiriitaisena voi leikin kautta päästä molempiin todellisuuksiin. Turvallisuutta ja jatkuvuutta koetaan omassa sisäisessä todellisuudessa ja ulkoinen todellisuus edustaa uutta ja muutosta. Leikki auttaa ihmisiä etsimään ja kokeilemaan uusia ratkaisuja. Tämä mahdollistuu antautumalla esimerkiksi toiveidensa vietäväksi. (Eriksson 1987, Kervisen 1997, 7 mukaan.) Myös Vakkuri (1999, 21) toteaa, että leikki ja leikkimielisyys antavat mainion mahdollisuuden uusille oivalluksille ja ideoille. Ihminen antaa leikkiessään itselleen luvan rentoutua, iloita ja nauraa. Karvisen ja Karvisen (2003, 5) mukaan nauru on sosiaalisen yhteisön tehokkaimpia rakennuspuita, sillä se vapauttaa ja ryhmäyttää ihmiset nopeasti.

Kervisen (1997,68) mukaan hoitotyössä tulee ottaa huomioon, että leikkisyys on osa ihmisen - myös aikuisen - persoonaa, elämää ja elämäntapaa. Leikkisyys ei välttämättä vähene tai häviä terveydentilan muuttuessa tai ihmisen asioidessa eri terveydenhuollon yksiköissä. Huumoria ymmärtävä ja tuottava ihminen ei muuta yleensä suhtautumistapaansa leikkisyyttä kohtaan sairastuessaan. Ihmisen kokonaisvaltainen kohtaaminen, ymmärtäminen ja auttaminen eivät toteudu hoitotyössä, jos ei ymmärretä huumorin ja leikkisyyden yhteyksiä ihmisen persoonaan, tapaan elää ja selittää elämää. Tällöin osa ihmisen toiminnan, kognitiivisen ja tunnetason olemassaoloa pyritään ohittamaan, tukahduttamaan ja jopa kieltämään.

Kun ihminen on tekemisissä kuvitteellisen kanssa ja antautuu leikin ja mielikuvituksen vietäväksi, ihmisestä vapautuu uusia voimavaroja. Leikin kautta ihminen saa itseluottamusta ja uutta voimaa sekä oivaltaa uusia asioita. Nämä auttavat häntä selviytymään paremmin arjen todellisuudesta. (Wiertsema 1997, 10.)

### 3 RYHMÄ MIELENTERVEYSKUNTOUTUJAN TUKENA

Ryhmä ei ole satunnainen ihmiskeräytymä tai suuri joukko ihmisiä, vaan siinä on tiettyjä säännönmukaisuuksia. Ryhmä toimii näiden säännönmukaisuuksien varassa. Tietty koko, tarkoitus, säännöt, vuorovaikutus, työnjako, roolit ja johtajuus ovat ryhmän tunnusmerkkejä. Ryhmän kokoa ei voi tarkasti määritellä, se voi vaihdella esimerkiksi 2-20 henkeä. (Niemistö 1998, 16 - 17.) Jokaisella ryhmällä on jokin tarkoitus joka ohjaa sen toimintaa ja vaikuttaa sen rakenteisiin. Tarkoitus kertoo miksi ryhmä on olemassa. Tarkoitus suuntautuu tavoitteeseen toiminnan konkretisoituessa. (Niemistö 1998, 34 - 35.)

Ryhmässä voi vallita virallinen tai epävirallinen johtajuus. Ryhmän esimies, ohjaaja tai terapeutti voi johtaa ryhmää virallisesti. Epävirallinen johtaja voi olla kuka tahansa ryhmän jäsen, jolla on valtaa suhteessa toisiin ryhmän jäseniin. Ryhmää ymmärtää paremmin osallistuvan havainnoinnin kautta, kun kokemus ja näkemys kohtaavat. (Niemistö 1998, 16 - 17.)

#### 3.1 Ryhmän merkitys

Ihmiset kuuluvat moniin erilaisiin ryhmiin ja ryhmät ovat osa laajempaa yhteisöä. Ryhmiin kuulumisen mahdollistaa sen, että emme elä irrallaan yhteiskunnasta. (Niemistö 1998, 39.) Ihminen kuuluu luonnostaan ryhmiin kuten perheeseen, kouluun ja työpaikkaan. Ryhmillä on tärkeä merkitys kunkin yksilön eri kehitysvaiheissa. (Holvikivi & Kallonen 1998, 47.) Liittyä ja kuulua johonkin, tulla hyväksytyksi, osallistua ja vaikuttaa, ovat tärkeitä asioita yksilön kehitykselle. Ihminen joutuu ryhmän toimintaan osallistuessaan ja vastatessaan toisten odotuksiin suhteuttamaan itseään ympäristöönsä. Näin ihminen tulee tietoiseksi omasta itsestään ja ympäröivästä maailmasta sekä näiden välisistä suhteista. (Jauhiainen & Eskola 1994, 15.)

Ryhmän hoitavia tekijöitä ovat tiedon jakaminen, ryhmään kuulumisen, avautuminen ja hyväksyntä. Lisäksi toivon herättäminen ja löytäminen, samankaltaisuuden kokeminen, toisen

auttamisen kokemus, ihmissuhdetaitojen ja sosiaalisten taitojen oppiminen ja sosiaalinen tuki ovat tärkeitä tekijöitä. (Vilén ym. 2002, 202 - 204.)

Ryhmä koostuu useammasta kuin kahdesta ihmisestä, joten tietoja ja kokemusta on jaettavana enemmän ryhmässä kuin kahden ihmisen välisessä keskustelussa. Erilainen kokemusperäinen tieto on erityisen tärkeää. Ryhmän keskusteluaiheesta on jokaisella ryhmäläisellä omat mielipiteet, tiedot ja menetelmät ja niiden yleistettävyyttä voidaan pohtia yhdessä. Ryhmän ohjaajan ei tarvitse olla ainoa asiantuntija ryhmässä. (Vilén ym. 2002, 202.)

Tunne siitä, että kuuluu johonkin ryhmään, on tärkeää ihmisille. Varsinkin elämäntilanteessa, jossa luonnolliset sosiaaliset suhteet eivät ole riittävät korostuu tarve kuulua ryhmään. Ryhmässä voi jakaa kokemuksia ja tulla kuulluksi ja siellä välitetään ja huolehditaan toisista. Pienryhmässä, jonka ihminen kokee turvalliseksi voi puhua sellaisiakin asioita, joita ei yleensä uskalla kertoa. Syyllisyyden ja häpeän tunteet usein poistuvat kun muut osoittavat hyväksyntää ja ymmärrystä. Ryhmän jäsenillä voi olla eri vaiheessa olevia ongelmia. Muiden ryhmäläisten kokemukset asioiden etenemisestä ja ratkaisemisesta luovat toivoa. (Vilén ym. 2002, 203.) Kun sama ongelma tai tavoite koskee jokaista ryhmäläistä, syntyy usein samankaltaisuuden ja normaaliuden tunne. Yksilö tuntee tullessa ymmärretyksi helpommin jos kaikkia kiinnostaa sama asia. (Vilén ym. 2002, 203)

Yksilö voi peilata näkemyksiään itsestään ja vuorovaikutustaidoistaan ryhmässä. Erilaisia rooleja voi harjoitella roolileikkien avulla. Mallin ottaminen konkreettisesti esim. ryhmän vetäjältä erilaisista vuorovaikutustilanteista on ryhmässä mahdollista. (Vilén ym. 2002, 204.) Ryhmä on siis väline, jonka avulla yksilö auttaa itsetuntemuksen lisääntymiseen eli reflektioon (Jauhainen, R. & Eskola, M. 1994. 16).

Muutosta haluttaessa on oleellista ryhmän yhdessä luoma kannustava ilmapiiri ja ryhmän kiinteys. Jo tieto siitä, että ryhmä on olemassa ja seuraava tapaaminen tiedossa kannustaa jäseniä eteenpäin arjessa. On kuitenkin tärkeää, että ryhmän keneltäkään jäseneltä ei vaadita liikaa. Tunne siitä, että voi auttaa toista ryhmäläistä, joka kamppailee jonkin ongelman kanssa, on itsetuntoa kohottava kokemus. Elämänhallinnan tunne lisääntyy kun voi muuttua edes hetkellisesti autettavasta auttajaksi. (Vilén ym. 2002, 204.)

### 3.2 Ryhmän ohjaus

Ryhmätoiminnan oleelliset tekijät koostuvat kolmesta osasta, jotka ovat lähtötekijät, ryhmässä syntyvät ilmiöt ja tulokset. Lähtötekijät eli ryhmän kehityshehdot sanelevat missä rajoissa ryhmä voi toimia ja mitä se voi saavuttaa. Ryhmässä syntyvät ilmiöt koostuvat ryhmädynamiikasta, tahallista ja tahattomista ryhmäilmiöistä sekä ryhmän muuttumisesta. Ne näkyvät jäsenten osallistumisessa, vuorovaikutuksessa, rooleissa ja ryhmän normeissa. Ryhmän sisäistä tai ulkoisista saavutuksista kertovat lopulta tulokset. (Niemistö 1998, 21.)

Tietyt sisäiset ja ulkoiset ehdot säätelevät ryhmän toimintaa. Ympäristötekijät ja perustehtävä eli tavoite, jos sellainen on ryhmälle annettu, ovat ulkoisia ehtoja. Sisäiset ehdot pohjautuvat ryhmän jäseniin. Jokaisella ryhmällä on jokin tarkoitus joka ohjaa sen toimintaa ja vaikuttaa sen rakenteisiin. Tarkoitus kertoo miksi ryhmä on olemassa. Ryhmä tarvitsee toimiakseen tarkoituksenmukaiset säännöt, tavat, kokoonpanon tai toiminnan. Erilaisten ryhmien toiminta, johtamistyyli, kokoontumistapa ynnä muut ovat tarkoituksella erilaisia, jotta ryhmien jäsenet pysyisivät ryhmässä ja työskentelisivät tehokkaasti. Tarkoitus suuntautuu tavoitteeseen toiminnan konkretisoituessa. (Niemistö 1998, 34 - 35.)

Ryhmän ohjaaminen on vaativa tehtävä. Ryhmän toiminnan johtajana ohjaaja auttaa ryhmää toimimaan tarkoitetun tehtävän mukaisesti. Ryhmätoiminnasta huolehtiminen voi olla avoimen tai aiheen mukaisen keskustelun ohjaamista, toiminnallisuutta, harjoitusten teettämistä tai edellä mainittujen yhdistämistä. Erityisiä ohjaustaitoja ei edellytetä kaikissa ryhmissä. Esimerkiksi ryhmän kouluttamisessa tavoitteena on tietojen ja taitojen siirtäminen tai kehittäminen. Kouluttajalta ei odoteta ryhmädynamiikan tietämystä vaan kouluttamistaitoja. Kuitenkin ryhmää koskeva ymmärrys helpottaa ohjaajan työtä, vaikka ryhmän perustehtävä ei suuntautuisikaan ryhmädynamiikkaan. (Niemistö 1998, 67.)

Ryhmän ohjaajan yksi tärkeimmistä tehtävistä on virittää ryhmä tehtäväänsä. Ryhmän virittämiseen on monenlaisia mahdollisuuksia. Lämmittely aiheeseen voi olla toiminnallista tai vaikka kysymys mitä ryhmäläiset ajattelevat aiheesta. (Niemistö 1998, 81) Toiminnallisissa menetelmissä virittäytyminen on tärkeä osa. Virittäytyminen rentouttaa ja auttaa keskittymään tulevaan tehtävään. (Heiskanen & Hiisjärvi 2005, 2.)

Suunniteltaessa ryhmää tulee tehdä tärkeitä päätöksiä. Seuraavassa on esitetty Whitakerin (2000, 67) esittämiä kysymyksiä, joita tulee pohtia ryhmää suunniteltaessa. Useimmat kysymykset ovat yleishyödyllisiä kaikille ohjaajille, vaikka Whitaker tarkasteleekin ryhmiä terapeutin näkökulmasta.

- Minkä ihmisjoukon kanssa aikoo työskennellä?
- Onko ryhmä tehokas keino auttaa valittuja henkilöitä vai olisiko valittava jokin muu auttava keino?
- Työskenteleekö yksin vai yhdessä toisen tai useamman ohjaajan kanssa.
- Mitä etuja toivoo saavansa aikaan ihmisjoukosta valituille henkilöille? Mitkä ovat ryhmän rakenteen vaikutukset terapeutin tyylille?
- Mitä etuja ja haittoja ryhmästä on ulkopuolisille henkilöille ja organisaatiolle johon se kuuluu? Kannattaako suunnitelmaa jatkaa vai ei?
- Mitä käytännöllisiä päätöksiä tulee tehdä ennen kuin ryhmä voi alkaa?
- Kuinka tarkkailen ja arvioin ryhmää ja omaa käyttäytymistä? Mistä saan tukea ja konsultaatiota itselleni ohjaajana?
- Ketä kutsuu jäseniksi ryhmään ja kuinka valita heidät? Tarvitaanko jäsenten kanssa etukäteistyötä ja jos niin millaista?
- Mitä ensimmäisellä tapaamiskerralla sanotaan?

#### 4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kehittää mielenterveyskuntoutujien toiminnallista ryhmätoimintaa teorian ja heiltä kerätyn aineiston avulla. Opinnäytetyön tavoitteena on saada selville, mitä toiminnallisuus ryhmätoiminnassa merkitsee voimavararyhmään osallistujan voimaantumiseksi. Tavoitteenamme on suunnitella, toteuttaa ja arvioida kaksi voimavararyhmän toiminnallista tapaamiskertaa.

Tutkimustehtävämme on:

1. Suunnitella, toteuttaa ja arvioida kaksi toiminnallista tapaamiskertaa.
2. Kuvata, miten toiminnallinen ryhmätoiminta tukee mielenterveyskuntoutujan voimaantumista.

## 5 VOIMAVARARYHMÄN TAPAAMISKERTOJEN SISÄLLÖN SUUNNITTELU, TOTEUTUS JA ARVIOINTI

### 5.1 Voimavararyhmän valinta ja tapaamiskertojen sisällön suunnittelu

Kaarisilta -projektin projektipäällikkö Teija Mankinen kävi syksyn 2005 alussa koulullamme kertomassa Kaarisilta -projektista ja mahdollisuudesta tehdä opinnäytetyö projektiin liittyen. Kiinnostuimme kyseisestä projektista ja otimme yhteyttä Mankiseen. Aloimme yhdessä Mankisen ja ohjaavan opettajan kanssa miettimään sopivaa aihetta. Aiheen varmistuttua hankimme aineistoa ja aloimme kirjoittaa teoreettista viitekehystä. Hankimme aineistoa kirjastosta erilaisia tietokantoja käyttäen. Saimme hyviä vihjeitä aineiston hakuun ohjaavalta opettajalta ja projektipäällikkö Mankiselta.

Valitsimme opinnäytetyömme kohteeksi Puolangalla kokoontuvan voimavararyhmän keskusteltuaamme asiasta projektipäällikön kanssa. Puolangan ryhmästä kiinnostuimme, koska ryhmä oli vasta aloittanut toimintansa ja kyseisen ryhmän toimintaa ei ole aikaisemmin tutkittu. Toisaalta se myös aiheutti paineita siitä, miten uuden ryhmän toiminta lähtee käyntiin ja onko ryhmällä jatkuvuutta. Vaikka ryhmä olikin vasta aloittanut toimintansa, emmekä tunneneet ryhmän luonnetta, uskoimme tapaamiskertojen toiminnallisen sisällön sopivan ryhmälle.

Puolangalla kokoontuva voimavararyhmä on avoin ryhmä. Avoimelle ryhmälle on tyypillistä että siihen voi tulla ja siitä voi lähteä vapaasti (Niemistö 1998, 60). Puolangan ryhmässä on kuitenkin yhteiset säännöt ja osallistujat yleensä ilmoittavat edeltä käsin, jos eivät pääse mukaan. Ryhmässä käy säännöllisesti noin kymmenkunta osallistujaa, sekä miehiä että naisia.

Päätimme suunnitella, toteuttaa ja arvioida kaksi toiminnallista tapaamiskertaa. Koska meillä ei ollut aikaisempaa kokemusta tämältyyisestä ryhmän ohjaamisesta, kaksi ohjauskertaa oli mielestämme sopiva aineiston keräämistäkin ajatellen. Tapaamiskertojen ajankohdaksi valitsimme kevään 2006. Kevääseen mennessä meillä oli riittävästi aikaa kerätä teoriataustaa ja suunnitella sen pohjalta tapaamiskerrat. Teimme kirjallisen toimeksiantosopimuksen (liite 1)



opinnäytetyön tekemisestä toimeksiantajan kanssa, kun opinnäytetyösuunnitelma oli hyväksytty.

Kävimme tutustumassa ryhmään ennen varsinaisia tapaamiskertoja syksyllä 2005. Kerroimme tulevasta opinnäytetyöstämme ja kysyimme suullisesti luvan tehdä opinnäytetyötämme heidän ryhmäänsä liittyen. Painotimme luottamuksellisuutta ja vaitiolovelvollisuutta. Kyselimme myös ryhmäläisten toivomuksia toiminnallisten tapaamiskertojen suhteen. Keskustelusta ilmeni pääällimmäisenä, että ryhmäläiset haluavat tehdä jotakin hauskaa, josta saa iloa. Ryhmään ja toimitiloihin tutustuminen helpotti jatkossa toiminnan suunnittelua ryhmälle. Lisäksi ryhmäläisten on helpompi ottaa meidät vastaan, kun ovat kerran nähneet meidät.

Ensimmäisen tapaamiskerran aiheeksi valitsimme liikunnan. Liikunta toiminnallisena muotona nousi omista hyvistä kokemuksistamme liikunnan suhteen, ryhmäläisten myöntövyvyydestä liikunnalliseen toimintaan sekä tieto liikunnan positiivisista vaikutuksista ihmisen psyykkeeseen (esim. Ojanen 2001). Liikuntamuodoksi valitsimme sauvakävelyn luonnossa, koska se on autonomista flow-liikuntaa yhdistettynä sosiaaliseen- ja elämysliikuntaan. Sauvakävelyn valintaan vaikuttivat sen toteuttamisen helppous yksinkertaisen varustuksen vuoksi, sekä sauvakävelyn suhteellisen helppo tekniikka. Lisäksi sauvakävelyyn voivat kaikki osallistua ja sitä on helppo jatkaa harrastuksena oman innostuksen mukaan. Koska mielenterveyskuntoutuksessa mukavien asioiden tekeminen yhdessä on tarpeellista (Ojanen 2001, 203) ajattelimme, että sauvakävely olisi sitä.

”Hyvän mielen lähteet” muotoutui toisen tapaamiskerran aiheeksi. Tapaamiskerran sisältö nousi ryhmäläisten omista toivomuksista, sillä he toivoivat yhdessä tekemistä, josta saa iloa. Päätimme sisällyttää tapaamiskertaan leikkejä ja pelejä. Koimme tällaisen toiminnallisen muodon haasteellisena, mutta mielenkiintoisena.

Hyvän suunnitelman tekeminen on tapaamiskertojen onnistumisen edellytys (Niemistö 1998, 75). Tapaamiskertojen suunnittelussa pyrimme siihen, että ne tukisivat ryhmäläisten voimaantumista. Tapaamiskertojen suunnitteluvaiheessa mietimme Whitakerin (2000,67) laatimia kysymyksiä, joita ohjaajan on hyvä pohtia ennen ryhmänohjausta. Olemme käsitelleet kyseisiä kysymyksiä aikaisemmin opinnäytetyön teoriaosuudessa. Suunnittelimme päivät tarkasti ja teimme selkeät sisältösuunnitelmat aikatauluineen (liite 2). Aikataulusuunnitelmat auttavat hahmottamaan päivät kokonaisuutena. Päivien suunnittelussa tuli ottaa huomioon muun muassa ryhmän luonne, osallistujien määrä, sopivin ajankohta ja ympäristöolosuhteet.

Otimme selvää Puolangan lenkkipoluista eräältä puolankalaiselta opiskelijalta, sekä kysyimme nuotiopaikkaan liittyvistä asioista Puolangan kunnan vapaa-ajan ohjaajalta. Saimme ohjausta opettaja Leena Lappalaiselta sauvakävelyyntä liittyvissä asioissa. Lähetimme projektipäällikkö Teija Mankisen välityksellä ennen ensimmäistä tapaamiskertaa ryhmäläisille kirjeen (liite 3), jossa kerroimme itsestämme ja tulevasta tapaamiskerrasta.

Toista tapaamiskertaa varten mietimme ja etsimme sopivia leikkejä ja pelejä. Sopivan runon valinta, rentoutusharjoituksen muokkaaminen ryhmälle sopivaksi ja taustamusikin valinta kuuluivat tapaamiskerran suunnitteluvaiheeseen. Varasimme myös kivoja palkintoja logo-kilpailua varten.

Suunnitellessamme toimintaa voimavararyhmälle konsultoimme projektipäällikkö Mankista ja ohjaavaa opettajaa. Niemistön (1998, 69) mukaan muiden ohjaajien konsultointi ryhmän suunnittelussa auttaa selkeyttämään ajatuksia, arvioimaan ohjaustavan sopivuutta kyseiseen ryhmään sekä luomaan mielikuvia tulevasta tehtävästä.

## 5.2 Tapaamiskertojen toteutus ja arviointi

Ensimmäisellä tapaamiskerralla kokoonnuimme Maaherrankadulle, Puolangan voimavararyhmän kokoontumispaikalle, josta lähdimme autokyydeillä laavulle. Ryhmäläiset tunsivat paikkakuntansa laavupaikat paremmin kuin me ohjaajat, ja ehdottivat, että vaihtaisimme laavupaikaksi Puutiokosken laavun parempien kulkuyhteyksien vuoksi. Päästyämme laavulle odottelimme loppuja tulijoita ja virittelimme nuotiota. Yhteensä paikalle saapui yhdeksän ryhmäläistä. Kerroimme ryhmäläisille päivän tulevasta ohjelmasta. Yksi ryhmäläinen jäi vartioimaan tulta, ja muut halusivat lähteä sauvakävelylle. Kahden ohjaajan läsnäolo mahdollisti, että kukin sai mennä oman jaksamisensa mukaan. Laitisen (1998, 9) mukaan kaksi ohjaajaa mahdollistaa jakamisen ja yhteisvastuullisen ilmapiirin ryhmässä, jossa pyritään ryhmä- ja jäsenkeskeisyyteen. Kävellessä keskustelimme sauvakävelyn tekniikasta ja liikunnan merkityksestä. Sauvakävelyenkin jälkeen istuimme nuotiolla kahvitellen, makkaraa paistaen ja jutellen. Lopuksi keräsimme aineistoa avoimen ryhmähaastattelun avulla pöydän ympärillä kosken solistessa taustalla. Päivän päätteeksi jaoimme ryhmäläisille monisteet, johon olimme koonneet tietoa sauvakävelystä (liite 4). Kysyimme ryhmäläisten mielipidettä tulevan toisen ta-

paamiskerran aineistonkeruutavasta. Ryhmäläisten mielestä avoin ryhmähaastattelu tuntui heistä sopivalta.

Toisella tapaamiskerralla osallistujia oli yksitoista. Mukana oli neljä henkilöä, jotka eivät olleet paikalla edellisellä kerralla. Joimme päivän aluksi kahvit ja samalla vaihdoimme kuulumisia. Kahvittelun tarkoituksena oli rentouttaa ja virittäytyä aiheeseen. Kahvin jälkeen siirryimme olohuoneeseen. Koska mukana oli muutamia uusia ihmisiä, esittelimme itsemme ja kerroimme päivän ohjelman. Ohjelman olimme kirjoittaneet isolle fläppitaululle, josta se näkyi osallistujille. Kun ryhmäläiset tietävät päivän kulun se luo turvallisuuden ja selkeyden tunnetta (Niemistö 1998, 81). Aallon (2000, 92) mukaan ryhmän aloitustilanteessa turvallisuuden luominen on tärkeää. Siihen voidaan vaikuttaa muun muassa kertomalla itsestä ja avustajista, yhdessäoloon liittyvän perusinformaation antamisella, menetelmien ja työskentelytavan esittelyllä, ryhmän jäsenten esittelyllä ja tulotunteiden purulla.

Päivän aiheeseen orientoituimme ”hyvän mielen lähteet” -aiheeseen sopivalla runolla (liite 5). Kyselimme mitä leikkiminen merkitsee osallistujille ja kerroimme ilon ja leikin merkityksestä. Olimme koonneet seinälle kahdelle suurelle paperille, mitä ilo ja leikki antavat ihmiselle. Se auttoi motivoitumaan aiheeseen. Virittäydymme tuleviin leikkeihin tunnejanan avulla. Aallon (2000, 92) mukaan tulotunteiden purkaminen luo turvallisuuden tunnetta. Tunnejanan avulla jokainen sai kertoa nimensä ja sen, millainen mieliala on tällä hetkellä. Ryhmän virittäytyminen tehtävään on yksi ohjaajalle kuuluvista oleellisista asioista. (Niemistö 1998, 81).

Valitsimme tilanteen mukaan sopivat leikit (liite 6) ottaen huomioon ryhmäläisten omat toiveet leikkien suhteen. Leikimme leikkejä ”anna kinttaan tämän”, ”kuuma peruna”, ”kiusapussi”, ”tuolileikki” ja logo-kilpailu. Leikkejä sovelsimme ryhmälle sopiviksi, huomioiden leikkijöiden mahdolliset rajoitteet. Esimerkiksi ”anna kinttaan tämän” -leikin toteutimme tuoleilla istuen maassa kontallaan olemisen sijasta, jotta kaikki voisivat osallistua. Olimme suunnitelleet leikkejä reilusti, jotta tilanteen mukaan olisi vara valita. Aikataulun huomioiden muokkasimme esimerkiksi logo-kilpailua lyhyemmäksi ja ryhmäläisille mielekkäämmäksi, kun huomasimme ryhmäläisten tarvitsevan siihen enemmän aikaa kuin olimme ajatelleet. Mukana meillä oli erilaisia palkintoja, joita osallistujat saivat kilpailun lopuksi.

Leikkien jälkeen rentouduimme mielikuvarentoutuksen (liite 7) avulla, jonka luimme musiikin soidessa taustalla. Kerroimme lopuksi rentoutumisen merkityksestä ja sen hyödyntämisestä jatkossa. Toiminnallisen osuuden jälkeen pidimme pienen hengähdystauon, jotta ryhmäläiset jaksavat keskittyä tulevaan haastatteluun. Tauon jälkeen keräännymme keittiön pöydän ympärille, jossa toteutimme avoimen ryhmähaastattelun.

Kirjoitimme kumpikin omaa oppimispäiväkirjaa molempien tapaamiskertojen jälkeen. Laitisen (1998, 11) mukaan päiväkirja auttaa ymmärtämään ryhmädynamiikkaa. Jälkeenpäin päiväkirja auttaa myös hahmottamaan ryhmän kulkua. Kaksi tai useampi ohjaaja voivat ryhmän kokoontumisen jälkeen pitää vertaiskonsultaatiota. Siinä voidaan rauhassa tutkia, mitä ryhmässä ja itsessä tapahtui tapaamiskerran aikana. (Laitinen 1998, 11.) Vertaiskonsultaatio auttoi meitä hahmottamaan ryhmässä tapahtuvia asioita ja näin täydensimme toinen toisemme ajatuksia. Saimme myös palautetta toisiltamme, millaisia olimme ohjaajina.

Pidimme prosessin aikana yhteyttä ohjaajiimme sähköpostin välityksellä sekä ohjaustapaamisten merkeissä. Molempien tapaamiskertojen jälkeen saimme projektipäällikkö Mankiselta palautetta tapaamiskertojen kulusta. Kävimme tarkasti läpi sekä onnistumiset että parantamisen paikat. Ensimmäisen tapaamiskerran jälkeen huomasimme, että ryhmänohjauksessa oli parantamisen varaa. Jo suunnitteluvaiheessa tulee ottaa esimerkiksi mahdolliset riskit ja uhkat huomioon. Vaikkakin olimme suunnitelleet ensimmäisen tapaamiskerran hyvin, emme olleet ohjaajina ottaneet ryhmän erityispiirteitä tarpeeksi hyvin huomioon, joten emme saaneet ryhmään kunnollista otetta. Keskustelimme ohjaajiemme kanssa omista tuntemuksista. Saimme rakentavaa palautetta ja hyviä vinkkejä seuraavaa tapaamiskertaa ajatellen. Ennen toista tapaamiskertaa kävimme päivän ohjelman läpi useaan kertaan ja mietimme yksityiskohtia ja mahdollisia riskejä. Keskustelimme myös yhdessä ohjaajien kanssa mahdollisista riskeistä ja uhkista. Niemistön (1998, 75) mukaan käymällä läpi edeltä käsin yksityiskohtia ohjaaja saattaa välttyä odottamattomilta yllätyksiltä.

### 5.3 Tulokset

Tutkimusmenetelmän valinta on ajankohtaista sen jälkeen kun tutkimustehtävä on selvillä ja tutkimustyyli valittu. (Hirsjärvi ym. 2004, 174). Opinnäytetyössämme on sekä teorialähtöisen että aineistolähtöisen tutkimuksen piirteitä. Kun haluaa saada selville mitä ihmiset ajattelevat, tuntevat, kokevat tai uskovat on hyvä käyttää tutkimusmenetelmänä haastatteluja, kyselylomakkeita tai asenneskaaloja. (Hirsjärvi ym. 2004, 174.) Päätimme ottaa aineiston keräysmenetelmäksi avoimen ryhmähaastattelun. Ryhmähaastattelussa saadaan tietoja usealta henkilöltä yhtä aikaa. Avoimessa haastattelussa haastateltavan ajatukset, mielipiteet, tunteet ja käsitykset tulevat keskustelun kuluessa aidosti esille. Avoin haastattelu on lähimpänä keskustelua muihin haastattelumuotoihin verrattuna. Aineiston tuloksia tulkittaessa ja johtopäätöksiä tehtäessä tulee ottaa huomioon ryhmän vaikutus haastattelutilanteessa. (Hirsjärvi ym. 2004, 196 - 200.) Ryhmähaastattelussa osallistujien ideaalimäärä olisi neljästä kuuteen osallistujaa. Tällainen ryhmäkoko tukee katsekontaktin saamista kaikkien osallistujien kesken, kaikki ennättävät ilmaista ajatuksensa ja kaikkien ääni tallentuu selvänä nauhalle. (Koskinen & Jokinen 2001, 305.)

Vietimme ensimmäisen tapaamiskerran sauvakävellen ja makkaraa paistaen luonnon keskellä. Pidimme tärkeänä haastattelun toteuttamista samassa ympäristössä, jotta tunnelma pysyisi samana ja ryhmän jäsenet eivät hajaantuisi sillä välin kun siirtyisimme sisätiloihin. Haastattelupaikaksi valitsimme laavun vieressä olevan pöydän, jonka ympärille keräänyimme. Ennen varsinaisen haastattelun aloittamista muistutimme haastatteluun osallistumisen vapaaehtoisuudesta, luottamuksellisuudesta sekä vaitiolovelvollisuudesta. Kertasimme myös haastattelumme tarkoitusta ja sen liittymistä opinnäytetyöhömmme.

Aloitimme ensimmäisen tapaamiskerran avoimen ryhmähaastattelun kuvailemalla päivän toimintaa ja kysymällä miten ryhmäläiset ovat kokeneet toiminnan. Haastattelu eteni avoimelle ryhmähaastattelulle tyypillisellä tavalla keskustelunomaisesti. Haastattelun edetessä teimme tarkentavia kysymyksiä. Huomasimme haastattelun kuluessa, että emme olleet tarpeeksi selvästi tuoneet esille mitä haastattelulla haemme ja mitä toiminnallisuudella tarkoitamme. Keskustelu rönsyili asioihin, jotka eivät liittyneet haastattelukysymykseemme. Saimme kuitenkin arvokasta aineistoa, joka vastasi tutkimustehtäväämme.

Koimme että tunnelma haastattelutilanteessa oli vapautunut kosken solistessa taustalla. Haastatteluun osallistui kaikki paikalla olleet yhdeksän ryhmäläistä ja myös projektipäällikkö

Teija Mankinen oli mukana. Projektipäällikön rooli oli lähinnä seurata haastattelun kulkua taustalla. Mielestämme projektipäällikön mukana olo vaikutti positiivisesti keskustelun kulkuun. Uskomme että ryhmäläiset kokivat tutun ihmisen mukana olon turvallisuutta tuovana tekijänä. Nauhoitimme puoli tuntia kestäneen haastattelun. Olimme testanneet nauhurin toimivuuden edeltä käsin. Onnistunut nauhoitus on ratkaiseva haastatteluaineiston käytön kannalta, joten on tärkeää että tilanteen nauhoittamiseen valmistautuu hyvin. (Ruusuvoori & Tiittula (toim.) 2005, 15). Lopetimme haastattelun, kun samat asiat alkoivat toistua eikä ryhmäläisillä tuntunut olevan enää haastattelukysymykseen liittyvää asiaa.

Ensimmäisen kerran kokemuksen pohjalta ja ryhmäläisten mielipiteitä kysytyämme, otimme myös toisen tapaamiskerran aineiston keräysmenetelmäksi avoimen ryhmähaastattelun. Toitimme haastattelun heti toiminnan jälkeen keittiön pöydän ympärillä. Myös toisella tapaamiskerralla, ennen varsinaisen haastattelun aloittamista muistutimme haastatteluun osallistumisen vapaaehtoisuudesta, luottamuksellisuudesta sekä vaitiolovelvollisuudesta. Kerzasimme myös haastattelumme tarkoitusta ja sen liittymistä opinnäytetyöhömmme.

Ensimmäisestä haastattelukerrasta opimme, että aloituskysymys tulee esittää ymmärrettävämmin, joten selvensimme mitä toiminnallisuudella tarkoitamme vertaamalla sitä keskusteluun. Aloitimme haastattelun kysymällä millainen merkitys toiminnalla on ollut heille. Teimme haastattelun aikana tarkentavia kysymyksiä. Haastatteluun osallistui viisi ryhmäläistä ja myös projektipäällikkö Teija Mankinen oli mukana. Projektipäällikkö osallistui haastatteluun kysymällä yhden tarkentavan kysymyksen. Haastattelutilanteessa kaikki mukana olijat osallistuivat keskusteluun. Ryhmäläiset huolehtivat, että kaikki osallistujat saivat sanoa oman mielipiteensä. Lopetimme haastattelun nauhoittamisen kun uusia näkökulmia ei enää tullut asiaan liittyen. Äänitimme haastattelun, joka kesti reilun puolituntia.

Kirjoitimme haastattelut heti samana päivänä puhtaaksi paperille. Aineistoa tuli yhteensä 13 sivua. Kuuntelimme nauhat useaan kertaan ja teimme samalla muistiinpanoja havainnoistamme ja kokemuksistamme. Käytimme analyysissa induktiivista eli aineistosta lähtevää sisällön analyysia. Sisällön analyysi on tapa järjestää, kuvailla ja kvantifioida tutkittavaa ilmiötä. Sillä pyritään kuvaamaan tutkittavaa ilmiötä tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. Lopputuloksesta analyysissa tuotetaan tutkittavaa ilmiötä kuvaavia kategorioita, käsitteitä, tai käsitejärjestelmä tai malli. Aineistosta lähtevään analyysiprosessiin kuuluvat pelkistäminen, ryhmittely ja abstrahointi. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 4.)

Aloitimme aineiston analysoinnin lukemalla sen useaan kertaan läpi. Lukemisen tarkoituksena on luoda pohja analyysille (Kyngäs & Vanhanen 1999, 5). Kokosimme aineistosta tutkimustehtäväämme liittyvät asiat, joista muodostimme pelkistettyjä ilmaisuja. Käytimme perinteistä leikkaa liimaa systeemiä ja kokosimme lauseet suurelle paperille. Ryhmittelimme pelkistetyistä ilmaisuista yhteen kuuluvat asiat omiksi teemoikseen. Näistä alateemoista muodostimme edelleen samaan teemaan kuuluvat asiat yläteemoiksi (liite 8). Yksi alateemoista liittyi kahteen eri yläteemaan. Emme nähneet aineistoa ajatellen mielekkäänä sitä, että olisimme enää yhdistäneet saatuja yläteemoja. Yläteemoiksi muodostuivat ryhmän tuki, mielen virkistyminen, itsensä toteuttaminen sekä toiminnan ja keskustelun yhteys.

### 5.3.1 Ryhmän tuki

*”iba oottanu sitä että oot mukana...”*

Aineistosta nousi selkeästi esille ryhmän merkitys. Yläteema ryhmän tuki muodostui alateemoista vertaistuki ja ryhmä mahdollistajana. Ryhmän tuttuus ja ryhmän motivoiva merkitys nähtiin tärkeänä. Ryhmäläiset kokivat, että toiminnan kautta on helppo olla yhdessä ja että toiminta vahvistaa ryhmässä saatuja ihmissuhteita. Toiminnallisen tapaamiskerran sisältö nähtiin ryhmää yhdistävänä. Ryhmä nähtiin erilaisten toimintojen mahdollistajana, sillä ryhmässä tulee tehtyä asioita, joita ei yksin tulisi tehtyä.

Tapaamiskerroilla mielestämme korostui ryhmän hyvä yhteishenki. Ryhmäläiset kyselivät toinen toistensa kuulumisia ja aineistostakin nousi, että toinen toisensa tukeminen ja auttaminen ovat heille tärkeää. Siitosen (1999, 61) mukaan voimaantunut ihminen haluaa yrittää parhaansa ja ottaa vastuuta myös yhteisön toisten jäsenten hyvinvoinnista käyttäen toiminnanvapauttansa rohkeasti. Ryhmäläiset odottivat, että kaikki saapuisivat paikalle ja huolehtivat esimerkiksi siitä, että kaikille järjestyisi kyyti. Ryhmäläiset kokivat tärkeänä, että voivat jakaa asioita samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Koettiin tärkeänä, että on ryhmä johon kuulua ja osallistua.

Ryhmäläiset kokivat vapaaehtoisuuden tärkeänä. Jos tuntuu että haluaa kertoa asioistaan, voi kertoa, mutta ketään ei pakoteta. Vaitiolovelvollisuus loi luottamusta ja siten turvallisuuden

tunnetta. Turvalliseksi kokemassa pienryhmässä ihminen voi puhua sellaisiakin asioita, joita ei yleensä uskalla kertoa. Syyllisyyden ja häpeän tunteet usein poistuvat kun muut osoittavat hyväksyntää ja ymmärrystä. (Vilén ym. 2002, 203.) Yleisesti koettiin, että toimintaan voi osallistua kaikki. Toiminnallisuuteen osallistumisen esteiksi nousi kuitenkin mahdolliset kalliit varustetarpeet tai sairaus, joka voi estää osallistumisen esimerkiksi johonkin tiettyyn urheilulajiin. Haastattelussa ryhmäläiset toivat kuitenkin esille, että kukin voi osallistua omien voimavarojensa mukaan. Vapaus osallistua ja mahdollisuus seurata muiden toimintaa, jos itse ei pysty osallistumaan, nähtiin tärkeänä.

*”Varsinkin jos porukkaa on nii siinä tulee sitte niinku ite lähettyä siihen mukkaan ja saa sitä liikuntaa että yksin ei sillä tavalla tulis tehtyä sitä ja sitten kun on kiva porukka...”*

### 5.3.2 Mielen virkistyminen

Toiminnallisuus merkitsi ryhmäläisille mielen virkistymiseen liittyviä asioita. Alateemoiksi muodostuivat vapautuneisuus, toivo ja toiminnasta nauttiminen. He kokivat tyytyväistä mieltä ja vapautunutta oloa toiminnan jälkeen. Haastattelussa nousi esille se, että toimiessa aika kuluu nopeasti ja siinä pääsee hetkeksi irti arjen rutiineista. Kipurkin unohtuu tekemisen lomassa. Muistot päivistä kantavat ja virkistävät mieltä pitkään.

Erilaiset toiminnan muodot nähtiin hyvänä vaihteluna. Sillä, onko toiminta ulkona vai sisällä ei niinkään ollut merkitystä. Uusien elämysten saaminen ja luonnossa oleminen koettiin virkistävänä. Ryhmäläiset halusivat tulevillakin kerroilla laavulle makkaran paistoon ja luontoon retkeilemään.

Ryhmäläiset toivat esille sen, että omalle jaksamiselle on merkityksellistä, että on jotakin mitä odottaa. Toivo tulevasta tapaamiskerrasta loi turvallisuutta. Kahden viikon välein kokoontuminen nähtiin mahdollisuutena sille, että voi osallistua mielekkääksi ja tarpeelliseksi koettuun asiaan. Voimaantuminen näkyi muun muassa toiveikkuutena tulevaisuudesta. (Räsänen 2002, 20).

Molemmilla tapaamiskerroilla ilmapiiri oli aluksi hieman jäykkä, mutta loppua kohti ilmapiiri selvästi vapautui. Kuten haastattelussa tuli ilmi, toiminnallisuuden vapauttavaa merkitystä



pidettiin tärkeänä turvallisen ilmapiirin luomisessa ja jännitteiden poistamisessa. He kokivat että vapautuneessa ilmapiirissä ihmisestä tulee avoimempi. Siitosen (1999,93) mukaan voimaantumisen toimintaympäristön olosuhteet, esimerkiksi valinnanvapaus ja turvallinen ilmapiiri voivat olla merkittäviä tekijöitä, ja tällöin voimaantuminen saattaa olla tietyssä ympäristössä todennäköisempää kuin toisessa. Ryhmässä vallitseva kotoinen ilmapiiri loi myös vapautuneisuutta.

*”Kahvinjuonti kotona on vaan semmonen traditio mutta täällä se on elämys täällä luonnon keskellä...”*

*”keipuki jääpi taka-alalle siinä ku kuiteski siinä on jotaki tekemistä vähä niinku jääpi ei oo niin mielesä...”*

*”...ku Teija (ohjaaja) joka toinen viikko käy ni se on paljo antanu monelle ihmiselle varmaa semmosen ponnabusikkunan että kahen viikon välein on jaksanu lähteä olla...”*

Ryhmäläiset kaipasivat leikkimielisyyttä sekä vaihtelua keskustelulle. Toisen tapaamiskerran leikkiminen ja pelaaminen kirvoitti iloa ja naurua. Nauru on yleensä merkki ihmisten turvallisuuden tunteen lisääntymisestä. Toisaalta nauru puolestaan lisää turvallisuutta ja vapautuneisuutta. Hyvät leikit voivat siten olla nopeita turvallisuuden lisääjiä. Ryhmässä hulluttelu voi lisätä turvallisuutta, koska ihmisen sisäinen lapsi saa rauhassa temmeltää ja ihmiset uskaltavat irtaantua rooleistaan. (Aalto 2000, 72.) Leikit saivat aikaan vapautuneen ilmapiirin. Kukin ryhmäläinen osallistui leikkeihin ja he totesivat haastattelussa, että aikuisetkin voivat aivan hyvin leikkiä, vaikka leikkiminen mielletäänkin kuuluvaksi monesti lasten elämään. He kokivat että aikuiset kaipaavat lasten tavoin leikkimielisyyttä ja huumoria.

*”Kaipaa ihmisiä niin paljo jotaki vappautta, leikkimielistä”*

### 5.3.3 Itsensä toteuttaminen

Itsensä toteuttaminen rakentui alateemoista vertaistuki, itseluottamus, saa tehdä itse ja hyödyllisyys. Kummallakin tapaamiskerralla ryhmäläisistä näki, että mahdollisuus auttaa ja neuvoa toisia oli palkitsevaa. Tunne siitä, että voi auttaa toista ryhmäläistä, joka kamppailee jonkin ongelman kanssa, on itsetuntoa kohottava kokemus. (Vilén ym. 2002, 204).

Ryhmän jäsenet näkivät merkityksellisenä sen, että saa itse tehdä ja nähdä työnsä tulokset. Aineistosta nousi yhteistyön kannustava merkitys. Turvallinen ja kannustava ilmapiiri rohkaisee yrittämään. Kun uskaltautuu itse tekemään ja huomaa osaavansa, se lisää itseluottamusta ja kohottaa itsetuntoa. Itsetunnon parantuminen on merkki ihmisen voimaantumisesta. (Räsänen 2002, 20).

Ryhmäläiset toivat esille toiminnasta saatavan hyödyn. Esimerkiksi käsitöiden tekemisestä voi saada uuden harrastuksen ja hyödyntää opittua taitoa antamalla itse tehtyjä töitä lahjaksi. Esimerkiksi liikunnankin positiivinen vaikutus mielenterveyteen näkyy siinä kun voi aloittaa ja osallistua johonkin hyödylliseen ja arvokkaaksi koettuun asiaan. (Ojanen 1994). Ryhmäläiset kokivat, että tekemisen kautta on mukava oppia uusia asioita ja kokea oivaltamisen iloa. Vakkurinkin (1999, 21) mukaan leikki ja leikkimielisyys antavat mainion mahdollisuuden uusille oivalluksille ja ideoille.

### 5.3.4 Toiminnan ja keskustelun yhteys

Alateemoiksi muodostuivat toiminnan vapauttava vaikutus keskustelulle ja keskustelun edut. Toiminta nähtiin keinona virittää keskustelua. Ryhmäläiset kokivat, että toiminnan avulla ryhmän aloittaminen on helpompaa. Toiminnan vapauttava vaikutus koettiin tärkeänä etenkin silloin, jos ryhmäläiset ovat outoja keskenään. Joillekin ihmisille toimintaan osallistuminen on helpompaa kuin keskusteluun osallistuminen.

*”Jos toimintaa on niin siellähän sitä niinku vapautuu oikeestaan siihen keskustelullekin sitten, että sitä ei oo sitte niin jäykkää...”*

Ihmiset tarvitsevat mahdollisuuden kertoa vaikeistakin asioista, jolloin keskustelun merkitys korostuu. Tällöin pääsee huomaamaan, että muillakin ihmisillä saattaa olla samanlaisia ongelmia. Ryhmäläiset kokivat myös, että keskustelun avulla saa toisista ryhmäläisistä enemmän tietoa. Sekä keskustelu että toiminta koettiin tärkeäksi, eikä niitä nähty toisiaan poissulkeviksi. Aineistosta nousi kuitenkin, että toiminnan vapauttavaa vaikutusta tulisi hyödyntää keskustelupainotteisissakin ryhmissä.

*”Monellaki on että ei aina sitä että joka kerta sama että keskustellaa.”*

*”Niin, minä oon sammaa mieltä tuosta kun sehän on justiin kun niinku jos alotetaan ja outoja on keskenään moni saattaa jännittää sitä keskustelua justiin jos vaan sitä pelkkää keskustelua on ne ei välttämättä uskalla puhua sitte mittää”*

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kehittää mielenterveyskuntoutujien toiminnallista ryhmätoimintaa teorian ja heiltä kerätyn aineiston avulla. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada selville mitä toiminnallisuus ryhmätoiminnassa merkitsee voimavararyhmään osallistujan voimaantumiseen. Tavoitteenamme oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida kaksi voimavararyhmän toiminnallista tapaamiskertaa. Aineistosta nousi esille teemat ryhmän tuki, mielen virkistyminen, itsensä toteuttaminen ja toiminnan ja keskustelun yhteys. Teemat liittyvät hyvinvoinnin kokemiseen. Hyvinvoinnin kokemus on Siitosen (1999,189) mukaan seurausta voimaantumisesta ja siten voimme päätellä, että toiminnallisuudella on voimaannuttava merkitys mielenterveyskuntoutujalle.

Tutkimustehtävänäme oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida kaksi toiminnallista tapaamiskertaa ja kuvata, miten toiminnallinen ryhmätoiminta tukee mielenterveyskuntoutujan voimaantumista. Puhuttaessa ihmisten voimaantumisesta on tarkoitus mahdollistaa se, että he itse tunnistavat, luovat ja kanavoivat omat voimavaransa. (Siitonen 1999, 91 - 93.) Kuitenkin voimaantumiseen vaikuttavat toiset ihmiset, olosuhteet ja sosiaaliset rakenteet ja sitä voidaan yrittää tukea monilla mahdollistavilla ratkaisuilla (Siitonen 1999, 118). Suunnittelemamme ja toteuttamamme kaksi toiminnallista tapaamiskertaa antoivat näin ryhmäläisille mahdollisuuden voimaantumiseen. Aineistosta nousi monia hyvinvointiin liittyviä teemoja, jotka ovat merkkejä voimaantumisesta. Jotta toiminnalla olisi voimaannuttava vaikutus, siihen tarvitaan myös voimaantumista tukeva ympäristö. Tulokset osoittivat että ryhmän merkitys näkyi tukena ja turvallisuutta tuovana tekijänä.

Voimaantuminen on siis yhteydessä ihmisen omaan haluun, omien päämäärien asettamiseen, samoin luottamukseen omiin mahdollisuuksiinsa sekä näkemykseen itsestään ja omasta tehokkuudestaan. Uskomukset itsestä ja omista mahdollisuuksista rakentuvat keskeisiltä osin sosiaalisessa kanssakäymisessä. (Siitonen 1999, 117, 118.) Näin ryhmässä, jossa vertaistuki on keskeistä, on yksilön voimaantuminen mahdollista. Toisten huomiointi ja kannustus sekä toiminta, jossa saa itse tehdä ja luoda lisäävät itseluottamusta ja näin mahdollistavat voimaantumisen. Kahdella toiminnallisella tapaamiskerralla vertaistuen merkitys näkyi selkeänä ja ryhmän tuki nousi esille myös aineistosta.

Mielenterveyskuntoutujan itsetuntoa voidaan tukea monilla hoitotyön auttamismenetelmillä. Esimerkiksi kokonaisvaltainen hyväksyminen ja arvostaminen, vahvojen puolten tukeminen sekä kannustaminen vahvistavat kuntoutujan itsetuntoa. Kuntoutujan kanssa yhdessä toimiminen ja jo olemassa olevien ihmissuhteiden edistäminen ovat myös hoitotyön auttamismenetelmiä mielenterveyskuntoutujan itsetunnon tukemisessa. Itsetunnon vahvistuminen näkyy aktiivisuutena ihmissuhteissa, myönteisyytenä itseään kohtaan, vastuun kantamisena omasta selviytymisestä ja onnistumisen kokemisena. (Kylmä, Lappalainen & Pelkonen 2002, 65.) Aineistosta nousi esille onnistumisen kokemukset ja ihmissuhteiden merkityksellisyys, jotka kohottavat itsetuntoa ja lisäävät luottamusta omiin kykyihinsä. Toiminnalliset ryhmät mahdollistavat yhdessä tekemisen, joka on yksi itsetuntoa tukeva hoitotyön auttamismenetelmä.

Voimaantuminen on todennäköisempää turvallisessa ilmapiirissä kuin epävarmassa (Siitonen 1999, 93). Täten ryhmänohjaajalla on tärkeä rooli turvallisen ilmapiirin luomisessa ja siihen tulee kiinnittää huomiota jo toimintaa suunniteltaessa. Toiminnan suunnitteluun tulee muutenkin panostaa, jotta toiminta mahdollistaisi voimaantumisen. Esimerkiksi liikunnan vaikutukset henkiseen hyvinvointiin ovat yksilöllisiä (Vuori 2003, 30 - 31), joten suunnittelussa liikuntalajin valinta tulee valita tarkasti. Ryhmä tulee siis ottaa huomioon kokonaisuutena ryhmässä vallitsevat erityispiirteet ja ryhmäläisten toiveet toiminnan sisällöstä huomioiden. Näin ryhmän jäsenten yksilölliset tarpeet tiedostaen mahdollistuu ihmisen voimaantuminen hänen omista lähtökohdista käsin.

Tapaamiskertojen alussa kahvihetken tarkoituksena oli poistaa jännitteitä ja luoda vapautunut ilmapiiri. Kahvihetki auttoi myös virittäytymään ja sen aikana pystyi vaihtamaan ajatuksia. Toiminnallisissa menetelmissä virittäytyminen on tärkeä osa. Virittäytyminen rentouttaa ja auttaa keskittymään tulevaan tehtävään. (Heiskanen & Hiisjärvi 2005, 2.) Virittäytyminen aiheeseen on yksi ohjaajan tärkeimmistä tehtävistä, joten siihen tulee panostaa.

Antautumalla leikin ja mielikuvituksen vietäväksi ihmisestä vapautuu uusia voimavaroja. Leikin kautta ihminen saa itseluottamusta ja uutta voimaa sekä oivaltaa uusia asioita. Nämä auttavat häntä selviytymään paremmin arjen todellisuudesta. (Wiertsema 1997, 10.) Toisen tapaamiskerran aikana oli selvästi havaittavissa leikkien tuomaa iloa ja naurua. Ihmisestä joka on saavuttanut sisäisen voimantunteen, heijastuu myönteisyys ja positiivinen lataus. (Siitonen 1999, 61.) Aineistossakin nousi selkeästi esille, että ryhmäläiset kaipaavat leikkimielisyyttä ja vapauttavaa toimintaa. Tällainen toiminta, joka lähtee ryhmäläisten omista toivomuksista, on voimaannuttavaa.

Ryhmän haastattelusta nousi esille, että joidenkin ihmisten on helpompi osallistua toiminnallisuutta painottaviin ryhmiin kuin keskustelua painottaviin ryhmiin. Pelkkä keskusteluryhmä saattaa karkottaa ihmiset, joille keskusteleminen ei ole luontevaa. Johtopäätökseksi nousi myös se, että ryhmäläiset kaipaavat vaihtelua keskustelulle. Ryhmäläiset kokivat, että tarvetta on sekä keskustelulle että toiminnalle. Toiminnan ilmapiiriä vapauttavaa vaikutusta olisi hyvä hyödyntää myös keskustelupainotteisten ryhmien aloituksessa. Toiminta virittää keskustelulle suotuisan ilmapiirin.

Jatkossa kannattaa toimintaan sisällyttää mahdollisuuksien mukaan erilaisia toiminnan muotoja. Uudet elämykset sekä toiminnasta saatu konkreettinen hyöty nousivat esimerkkeinä aineistosta tärkeiksi ja voimaannuttaviksi asioiksi. Toimintaa suunniteltaessa kannatta ottaa mahdolliset rajoittavat tekijät huomioon. Toiminnallisia tapaamiskertoja voi toteuttaa pienilläkin resursseilla ja esimerkiksi luontoa kannattaa hyödyntää toiminnan ympäristönä enemmänkin.

## 7 POHDINTA

### 7.1 Opinnäytetyöprosessi

Valitessamme opinnäytetyön aihetta, meitä mietitytti aiheen sopivuus suuntautumisvaihtoehtojamme ajatellen. Suuntautumisvaihtoehtomme ovat pitkäaikaispotilaan- ja kirurgisen potilaan hoitotyö. Koimme kuitenkin mielenterveyteen liittyvän opinnäytetyön aiheen tärkeäksi ja ajankohtaiseksi. Koulutuksen aikana emme saaneet pakollisten ammattiopintojen aikana mahdollisuutta harjoitteluun psykiatrisella puolella, vaan teimme harjoittelun Kajaanin ammattikorkeakoulun oppimisneuvolassa, jossa mielenterveystyö oli lähinnä ennaltaehkäisevää. Opinnäytetyömme aihe tästäkin syystä oli tarpeellinen antaessaan valmiuksia mielenterveyskuntoutujien kohtaamiseen. Aihe oli lisäksi haastava sekä mielenkiintoinen.

Hoitotyössä potilaan ihmisenä olemisen ja kasvamisen kokonaisuus koostuu tajunnallisuudesta, kehollisuudesta ja situationaalisuudesta (Holmia, Murtonen, Myllymäki & Valtonen 2001, 12). Ihmisen tullessa hoitoon somaattiselle puolelle on hänen hoidossaan tärkeää osata ottaa huomioon kaikki nämä kolme perusolomuotoa, jotta hoitaminen on kokonaisvaltaista ja potilaslähtöistä. Kokonaisvaltainen potilaan kohtaaminen mahdollistuu, kun osaa auttaa potilasta löytämään omat voimavaransa selviytyäkseen. Tämänäyttöinen opinnäytetyö antoi meille monenlaisia valmiuksia ammatillisen kehittymisen kannalta. Saamiamme taitoja voimme jatkossa soveltaa hoitotyössä eri osa-alueilla. Esimerkiksi ryhmänohjauskokemus antoi meille lisää itsevarmuutta toimia erilaisissa ohjaustilanteissa. Voimme muun muassa kirurgisella vuodeosastolla koota seuraavana päivänä leikkaukseen meneviä potilaita yhteen, ja ohjata heitä yhteisesti tarpeellisissa asioissa. Ymmärrämme, että ryhmänohjaustilanne mahdollistaa potilaalle vertaistuen saamisen myös somaattisella puolella.

Etsimme aiheeseen sopivaa kirjallisuutta käyttämällä apuna erilaisia tietokantoja ja kirjastojen hakukoneita. Kirjallisuuden hankinnassa oli etenkin alussa ongelmia. Toiminnallisuuteen liittyvää kirjallisuutta oli hankala löytää hoitotyön näkökulmasta. Ohjaajien avustuksella pääsimme sopivan kirjallisuuden hankinnassa kuitenkin hyvin alkuun. Käytimme opinnäytetyössämme hoitotyöhön liittyvän kirjallisuuden lisäksi muun muassa kasvatustieteiden alaan kuu-

luvaa kirjallisuutta sekä tutkimuksellista kirjallisuutta. Opinnäytetyön tekeminen on antanut meille valmiuksia erilaisten lähteiden ja kirjallisuuden hankintaan. Myös kriittinen suhtautuminen lähteisiin on lisääntynyt.

Hoitotyön tulee olla näyttöön perustuvaa. Opinnäytetyöprosessin aikana tutustuimme erilaisiin tutkimuksiin. Tulevaisuudessa osaamme lukea ja hyödyntää erilaisia hoitotyön tutkimuksia oman asiantuntijuutemme kehittämiseksi. Kun itse olemme tehneet opinnäytetyötä, ymmärrämme paremmin tutkimuksen luonteen ja siten osaamme myös lukea tutkimuksia paremmin. Opinnäytetyöprosessin myötä olemme oppineet perustelemaan asioita ja tarkastelemaan omaa toimintaamme kriittisesti. Hoitotyössä tulee kyetä perustelemaan tehdyt valinnat ja toimintatavat, jotta potilas saisi laadukasta ja hyvää hoitoa.

Opinnäytetyömme on työelämälähtöinen ja palvelee työelämän tarpeita. Opinnäytetyötämme voidaan hyödyntää suunniteltaessa toimintaa vastaavanlaisille voimavararyhmille. Työmme on hyötypaketti muun muassa Kaarisilta -projektiin harjoitteluun tuleville opiskelijoille. Opinnäytetyöstämme he saavat tietoa ryhmästä ja toiminnallisuuden merkityksestä voimaantumiseen sekä vinkkejä tapaamiskertojen suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Opinnäytetyöprosessi on antanut näin valmiuksia hoitotyön kehittämiseen ja ymmärrämme jatkossakin oman vastuamme hoitotyön kehittämiseksi.

Tutustuimme teoriassa toiminnallisuuteen voimaantumisen näkökulmasta. Kun ymmärrämme toiminnallisuuden voimaannuttavan merkityksen, voimme jatkossa soveltaa tietämystämme hoitotyössä eri potilasryhmille. Toiminnallisuuden huomiointi on kuntouttavan työotteen toteuttamista parhaimmillaan.

Opinnäytetyöprosessi eteni vaihtelevasti. Ajoittain koimme ahdistusta, kun työ ei tuntunut edistyvän. Ohjauksen kannustava merkitys ja rakentavan palautteen saaminen on auttanut prosessin eri vaiheissa. Opinnäytetyöprosessin aikana olemme kehittyneet palautteen vastaanottamisessa, ja myös palautteen antamisessa olemme harjaantuneet opponoitaessa toista opinnäytetyötä. Opinnäytetyön tekeminen työparin kanssa on ollut antoisaa, mutta tuonut myös ongelmia muun muassa aikataulutuksen suhteen. Näemme rikkautena sen, että opinnäytetyössämme on kahden ihmisen näkökulma mukana. Asioita miettiessämme ja pohtiesamme olemme pystyneet aina tukeutumaan toinen toiseemme. Opinnäytetyöprosessin aikana olemme oppineet yhteistyötaitoja sekä parin että muiden tahojen kanssa. Hoitotyökin on



tiimityötä ja uskomme, että tämä prosessi on osaltaan kasvattanut meitä toisten huomiointiin ja monenlaisten näkökulmien, sekä erilaisten vaihtoehtojen ja toimintatapojen tarkasteluun.

Opinnäytetyöprosessi on siis osaltaan kasvattanut meitä tulevaan hoitotyöhön. Hoitotyössä vaaditaan pitkäjänteisyyttä, kriittistä ajattelua, joustavuutta sekä luovuutta. Hoitotyössä suunnittelu, toteutus ja arviointi on kaiken perusta ja opinnäytetyössämme toteutimme tämän perusteellisesti ja teoriaan pohjautuen. Näemme tärkeänä että olemme perehtyneet ryhmän toimintaan ja ryhmän ohjaukseen sekä teoriassa että käytännössä, sillä tulemme sairaanhoitajina tarvitsemaan näitä taitoja. Meillä ei ollut aikaisempaa kokemusta tämäntyyllisestä ryhmän ohjauksesta, joten koimme tapaamiskertojen suunnittelun haastavana. Yllätyimme kuinka suunnitteluvaiheessa tulee ottaa niin monenlaisia asioita huomioon.

Ensimmäisen tapaamiskerran jälkeen huomasimme, että jo suunnitteluvaiheessa tulee ottaa esimerkiksi mahdolliset riskit ja uhkat huomioon. Vaikkakin olimme suunnitelleet ensimmäisen tapaamiskerran hyvin, emme olleet ohjaajina ottaneet ryhmän erityispiirteitä tarpeeksi hyvin huomioon. Tämä aiheutti sen, että emme saaneet ryhmään kunnollista otetta. Ensimmäinen tapaamiskerta oli kuitenkin hyvä oppimiskokemus seuraavaa tapaamiskertaa ajatellen.

Toisesta tapaamiskerrasta käytimme nimeä ”hyvän mielen lähteet”, koska ajattelimme, että leikki sanana saattaisi aiheuttaa negatiivisia tuntemuksia. Omalla tavallaan leikkimisen ottaminen toisen tapaamiskerran toiminnalliseksi sisällöksi oli rohkea ratkaisu, mutta osoittautui onnistuneeksi. Päivä oli antoisa meille ohjaajillekin ja osoitus siitä, että myös aikuiset kaipaavat leikkimielisyyttä. Olimme suunnitelleet päivän tarkasti ja käyneet suunnitelman läpi useaan otteeseen. Tapaamiskerta sujui suunnitelman mukaisesti ja osasimme myös soveltaa sitä tarvittaessa.

Avoin ryhmähaastattelu oli haastava meille ensikertalaisille. Tunnelma haastattelutilanteessa oli vapautunut, mutta meidän olisi pitänyt sisäistää oma roolimme haastattelijoina tarkemmin, jotta haastattelu olisi sujunut luontevammin. Onneksi meillä oli kaksi tapaamiskertaa ja näin saimme kaksi mahdollisuutta aineistonkeruuseen. Toinen haastattelu sujui mielestämme paremmin kuin ensimmäinen. Litteroidessamme aineistoa tarkastelimme omaa käyttäytymistämme haastattelutilanteessa. Jos teemme jatkossa haastatteluja, meidän on hyvä kiinnittää huomiota siihen, että teemme tarkentavia kysymyksiä ytimekkäästi.

Nykyään ihmisiltä vaaditaan enemmän ja enemmän yhä lyhyemmässä ajassa. Kuormittava varuillaanolo ja väsymys lisääntyvät jatkuvan muutokseen sopeutumisen paineessa. Nämä

aiheuttavat yhteiskunnassamme ”uusia tauteja” kuten ilonpuutostauti ja hullutteluvajaus. (Katajainen, Lipponen & Litovaara 2003, 22.) Opinnäytetyömme alkulehdelle valitsemamme runon tarkoituksena oli herättää lukijassa ajatuksia. Runo on lyhyt, mutta kertoo ihmiselle tärkeästä asiasta. Voimaantuakseen ihminen kaipaa hetkiä, jolloin irtaantua arjen todellisudesta nauttimaan pienestä ilon lähteestä. Näemme tärkeänä, että hoitotyön tekijöinä otamme tulevassa työssämme huomioon ihmisten leikkimielisyyden kaipuun ja ennaltaehkäisemme omalta osaltamme näitä niin sanottuja ”uusia tauteja”. Kervisenkin (1997,68) mukaan hoitotyössä tulee ottaa huomioon, että leikillisuus on osa ihmisen - myös aikuisen – persoonaa, elämää ja elämäntapaa. Ihmisen kokonaisvaltainen kohtaaminen, ymmärtäminen ja auttaminen eivät toteudu hoitotyössä, jos ei ymmärretä huumorin ja leikillisyyden yhteyksiä ihmisen persoonaan, tapaan elää ja selittää elämää.

Jatkotutkimusaiheena voisi olla, miten erilaiset toiminnan muodot, esimerkiksi leipominen tai käsitöiden tekeminen, voimaannuttavat. Myös keskustelua ja toimintaa voisi tutkia vertailemalla niiden merkityksiä mielenterveyskuntoutujan voimaantumiselle.

## 7.2 Luotettavuus

Luotettavuuden kriteereihin kuuluvat Paunosen & Vehviläinen-Julkusen (1997, 146 - 148) mukaan uskottavuus, todeksi vahvistettavuus, merkityksellisyys, toistuvuus, kyllästeisyys ja siirrettävyys. Pohdimme opinnäytetyömme luotettavuutta muun muassa näiden kriteerien pohjalta.

Tapasimme ryhmän jäsenet ennen varsinaisia tapaamiskertoja. Kun olimme tutustuneet haastateltaviin aikaisemmin, se lisäsi molemminpuolista luottamusta. Haastattelutilanteen luottavainen ja turvallinen ilmapiiri lisäsi kerätyn aineiston uskottavuutta ja luotettavuutta. Ensimmäisen tapaamiskerran haastatteluun osallistuivat kaikki mukana olleet. Toisen tapaamiskerran haastatteluun jäi viisi ryhmäläistä yhdeksästä tapaamiskertaan osallistuneesta.

Tutkimustulokset perustuvat haastatteluihin. Aineiston analyysivaiheessa pyrimme siihen, että omat käsityksemme eivät vaikuta analyysiprosessiin. Kun aineistoa kerää, analysoi ja tul-

kitsee kaksi henkilöä, se lisää opinnäytetyön luotettavuutta (Hirsjärvi ym.2004, 218). Kahdestaan tekeminen tuo työhön laajemman näkökulman.

Merkityksellisyys näkyy opinnäytetyössämme siinä, että suunnittelimme tapaamiskerrat opinnäytetyömme vahvaa teoriapohjaa käyttäen. Esimerkiksi ryhmän ohjaukseen perehtyminen teoriassa auttoi meitä ohjaustilanteessa. Toistuvuutta tämän tyyliässä opinnäytetyössä ei pystytä saavuttamaan, koska ohjasimme vain kaksi toiminnallista tapaamiskertaa.

Aineiston tuloksia tulkittaessa ja johtopäätöksiä tehtäessä tulee ottaa huomioon ryhmän vaikutus haastattelutilanteessa. (Hirsjärvi ym. 2004, 196 - 200.) Molemmilla haastattelukerroilla kaikki haastatteluun osallistujat olivat aktiivisesti keskustelussa mukana. Ryhmäläiset pitivät itsekkin huolta siitä, että kaikki saivat sanoa mielipiteensä. Aineiston kylläisteisyyttä ajatellen valitsemallamme aineistonkeräysmenetelmällä saimme mielestämme kylläisteisen aineiston. Samat asiat alkoivat toistua haastattelussa ja ryhmäläisillä ei ollut lopussa enää uutta sanottavaa asiaan. Jos olisimme ottaneet ryhmähaastattelun lisäksi jonkin muun aineistonkeräysmenetelmän, olisimme voineet saada enemmän tietoa aiheesta.

Haastattelimme voimavararyhmäläisiä heidän kokemuksistaan toiminnallisuuden merkityksestä. Jokaisella ihmisellä on yksilölliset ja ainutlaatuiset omakohtaiset kokemukset asioista, joten toisessa voimavararyhmässä saattaisi tulla erilaisia tuloksia. Kuitenkin yhtäläisyyksiä varmasti löytyisi. Opinnäytetyössä raportoimme eri vaiheita yksityiskohtaisesti, jotta lukija pystyy arvioimaan tehtyjen valintojen luotettavuutta. Pidimme myös päiväkirjaa opinnäytetyöprosessin aikana. Käytimme opinnäytetyössä eri lähteitä ja käsitelimme niitä kriittisesti. Emme esimerkiksi käyttäneet vanhoja lähteitä. Kerroimme työmme etenemisestä, aineiston keräämisestä ja analyysiprosessista selkeästi. Luotettavuutta lisätäksemme käytimme suoria lainauksia aineistosta tuloksia kirjatessamme

### 7.3 Eettisyys

Eettinen pohdinta on tärkeää ja se kuuluu kaikkiin tutkimusprosessin vaiheisiin. Tutkimukseen liittyvät ratkaisut tulee olla tietoisia ja eettisesti perusteltuja. Aiheen valinta on jo eettinen ratkaisu. Tutkimustyössä tulee olla rehellinen. Se sisältää esimerkiksi sen, että plagiointia

ei saa käyttää, tulosten yleistämisessä tulee olla kriittinen ja raportoinnin tulee olla huolellista. Tutkimuksen kohdistuessa ihmisiin, tulee selvittää tapa, jolla henkilöiden suostumus hankitaan sekä millainen tiedottaminen heille on tarpeen. Tulee selvittää myös, millaisia mahdollisia riskejä heidän osallistumiseensa liittyy. (Hirsjärvi ym. 2004, 26 - 28.)

Olemme ottaneet tapaamiskertojen suunnittelussa huomioon ryhmäläisten toiveet, koska haluamme toteuttaa tapaamiskerrat asiakaslähtöisesti. Asiakaslähtöisyys on rinnastettavissa potilaslähtöisyyteen, joka voidaan määritellä seuraavalla tavalla. Potilas on itse mukana vaikuttamassa hoidon suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Potilaslähtöisyys käsittää lisäksi ajatuksen, että potilaan todellisuus rajoituksineen ja mahdollisuuksineen on hoidon lähtökohdana. (Latvala 1998, 26.) Koemme että asiakaslähtöisyys motivoi ryhmäläisiä osallistumaan ja saavuttamaan paremmin omat tavoitteensa.

Opinnäytetyötämme ohjaa humaani ja kunnioittava kohdejoukon kohtelu. Tiedotimme ryhmäläisille tulevista tapaamiskerroista kirjeen välityksellä, jossa painotimme luottamuksellisuutta ja vaitiolovelvollisuutta. Käsitelimme ja säilytimme ryhmäläisiltä keräämämme aineiston huolellisesti ja luottamuksellisesti. Hävitämme aineiston sen jälkeen, kun tutkimusraporttimme on julkaistu. Olemme raportoineet yksityiskohtaisesti käyttämiämme menetelmiä ja perustelleet valintamme. Kysyimme ryhmäläisiltä suullisesti luvan opinnäytetyömme toteutukseen tutustumiskäynnillämme Puolangalle. Haastatteluun osallistuminen oli vapaaehtoista ja siitä tiedotimme selvästi.

Haluamme kiittää projektipäällikkö Teija Mankista sekä ohjaavaa opettajaa Raila Arpalaa kannustavasta ohjauksesta ja tuesta opinnäytetyöprosessimme aikana. Kiitokset myös Puolangalla kokoontuvalle voimavararyhmälle, kun saimme tehdä yhteistyötä kanssanne

## 8 LÄHTEET

Aalto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Tampere: My Generation Oy.

Anhava, H. 1973. Vuorosanoja. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö. Otavan laakapaino.

Hakkarainen, P. 1990. Motivaatio, leikki ja toiminnan kohteellisuus. Helsinki: Orienta konsultit Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Holmia, S., Murtonen, I., Myllymäki, H. & Valtonen, K. 2001. Sisätauti-kirurginen hoitotyö. Porvoo: WSOY.

Holvikivi, J. & Kallonen, T. 1998. Toimiva ryhmä – todellisuus koetuksella. Teoksessa Holvikivi, J. (toim.) Toimintaterapia –tie omatoimisuuteen. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy. 45-60

Itsemurhan voi ehkäistä. 1992. Itsemurhien ehkäisyn tavoite- ja toimintaohjelma. Sosiaali- ja terveyshallitus. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

Janhunen, T. & Sura, S. (toim.) 2005. Miten käytän toiminnallisia menetelmiä? Pieksämäki: RT-Print Oy.

Jauhiainen, R. & Eskola, M. 1994. Ryhmäilmiö. WSOY.

Karvinen, T. & Karvinen, V. 2003. Naura ja rentoudu. Ryhmäauruterapian opas. Suomen elämäntapaliitto ry. Pori: Kehitys Oy.

- Katajainen, A., Lipponen, K. & Litovaara, A. 2003. Voimavarat käyttöön. Hyvää oloa ja onnellisuutta. Duodecim. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy.
- Kervinen, U. 1997. Yhteinen leikkisyys – asiakasta hyödyttävä huumorisuhde terveydenhuollossa. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Kirssi, M. & Viuhkola, J. 2002. Yhdessä eteenpäin –Mielenterveysongelmaisten omaisten ryhmätoiminnan kehittäminen. Opinnäytetyö.
- Koskinen, L. & Jokinen, P. 2001. Ryhmähaastattelu aineistonkeruumenetelmänä - haastattelijoiden kokemuksia. Teoksessa Hoitotiede. Vol. 13, no 6/-01.
- Koskisu, J. 2004. Eri teitä perille. Mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita Prima Oy.
- Koskisu, J. & Kulola, T. 2005. Yhdessä yksin? Mielenterveysongelma parisuhteessa ja perheessä. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Kylmä, J., Lappalainen, M. & Pelkonen, M. 2002. Mielenterveyskuntoutujien kuvaus itsetunnon tukemisesta hoitotyössä. Teoksessa Hoitotiede vol. 16, no 2/-04.
- Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999. Sisällön analyysi. Teoksessa Hoitotiede vol. 11, no 1/-99.
- Laitinen, I. 1998. Naisten tiedostamisprosessiryhmän käsikirja. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.
- Latvala, E. 1998. Potilaslähtöinen psykiatrinen hoitotyö laitospäristössä. Oulu: Oulun yliopisto. Acta Universitatis Ouluensis D 490. Väitöskirja.
- Linnossuo, O. (toim.) 2003. Sosiaalinen ja toiminnallis-terapeuttinen työ nuorten kanssa. Turku: Turun kaupungin painatuspalvelut.

Niemistö, R. 1998. Ryhmän luovuus ja kehityshehdot. Tampere: Tammer-Paino.

Ojanen, M. 2002. Psykkiset häiriöt ja mielenterveys. Teoksessa Mälkiä, E. & Rintala, P. Uusi erityisliikunta. Liikunnansovellukset erityisryhmille. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 154. Tampere: Tammer-Paino Oy. 115-126

Ojanen, M. 2001. Ihmisarvoiseen elämään. Johtopäätökset ja suositukset. Teoksessa Ojanen, M., Svennevig, H., Nyman, M. & Halme, J. Liiku oikein – voi hyvin. Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 153. Tampere: Tammer-Paino Oy. 191-215

Ojanen, M. 2001. Liikunta hyvän elämän tukena. Teoksessa Ojanen, M., Liiku oikein – voi hyvin. Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 153. Tampere: Tammer-Paino Oy. 99-129

Ojanen, M. 1994. Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Liikuntatieteellisen Seuran moniste nro 19. Helsinki: Hakapaino Oy.

Opetusministeriö 2001. Ammattikorkeakoulusta terveydenhuoltoon. Koulutuksesta valmistuvien ammatillinen osaaminen, opintojen keskeiset sisällöt ja vähimmäisopintoviikkomäärät. Opetusministeriö.

Paunonen, M. & Vehviläinen-Julkunen, K. 1997. Hoitotyön tutkimusmetodiikka. Juva: WSOY.

Perälä, M-L. (toim.) 1997. Hoitotyön suunta. Strategia laatuun ja tuloksellisuuteen. Hoitotyön projektiryhmä. STAKES. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Pohjonen, T. & Harra, T. 2003. Toiminnan terapeuttisuus. Teoksessa Linnossuo, O. (toim.) Sosiaalinen ja toiminnallisterapeuttinen työ nuorten kanssa. Turku: Turun kaupungin painatuspalvelut, 15-30

Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (toim.) 2005. Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Räsänen, J. 2002. Voimaantumisen oikeus ja välttämättömyys. Lahti: Päijät-Paino Oy.

Salomäki, J. & Tarkiainen, L. 2005. Toiminnalliset menetelmät uupuneiden kuntoutuksessa. Teoksessa Janhunen, T. & Sura, S. (toim.) 2005. Miten käytän toiminnallisia menetelmiä? Psykodraaman ohjaajat kertovat. Pieksämäki: RT-Print Oy.

Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulu: Oulun yliopisto. Acta Universitatis Ouluensis E 37. Väitöskirja.

Suomen Mielensterveysseura ry. 1998. Mielensterveyskuntoutus – haaste yhteistyölle.

Vakkuri, K. 1999. Leikki ja luovuus. Näin lisää luovuutta leikin avulla. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Vilén, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2002. Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosiaali- ja terveysalalla. Juva: WSOY.

Vilpas, A. 1995. Liikunta mielensterveystyössä. Teoksessa Lintunen, T., Koivumäki, K. & Säilä, H. (toim.) Jalka potkee mieli notkee. Liikunta mielensterveyden tukena. Suomen Mielensterveysseura ry. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy.

Vuori, I. 1996. Tehokas ja turvallinen terveysliikunta. Terveysliikunnan opas. UKK-instituutti. Forssan kirjapaino.

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa! Helsinki: Edita Prima Oy

Whitaker, D. S. 1985/2000. Using Groups to Help People. 2. painos. East Sussex: Brunner-Routledge.

Wiertsema, H., 1997. Liikuntaleikkikirja. Helsinki: Oy Edita Ab.



Eriksson, K. 1987. Hoitamisen idea. Forssa: SHKS.

## JULKAISEMATTOMAT LÄHTEET

Kaarisilta -projektin esite, syksy 2005.

Mankinen Teija, suullinen tiedonanto, syksy 2005.

Sotkamon Mielenterveyden tuki ry:n julkaisu. 2006. Kaarisilta 1/2006.

Mielenterveyden keskusliitto. Viitattu 16.11.2005  
<http://www.mtkl.fi/jarjesto/jasenyhdistykset/paikallisyhdistykset.html>.

Mertanen, M-L. 2005. Liikunnan hyödyntäminen mielenterveyden hoitotyössä. Viitattu 5.12.2005  
<http://gallia.kajak.fi/opmateriaalit/yleinen/ahorai/mielentervvehto/mielentervliikunta.htm#>.

Heiskanen, T. & Hiisijärvi, S. Toiminnalliset menetelmät. Tulostettu 28.11.2005  
<http://www.ela.fi/akatemia/toiminnalliset.php>.

Hyvän mielen talo ry. Kuntoutujat. Viitattu 19.12.2005  
<http://www.hyvanmielentalo.fi/kuntoutujat.html>

Kansanterveyslaitos. Viitattu 19.12.2005  
[http://www.ktl.fi/portal/suomi/osiot/tietoa\\_terveydesta/suomalaisten\\_terveys/yleisimmat\\_sairaudet\\_ja\\_riskitekijat/mielenterveyshairiot/](http://www.ktl.fi/portal/suomi/osiot/tietoa_terveydesta/suomalaisten_terveys/yleisimmat_sairaudet_ja_riskitekijat/mielenterveyshairiot/)

Tapaamiskertojen suunnittelussa käytetty:

Heikinheimo, K. & Hurskainen, V. 2002. Harjoituksilla voimaa, luovuutta ja työniloa. Helsinki: Sanopase Oy.

Koivula, K. 2002. Myötätuulta tupaan. Ikäihmisten virikekirja. Tampere: Tammer-Paino Oy.

## LIITEIDEN LUETTELO

LIITE 1: Toimeksiantosopimus

LIITE 2: Tapaamiskertojen aikataulut

LIITE 3: Kirje ryhmäläisille

LIITE 4: Kooste sauvakävelystä

LIITE 5: Runo

LIITE 6: Leikit

LIITE 7: Rentoutus

LIITE 8: Analyysiprosessin eteneminen



**TOIMEKSIANTOSOPIMUS  
OPINNÄYTETYÖT  
MUUT OPPIMISPROJEKTIT**

Päiväys  
30.03.2006

**TOIMEKSIANTOSOPIMUS OPISKELIJATYÖNÄ TEHTÄVISTÄ OPINNÄYTETÖISTÄ JA  
MUISTA OPPIMISPROJEKTEISTA**

**TOIMEKSIANTAJAN TIEDOT**

Toimeksiantaja	Sotkamon Mielenterveyden tuki ry., Kaarisilta-projekti
Osoite ja puhelinnumero	Akkoniementie 9, 88600 SOTKAMO Puh. (08) 666 1179 /0500-2424667
Työn ohjaaja toimeksiantajan puolelta	Teija Mankinen, projektipäällikkö

**TOIMEKSIANNON KUVAUS**

Toimeksiannon kuvaus (mahdollinen liite, projek- tikuvaus yms)	Voimavararyhmän kahden kokoontumiskerran ohjaaminen ja kirjallinen tuotos
Aikataulu	Valmiin työn luovutus 22.11.2006
Kustannusarvio ja kustan- nusvastuu	Tilaaaja vastaa opinnäytetyöhön liittyvistä kuluista.
Lopputuotoksen muoto	Opinnäytetyö

**TOIMEKSIANNON TEKIJÄT KAJAANIN AMMATTIKORKEAKOULUSSA**

Toimeksiannon tekijät ja yhteystiedot (opiskelijat)	Anna Kiviahde Kirkkokatu 23 D 32 87100 Kajaani	Terttu Koskela Kirkkokatu 23 D 32 87100 Kajaani
Toimeksiannon ohjaaja Kajaanin amk:ssa	Raila Ahonen ja Rauni Leinonen	
Työstä tehdään	<input checked="" type="checkbox"/> opinnäytetyö <input type="checkbox"/> muu, mikä	

*Anna Kiviahde*  
Tekijöiden allekirjoitukset

*Terttu Koskela*

*Teija Mankinen*  
Toimeksiantajan allekirjoitus

**HYVINVOINTI**  
Sairaanhoitajakoulutus  
Terveydenhoitajakoulutus  
PL 52, (Kerunpolku 4)  
87101 Kajaani  
Puh. (08) 6189 9612  
Faksi (08) 6189 9620

**PALVELUT**  
Restonomikoulutus  
PL 52, (Kerunpolku 3)  
87101 Kajaani  
Puh. (08) 6189 9610  
Faksi (08) 6189 9620

**PALVELUT**  
Tradenomikoulutus  
PL 52, (Kuntokatu 5)  
87101 Kajaani  
Puh. (08) 6189 9454  
Faksi (08) 6189 9424

**TEKNOLOGIA**  
Insinöörikkoulutus  
PL 52, (Kuntokatu 5)  
87101 Kajaani  
Puh. (08) 6189 9611  
Faksi (08) 6189 9620

KAJAANIN AMMATTIKORKEAKOULU

TOIMEKSIANTOSOPIMUS  
OPINNÄYTETYÖT  
MUUT OPPIMISPROJEKTIT

2

## TOIMEKSIANNON KUVAUS

<b>Tavoitteet</b> Toimeksiantajan kannalta	Mielenterveyskuntoutujien toiminnallisen ryhmätoiminnan kehittyminen	
Opiskelijoiden oppimisen kannalta	Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää mielenterveyskuntoutujien toiminnallista ryhmätoimintaa teorian ja heiltä saadun palautteen avulla. Tavoitteena on suunnitella, toteuttaa ja arvioida kaksi toiminnallista tapaamiskertaa sekä saada ryhmänohjaustaitoja.	
<b>Keskeiset tuotokset</b> (raportit, suunnitelmat, tuotteet, esitteet, tietokoneohjelmat, tilaisuudet yms.)	Voimavararyhmän kaksi tapaamiskertaa ja opinnäytetyö	
<b>Sovitut kokoukset ja raportoinnit</b>	Raportoimme suullisesti ja kirjallisesti tilaajalle työn etenemisestä. Erillistä lopuraporttia ei opinnäytetyön lisäksi tehdä.	
<b>Projektin resurssit</b> 1. Toimeksiantaja	Käytännön ohjaus sekä tapaamiskertoihin liittyvät kustannukset	
2. Opiskelijat	Teoriatieto, suunnittelu ja toteutus	
3. Ammattikorkeakoulun ohjausresurssit	Opinnäytetyöhön liittyvät teorian tunnit sekä opettajien antama ohjaus	
<b>Kustannusarvio ja kustannusvastuu</b> Materiaalit Laittekustannukset Opiskelijoiden palkkiot Ohjaavan opettajan palkkiot Matkakustannukset Muut	Arvio Matkakustannukset ja monistuskustannukset	Vastuu Kaarisilta-projekti vastaa kuitteja vastaan kuluista
<b>Muuta</b> Luottamuksellisuus Tekijänoikeudet Laskutus	Vaitiolovelvollisuuteen liittyvät asiat normaalin käytännön mukaan.	

Sopimuksessa noudatetaan Kajaanin ammattikorkeakoulun vakioehtoja opiskelijatyönä tehtävistä toimeksiannoista.

**HYVINVOINTI**  
Saieanhoitajakoulutus  
Terveydenhoitajakoulutus  
PL 52, (Ketunpolku 4)  
87101 Kajaani  
Puh. (08) 6189 9612  
Faksi (08) 6189 9620

**PALVELUT**  
Restonomikoulutus  
PL 52, (Ketunpolku 3)  
87101 Kajaani  
Puh. (08) 6189 9610  
Faksi (08) 6189 9620

**PALVELUT**  
Tradenomikoulutus  
PL 52, (Kuntokatu 5)  
87101 Kajaani  
Puh. (08) 6189 9454  
Faksi (08) 6189 9424

**TEKNOLOGIA**  
Insinöörikkoulutus  
PL 52, (Kuntokatu 5)  
87101 Kajaani  
Puh. (08) 6189 9611  
Faksi (08) 6189 9620

## 1. TAPAAMISKERTA 13.4.2006 LIIKUNTA

TAULUKKO 1

TEHTÄVÄ	SISÄLTÖ	AIKA	TYÖTÄ VAT	OSALLISTUJAN ASEMA
Aiheeseen virittäytyminen	Tutustumista, ohjelmasta kertominen	15 min	Kertominen, keskustelu	Aktiivinen kuuntelija ja keskustelija.
Sauvakävely ja nuotiolla istuminen	Autokyydillä Puutiokosken laavulle, alkuvenyttely, /lämmittely, sauvakävelylenkki, loppuverryttely, nuotion sytyttäminen ja makkaran paistoa, kahvittelua. keskustelua liikunnan merkityksestä	60 min	Osallistujien ohjaaminen sauvojen valintaan, tekniikan opettaminen. Kertominen, ohjaaminen ja itse havainnollistaminen.	Aktiivinen toimija.
Aineistonkeruu	Avoin ryhmähaastattelu	30 min	Haastattelun toteuttaminen ja sen nauhoittaminen	Aktiivinen keskustelija.
Lopetus	Sauvakävely – koostelapun antaminen. Kiitokset päivästä ja muistutus seuraavasta tapaamisesta.	5 min	Kertominen.	Kuuntelija

## 2. TAPAAMISKERTA 27.4.2006 HYVÄN MIELEN LÄHTEET

TAULUKKO 2

TEHTÄVÄ	SISÄLTÖ	AIKA	TYÖTAVAT	OSALLISTUJAN ASEMA
Aloitus	Kahvittelua, kuulumisten vaihtamista	15 min	keskustelu, kahvin laittaminen	Keskustelija.
Orientointi	Runo. Päivän kulku, mitä tehdään, milloin loppuu. Kerrotaan haastattelusta, ja siitä että haastattelua ennen pidetään tauko.	10 min	Kertominen, ohjaaminen -> Havainnollistetaan fläppitaulun avulla.	Aktiivinen kuuntelija.
Motivointi	Keskustellaan ryhmäläisten kokemuksista leikkimisestä. Mitä mieltä siitä, että aikuiset leikkivät? Kerrotaan ilon/ leikin merkityksestä.	15 min	Kertominen, keskusteleminen, havainnollistaminen (seinällä paperille koottuja asioita ilosta ja leikeistä)	Aktiivinen kuuntelija ja keskustelija.
Virittäytyminen	Jana tunnetilan mukaan	5 min	Kertominen ja näyttäminen	Aktiivinen osallistuja
Leikit ja pelit	Erilaisia yhteispelejä ja leikkejä: Anna kinttaan.., tuolileikki, kiusapussi, kuuma peruna, vilttileikki, logokilpailu, runo-juttu	40 min	Kertominen, näyttäminen, havainnollistaminen, palkintojen jako tietyissä leikeissä	Aktiivinen osallistuja
Lopetus	rentoutus, (musiikki taustalla) rentoutumisen merkitys ja sen hyödyntäminen jatkossa	5 min	Lukeminen ja kertominen. CD-soitin ja musiikki	Aktiivinen osallistuja
Tauko	kahvit	5-10 min		
Aineiston keruu	Avoin ryhmähaastattelu	30 min	Haastattelun toteuttaminen ja sen nauhoittaminen	Aktiivinen haastatteluun osallistuja
Lopetus	Vaihdetaan tuntemuksia päivästä ja kiitokset osallistumisesta			

Tervehdys!

Kevät on jo ovella ja houkuttelee nauttimaan kevätauringon lämmöstä.

Jos muistatte, niin kävimme ennen joulua siellä teidän luonanne ja kerroimme tämän kevään kahdesta tapaamiskerrasta, jotka liittyvät opinnäytetyöhömmme.



Huhtikuun 13. päivä on tarkoitus lähteä ulkoilemaan Honkavaaran laavun tuntumaan.

Kokoonnumme ensin klo 12.00 Maaherrankadulle, josta lähdemme autokyydillä Honkavaaran laavulle. Sieltä käsin käymme sauvakävelyllä leppoisassa tahdissa, kävellen sen verran kuin hyvältä tuntuu. Lenkin jälkeen istumme nuotiolla kahvitellen ja makkaraa paistaen.

Retken jälkeen kokoonnumme takaisin sisätiloihin, jossa voitte kertoa omia kokemuksianne ja tuntemuksianne päivästä. Nauhoitamme keskustelun, sillä se on aineistonkeruumenetelmämme opinnäytetyössä. Nauhoja eivät pääse muut kuuntelemaan ja pidämme luottamuksellisuudesta ja vaitiolovelvollisuudesta kiinni.

Otattehan ulkoiluun sopivaa vaatetusta ja omat makkarat mukaan! Kahvit tuo Teija.

Toivottavasti tulette kaikki mukaan!

Lämpimin terveisin

Hoitotyön opiskelijat

Anna Kiviahde & Terttu Koskela



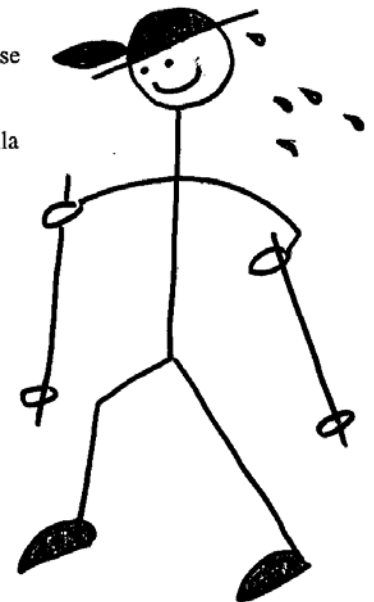
## Sauvakävely

Sauvakävely on erinomaista terveysliikuntaa. Se on jopa 40 prosenttia tehokkaampaa kuin kävely ilman sauvoja. Sauvakävely sopii kaiken ikäisille, koska sauvakävellä voi oman kunnan mukaan, eikä lenkille lähteminen vaadi erityisiä valmisteluja. Sauvakävely on edullista ja liikkumaan voi lähteä suoraan kotiovelta.

Sauvat auttavat ja ovat tukena kävelyssä ja lisäävät hartia- ja rintaranganseudun liikettä. Vartalon painosta osa jakautuu sauvoille, joten selkä ja polvet eivät rasitu liikaa. Ennen sauvakävelyä on hyvä muistaa lämmittely ja lopussa venyttely.

Sauvakävelijän muistilista:

- ❖ Hartiat rennosti alhaalla
- ❖ Suora ryhti, pieni etunoja ja katse kaukaisuuteen
- ❖ Ylävartalon ja lantion kierto ja rullaus
- ❖ Jalkaterät eteenpäin
- ❖ Sauvat lähellä vartaloa
- ❖ Sauva osuu maahan viistosti noin 60 asteen kulmassa
- ❖ Käsi aukeaa sauvatyön lopuksi
- ❖ Sauva osuu maahan vastakkaisen jalan kantapäähän taakse
- ❖ Sauvojen suunta on koko ajan taaksepäin
- ❖ Sauvan oikea mitta on 0,66 kerrottuna omalla pituudella



## RUNO

Iloitse tästä päivästä,  
sillä se on elämä itse,  
aitona ja sykkivänä.  
Sen kaari on lyhyt,  
mutta siinä on kaikki  
mikä on totta ja oikeaa  
ihmisen elämässä.

Eilinen on vain unta  
ja huomisen kangastusta.  
Käytä hyvin tämä päivä,  
niin jokainen eilispäivä  
on onnellinen unelma  
ja jokainen huomen  
ihana toivo.

Iloitse tästä päivästä  
ja tervehdi sen  
nousevaa aurinkoa.

-Kalidaso-

Leikit:

### 1. Jana tunnetilan mukaan

Lattialle kuvitellaan jana, jonka toinen pää edustaa huonoja fiiliksiä ja toinen pää todella hyviä fiiliksiä. Ohjaaja pyytää ryhmäläisiä asettumaan janalle siihen kohtaan miltä sillä hetkellä tuntuu / millainen fiilis on sillä hetkellä.

Tilanne puretaan lopuksi siten, että jokainen kertoo, miksi hän seisoo juuri kyseisellä paikalla.

Tämän tyyppisen janaleikin avulla voi hyvin lopettaa tai aloittaa ryhmätuokion.

### 2. Anna kinttaan tämän...

Tarvikkeet: esim. rukkasia niin monta kuin on osallistujia

Ohjaaja pyytää ryhmäläisiä asettumaan piiriin lattialle konttaus tai istuma-asentoon (sellainen asento, joka itselle sopii, esim. tuoleilla istuen). Jokaisella osallistujalla on aloitusvaiheessa oikeassa kädessä lapanen tms. Lauletaan yhdessä laulua: ”Anna kinttaan tämän mennä eteenpäin, ja aina tee, kun minä teen kas näin.” Samalla kukin laittaa lapasensa seuraavalle ja saamansa lapasen edelleen seuraavalle samassa tahdissa laulun kanssa. Laulu aloitetaan hitaalla rytmillä ja pikkuhiljaa nopeutetaan tahtia. Pelistä joutuu pois jos sekoaa rytmissä tai lapasia kasautuu enemmän kuin yksi. Leikki loppuu kun laulun rytmi on niin nopea, ettei kukaan enää pysy mukana.



### 3. Kuuma peruna

Tarvikkeet: Yksi kuumaksi perunaksi soveltuva väline, esim. hernepussi

Leikin aluksi asetetaan istumaan piiriin tuoleille tai lattialle. Oletko koskaan pitänyt kuumaa perunaa käsissäsi? Siitä pitää päästä eroon äkkiä ennen kuin sormet palaa. Kuuma peruna voi olla hernepussi tms. jota kierrätetään leikkijältä toiselle. Ohjaaja seisoo selin leikkijöihin ja huutaa: Seis! Se, kenellä kuuma peruna on seis-sanon kuullessa, joutuu pelistä pois. Leikki jatkuu kunnes jäljellä on kaksi leikkijää, joista toinenkin putoaa lopulta pois.

#### 4. Kiusapussi

Tarvikkeet: Kaksi hernepussia

Leikkijät seisovat piirissä tai tarvittaessa istuvat tuoleilla. Piirin keskellä on kiusaajana yksi leikkijä. Hänelle annetaan hernepussi. Toinen hernepussi annetaan piiriin ja sitä heitellään ristiin rastiin piirissä olijoiden kesken. Kiusaajan pyrkimyksenä on päästä pois tehtävästään. Hän yrittää heittää kiusapussiaan samaan aikaan henkilölle, joka on ottamassa kiinni piirissä lentävää pussia. Jos hänen kiusansa onnistuu, eli vastaanottaja ei saa kiinni molempia pusseja, tämä joutuu kiusaajaksi keskelle.

#### 5. Tuolileikki

Tarvikkeet: tuoleja yksi vähempi kuin osallistujia, mankka musiikkia varten

Tuolit asetetaan ympyrämuotoon, joita on yksi vähempi kuin osallistujia. Osallistujat kiertävät tuolirinkiä jonossa musiikin tahdissa. Ohjaaja säätelee musiikkia. Aina kun ohjaaja keskeyttää musiikin, osallistujien on mahdollisimman nopeasti ehdittävä tuolille istumaan. Koska tuoleja on yksi vähemmän kuin osallistujia, yksi osallistuja ei mahdu istumaan, vaan putoaa pelistä. Leikkiä jatketaan niin kauan kunnes yksi on voittaja. Leikkiin tuo jännitystä se, että koskaan ei tiedä, milloin ohjaaja keskeyttää musiikin.

#### 6. Vilttileikki

Tarvikkeet: iso viltti tai lakana

Ryhmä / leikkijät jaetaan puoliksi. Leikkiin tarvitaan kaksi henkilöä, jotka pitävät vilttiä. Viltti on ryhmien välissä siten, että ryhmät eivät näe toisiaan. Kumpikin ryhmä valitsee ryhmästään yhden henkilön, joka menee lähimmäksi vilttiä tuolille istumaan. Kun molemmat ryhmät ovat valinneet henkilön, viltin pitäjät tiputtavat viltin alas. Valitun henkilön tulee niin nopeasti kuin hoksaa sanoa toisen puolueen valitun henkilön nimi. Se kumpi puoli kerkeää ennemmin saa vastapuolen leikkijän omalle puolelleen. Se puoli voittaa, joka saa leikkijät itselleen.

## Rentoutus

Rentoutumisessa keho ja mieli tekevät yhteistyötä. Se tuottaa hyvää oloa ja lievittää myös kiputiloja. Rentoutus mm.:

- auttaa mielen ja kehon rauhoittumisessa
- lisää stressinhallintaa
- lisää luovuutta ja auttaa ongelman ratkaisussa
- lisää oppimiskykyä
- nopeuttaa fyysistä palautumista
- tehostaa mielikuvaharjoittelua
- lisää keskittymiskykyä
- auttaa voimien keräämisessä ja riittävän levon saamisessa
- auttaa ymmärtämään paremmin omaa minää

### Mielikuvarentoutus

Sulje silmäsi ja vedä keuhkot täyteen ilmaa nenän kautta niin, että koko rintakehä laajenee. Puhalla suun kautta ulos. Toista muutama kerta. Tunnet, kuinka rentoudut jokaisella puhalluskerralla.

Purista kädet nyrkkiin ja vedä hartiat tiukasti korviin... ja päästä rennoksi. Paina jalkapohjia lattiaa vasten... ja päästä rennoksi. Sielusi silmillä näet, kuinka katto pääsi yllä kohoaa... ja katoaa... Näet ylläsi tummansinisen tähtitaivaan, johon kohoat kevyesti... Yksi tähdistä loistaa muita kirkkaampana ja sinä kiidät sitä kohti... Allasi näet maapallon, jota kohti alat leijua... Olet kauniin järvimaiseman yllä... Aurinko paistaa, linnut laulavat... Tuuli tuo kukkaistuoksua, ja alat leijua keveästi kohti maan pintaa... lähdet kierrokselle järven rantaan...

Hipaiset kirkkaan sinistä vettä... ja samalla huomaat kuinka järven kalat ikään kuin kävisivät tervehtimässä sinua... lähimaastossa päivänkakkara siinä nauttii lämpimästä päivästä... poimit sen käsiisi... nuuhkaiset sitä...

Sinun on aika palata... Kukkaistuoksuinen tuuli nostaa sinut leijumaan... ja järvimaisema pienenee pienenemistään... Huomaat taas kiitävän kirkasta tähteä kohti... Allasi näkyy maapallo, jota kohti alat kevyesti leijua... pian näet tuttuja maisemia ja rakennuksia... Leijut keveästi lattialle... Tunnet kehosi painon lattiaa vasten... alat venytellä itseäsi ja avaat hitaasti silmäsi... Tervetuloa takaisin!

Voit kotonasi rentoutua rentoutusharjoitusten avulla. Tueksi voi lainata esim. rentoutuskasetin kirjastosta..

## ANALYYSIPROSESSIN ETENEMINEN

Pelkistetty ilmaus

Alateema

16. uudet ystävät

17. kuulumisten vaihto

31. voi jakaa asioita samassa elämäntilanteessa olevien kanssa

33. odotetaan toisten mukaan tuloa

→

VERTAISTUKI

41. toinen toistensa tukeminen

64. usko itseän kun muiden kanssa tekee

70. toisten auttaminen mukavaa

72. toisten huomiointi

64. uskoo itseensä kun muiden kanssa tekee

65. monipuolinen toiminta antaa mahdollisuuden tehdä itse ja huomata osaavansa

→

ITSELUOTTAMUS

66. onnistumisen kokemus kun on saanut tehtyä

67. luottamus omiin taitoihin lisääntyy

68. itseluottamus kasvaa kun itse osaa ja voi auttaa toisia

61. mukava oppia uusia asioita

62. saa itse miettiä ja pätkäillä

→

SAA ITSE TEHDÄ

65. monipuolinen toiminta antaa mahdollisuuden tehdä itse ja huomata osaavansa

69. saa itse tehdä ja nähdä omat tuotokset

63. erilaiset toiminnot sivistää ryhmää

82. uuden harrastuksen löytäminen

83. opitun hyödyntäminen

→

HYÖDYLLISYYS

84. yhteistyöllä tehtyjä vaatteita

85. hyödyllistä kun on syönyt ei tarvi kotona keittää

Alateema

Yläteema

Vertaistuki

Itseluottamus

→

ITSENSÄ TOTEUTTAMINEN

Saa itse tehdä

Hyödyllisyys

## ANALYYSIPROSESSIN ETENEMINEN

## Alateema

1. Ryhmä mahdollistajana
2. Vertaistuki
3. Vapautuneisuus
4. Toivo
5. Toiminnasta nauttiminen
6. Itseluottamus
7. Saa itse tehdä
8. Toiminnan vapauttava vaikutus keskustelulle
9. Keskustelun edut
10. Hyödyllisyys

## Yläteema

Ryhmän tuki (1,2)

Mielen virkistyminen (3,4,5)

Itsensä toteuttaminen (3,6,7,10)

Toiminnan ja keskustelun yhteys (8,9)