

Sonja Ahola, Eveliina Kaakinen & Venla Kesti

**TOIMINTAA YLI SUKUPOLVIEN - IKÄÄNTYNEIDEN JA NUORTEN IHMISTEN RYHMÄ**

## **TOIMINTAA YLI SUKUPOLVIEN - IKÄÄNTYNEIDEN JA NUORTEN IHMISTEN RYHMÄ**

Sonja Ahola  
Eveliina Kaakinen  
Venla Kesti  
Opinnäytetyö  
Syksy 2019  
Toimintaterapian tutkinto-ohjelma  
Oulun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu  
Toimintaterapian tutkinto-ohjelma

---

Tekijät: Sonja Ahola, Eveliina Kaakinen & Venla Kesti

Opinnäytetyön nimi: Toimintaa yli sukupolvien – Ikääntyneiden ja nuorten ihmisten ryhmä

Työn ohjaaja: Kaija Nevalainen & Eliisa Niilekselä

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Syksy 2019

Sivumäärä: 49 + 7

---

Yhdessä toimimisen kautta eri-ikäisillä ihmisillä on mahdollista siirtää historiaa, perinteitä sekä uusia käytäntöjä sukupolvelta toiselle. Eri sukupolvien väliset suhteet, toisista välittäminen ja toisten arvostaminen tukevat ihmisten hyvinvointia ja terveyttä.

Ikääntyneiden ja nuorten ihmisten ryhmän tarkoituksena oli tuoda eri sukupolvia yhteisen toiminnan äärelle ja sitä kautta mahdollistaa kulttuuriperimän siirtämistä sukupolvelta toiselle. Oulun ammattikorkeakoulun yhteistyökumppani Caritas-Säätiö ilmoitti opinnäytetyön aiheesta keväällä 2018. Opinnäytetyömme välitön tavoite oli järjestää kolme osallisuutta tukevaa ryhmäkertaa ikääntyneille ja nuorille ihmisille. Pidemmän ajan kehitystavoitteena oli mahdollistaa vastaavan toiminnan jatkuvuus opinnäytetyömme myötä. Projektimme hyödynsaajat olivat ryhmään osallistuvat ikääntyneet ja nuoret ihmiset sekä Caritas-Säätiön sekä erään oululaisen erityiskoulun toiminnan kehittäjät. Opinnäytetyön ja ryhmän suunnittelussa sekä toteutuksessa hyödynnettiin PEOP (The Person-Environment-Occupation-Participation) – mallia, Toiminnallisen ryhmätyön mallia sekä ajankohtaista tutkimustietoa.

Ikääntyneiden ja nuorten ihmisten yhteinen ryhmä toteutui kolme kertaa keväällä 2019 tapahtumaluontoisesti. Ryhmään kuului kahdesta kolmeen ikääntynyttä ihmistä ja kolmesta neljään nuorta. Toimintoina ryhmässä oli pannukakun leipominen, kukkien istuttaminen sekä levyraati. Toimintojen valinnassa otettiin huomioon Toiminnallisen ryhmätyön malli sekä kahden eri sukupolven toiminnallisuus. Arvioinnin perusteena olivat ryhmälle määritetyt laatuksiteerit. Ryhmän laatuksiteerit olivat osallisuus, toiminnallisuus ja asiakaslähtöisyys. Ryhmästä saadun palautteen perusteella laatuksiteerit toteutuivat ryhmässä hyvin.

Opinnäytetyöstä saatuja tietoja voidaan hyödyntää vastaavan toiminnan suunnittelussa. Lisätutkimusta voitaisiin toteuttaa pidempikestoisesta ikääntyneiden ja nuorten ihmisten yhteisestä ryhmästä. Lisätutkimusta voitaisiin toteuttaa myös ryhmän jäsenten kokemusten tarkemmasta kuvaamisesta kahden eri sukupolven yhdistävästä ryhmästä.

---

Asiasanat: toimintaterapia, kulttuurinen pääoma, osallistuminen, toiminnallinen opinnäytetyö

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Degree program in Occupational Therapy

---

Authors: Sonja Ahola, Eveliina Kaakinen & Venla Kesti

Title of thesis: Occupations over generations – Group for elderly people and adolescents

Supervisors: Kaija Nevalainen & Eliisa Niilekselä

Term and year when the thesis was submitted: Fall 2019

Number of pages: 49 + 7

---

People from different generations have valuable knowledge about history, cultural traditions and recent ways of living. It can be shared from one age group to another. Communication between generations, caring for others and respect can enhance health and wellbeing.

The purpose of the group for elderly and adolescents was to have different generations around the same occupation and enable sharing cultural heritage to each other. The aim of this thesis was that similar group of elderly people and adolescents could continue in the future with different guiders. Oulu University of Applied Sciences received request to our thesis from our project partner Caritas-Säätiö.

Our projects overall aim was to enable interaction between elderly people and adolescent's and support them to share their cultural heritage with each other around shared occupation. We used the Person – environment – occupation – (PEOP) model, Functional group model and current research information in our project planning and implementation. Our projects quality criteria areas were participation, functionality and customer-oriented approach. Quality criteria areas were completed well based on feedback from the group members.

The group for elderly people and adolescents was eventually held three times for two to three elderly people and three to four adolescents. According to our evaluation, the group promoted the members feeling of participation and functionality. Occupations in the group were baking, gardening and song review. Occupations were selected based on the Functional group model and the functionality of the two age groups. Occupational analysis was used to enable participation and to meet the needs of each member.

The experiences from our thesis can be utilized for planning similar group activities. Further studies could be done for example by implementing long term group which brings together elderly people and adolescents. Another study could focus even more on participants experiences of the group.

---

Keywords: occupational therapy, cultural capital, participation, generation, practice-based thesis

## SISÄLLYS

1	PROJEKTIN TAUSTA JA TAVOITTEET .....	6
1.1	Projektin tausta.....	6
1.2	Projektin tavoitteet ja hyödynsaajat .....	8
2	PROJEKTIN SUUNNITTELU.....	10
2.1	Projektiorganisaatio.....	10
2.2	Projektin vaiheet.....	11
3	YKSIÖ-YMPÄRISTÖ-TOIMINTA-OSALLISTUMINEN OPINNÄYTETYÖN KEHYKSENÄ.	13
4	YMPÄRISTÖT OSALLISUUDEN JA YHTEISÖLLISYYDEN EDISTÄJÄNÄ .....	15
4.1	Ryhmät toimintaterapiassa .....	15
4.2	Toiminnallisen ryhmätyön malli ja ryhmäkerran rakenne.....	15
4.3	Osallisuus ja sosiaalinen osallistuminen.....	18
4.4	Yhteisöperustainen lähestymistapa.....	19
5	SUKUPOLVIEN TOIMINNALLISUUS JA KULTTUURIPERIMÄN SIIRTÄMINEN .....	22
5.1	Ikääntyneiden toiminnallisuus.....	22
5.2	Nuorten toiminnallisuus .....	24
5.3	Kulttuuriperimän siirtäminen .....	25
6	RYHMÄN SUUNNITTTELU JA TOTEUTUS.....	27
6.2	Ryhmän laatukriteerit .....	27
6.3	Ryhmän ideointi ja kehittäminen.....	28
6.4	Ryhmäläisten valinta .....	31
6.5	Toimintojen valinta .....	31
7	PROJEKTIN ARVIOINTI.....	33
7.1	Projektin arvioinnin menetelmät .....	33
7.2	Projektin tavoitteiden saavuttamisen arviointi.....	33
7.3	Projektin työvaiheiden arviointi .....	34
7.4	Ryhmän tarkoituksen ja tavoitteiden arviointi .....	36
7.5	Oman ohjauksen arviointi .....	38
7.6	Ryhmän laatukriteereiden saavuttamisen arviointi .....	40
8	POHDINTA .....	42
	LÄHTEET.....	45
	LIITTEET .....	50

# 1 PROJEKTIN TAUSTA JA TAVOITTEET

## 1.1 Projektin tausta

Toimintaterapia on asiakaslähtöinen ammatti, jossa edistetään terveyttä ja hyvinvointia toimintojen avulla. Toimintaterapian päätavoite on mahdollistaa ihmisten osallistuminen arjen päivittäisiin toimintoihin. (World Federation of Occupational Therapists 2019, viitattu 06.08.2019.) Toimintaterapeutit työskentelevät kaiken ikäisten asiakkaiden kanssa riippumatta diagnoosista. Toimintaterapeutit arvioivat asiakkaan toimintakykyä, asettavat terapialle tavoitteita, suunnittelevat ja toteuttavat terapiaa asiakkaan kanssa vuorovaikutuksessa. Toimintaterapeutti ohjaa asiakasta aktiivisesti itsenäiseen osallistumiseen, ei vaan tee jotain asiakkaalle tai asiakkaan puolesta. (Clifford O'Brien 2018, 3.)

Ihminen muodostaa käsityksensä omasta vanhenemisestaan kanssakäymisessä eri sukupolvien edustajien kanssa. Se, millä tavoin muut ihmiset häntä kuvaavat, vaikuttaa siihen, miten hän kokee itsensä ja kuvailee itseään muille. (Nurmi ym. 2014, 303.) Neugartenin ja Weinsteinin (1964) mukaan yhteisöt ja suuremmat yhteiskunnalliset ryhmät voisivat jakaa viisauttaan sen sijaan, että viisauden jakaminen rajoitettaisiin ainoastaan isovanhemmille (Cole & Macdonald 2015, 157). Eriikäiset ihmiset ovat toisistaan riippuvaisia monin tavoin. Julkisessa keskustelussa nostetaan usein esiin ikäpolvien välisiä jännitteitä ja yksipuolisia riippuvuussuhteita. Siinä missä jännitteet ja ristiriidat synnyttävät dramaattisia otsikoita, ikäpolvien välinen myönteinen keskinäinen riippuvuus ja vastavuoroisuus eivät juuri pääse julkiseen keskusteluun. (Saarenheimo, Pietilä, Tiihonen, Pohjolainen, Maununaho, Raitakari & Aarninsalo 2013, 10.) Vanhempien ikäpolvien toimintatavat, tottumukset ja arvostukset voivat toimia nuorille positiivisina malleina tai kyseenalaistamisen kohteina. Nuorempien ikäpolvien erilaiset toimintatavat puolestaan haastavat vanhempia uudistumaan. (Saarenheimo ym. 2014, 14.)

Caritas-Säätiöltä oli tullut toive keväällä 2018 ikääntyneiden ja nuorten yhteiselle toiminnalle. Aiempaa tutkimustietoa ikääntyneiden ja nuorten välisestä kohtaamisesta ei etenkään toimintaterapian näkökulmasta löydy. Lasten ja ikääntyneiden välisestä kohtaamisesta löytyy tietoa jonkin verran. Yhteispeleillä kohti arjen hyvinvointia – hankkeella tuettiin lapsiperheiden ja ikääntyneiden hyvinvointia lisäämällä osallisuutta ja yhteisöllisyyttä sekä ehkäisemällä yksinäisyyttä ja syrjäytymistä.

Hankkeessa tuotettiin vinkkivihko, joka kannustaa sukupolvien väliseen yhteistoimintaan. (Kumppanuusverkosto, Yhteisapelillä kohti arjen hyvinvointia, viitattu 03.07.2019.) Vanhustyön keskusliiton elämänkulku- ja ikäpolvet hankkeessa pohdittiin ikäpolvien välisiä suhteita. Hankkeessa tuotettiin Neljän polven treffit -opas. (Vanhustyön keskusliitto, viitattu 03.07.2019.) Neljän polven treffit – oppaassa kerrotaan ikäpolvitoiminnasta ja sen tärkeydestä, sekä annetaan ideoita vastaavanlaisen toimintaan.

Nuoruuden loppuvaiheella kiinteytyy jo suhteellisen muuttumaton aikuisen persoonallisuus. Nuoruuden kehityksellisenä päämääränä on saavuttaa itsehankittu autonomia. (Aalberg & Siimes 2007, 67.) Vapaa-aika on merkittävä osa nuoren kehitystä. Vapaa-ajalla nuoret harjoittavat erilaista käyttäytymistä, rooleja, altistuvat erilaisille kiinnostuksen kohteille, muodostavat tykkäämisen ja inhoamisen kohteita ja ovat vuorovaikutuksessa monien sosiaalisten ryhmien kanssa kehittäen taitoja, tapoja, käytöstä ja identiteettiä. Menestyksekkäistä vapaa-ajan toiminnoista saatujen sosiaalisten verkostojen ja nautinnon kautta nuoren terveys ja koettu elämän laatu edistyvät. (Vroman 2015, 117.)

Vanhuuden ikävaihe on jokaiselle sukupolvelle erilainen, ja samalla entistä yksilöllisempi ja monimuotoisempi elämänvaihe haasteineen ja mahdollisuuksineen (Pikkarainen, 2013, 12). Isossa roolissa on isovanhemmuus sekä omien lasten aikuistumiseen ja mahdolliseen vanhemmuuteen sopeutuminen. Vapaa-ajan määrä kasvaa huomattavasti, jolloin uusien sekä vanhojen mielenkiinnon kohteiden toteuttaminen mahdollistuu. (Padilla, Byers-Connon & Lohman 2012, 6.) Sosiaalisten suhteiden ylläpitämisen tarve ei lopu eläkkeelle jäämisen jälkeen, se jatkuu ja joissakin tapauksissa myös kasvaa (Cole & Macdonald 2015, 197).

Yhteenkuuluvuuden tunne on ihmisten olemassaolon ja toiminnan edellytyksiä. Yhteisö on yksilön tärkeä voimanhde ja yhteisöllisyyden tunne yhteisön keskeinen koossa pitävä voima. Yhteisöön kuuluminen on välttämätöntä, sillä vain ryhmässä, yhteisössä tai yhteiskunnassa yksilö voi olla vahva ja kyetä toimimaan yksilöllisesti mielekkäällä tavalla. (Paasivaara & Nikkilä 2010, 21, 37, 50.) Yhteisöperustainen lähestymistapa on asiakaslähtöinen lähestymistapa, mutta asiakkaana on koko yhteisö. Yhteisöperustainen lähestymistapa edistää yhteisön osallisuutta, tiedon jakoa ja yhteisön autonomiaa. Ammattilaisen roolina on toimia yhteisön neuvonantajana ja ohjaajana. (Scaffa & Reitz 2014, 12.)

Osallisuus merkitsee mukanaoloa, vaikuttamista sekä huolenpitoa ja yhteisesti rakennetusta hyvinvoinnista osalliseksi pääsemistä (Sosiaali- ja terveysministeriö, Osallisuuden edistäminen, viitattu 21.09.2019). Usein osallisuus ymmärretään tunteena, joka syntyy, kun ihminen on osallisena yhteisössä esimerkiksi opiskelun, työn, harrastus- tai järjestötoiminnan kautta. Yhteisöissä osallisuus ilmenee jäsenten arvostuksena, tasavertaisuutena ja luottamuksena, sekä mahdollisuutena vaikuttamiseen omassa yhteisössä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Osallisuus, viitattu 01.11.2018.) Osallisuuden toteutumiseksi tarvitaan yhteisöjä, jotka mahdollistavat nähdyn, kuulun ja tunnustetuksi tulon omana itsenään ja merkityksellisenä osana yhteisöä. Osallisuuden toteutuminen edellyttää yhteisön jäseniltä yhdessä toimimista niin, että jokaisella on mahdollisuus toimia ja todellisia mahdollisuuksia ja valtaa vaikuttaa yhteisön asioihin. (Ranta-Tyrkkö & Roivainen 2017, 137-138.)

## 1.2 Projektin tavoitteet ja hyödynsaajat

**Kehitystavoite** tarkoittaa hankkeella tavoiteltavaa pitkän ajan muutosvaikutusta erityisesti kohderyhmän kannalta (Silfverberg, viitattu 1.11.2018). Kehitystavoitteella kuvataan hankkeella tavoiteltavaa muutosta tärkeimmän hyödynsaajan kannalta. Kehitystavoitteen tulee olla selkeä ja se tulee voida konkretisoida niin hyvin, että projektin vaikuttavuus tavoitteen saavuttamiseen on merkittävä. (Silfverberg 2007, 83.) Kehitystavoitteenamme oli mahdollistaa vastaavan toiminnan jatkuvuus järjestämiemme tapahtumien kautta, jakamalla projektista saatua tietoa Caritas-Säätiön työntekijöille.

**Välitön tavoite** kuvaa usein muutosta, joka näkyy hyödynsaajien saaman palvelun parantumisenä tai välittömän kohderyhmän parantuneena toimintana. Jos mahdollista, tavoite määritellään alkutilanteen ja lopputilanteen erona. (Silfverberg, viitattu 1.11.2018.) Kullekin välittömälle tavoitteelle on määriteltävä mittarit, jolla voidaan seurata tavoitteiden määrällistä ja laadullista saavuttamista (Silfverberg 2007, 84). Välittömänä tavoitteenamme on suunnitella ja toteuttaa kolme osallisuutta tukevaa toiminnallista ryhmäkertaa ikääntyneille ja nuorille.

**Oppimistavoitteenamme** oli tietää, miten toimintaterapian teoretietoa ja käytännön osaamista voidaan hyödyntää eri sukupolvien välisen ryhmän suunnittelussa ja toteutuksessa. Halusimme myös oppia, mitä asioita kahden eri sukupolven ryhmän ohjauksessa tulee ottaa huomioon. Lisäksi halusimme oppia projektin hallinnasta ja toiminnallisen opinnäytetyön eri vaiheista.

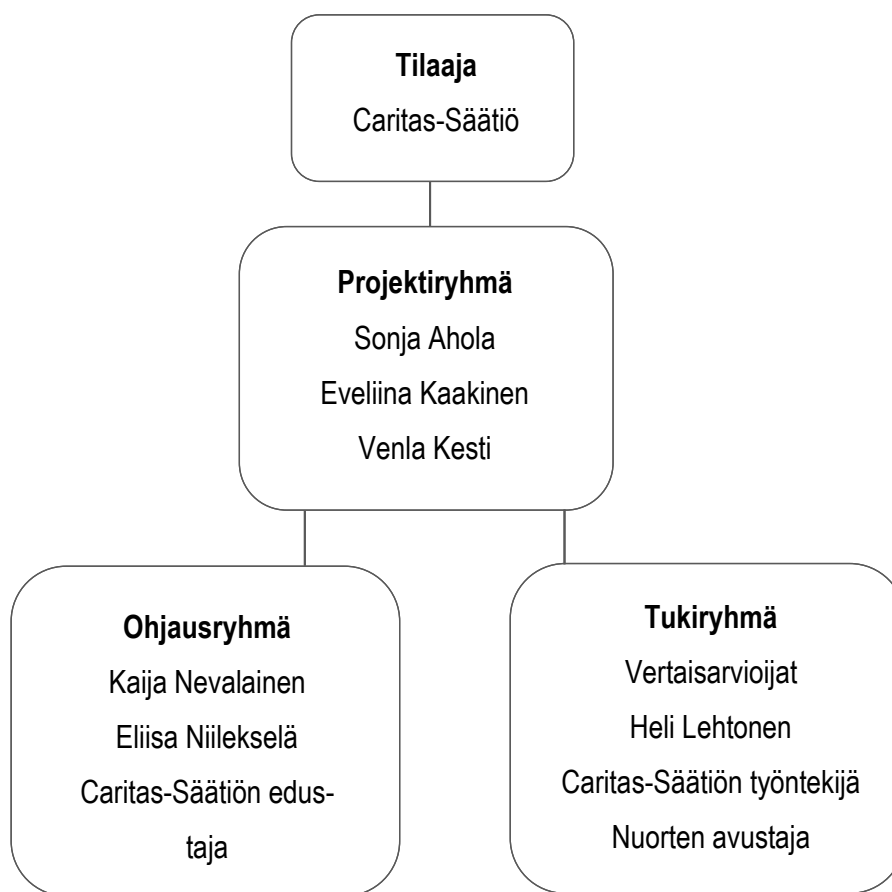


Kehittämishankkeessa on tärkeää määritellä hankkeen hyödynsaajat selkeästi. Usein heidät voidaan jakaa kahteen ryhmään: hankkeen lopulliset hyödynsaajat sekä välitön kohderyhmä. Hankkeen lopulliset hyödynsaajat ovat tulosten kannalta tärkein ryhmä. Heille pyritään kanavoimaan hankkeen kehitysvaikutukset. Projektin välitön toiminta kohdistuu välittömään kohderyhmään. Lisäksi hankkeella voi olla välillisiä hyödynsaajia, joka voi olla esimerkiksi kunta, joka saa positiivista imagoa ja lisää verotuloja. (Silfverberg 2007, 78-79.) Välittömät hyödynsaajat ovat ryhmään osallistuvat ikääntyneet ja nuoret. Välilliset hyödynsaajat ovat Caritas-Säätiön palveluiden kehittäjät ja erään oululaisen erityiskoulun toiminnan kehittäjät. Yhteistyökoululta tuli toive, että koulun nimeä ei mainita opinnäytetyössä.

## 2 PROJEKTIN SUUNNITTELU

### 2.1 Projektioorganisaatio

Projektilla pitää olla selkeä organisaatio, jossa eri osapuolten roolit ja vastuut on selkeästi määritetty. Yleensä projektioorganisaatio koostuu ohjaus- tai johtoryhmästä, varsinaisesta projektioorganisaatiosta sekä yhteistyökumppaneista. (Silfverberg, viitattu 09.05.2019.)



KUVIO 1. Projektioorganisaatio

Projektiryhmään kuului toimintaterapian opiskelijat Eveliina Kaakinen, Sonja Ahola ja Venla Kesti. **Projektipäällikkö** on vastuussa projektin sisäisestä johtamisesta (Silfverberg, Viitattu 20.11.2019).

Projektimme osalta toimintaterapeuttiopiskelijat toimivat projektipäälliköinä tasapuolisesti. Projektiryhmän jäsenten tehtäviin kuului opinnäytetyön suunnitelman kirjoittaminen, ryhmän suunnittelu, toteuttaminen ja arvioiminen sekä loppuraportin kirjoittaminen. Projektin tilaajana oli Caritas-Säätiö.

Projektille perustetaan yleensä ohjausryhmä, joka koostuu hankkeen tärkeimmistä rahoittaja- ja sidosryhmistä. Ohjausryhmän tehtäviin kuuluu valvoa hankkeen edistymistä ja arvioida tuloksia, antaa hankkeelle ideoita ja edesauttaa hankkeen verkostoitumista sekä hoitaa koordinaatiota ja tiedonkulkua sidosryhmien ja projektin välillä. (Silfverberg 2007, 98-99.) Ohjausryhmään kuuluivat yhteistyökumppani Caritas-Säätiö, jonka edustaja ohjasi projektiryhmän jäseniä ryhmäläisten valitsemisessa ja ryhmän suunnittelussa. Lisäksi ohjausryhmään kuului erään oululaisen erityiskoulun yhteyshenkilö, joka valitsi ryhmään osallistuvat nuoret. Ohjausryhmään kuuluivat myös opettajat Oulun ammattikorkeakoulusta. Ohjaavina opettajina toimivat Kaija Nevalainen ja Eliisa Niilekselä. Ohjausryhmän tehtäviin kuului ohjeiden ja neuvojen antaminen, suunnitelman ja toteutuksen arvioiminen ja hyväksyminen.

Tukiryhmään voi kuulua tiettyjen erityisalueiden asiantuntijoita, joihin projekti voi tukeutua esimerkiksi projektin laadunvarmistukseen liittyvissä kysymyksissä. (Ruuska 2007, 129.) Ryhmäkertoina nuorilla oli mukana aikuinen, joka ohjasi nuoret ryhmään paikalle sekä avusti hygienia-asioissa tai mahdollisissa poikkeustilanteissa. Avustaja auttoi nuoria myös palautelomakkeiden täytössä. Caritas-Säätiöstä tuli paikalle edustaja, joka ohjasi ikääntyneet tarvittaessa paikalle ja avusti mahdollisissa poikkeustilanteissa. Tietoperustaa tehdessä suomentamisessa apua saatiin lehtori Heli Lehtoselta.

## 2.2 Projektin vaiheet

Projekti on tehtäväkokonaisuus, jolla on selkeä alkamis- ja päättymisajankohta. Projekti jakaantuu vaiheisiin, jotka eroavat työskentelytavoiltaan ja ominaisuuksiltaan toisistaan. Projektin vaiheet limittyvät toistensa kanssa, ja palaaminen jo päättyneeseen työvaiheeseen on yleistä. (Ruuska 2007, 22-23.) Olemme jakaneet projektin kolmeen vaiheeseen: **suunnitteluvaihe**, **toteutusvaihe** (Silfverberg 2007, 9) sekä **raportointivaihe**.

Projekti alkoi **suunnitteluvaiheella** syksyllä 2018. Suunnitteluvaiheen päätehtäviä oli aiheeseen perehtyminen, tiedon hakeminen, aiheen rajaaminen, tietoperustan laatiminen sekä sen korjaaminen palautteiden perusteella. Kuulimme alustavan aiheen, jonka jälkeen aihe täytyi rajata. Tärkeimpiä aiheen rajauksia tapahtui, kun tapasimme Caritas-Säätiön edustajan kanssa, ja kuulimme hänen toiveitaan ja ajatuksia opinnäytetyöstä. Suunnitteluvaiheeseen sisältyi tietoperustan luominen ja tiedonhaku. Tiedonhaku oli aluksi haastavaa, sillä aihe tuntui laajalta ja sopivan näkökulman löytäminen oli aluksi vaikeaa. Tärkeää oli löytää tietoa eri ikävaiheiden toiminnallisuudesta, ikävaiheiden yhteneväisyyksistä ja eroista, yhteisöllisestä näkökulmasta ja kulttuuriperimän siirtämisestä. Määrittelimme myös projektin tavoitteet, laatukriteerit ja projektin organisaation. Laadimme riskikaavion ja arvioimme projektin kustannuksia. Palautimme ensimmäisen version raportista joulukuussa 2019, mutta korjasimme vielä suunnitelmaamme kevään 2019 aikana.

Aloitimme projektin **toteutusvaiheen** huhtikuussa 2019. Toteutusvaiheen päätehtäviä oli ryhmästä tiedottaminen; esittelylomakkeiden tekeminen ja ryhmäläisten ja yhteistyötahojen tapaaminen. Toteutusvaiheeseen kuului myös olennaisena osana ryhmän toteutuksen suunnittelu, palautelomakkeiden suunnittelu, ryhmään tarvittavien tarvikkeiden ostaminen sekä ryhmäkertojen toteutus. Toteutusvaiheessa eniten aikaa kului ryhmän toimintojen suunnitteluun ja analyysiin. Toteutusvaihe päättyi kesäkuussa 2019.

Projektin päättäminen **raportointivaihe** aloitettiin kesällä 2019. Raportointivaiheen päätehtäviin kuului projektin raportointi, raportin viimeistely ja korjaukset, kypsyysnäyte, projektin arviointi, opinnäytetyön esittäminen, maturaiteettien kirjoittaminen ja projektin päättäminen. Tämän jälkeen saimme lisätä opinnäytetyömme Theseus-tietokantaan. Projekti päätettiin marraskuussa 2019.

### 3 YKSILÖ-YMPÄRISTÖ-TOIMINTA-OSALLISTUMINEN OPINNÄYTETYÖN KEHYKSENÄ

Toimintakeskeinen The Person-Environment-Occupation-Participation -malli huomioi yksilö- ja ympäristötekijät tasavertaisina toiminnasta suoriutumiseen, osallistumiseen ja hyvinvointiin vaikuttavina tekijöinä. Toiminnallinen suoriutuminen, osallistuminen ja hyvinvointi syntyvät ihmisen, toiminnan ja ympäristön vuorovaikutuksesta. (Christiansen, Baum & Bass. 2015, 54.) Mallissa keskitytään henkilön yksilötekijöihin ja hänen elinympäristöönsä. Ympäristön tukemana ihminen suoriutuu päivittäisen elämän tehtävistä, toiminnoista ja rooleista. PEOP-mallin mukaan on tärkeä ymmärtää, kuinka ihmisen ominaiset piirteet ja ympäristöt toimivat yhteydessä toisiinsa ja siten vaikuttavat henkilön päivittäisistä toiminnoista suoriutumiseen. Mallia voidaan hyödyntää yksilöille, ryhmille ja väestölle iästä ja ympäristöstä riippumatta. (Christiansen ym. 2015, 49-50.)

PEOP-mallissa sillataan biolääketieteellisiä ja sosiokulttuurisia malleja, jotka tunnistavat kolme toimintaterapialle olennaista käsitettä; yksilötekijät, ympäristötekijät ja toimintaan liittyvät tekijät. Yksilötekijöitä käytetään yksinään kuvaamaan kykyjä ja tunnistamaan vammoja. Ympäristötekijöitä ovat fyysiset-, sosiaaliset-, kulttuuriset-, poliittiset, sekä teknologiset tekijät. Nämä voivat joko mahdollistaa tai luoda esteitä siihen mitä toimintoja ihmiset tekevät ja miten he niitä tekevät. Toimintaan liittyviä tekijöitä ovat tehtävät, toiminnot ja roolit, joita yksilö tarvitsee ja haluaa tehdä jatkaakseen elämäänsä. (Christiansen ym. 2015, 50.)

Ihmisen yksilö- ja ympäristötekijät tukevat henkilön toiminnallista suoriutumistaan tehtävistä, toiminnoista ja rooleista. Mallissa tuetaan asiakaslähtöistä työtapaa määrittelemällä asiakkaan ympäristöt, voimavarat ja muotoilemalla henkilölle tärkeitä tavoitteet. (Christiansen ym. 2015, 50.) Toiminnallinen suoriutuminen ei rajaudu ainoastaan tehtäviin, toimintoihin ja rooleihin, vaan myös yksilön ominaisuuksiin ja ympäristöön, jotka tukevat ihmisen toimintoja. Toiminnallinen suoriutuminen johtaa onnistuessaan osallistumiseen ja hyvinvointiin, kun ympäristö ja yksilö tukevat asiakasta sitoutumaan hänen arvostamiinsa toimintoihin. (Christiansen ym. 2015, 53.) Malli kehitettiin edistämään yhteistyötä asiakkaan kanssa, jossa ajatellaan, että ainoastaan asiakas voi määrittellä mitkä tulokset ovat kaikista arvostetuimpia ja välttämättömiä. (Christiansen ym. 2015, 51.)

PEOP – mallissa ympäristötekijät ovat toimintakyvyn keskiössä. Ympäristötekijöihin sisältyvät sosiaalinen-, käytännöllinen-, instrumentaalinen tai informatiivinen tuki. Nämä perustuvat suhteisiin, verkostoihin ja ryhmään kuulumiseen. Sosiaalisissa ryhmissä on tekijöitä, jotka voivat vaikuttaa toiminnoista suoriutumiseen ja osallistumiseen. Kulttuurinen ympäristö sisältää arvot, uskomukset, tottumukset, rituaalit ja ajankäytön, joista kaikki voivat vaikuttaa suoriutumiseen. Vaikka ammattilainen saa kerättyä erikseen tietoa asiakkaasta, ympäristöstä, toiminnasta ja suoriutumisesta – kaikista tärkeimmät oivallukset tulevat tarkastelemalla näitä kaikkia yhdessä. (Christiansen ym. 2015, 54-55.) Malli luokittelee sosiaalista ympäristöä kattavasti. Sosiaalinen tuki mahdollistaa ihmisten osallisuuden toimintaan (Christiansen ym. 2015, 368). Mallissa sosiaaliset tekijät jakaantuvat sosioekonomiseen kontekstiin, rakenteellisiin tekijöihin sekä henkilökohtaiseen kontekstiin. Sosiaaliset tekijät vaikuttavat yksilöihin ja yhteisöihin joko terveyttä ja tasa-arvoa edistävästi tai terveyseroja ja epätasa-arvoa lisäävästi. Christiansen ym. 2015, 366.)

## 4 YMPÄRISTÖT OSALLISUUDEN JA YHTEISÖLLISYYDEN EDISTÄJÄNÄ

### 4.1 Ryhmät toimintaterapiassa

Ryhmälle on useita määritelmiä. Howe, Schwartzberg & Barnes (2007, 6) viittaavat Moseyn määritelmään, jonka mukaan ryhmä on ihmisten yhteenliittymä, jotka saavuttavat yhteisen tarkoituksen olemalla vuorovaikutuksessa ja toimimalla yhdessä. Ryhmille voidaan tunnistaa kaksi tyypillistä piirrettä: sisältö ja prosessi. Sisältö viittaa tehtävään tai toimintaan, jota ryhmä tekee tavatessaan. Se sisältää keskustelun aiheen, mitä sanotaan ja mistä keskustellaan sekä verbaalisesti että non-verbaalisesti. Prosessi viittaa siihen, kuinka asiat sanotaan ja tehdään, ja kuinka ryhmän tavoitteet täyttyvät. (Schwartzberg ym. 2008, 5-6.)

Toimintaterapiassa voidaan hyödyntää erilaisia ryhmiä, joista jokaisella on oma terapeutin tehtävä ja tarkoitus. Ryhmät voidaan jakaa tavoitteiden ja toiminnan perusteella tehtäväryhmiin, sosiaalisiin ryhmiin, kommunikaatioryhmiin ja psykoterapiaryhmiin. Näistä kaksi ensimmäistä voidaan jaotella kuuluvaksi toimintaryhmiin, jotka sisältävät pääasiassa tehtäviä ja/tai sosiaalisia osa-alueita ja kaksi jälkimäistä tukea antaviin ryhmiin, jotka korostavat kommunikaatiota ja psykoterapiaelementtejä. (Finlay 2001, 7-9.) Tehtäväryhmät ovat pieniä primaarisia ryhmiä, jossa osallistujat ovat sitoutuneet yhteiseen toimintaan tai tehtävään, joka on suunnattu kohti oppimista ja ylläpitämään toimintakykyä. On tärkeä ymmärtää, että tehtäväryhmän todellinen tarkoitus on tuottaa jaettu työskentelyn kokemus, jossa tunteen, ajattelun ja käyttäytymisen suhdetta, niiden vaikutusta toisiinsa sekä tehtävän suoritukseen ja tuottavuuteen voidaan tarkastella ja tutkia. (Schwartzberg ym. 2008, 26.)

### 4.2 Toiminnallisen ryhmätyön malli ja ryhmäkerran rakenne

Howen & Schwartzbergin (2008, 103.) Toiminnallisen ryhmätyön malli on otettu käyttöön alun perin vuonna 1986 lähestymistapana ohjaamaan toimintaterapiaryhmäinterventiota. Toiminnallisen ryhmätyön mallia voidaan käyttää asiakkaille, jotka tarvitsevat apua terveyden-, hyvinvoinnin- ja elämänlaadun tukemisessa. Mallia voidaan käyttää apuna sellaisten taitojen ja käyttäytymisen heikkenemisen ennaltaehkäisyssä, joita henkilö tarvitsee merkityksellisissä elämänrooleissa. Mallia

voidaan hyödyntää myös parantamaan kommunikaatio- ja vuorovaikutustaitoja, jotka ovat välttämättömiä tukemaan tasapainoista osallistumista: opiskelussa, työssä, leikissä, itsestä huolehtimisessa tai sosiaalisissa suhteissa.

Malli perustuu viiteen aihealueeseen: ryhmädynamiikka, vaikuttavuus, tarvehierarkia, tarkoituksenmukainen toiminta ja adaptaatio. Ryhmädynamiikka viittaa pienissä ryhmissä ryhmäläisten välisiin suhteisiin. Vaikuttavuus viittaa ajatukseen, että toiminta vetää ryhmäläisiä puoleensa ja motivaatio toimintaan on ryhmäläisistä itsestä lähtöisin. Tarvehierarkialla viitataan Maslowin (1970) tarvehierarkiaan, jonka mukaan ihmisellä on useita tarpeita, jotka asettuvat tärkeysjärjestykseen. Alimpien tarpeiden tulee täytyä ennen korkeampien tarpeiden täyttymistä. Merkityksellinen toiminta on yhteydessä tarpeiden tyydyttämiseen. (Schwartzberg ym. 2008, 84-85.)

Toiminnallisen ryhmätyön mallin keskeisiä käsitteitä ovat adaptaatio ja toiminta (Schwartzberg ym. 2008, 92). Merkityksellisellä toiminnalla voidaan ohjata käyttäytymistä kohti tavoitteita. Adaptaatioissa yksilö pystyy osallistumaan tehokkaammin ja kokonaisvaltaisemmin elämäänsä oppimisen ja tiedon soveltamisen kautta. (Schwartzberg ym. 2008, 84-85.) Toiminnallisen ryhmätyön mallin tavoitteena voidaan pitää terveyden tai adaptaation edistämistä neljän toiminnan muodon kautta. Toiminnallinen ryhmä on strukturoitu motivoimaan adaptaatiota edistäviin tekoihin, vajavuuksien ehkäisemiseen ja toiminnan edistämiseen siten, että se edistää terveyttä ja hyvinvointia. Kun toiminnallisen ryhmätyön malli toteutuu, ryhmän jäsenet tunnistavat terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen tarpeensa, sekä oppivat erilaisia taitoja ja käyttäytymistä, mikä on tarpeellista adaptaatiossa, paremmalle suoriutumiseen merkityksellisissä toiminnoissa, ja elämäntyytyväisyyden sekä elämänlaadun paranemisessa. (Schwartzberg ym. 2008, 95-97.)

Toiminnalla on neljä eri muotoa; tarkoituksenmukainen toiminta, itsestä lähtevä toiminta, spontaani toiminta ja ryhmäkeskeistä toiminta (Schwartzberg ym. 2008, 92). Toiminnan suunnittelussa tulee ottaa huomioon asiakkaiden taitotaso, jotta osallistujat voivat kokea onnistuneen lopputuloksen (Schwartzberg ym. 2008, 138).

Tarkoituksenmukainen toiminta viittaa siihen, miten yksilö ja ryhmä kokevat ryhmän toiminnan vastaavan heidän tarpeitaan ja tavoitteitaan. Myös toiminta, jolla on yksilölle sosiaalista ja kulttuurisia merkitystä, on tarkoituksenmukaista. Toiminnassa on otettava huomioon myös ympäristö, esineet ja ryhmän ilmapiiri. Tarkoituksenmukainen toiminta on siis tavoitteeseen pyrkivää toimintaa tai ryhmän jäsenille merkityksellisiä toimintoja, sekä keskustelua toiminnasta ryhmän kanssa ryhmäpro-



sessin ohjaamiseksi. (Schwartzberg ym. 2008, 92-93, 95.) Ryhmän muodostusvaiheessa tarkoituksenmukainen toiminta voi auttaa hyväksynnän ja ryhmään kuuluvuuden tunteisiin. Kaikkien ryhmän jäsenten on tunnettava itsensä osallisiksi ryhmän toimintaan. Toimiakseen ryhmänä tehtävän parissa yksilöiden on tunnettava vetoa ryhmään. Yksilöt tuntevat vetoa ryhmään, kun se kohtaa heidän tarpeensa ja mielenkiintonsa. Tästä syystä toiminnan täytyy tarkasti vastata ryhmän jäsenen taitotasoa, jotta he voivat uskoa onnistumiseensa tehtävässä. (Schwartzberg ym. 2008, 137-138.)

Itsestä lähtöisin oleva toiminta viittaa tapaan, jolla yksilöt omasta tahdostaan pyrkivät olemaan osa ryhmää, sekä kehittävät taitojaan tai ymmärrystä itsestään. Jos yksilöt eivät itse päättäneet liittyä tai osallistua ryhmään, he eivät myöskään todennäköisesti tahdo saavuttaa ryhmän tai toiminnan tavoitteita. Ryhmän jäsenten ymmärtämisessä ja ryhmän jäseneksi tulemisen edistämässä itsestä lähtöisin olevan toiminnan tulee olla keskiössä. Spontaani (tässä-ja-nyt) toiminta on tärkeää toiminnallisille ryhmille, sillä ne perustuvat kokemukseen ja niistä oppimiseen. Spontaanin toiminnan avulla ryhmäläiset voivat tunnistaa käytöstä, jotka joko haittaavat tai lisäävät mukautumista. Toiminnalliset ryhmät perustuvat kokemuksiin ja sen vuoksi hetkessä tapahtuva kokemuksellinen oppiminen on optimaalista ryhmän jäsenten osallistumiselle. Ryhmässä ei keskitytä menneeseen, vaan annetaan mahdollisuus hetkessä toimimiseen, taitojen ja kykyjen kehittämiseen, kuten esimerkiksi päätöksentekemiseen, ja havainnointiin. Ryhmäkeskeinen toiminta on tunnusomaista toiminnallisissa ryhmissä. Ryhmän strukturissa ja tavoitteissa tulee ottaa huomioon ryhmäläisten emotionaaliset ja sosiaaliset tarpeet. Ryhmän ohjaajien tulee luoda ympäristö, joka rohkaisee yhteisymmärrykselliseen toimintaan. Tämä mahdollistaa parhaan sitoutumisen yhteisen tehtävän ja tavoitteen saavuttamiseksi. Ryhmäkeskeinen toiminta auttaa kehittämään tunnetta yksilöllisyydestä ja ryhmäidentiteetistä. (Schwartzberg ym. 2008, 92-95.)

Toiminnallisen ryhmätyön mallin mukaiset ryhmän kolme vaihetta (muotoutumis-, kehitys- ja päättämävaihe) vaikuttavat myös ohjaajuuteen. Muotoutumisvaiheessa keskeisiä teemoja ovat esimerkiksi ryhmään kuulumisen ja hyväksyntä, joihin ohjaajan tulee vastata omalla ohjaajuudellaan. Ohjaajalta vaaditaan tässä vaiheessa mallintamista, kuuntelemista ja vastaamista, rohkaisemista erilaisten roolien kokeiluun, sekä aitoutta ja empatiaa. Ohjaajan tulee keskittyä tässä ryhmän vaiheessa erityisesti ryhmän ilmapiirin luomiseen, tavoitteiden ja normien asettamiseen, sekä tarkoituksenmukaisen toiminnan mahdollistamiseen. Ilmapiirin luomisessa on tärkeää, että ohjaajan tarjoaa tukea ja empatiaa, sekä paljon ohjausta alkuvaiheessa etenkin toivotuista käytösmalleista.

Ohjaajan tulee myös rohkaista ja opettaa ryhmäläisiä omaksumaan vastuuta itselleen sekä ryhmälle. Tarkoituksenmukaista toimintaa mahdollistaakseen ohjaajan on avustettava ryhmäläisiä tuntemaan jo alkuvaiheissa itsensä hyväksytyiksi ja osallisiksi ryhmää. Ohjaajan on siis tarkasti valittava ja mukautettava tarkoituksenmukaisen toiminnan elementtejä. Etenkin ryhmän alkuvaiheessa on tärkeää, että ohjaaja valitsee käytettäväksi toiminnon, jossa jokaisella ryhmän jäsenellä on varmasti mahdollisuus onnistua. (Schwartzberg ym. 2008, 137, 144-148.)

Linda Finlay (2001, 104-106.) on nimennyt kuusi eri vaihetta yhdelle ryhmäkerralle: orientaatio, esittely, lämmittely, toiminta, lopetus, sekä ryhmän jälkeen tapahtuva jälkiryhmä, jossa ohjaajat reflektivat ryhmäkertaa.

Orientaatiovaiheessa ryhmäläiset toivotaan tervetulleiksi, huomioidaan yksilöllisesti ja heitä autetaan rentoutumaan. Esittelyvaiheessa käydään läpi ryhmäläisten nimet, ja tutustutaan ryhmäkerran aiheeseen. Lämmittelyvaihe voi olla esimerkiksi fyysinen harjoitus ryhmän aktivoimiseksi, tai sanallinen peli keskustelun herättämiseksi. Toimintavaihe on ryhmäkerran tärkein osio, jossa tapahtuu ryhmän tavoitteisiin tähtäävä toiminta. Vaihe voi koostua yhdestä tai useammasta toiminnosta. Lopetusvaihe voi tapahtua monella tavalla, se voi sisältää esimerkiksi ryhmän rentouttamista. Jälkiryhmä on ohjaajien välillä tapahtuvaa reflektointia ryhmäkerran jälkeen. (Finlay 2001, 104-106.)

### **4.3 Osallisuus ja sosiaalinen osallistuminen**

Osallisuus merkitsee mukanaoloa, vaikuttamista sekä huolenpitoa ja yhteisesti rakennetusta hyvinvoinnista osalliseksi pääsemistä (Sosiaali- ja terveysministeriö, Osallisuuden edistäminen, viitattu 21.09.2019). Usein osallisuus ymmärretään tunteena, joka syntyy, kun ihminen on osallisena yhteisössä esimerkiksi opiskelun, työn, harrastus- tai järjestötoiminnan kautta. Yhteisöissä osallisuus ilmenee jäsenten arvostuksena, tasavertaisuutena ja luottamuksena, sekä mahdollisuutena vaikuttamiseen omassa yhteisössä. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, Osallisuus. Viitattu 01.11.2018.) Osallisuuden toteutumiseksi tarvitaan yhteisöjä, jotka mahdollistavat nähdänsä, kuuluksi ja tunnustetuksi tulon omana itsenään ja merkityksellisenä osana yhteisöä. Osallisuuden toteutuminen edellyttää yhteisön jäseniltä yhdessä toimimista niin, että jokaisella on mahdollisuus toimia ja todellisia mahdollisuuksia ja valtaa vaikuttaa yhteisön asioihin. (Ranta-Tyrkkö & Roivainen 2017, 137-138.) Osallistuminen sisältää tunteen siitä, että kuuluu johonkin. Se on toisten hyvin-

vointiin vaikuttamista ja tukena olemista, osallistumista merkityksellisiin ja vastavuoroiisiin vuorovaikutussuhteisiin, yhdessä tekemistä ja sosiaalista sitoutumista sisältäen myös osallisuuden yhteisöön. (Hammel 2014, 43.)

Kulttuuriset ja sosiaaliset normit alkavat muotoutua siitä hetkestä, kun lapsi saapuu maailmaan. Perheestä tulee yksi ensimmäisistä sosiaalisista ryhmistä, joihin lapsi kuuluu. Kun lapsi kasvaa ja kehittyy, hän oppii, kuinka osallistua sosiaalisesti esimerkiksi matkimalla ja vanhempia ja muita ympärillä olevia ihmisiä. Lapsen ravinnon, turvallisuuden, rakkauden ja hyväksynnän tarpeet voidaan kaikki tavoittaa sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. (Cole & Donohue 2011, 3.) Terveyden ja hyvinvoinnin laitos määrittelee sosiaalista osallisuutta: ”Ihminen kokee olevansa merkityksellinen osa kokonaisuutta. Hän tulee kuulluksi itsenään ja vaikuttaa elämän kulkuun ja yhteiskunnallisiin asioihin.” (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Mitä sosiaalinen osallisuus on? viitattu 5.12.2018.) Sosiaalinen osallistuminen käsittää sanallisen kommunikoinnin lisäksi myös sitoutumisen yhdessä toimintoihin. Sosiaalinen vuorovaikutus toisten kanssa voi sisältää fyysisen vuorovaikutuksen kuten esimerkiksi halaamisen tavatessa. Vuorovaikutus voi tapahtua myös ilman fyysistä kontaktia. Virtuaaliyhteisöt ja sähköposti ovat osa yhteisöllisyyteen perustuvaa sosiaalista osallistumista. (Thomas 2015, 36.) Sosiaalinen osallistuminen voi tapahtua kahden tai useamman ihmisen välillä. Ottaen huomioon sosiaalisen vuorovaikutuksen keskeisen roolin jokaisen elämässä, on yllättävää, että ammattilaiset eivät usein tunnista sosiaalisen vuorovaikutuksen tärkeyttä. (Cole & Donohue 2011, 3.)

#### **4.4 Yhteisöperustainen lähestymistapa**

Yhteisö viittaa joukkoon ihmisiä, jotka ovat yhdessä yhteisen tavoitteen tai muun syyn vuoksi (Scaffa & Reitz 2014, 5). Yhteisöä voidaan pitää ihmisten yhteen liittymänä, joka perustuu yhteiseen toimintaan, yhteiseen päämäärään, mahdollisesti sovittuihin normeihin ja arvoihin (Haapamäki 2000, 14). Yhteisö on sosiaalinen paikka, jossa yhteisön jäsenet ovat vuorovaikutuksessa tavallisessa elämässä. Nisbit (1972) on todennut, että ihmiset eivät muodosta yhteisöjä pelkästään sen takia, että he voivat olla yhdessä. He tulevat yhteen tehdäkseen jotain sellaista, jota on vaikea tehdä yksin. (Scaffa & Reitz 2014, 5.) Yhteisöt voivat olla uskonnollisia, ammatillisia, kulttuurisia, poliittisia, vapaa-ajan yhteisöjä tai muita ryhmiä, joilla on yhteisiä sidoksia. Yhteisöt ovat kokonaisuuksia, jotka kehittyvät yksilöiden kehityksen myötä. On myös luonnollista ajatella, ettei yhteisön yksilöiden tarvitse sijaita maantieteellisesti samalla alueella. (Scaffa & Reitz 2014, 21-22.)

MacQueenin määritelmän mukaan yhteisössä on viisi ydintekijää. Ensimmäinen ydintekijä on paikka ja kokemus. Yhteisö voi sijaita tietyssä paikassa tai ympäristössä, esimerkiksi naapurusto, kaupunki, järjestö tai kahvila. Toinen tekijä on yhteisten mielenkiinnon kohteiden ja näkökulmien jakaminen. Yhteisöt muokkaantuvat, kun ihmiset muodostavat ryhmiä, joissa jaetaan yhteisiä arvoja, uskomuksia, mielenkiinnonkohteita, identiteettiä ja historiaa. Kolmas on yhteinen toiminta, joka on koheesion ja identiteetin lähde. Yhteisö kehittyy, kun ihmiset tekevät yhdessä asioita, esimerkiksi viettävät aikaa yhdessä ja keskustelevat. Neljäs tekijä on sosiaaliset suhteet. Ihmisten väliset suhteet ovat yhteisön perusta. Nämä suhteet perustuvat luottamukseen, turvallisuuteen, ymmärrykseen ja tuttavallisuuteen. Viides ydintekijä on erilaisuus ja sosiaaliset haasteet yhteisöissä. Ryhmissä esiintyy erilaisia koulutustaustoja, kykyjä, marginalisoitumista ja leimaantumista. (Wells, Black & Gupta 2016, 348-349.)

Yhteenkuuluvuuden tunne on ihmisten olemassaolon ja toiminnan edellytyksiä. Yhteisö on yksilön tärkeä voimälähde ja yhteisöllisyyden tunne yhteisön keskeinen koossa pitävä voima. Yhteisöön kuulumisen on välttämätöntä, sillä vain ryhmässä, yhteisössä tai yhteiskunnassa yksilö voi olla vahva ja kyetä toimimaan yksilöllisesti mielekkäällä tavalla. Hyvä yhteisö auttaa jokaista jäsentään toteuttamaan omaa yksilöllisyyttään ja yksilöiden erilaisuus tuo yhteisöön energiaa, jolla yhteisöllisyyttä voidaan rakentaa. Myönteisen yhteisöllisyyden vallitessa meidän on helppo tuntee kuuluvamme joukkoon ja osallistua toimintaan. Myönteisessä hengessä toimiva ryhmä hyväksyy erilaisuuden mahdollistaen yksilöllisyyden sekä luovan toiminnan yksin ja ryhmässä. (Paasivaara & Nikkilä 2010, 21, 37, 50.)

Yhteisöperustainen lähestymistapa sisältää terveyteen liittyviä palveluita: ennaltaehkäisyä ja terveyden tukemista, akuuttia ja kroonista terveydenhuoltoa ja kuntoutusta, sekä suoraa ja epäsuoraa palvelujen tarjoamista. Kaikkia edellä mainittuja tarjotaan yhteisöllisissä ympäristöissä. Yhteisöperustaisen työtavan tavoite on, että asiakas ja työntekijä olisivat olennainen osa yhteisöä. Yhteisömallit vastaavat yksilön ja perheen terveystarpeista kotona, työpaikoilla sekä kuntien virastoissa. Yhteisöperustainen lähestymistapa on asiakaslähtöinen lähestymistapa, mutta asiakkaana on koko yhteisö. Yhteisöperustainen lähestymistapa edistää yhteisön osallisuutta, tiedon jakoa ja yhteisön autonomiaa. Ammattilaisen roolina on toimia yhteisön neuvonantajana ja ohjaajana. Toimintaterapeutit voivat toimia yhteisöissä tunnistamalla toiminnallisia riskitekijöitä, osallistamalla ongelman ratkaisuun sekä ehdottamalla ja toteuttamalla ratkaisuja, jotka vastaavat yhteisön yksilöllisiä tarpeita. Yhteisöperustainen lähestymistapa voi olla ihanteellinen, kun tarjotaan ennaltaehkäiseviä

terveyspalveluita. Yhteisöperustainen lähestymistapa vastaa usein yhteiskunnan tarpeisiin, sillä se tapahtuu ympäristöissä, joissa ihmiset työskentelevät, leikkivät, käyvät koulua ja osallistuvat päivittäisiin toimintoihin. (Scaffa & Reitz 2014, 2, 5-6, 22.)

Yhteisöperusteinen lähestymistapa voi sisältää monia erilaisia käytännön toteutuksia. Tarve lähtee yleensä yksilöistä tai ryhmistä, jotka asuvat samalla alueella ja jotka jakavat samat mielenkiinnon kohteet tai käyttävät samoja palveluita. Interventioiden tarkoituksena on yleensä yhteisössä olevien elämänlaadun parantaminen. (Meyers 2010, 17.) Luovien ideoiden syntyä yhteisöperusteista lähestymistapaa kehittäessä on hyvä olla tarkkaavainen, avoin ja reflektiivinen. Yhteisöön tutustuessa ja siihen liittyessä suhteet ovat alussa välttämättömiä. Yleensä yhteisöillä on monia ryhmiä, järjestöjä ja virastoja, jotka tarvitsevat vapaaehtoisia ja voivat olla mahdollisia toimintaterapiapalveluiden vastaanottajia. Yhteisöperusteisessa lähestymistavassa asiakkaana ei yleensä ole yksilö, vaan ryhmä, järjestö tai virasto. (Scaffa & Reitz 2014, 423.)

## 5 SUKUPOLVIEN TOIMINNALLISUUS JA KULTTUURIPERIMÄN SIIRTÄMINEN

### 5.1 Ikääntyneiden toiminnallisuus

Vanhuuden ikävaihe on jokaiselle sukupolvelle erilainen, ja samalla entistä yksilöllisempi ja monimuotoisempi elämänvaihe haasteineen ja mahdollisuuksineen (Pikkarainen 2013, 12). Nykyään ikääntyneeksi katsotaan noin 65-74-vuotiaat. Vanhuuden alkamisen ikäraja on häilyvä ja yksilöllinen, useat tutkijat katsovat sen alkavan nykyään noin 75 tai 80 vuoden iässä. Ikävuodet 65-74 voidaan katsoa siirtymävaiheiksi keski-ikästä vanhuuteen. (Karisto ym. 2007, 169.) Vanhenemista ja vanhuutta määriteltäessä on otettava huomioon ilmiön taustalla vaikuttavat biologiset, sosiaaliset, psykologiset, fyysiset sekä sosiaalisyhteiskunnalliset ja ympäristölliset tekijät. Hyvin usein määrittelyn perusteena käytetään yhteiskunnallista lainsäädäntöä, esimerkiksi siirtymää työelämästä eläkkeelle. (Nurmi ym. 2014, 231.)

Vanhenemiseen vaikuttavat niin yksilön biologiset, psykologiset ja sosiaaliset tekijät kuin terveys sekä hänen elinympäristönsä, jotka ovat vuorovaikutuksessa keskenään (Nurmi ym. 2014, 231). Vanhuutta on vaikea määritellä pelkästään kronologisen iän perusteella. On mielekästä ajatella vanhuutta muutoksina elämäntyyliä. (Taylor 2017, 152.) Oman sukupolven historia ja yksilölliset elämänvaiheet muovaavat ikääntyneestä aikuisen ihmisen, jolla on kypsä tapa suhtautua ympäristöönsä sekä tehdä oman elämänsä ratkaisuja luovemmin kuin aikaisemmissa elämänvaiheissa (Pikkarainen 2013, 12). Ikääntyneet ovat yhtä monimuotoisia taidoissaan, tarpeissaan ja voimavaroissaan kuin nuoret ihmiset ja ovat kaukana homogeenisestä ryhmästä (Atwal & McIntyre 2013, 38). Toimintaterapian näkökulmasta menestyksekkäs ikääntyminen on sitä, että ihmisellä on fyysiset, emotionaaliset, sosiaaliset ja henkiset voimavarat yhdistettynä kykyyn mukautua elämänmuutoksiin (Scaffa, Reitz & Pizzi 2010, 456).

Ikääntymisen varhaisessa vaiheessa on juuri jääty eläkkeelle ja ihminen käy läpi menneitä työvuosiaan. Tärkeässä roolissa on isovanhemmuus sekä omien lasten aikuistumiseen ja heidän mahdolliseen vanhemmuuteensa sopeutuminen. Vapaa-ajan määrä kasvaa huomattavasti, jolloin uusien sekä vanhojen mielenkiinnon kohteiden toteuttaminen mahdollistuu. Työ voi olla osana elä-

mää esimerkiksi vapaaehtoistyönä. Elämään voi kuulua myös opiskeleminen ja matkustelu. Ikään-  
tymisen alkuvaiheeseen kuuluu myös suhtautuminen mahdollisesti muuttuneeseen terveydenti-  
laan. (Padilla, Byers-Connon & Lohman 2012, 6.) Vanhuuseläkkeelle siirtyessä yksilölliset erot ovat  
suuria. Eläkkeelle siirtyminen on pitkä prosessi, joka huomioidaan eläkkeelle siirtymiskäyttä-  
mättäessä. (Karisto ym. 2007, 169.) Joillekin eläköityminen merkitsee poispääsyä vaivalloisesta  
työstä ja mahdollisuutta antaa aikaa tärkeämmäksi koetuille toiminnoille kuten perheelle, toiselle  
uralle tai harrastuksille. Riippumatta siitä, millaisia vaikutuksia eläköitymisellä on yksilölle, on elä-  
köityminen suuri ihmisen toiminnallista elämää muokkaava tapahtuma. (Taylor 2017, 155.) Sosi-  
aalisten suhteiden ylläpitämisen tarve ei lopu eläkkeelle jäämisen jälkeen, se jatkuu ja joissakin  
tapauksissa myös lisääntyy (Cole & McDonald 2015, 197). Sosiaaliset suhteet mahdollistavat  
ikäntyneitä ylläpitämään fyysistä ja psyykkistä terveyttä (Scaffa ym. 2010, 458). Yksilön siirtyessä  
eläkkeelle hänen sosiaalinen verkkonsa supistuu työyhteisön ihmissuhteiden jäädessä pois. Sa-  
mansuuntaisesti vaikuttaa myös perherakenteiden muuttuminen vähälapsisemmiksi tai lapsetto-  
miksi. Tämä vähentää myös eri sukupolvien välisiä vuorovaikutusmahdollisuuksia. (Nurmi ym.  
2014, 300.) Sosiaalisten yhteyksien ylläpitäminen on tärkein asia, joka antaa sosiaalista ja emotio-  
naalista tukea, jota ihmiset tarvitsevat järjestäessään elämää eläköityessään (Cole & Donohue  
2011, 273).

Ikääntymisen myöhemmässä vaiheessa levon merkitys kasvaa. Työ ja matkustelu voivat jäädä  
vähemmälle. Tässä ikävaiheessa yhteiskuntajärjestelmä voi olla osana elämää esimerkiksi ruoka-  
palveluiden kautta. Ikääntynyt voi saada myös perheeltään tukea päivittäisissä toiminnoissa. Me-  
netykset elämässä ovat myös yleisempiä kuin aiemmin. Ikääntymisen loppuvaiheessa ikääntyneet  
voivat ajatella oman elämän merkitystä; suhteiden laatua ja yhteiskunnallisiin asioihin osallistu-  
mista. Henkilökohtainen reflektointi ja kasvu jatkuvat elämän loppuun asti. (Padilla ym. 2012, 6.)  
Ikääntyneen arvot usein muuttuvat. Arvoilla on läpitunkeva vaikutus toiminnallisiin valintoihin.  
Useille ikääntyneille vapaus velvollisuuksista antaa mahdollisuuden jatkaa harrastuksia entistä si-  
toutuneemmin ja täydemmin. Roolimuutokset ikääntyneen elämässä voivat olla epämukavia ja ta-  
hattomia. Esimerkiksi puolison ja ystävän roolit voivat muuttua kuolemien myötä. Menetettyjä roo-  
leja ei ole helppo korvata, ja täyttymättömät roolit voivat johtaa yksinäisyyden, tylsyyden ja masen-  
nuksen kokemuksiin. (Taylor 2017, 153.) Ikääntyneen tavat ovat usein kehittyneet pitkän ajan ku-  
luessa vakaassa ympäristössä. Muutokset ikääntyneen kyvyissä ja ympäristössä voivat haastaa  
näitä tapoja. Samaan aikaan muuttuvat olosuhteet asettavat vaatimuksia uusien tapojen hankkimi-  
selle. Lisäksi kun kyvyt heikkenevät, tapojen tärkeys korostuu toimintakyvyn ja elämänlaadun yllä-  
pitämisessä. (Taylor 2017, 153-154.)

## 5.2 Nuorten toiminnallisuus

Nuoruus sijoittuu ikävuosien 12-22 väliin. Vaiheen loppupuolella kiinteytyy jo suhteellisen muuttumaton aikuisen persoonallisuus. Nuoruuden kehityksellisenä päämääränä on saavuttaa itsehankittu autonomia. (Aalberg & Siimes 2007, 67.) Autonomian saavuttaakseen nuoren on ratkaistava ikäkauteen kuuluvat kehitykselliset tehtävät. Ensimmäinen kehityksellinen tehtävä on irrottautuminen lapsuuden vanhemmista, heidän tarjoamastaan tyydytyksestä ja heihin kohdistuneista toiveista sekä vanhempien löytäminen uudelleen aikuisella tasolla. Toinen kehityksellinen tehtävä on puberteetin myötä muuttuvan ruumiinkuvan, seksuaalisuuden ja seksuaalisen identiteetin jäsentäminen. Kolmas kehityksellinen tehtävä on ikätovereiden apuun turvautuminen nuoruusiän kasvun ja kehityksen aikana. (Aalberg & Siimes 2007, 68.)

Nuorten itsenäistyessä he saavat kokemusta ja ottavat enemmän vastuuta suurimmasta osasta itsestä huolehtimisen ja kotielämän toiminnoista. Nuori voi esimerkiksi auttaa pyykkäämisessä, auton pesussa ja ruuan laitossa pelkästään oman huoneen siivoamisen sijaan. Nuoret voivat oppia ajamaan autoa tai käyttämään julkista liikennettä. Vaikka vanhemmat ovat vastuussa nuoresta, ottavat nuoret vastuuta heidän omasta terveydestään, kuten esimerkiksi lääkkeiden ottamisesta, terveysriskien ymmärtämisestä ja tekevät päätöksiä liittyen omaan terveystyöhönsä. He oppivat rahan käytöstä, kuten esimerkiksi ostosten tekemisestä, rahan käytön suunnittelusta ja pankkikortin käytöstä. Nuoret ovat oma-aloitteisia vuorovaikutuksessa ja käyttävät monia erilaisia teknologisia ratkaisuja vuorovaikutukseen. Nuoret voivat olla keskenään vuorovaikutuksessa vuorokauden ympäri esimerkiksi tekstiviestien ja puheluiden avulla. Nuoret ovat sähköpostin avulla yhteydessä aikuisiin, kuten esimerkiksi opettajiin. Positiiviset roolimallit, kuten vanhemmat tai muut tärkeät aikuiset auttavat nuorta kehittämään erilaisissa itsestä huolehtimisen ja kodin toiminnoissa. (Vroman 2015, 116.)

Töiden tekeminen edistää merkittävästi nuoren tervettä kehittymistä. Töissä nuoren vuorovaikutus aikuisen kanssa on tasavertaisempaa. Nuori saa ottaa vastuuta ja oppia käyttäytymistä sosiaalisissa tilanteissa, miettiä arvojansa sekä tulevaisuuden ammatinvalintaa. Työ myös mahdollistaa vuorovaikutuksen koulun ja perheen ulkopuolella. Palkka - tai vapaaehtoistyössä nuori oppii taitoja, joita voidaan käyttää työn ulkopuolella; rahanhallintaa, ajankäyttöä, rutiinien noudattamista, yhteistyötaitoja ja vuorovaikutussuhteiden rakentamista. (Vroman 2015, 115.)



Nuoruudessa mielenkiinnon kohteet muuttuvat merkittävästi. Sosiaalinen ympäristö vaikuttaa nuoren mielenkiinnonkohteiden valintaan. Nuori kokeilee uusia rooleja, joka auttaa häntä lujittamaan identiteettiä, tyydyttää tarvetta omaan asemaan ja itsenäisyyteen, sekä auttaa tunnistamaan kykyjä tietyissä rooleissa. (Taylor 2017, 150-151.) Vapaa-aika on merkittävä osa nuoren kehitystä. Vapaa-ajalla nuoret harjoittavat erilaista käyttäytymistä, rooleja, altistuvat erilaisille kiinnostuksen kohteille, muodostavat tykkäämisen ja inhoamisen kohteita ja ovat vuorovaikutuksessa monien sosiaalisten ryhmien kanssa kehittäen taitoja, tapoja, käytöstä ja identiteettiä. Kun nuorella on taitoja sitoutua menestyksekkäästi vapaa-ajan toimintoihin ja saada sitä kautta sosiaalisia verkostoja sekä nautintoa, edistää se terveyttä sekä lisää koettua elämän laatua. (Vroman 2015, 117.) Nuoruudelle tyyppisiä vapaa-ajan toimintoja ovat muun muassa urheiluaktiviteetit, musiikki, käsityöt, tietokoneen käyttö ja videopelit, televisio sekä elokuvat. Nuoret viettävät aikaa mieluiten seurustelemalla ikätovereiden kanssa sekä puhelimessa puhumalla. Ikätovereiden hyväksyntä sekä ryhmän normit ja arvot vaikuttavat siihen, miten nuori käyttää vapaa-aikansa. (Mulligan 2014, 128.)

Nuoruudessa kaverisuhteet vahvistuvat intiimien suhteiden kehittyessä. Kaverisuhteet antavat tukea, sekä vapaa-ajan ja virkistämisen mahdollisuuksia. Ryhmään kuulumisen lisäksi nuorilla on yleensä yksi tai kaksi läheisempää kaveria. (Mulligan 2014, 145.) Nuoret elävät useimmiten hetkessä. He kokevat tunteita ääriäidasta toiseen. Nuoret tarvitsevat vanhempiensa tukea, mutta samaan aikaan rikkovat vanhempiensa asettamia rajoja. Kuitenkin nuoren tärkein toive on kuulua johonkin, olla samanlainen kuin muut ja samaan aikaan tulla nähdyksi yksilönä. (Vroman 2015, 102.)

### **5.3 Kulttuuriperimän siirtäminen**

Kasvu ja kehittyminen ovat elinikäisiä tapahtumakulkuja, jotka kukin käy läpi omalla tavallaan. Ne eivät voi kuitenkaan milloinkaan toteutua ilman toisia ihmisiä ja vuorovaikutusta heidän kanssaan. Yksilökehityksessä nimenomaan sukupolvien väliset suhteet ovat tärkeässä asemassa. Ihmisyyhteisöt perheistä kansakuntiin saakka hyötyvät monella tavalla siitä, että niihin kuuluu eri-ikäisiä ihmisiä, jotka ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Vanhempien ikäpolvien toimintatavat, tottumukset ja arvostukset voivat toimia nuoremmille joko positiivisina malleina tai kyseenalaistamisen kohteina ja jopa varoittavina esimerkkeinä. Nuorempien ikäpolvien erilaisten toimintatavat puolestaan haastavat vanhempia uudistumaan. Ikäpolvien yhteys luo sekä turvaa että turhautumista, joista molemmat ovat välttämättömiä inhimilliselle kasvulle. (Saarenheimo ym. 2013, 14.)

Linearisessa sukupolviketjussa ihmiset saavat asemansa mukaisia rooleja ja heihin kohdistuu erilaisia odotuksia ja normeja. Yhteiskunnallisena käsitteenä sukupolvi tarkoittaa saman ikäisten ikäpolvea. Yhteiskunnalliset tapahtumat ja muutokset jaksottavat ihmisten kokemuksia, jolloin tietty ikäryhmä samantapaisine elämäkokemuksineen muodostaa oman sukupolvensa. Samanikäisyys ei kuitenkaan itsessään luo sidettä ikäpolven keskuuteen. (Alasuutari, Hännikäinen, Karila, Nummenmaa & Rasku-Puttonen 2006, 52-53.)

Ihminen muodostaa käsityksensä omasta vanhenemisestaan kanssakäymisessä eri sukupolvien edustajien kanssa. Se, millä tavoin muut ihmiset häntä kuvaavat, vaikuttaa siihen, miten hän kokee itsensä ja kuvailee itseään muille. (Nurmi ym. 2014, 303.) Toisen ikäisten näkeminen yhdenvertaisina kanssaihmisinä, joilla on osittain samanlaisia ja osittain aivan erilaisia haluja, pelkoja ja kiinnostuksen kohteita, toimintatapoja ja ajatuksia kuin itsellään, voi parhaimmillaan auttaa vähentämään yksinkertaistavia ikäkäsityksiä. (Saarenheimo ym. 2013, 17.) Tarvitaan yhdessä elettyjä avainkokemuksia, jotka luovat yhteenkuuluvuuden tunteen ja synnyttävät ”kokemuksellisen sukupolven” (Alasuutari ym. 2006, 53). Neugartenin ja Weinsteinin (1964) mukaan yhteisöt ja suuremmat sosiaaliset ryhmät voisivat myös jakaa viisauttaan sen sijaan, että viisauden jakaminen rajoitettaisiin ainoastaan isovanhemmille (Cole & Macdonald 2015, 157).

Kulttuurit ovat isossa roolissa yksittäisten ihmisten ajattelun kehittämisessä: yksilöiden ajatukset ja tarpeet kohdistuvat ylläpitämään, tai muuttamaan kulttuurista tapaa ajatella, puhua ja toimia (Claxton & Wells 2002, 3). Kulttuurisen yhteenkuuluvuuden merkitys voi olla tärkeä tekijä toimintaan sitoutumisessa. Ihmiset saattavat haluta opiskella esi-isiansä puhumaa kieltä, opettaa heidän lapsilleen tai lapsenlapsilleen kansantansseja tai perinteisiä soittimia ja valmistella perinneruokia erilaisiin juhlatilaisuuksiin. (Hammel 2014, 44.) Mieleen tulevat ideat, valitut sanat ja keinot, joita he käyttävät ilmentävät kulttuurisia arvoja tai uskomuksia, jotka ovat rakentuneet vuosien saatossa. Nuorten täytyy ottaa käyttöön näitä tapoja ja asenteita kokeneemmilta ystäviltään, sukulaisiltaan, opettajiltaan ja kollegoiltaan, jotta he voivat tehdä yhdessä asioita. Osallistumalla sellaisiin yhteisiin toimintoihin yhteisön yksittäiset jäsenet perehtyvät näihin ”tietämisen tapoihin”; ottavat ne haltuun ja luovat oman arvonsa, taitonsa ja tietämyksensä, jotka syntyvät prosessin tuloksena. Koska samalla koko ajan syntyy ennennäkemättömiä ongelmia, tekevät osallistujat yhteistyötä löytääkseen luovia ratkaisuja, joista taas kehitty menestyksekkäitä uusia taitoja ja käsityksiä. Nämä puolestaan siirtyvät muihin tilanteisiin, ja eri yksilöiden soveltaessa niitä ne vaikuttavat laajalti kulttuuriin. (Claxton & Wells 2002, 3.)

## 6 RYHMÄN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

### 6.2 Ryhmän laatukriteerit

Laatu on suhteellinen käsite, jonka arviointikriteerit riippuvat tilanteista ja asetetuista tavoitteista. Tuotteen laatu arvioidaan sen perusteella, miten hyvin tulos vastaa asetettuja tavoitteita. Laadun mittaamiseksi on asetettava tietyt kriteerit. (Ruuska 2001, 157.) Laatukriteeri on mittaamisen perusta, joka kertoo meille, millaista tulosta ja laatutasoa tavoittelemme. Laatukriteerit voivat olla sekä kvalitatiivisia, kokemukseen perustuvia, sanoin ilmaistuja, että kvantitatiivisia, määrällisiä laatukriteerejä. (Idänpään-Heikkilä, Outinen, Nordblad, Päivärinta & Mäkelä 2000, viitattu 08.9.2016.) Ryhmän laatukriteerit ovat **toiminnallisuus, osallisuus sekä asiakaslähtöisyys**.

**Toiminnallisuus** tarkoittaa toiminnan käytännön toteuttamista tai suorittamista (Townsend & Polatajko 2013, 26). Toiminnallisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen on toimintaterapian ydinajatus. (Nielsen, Andersen, Petersen, Polatajko, Nielsen, 2018.) Toiminnallisuus kuvaa osallisuutta työhön, opiskeluun, leikkiin ja päivittäisiin toimintoihin, jotka vahvistavat arkea. (Taylor 2017, 107.) Toiminnallisuutta voidaan selittää henkilön, ympäristön ja toiminnan välisenä kokonaisvaltaisena suhteena (Christiansen ym. 2015, 234). Toiminnallisuus valittiin yhdeksi laatukriteeriksi, sillä toiminnallisuuden lisääminen on toimintaterapian yksi tärkeimpiä ydinajatuksia. Ryhmän toimintojen oli tarkoitus mahdollistaa ryhmäläisen osallisuutta ja edistää ryhmäläisten toiminnallisuutta.

**Osallisuus** tarkoittaa osallistumista elämän tilanteisiin ja sitoutumista päivittäiseen elämään. Osallisuuteen sisältyvät yksilön valinnanvapaus, ympäristön tuki ja taitoja vastaavat haasteet, joiden tekeminen mahdollistaa taituruuden tunteen. (Arnold & Rybski 2010, 148.) Osallisuus voidaan myös määritellä osallistumisena yhteisöön. (Taylor 2017, 187.) Osallisuuden toteutuminen edellyttää yhteisön jäseniltä yhdessä toimimista niin, että jokaisella on mahdollisuus toimia sekä mahdollisuuksia ja valtaa vaikuttaa yhteisön asioihin (Ranta-Tyrkkö & Roivainen 2017, 137-138). Osallisuus valittiin ryhmän laatukriteeriksi, sillä osallisuuden mahdollistaminen on yksi toimintaterapian ydinajatuksia ja meille oli tärkeää, että toiminnot ovat suunniteltu siten, että jokainen voi osallistua niihin.

**Asiakslähtöisyys** tarkoittaa yhteistoiminnallista lähestymistapaa, jolla mahdollistetaan asiakkaiden toiminnallisuutta. Asiakslähtöinen lähestymistapa näyttäytyy asiakkaan kunnioituksena, yhteisenä päätöksentekona, asiakkaan näkemyksen puoltamisena sekä asiakkaiden kokemuksen ja tietojen tunnistamisena. (Mroz, Pitonyak, Fogelberg, Leland, 2015.) Tarkoituksenmukainen toiminta viittaa siihen, miten yksilö ja ryhmä kokevat ryhmän toiminnan vastaavan heidän tarpeitaan ja tavoitteitaan (Schwartzberg ym. 2008, 92). Myös AOTA:n eettiset ohjeet määrittelevät, että toimintaterapian tulisi vastata yksilön tarpeita. Terapeutin tulee kunnioittaa asiakkaan itsemääräämisoikeutta, yksityisyyttä ja suostumusta. (AOTA, 2015.) Asiakslähtöisyys valikoitui laatuksiteriksi, sille pyrimme kunnioittamaan kaikkien ryhmäläisten näkemyksiä ja pyrimme myös ryhmässä siihen, että kaikilla olisi mahdollisuus tuoda esiin omia näkemyksiänsä. Toimintojen suunnittelussa huomioitiin jokaisen ryhmän jäsenen toimintakyky.

### 6.3 Ryhmän ideointi ja kehittäminen

Ryhmän ja toteutuksessa hyödynnettiin tuotekehityksen ja tuotteistamisen vaiheita Jämsän ja Manninen (2000, 85) mukaan. Tuotekehitysprosessista voidaan erottaa toisistaan viisi erilaista vaihetta: kehittämistarpeen tunnistaminen, ideointi, luonnostelu, tuotteen kehittäminen sekä viimeistely. Vaiheet painottuvat erilaisissa projekteissa eri tavoin, eikä vaiheesta toiseen siirtyminen edellytä sitä, että edellinen vaihe on päättynyt.

Jokaisessa tuotekehitysprosessissa on ongelmien tai kehittämistarpeiden tunnistaminen. Vaiheessa varmistetaan, onko olemassa ongelma tai tarve, jonka ratkaisemista tuotekehitys auttaa. **Kehitystarve** voi liittyä jo olemassa olevan tuotteen tai palvelun muokkaamiseen, tai täysin uuden tuotteen tai toimintamallin kehitystarpeeseen. (Jämsä & Manninen 2000, 85.) Yhteistä ryhmätointa nuorille ja ikääntyneille lähdettiin suunnittelemaan Caritas-Säätiön toiveesta. Pohdimme, mitä kahden ikäryhmän välinen kohtaaminen voisi mahdollistaa, ja aloimme suunnitella ryhmätointa, jossa ikääntyneet ja nuoret voisivat olla vuorovaikutuksessa yhteisen toiminnan äärellä.

**Ideavaiheessa** käytetään luovan ongelmaratkaisun menetelmiä sekä hyödynnetään eri tahoilta tullutta tietoa. Tuloksena valitaan sellainen ratkaisu tai tuote, jolla on mahdollista korjata ongelma tai vastata tarpeeseen ja laaditaan tuotekonsepti. (Jämsä & Manninen 2000, 85.) Caritas-Säätiön edustajan sekä Oulun ammattikorkeakoulun opettajien kanssa käytyjen keskustelujen pohjalta syn-

tyi idea ikääntyneiden ja nuorten ryhmätoiminnasta. Ryhmäkerrat suunniteltiin toiminnallisen ryhmätyönmallin perusteella. Saimme toiminnallisen ryhmätyön mallista ohjeistusta muun muassa toimintojen suunnitteluun ja valintaan sekä omaan ohjaajuuteen muodostumisvaiheen ryhmässä. Yhden ryhmäkerran rakenteena käytettiin Linda Finlayn (2001) kehittämää ryhmäkerran rakennetta.

**Luonnosteluvaiheessa** analysoidaan tietoa ja täsmennetään, mitä ollaan tekemässä ja selvitetään toteuttamisen vaihtoehdot ja periaatteet. Vaihe sisältää tiedonhankinnan asiakkaista, aiheesta, toimintaympäristöstä, tuotteesta ja sen valmistamismenetelmistä sekä tuotteen laatutekijöistä. Tämän jälkeen luodaan tuotteen tekemiselle tuotekuvaus. (Jämsä & Manninen 2000, 85.) Luonnosteluvaiheessa keskustelimme nuorten ja ikääntyneiden edustajien kanssa mahdollisista osallistujista. Haastattelimme ryhmään osallistuvia nuoria etukäteen, ja saimme heiltä ideoita ryhmässä tehtävien toimintojen valintaan perustuen heidän mielenkiinnonkohteisiinsa. Ennen ryhmäkertoja lähetimme nuorten edustajalle edelleen jaettavaksi lyhyen infokirjeen (Liite 1). Jaoimme kirjeet myös Caritas-säätiön palveluita vapaaehtoisesti käyttäville ikääntyneille ihmisille. Ryhmät suunniteltiin toteutuvaksi toukokuussa kahden viikon aikana. Toteutus muodostui aikataulullisesti tiiviiksi, koska se oli mielekästä ryhmäläisten sekä projektiorganisaation aikataulujen sekä ryhmän yhteneväisyyden kannalta.

Yksittäinen ryhmäkerta oli kestoltaan kaksi tuntia. Ryhmäkertojen tarkat suunnitelmat tehtiin kaksi viikkoa ennen ryhmäkertojen toteutumista. Suunnitelma käytiin läpi yhdessä edellisenä päivänä ennen ryhmäkertaa. Ryhmätilat ja tavarat käytiin katsomassa ennen ensimmäistä ryhmäkertaa edellisenä päivänä. Ryhmäkertojen valmisteluun kuului kaupassa käynti, reseptien ja runojen tulostaminen, nimilappujen tekeminen ja istumajärjestyksen sekä työnjaon miettiminen. Ryhmäkertojen aamuina saavuimme paikalle noin tuntia aikaisemmin valmistelemaan ryhmätilaa. Tilavalmisteluihin kuului tuolien järjestely, kahvin keittäminen sekä materiaalien etsiminen valmiiksi ryhmäkertoja varten.

**Kehittelyvaihe** käsittää varsinaisen tekemisvaiheen ja etenee luonnosteluvaiheessa valittujen ratkaisujen mukaan. Vaihe sisältää usein esitestausta ja arviointitiedon hankintaa, jonka pohjalta etsitään kehittämistä vaativille asioille ratkaisuvaihtoehtoja. Tuloksena saadaan aikaan tuotteen mallikappale. (Jämsä & Manninen 2000, 85.) Kehittelyvaiheeseen sisältyi kolme ryhmäkertaa ikääntyneille ja nuorille. Jokaisella ryhmäkerralla oli eri toiminta. Toiminnoiksi ryhmään valikoitui pannukun leipominen, kesäkukkien istuttaminen ja levyraati. Toiminnot analysoitiin ja mukautettiin niin, että jokaisella oli mahdollisuus osallistua toimintaan, ja että se vastasi ryhmäläisten taitoja ja tar-

peita. Ryhmäkerrat antoivat tärkeitä huomioita siitä, mitä ikääntyneiden ja nuorten ryhmätoiminnassa on tärkeä ottaa huomioon. Ryhmäkertoja oli kolme, joissa jokainen meistä oli vuorollaan pääohjaajana ja kaksi muuta ohjaajaa toimivat apuohjaajina. Pääohjaajan vastuulla oli ryhmäkertojen aloittaminen, aikataulutukset sekä ryhmän päättäminen. Lisäksi ryhmän pääohjaaja kertoi toimintaohjeet eri toiminnoille. Apuohjaajien tehtäviin kuului ryhmäläisten manuaalinen ja sanallinen ohjaaminen.

Ryhmäkerrat aloitettiin orientaatiolla ryhmäkertaan, joka sisälsi ryhmäläisten vastaanottamisen, päällysvaatteiden riisumisen, pöydän äärelle istumisen sekä aikaan ja paikkaan orientoitumisen. Päävastuussa oleva ohjaaja esitteli ryhmäkerran aiheen, jota seurasi kuulumiskierros. Lämmittely tapahtui ryhmässä esimerkiksi kuvakorttien ja keskustelun avulla. Finlayn (2001) mukaan lämmittelyvaiheen tarkoituksena on rentouttaa ilmapiiriä ja ryhmäläisiä sekä herätellä ryhmäläisiä toimintaan. Ryhmän ohjaajan tehtävä on luoda ryhmään sellainen ilmapiiri, joka rohkaisee ryhmäläisiä toimimaan yhteisymmärryksessä itsenäisesti. Vuorovaikutus ryhmäläisten ja ohjaajan välillä mahdollistaa ryhmäläisten maksimaalisen osallistumisen ryhmän toimintaan. (Schwartzberg ym. 2008, 94-95.) Ryhmäläisiä ohjattiin yhteisymmärrykselliseen toimintaan ja työskentelemään eri ikäisten ihmisten kanssa. Toimintavaiheeseen kuului myös toiminnasta keskusteleminen ja siihen liittyvien ajatusten jakaminen. Pannukakku syötiin yhdessä ja "ihailtiin" yhteistä lopputulosta. Jakamisvaiheessa keskusteltiin ryhmän tapahtumista sekä refleктоitiin toimintaa. Jakamisvaihetta voidaan pitää tärkeänä osana ryhmässä. Jakamisvaiheessa voidaan käyttää myös toimintaa osoittamaan ryhmän päättymistä tai auttamaan ryhmäläisiä rentoutumaan toiminnan jälkeen. (Finlay 2001, 105.) Ryhmäkerran lopuksi ryhmäläisiltä pyydettiin vielä palautetta ryhmäkerrasta. Ryhmäkerta päätettiin loppurituualiin, joka oli lausahdus: "Yhteinen toiminta yhdistää!".

**Viimeistelyyn** sisältyy tuotteen korjaaminen, yksityiskohtien viimeistely, käyttö- ja toteutusohjeiden laadinnan, tuotteen markkinoinnin suunnittelun ja tuotekehitysprojektin loppuraportoinnin. Tuloksena saadaan aikaan käyttövalmis tuote. Palautteen kerääminen, sen analysointi sekä tuotteen viimeistely palautteen perusteella päättävät tuotekehitysprosessin. Tuotekehitysprosessiin osallistuvien henkilöiden lisäksi palautetta on hyvä kerätä ulkopuolisilta loppukäyttäjiltä, joille tuotekehitysprosessi ei ole tuttu. (Jämsä & Manninen 2000, 80-81 & 85.) Ryhmäkertojen lopuksi pidimme yhdessä ohjaajien kesken jälkiryhmän. Muistiinpanojen tekeminen sekä reflektointi kirjoittamalla ovat jälkiryhmän aikana tehtäviä asioita (Finlay 2001, 105–106). Ryhmäkertaa tarkasteltiin laaditujen tavoitteiden pohjalta. Jälkiryhmässä pohdittiin erityisesti ikäryhmien välisen vuorovaikutuksen

toteutumista. Ryhmäkertoja olivat havainnoimassa Caritas-Säätiön edustaja, sekä nuorten edustaja ja/tai nuorten avustaja. Edustajat täyttivät ryhmäkertojen aikana havainnointilomakkeet. Joista keskustelimme ryhmän jälkeen jälkiryhmissä. Ryhmästä saatiin arvokasta palautetta ulkopuolisilta havainnoijilta, jotka auttoivat meitä suunnittelemaan seuraavaa ryhmäkertaa ja reflektoimaan omia ryhmänohjaustaitoja. Raportoimme ryhmästäemme opinnäytetyömme raportissa ja esittelimme opinnäytetyön Oulun ammattikorkeakoulun Hyvinvointia Yhdessä-päivässä.

#### **6.4 Ryhmäläisten valinta**

Caritas-Säätiön edustaja ehdotti ryhmän jäseniksi erään oululaisen koulun erityisnuoria ja antoi koulun yhteishenkilön yhteystiedot. Nuorten yhteishenkilöön otettiin yhteyttä sähköpostilla helmikuussa 2019. Nuorten yhteishenkilö valitsi koululta ryhmään sopivat nuoret, joita tavattiin heidän koulullaan toukokuun alussa. Yhteisessä tapaamisessa tutustuttiin ja esiteltiin ryhmän tarkoitus. Nuorten kanssa keskusteltiin heidän mielenkiinnon kohteistansa, joita otettiin huomioon ryhmätöiden suunnittelussa. Ikääntyneet ihmiset saatiin ryhmään Caritas-Säätiön edustajan kautta. Edustajan kanssa keskusteltiin eri vaihtoehdoista, mistä ikääntyneitä saataisiin ryhmään. Tulevasta ryhmästä tiedotettiin Caritas-Säätiön tiloissa palveluja vapaaehtoisesti käyttäville ikääntyneille. Heistä ei ryhmään saatu osallistujia, ja lopulta päädyttiin siihen, että ikääntyneet voisivat olla Caritas-Säätiön palveluasunnoissa itsenäisesti asuvia ikääntyneitä. Ryhmään osallistuvat ikääntyneet ihmiset saatiin lopulta Caritas-Säätiön edustajan kautta, joka oli löytänyt ryhmästä kiinnostuneita ikääntyneitä ihmisiä. Ikääntyneiden vapaaehtoisten ja sopivien osallistujien kysyminen ryhmään olisi voitu aloittaa aiemmin. Edustaja kertoi ikääntyneiden ihmisten toimintakyvystä ennen ensimmäistä ryhmäkertaa, jotta tulevaa ryhmää ja ohjausta osattiin suunnitella.

#### **6.5 Toimintojen valinta**

Ryhmän ohjaajat ovat vastuussa ryhmän toimintojen suunnittelemisesta. Ohjaajan täytyy valita toiminto ja päättää, kuinka kauan toimintaa voidaan tehdä. Ryhmäläisten täytyisi päästä vaikuttamaan toimintojen valintaan niin, että toiminnot olisivat ryhmän jäsenille merkityksellisiä. Jotta osallistujat voisivat kokea onnistuneen lopputuloksen, tulee toimintojen olla tarkasti valittu ja niissä tulee ottaa huomioon asiakkaiden taitotasot. (Schwartzberg ym. 2008, 61 & 138). Ennen ryhmän alkua tapasimme ryhmään osallistuvia nuoria ja heidän yhteishenkilönsä. Nuorten kanssa käydystä keskustelusta nousi esiin nuorten mielenkiinnonkohteita, joita olivat muun muassa musiikin kuunteleminen

ja leipominen. Eri toimintoja miettiessämme pohdimme, että leipominen voisi olla nuorille ja ikään-  
tyneille molemmille mieluisa toiminta. Caritas-Säätiön edustaja toivoi kesäkukkien istuttamista yh-  
den ryhmäkerran toiminnaksi. Kukkien istutus ja puutarhan hoito oli ikääntyneille ryhmäläisille tuttu  
sekä mieluinen toiminta, jota he voisivat myös mahdollisesti opettaa ryhmän nuorille.

Tarkoituksenmukaisella toiminnalla tarkoitetaan tavoitteellista toimintaa tai ryhmäläisten merkityk-  
sellisiä toimintoja. Tarkoituksenmukaisen toiminnan avulla ryhmän jäsenet voivat huomata heidän  
tarpeensa ja tavoitteensa. (Schwartzberg ym. 2008, 92-95.) Etenkin ryhmän alkuvaiheessa on tär-  
keää, että ohjaaja valitsee käytettäväksi toiminnon, jossa jokaisella ryhmän jäsenellä on varmasti  
mahdollisuus onnistua (Schwartzberg ym. 2008, 148). Toiminnot valittiin ja mukautettiin niin, että  
ne olisivat tarkoituksenmukaisia ryhmälle. Toiminnot analysoitiin tarkasti ja yksilöllisesti siten, että  
jokainen ryhmäläinen voisi osallistua niihin. Tärkeää oli myös, että toiminnot mahdollistaisivat vuo-  
rovaikutusta ja kulttuuriperimän siirtämistä. Esimerkiksi pannukakun leipominen osoittautui ryhmä-  
läisille tarkoituksenmukaiseksi toiminnaksi, se oli kaikille merkityksellinen toiminta. Toiminta innosti  
myös ryhmäläisiä leipomaan kotona pannukakkua.



## 7 PROJEKTIN ARVIOINTI

### 7.1 Projektin arvioinnin menetelmät

Projektissa arvioitiin projektin ja ryhmän tavoitteiden saavuttamista, projektin työvaiheita, ryhmän laatukriteereiden saavuttamista sekä ohjaajuutta. Arvioinnin apuna käytettiin ryhmäläisten täyttämä, Likert-asteikkoon pohjautuvaa palautelomaketta (Liite 3). Likert asteikko on kyselylomakkeissa usein käytetty vastausasteikko, ja sen on kehittänyt Rensis Likert (Peda.net, Likert, viitattu 23.11.2019). Lisäksi arvioinnin tukena käytettiin ryhmäläisten suullista palautetta, yhteistyötahon suullista palautetta sekä heidän täyttämää palautelomaketta (Liite 4). Lisäksi arvioinnissa hyödynnettiin ryhmää seuranneiden nuorten avustajan, nuorten yhteyshenkilön ja Caritas-säätiön edustajan täyttämiä havainnointilomakkeita (Liite 2). Arvioinnin pohjalla vaikuttivat valitsemamme laatukriteerit, joiden avulla muodostimme myös ryhmäläisille ja yhteistyökumppaneille suunnatun palautelomakkeen.

### 7.2 Projektin tavoitteiden saavuttamisen arviointi

Projektin **kehitystavoitteena** oli mahdollistaa vastaavan toiminnan jatkuvuus järjestämiemme tapahtumien ja niistä tiedottamisen myötä. Kehitystavoitteen toteutumista ei voida vielä arvioida. Toteutusvaiheen jälkeen ryhmätoiminta ei ole jatkunut, mutta emme tiedä jatkuuko toiminta tulevaisuudessa. Esittelimme opinnäytetyömme Oulun ammattikorkeakoululla marraskuussa Hyvinvointia yhdessä – päivillä, jota pääsi seuraamaan halukkaat opiskelijat ja muut aiheesta kiinnostuneet henkilöt. Projektiryhmän näkemyksen ja yhteistyötahon palautteen perusteella opinnäytetyöstä saatuja tietoja ja kokemuksia voidaan hyödyntää jatkossa, kun suunnitellaan ja toteutetaan vastaavia tapahtumia. Olemme tiedottaneet projektistamme eteenpäin alan opiskelijoille sekä ammattilaisille ja toivomme, että muutkin kiinnostuisivat vastaavalaisesta toiminnasta tulevaisuudessa.

*“On ollut mukavaa, ja olisi mukavaa, että tällainen toiminta jatkuisi”*

**Välittömänä tavoitteena** oli järjestää kolme osallisuutta tukevaa ryhmäkertaa ikääntyneille ja nuorille Tapahtumaluontoiset ryhmäkerrat toteutuivat keväällä 2019. Tavoite saavutettiin palautteen

mukaan hyvin. Keräsimme palautetta perustuen laatukriteereihimme, joista yksi on osallisuus. Yhteistyöholtamme saadun palautteen perusteella ryhmässä tehdyt toiminnot mahdollistivat osallisuutta ja osallistumista. Palautteen mukaan toiminnot huomioivat osallistujien toimintakyvyn yksilöllisesti kuitenkin tuomatta sitä esille. Palautteen perusteella osallistujat kokivat, että he pystyivät osallistumaan keskusteluun sekä oppivat uusia asioita toisilta ryhmäläisiltä. Yhteistyökumppanin palautteen perusteella ohjaajat pystyivät ohjaamaan keskustelua, jolloin osallistujat myös keskustelivat keskenään oma-aloitteisesti. Palautteen perusteella keskusteltavat aihealueet olivat sellaisia, joihin kaikilla osallistujilla oli sanottavaa ja omia kokemuksia.

**Oppimistavoitteenamme** oli tietää, millaisia vaiheita toiminnallisen opinnäytetyön prosessiin kuuluu ja mitä eri vaiheet sisältävät. Halusimme myös oppia projektin hallinnasta. Toiminnallisen opinnäytetyöprosessin aikana olemme oppineet, millaisia erilaisia vaiheita ja tehtäviä toiminnalliseen opinnäytetyöprosessiin kuuluu. Toisena oppimistavoitteenamme oli oppia, millaisia asioita on huomioitava eri sukupolvien kohdatessa, sekä tämänkaltaista ryhmää ohjatessa. Perehdyimme aiheeseen jo tietoperustaa tehdessä. Oli tärkeää tietää, millaisia yhteneväisyyksiä ja eroavaisuuksia ikääntyneillä ja nuorilla on, sekä mitä he voisivat oppia toisiltaan. Saimme ainutlaatuista kokemusta sukupolvia yhdistävän ryhmän suunnittelusta, toteutuksesta ja ohjauksesta. Opimme, että ikääntyneiden ja nuorten kohtaaminen voi olla antoisaa molemmille osapuolille. Ikääntyneet ilmaisivat, että oli mahtavaa olla nuorten ihmisten kanssa. Ikääntyneet myös innostuivat muistelemaan ja kertomaan ryhmässä omista nuoruusajoista. Nuoret kertoivat myös omista mielenkiinnon kohteista ja elämästään.

### 7.3 Projektin työvaiheiden arviointi

Projektin suunnitelmavaiheessa valitsimme opinnäytetyön aiheemme opettajan ehdotuksesta. Suunnitelmavaihe toteutui syksyn 2018 ja kevään 2019 aikana. Suunnitteluvaiheen tehtäviin kuului opinnäytetyön aiheen rajaaminen sekä tiedonhaku opinnäytetyön tietoperustaan. Tiedonhakuun tehtiin eri tietokannoista sekä kirjallisuudesta. Jatkoimme tietoperustan jäsentämistä keväällä korjaus-ehdotuksien pohjalta. Keväällä 2019 suunnitteluvaiheen haasteena oli kahden projektiryhmän jäsenen kansainvälinen vaihto-opiskelu, jonka aikana suunnitelman tekeminen jäi alkukeväästä tauolle. Pidimme yhteyttä toisiimme etäyhteyden avulla, jonka kautta pystyimme jatkamaan suunnitelman viimeistelyä. Pidimme myös etätapaamisen Skypen välityksellä ohjaavien opettajien kanssa, jolloin saimme kehitysideoita suunnitelmaamme.

Toteutusvaiheen sisältöön kuului kolmen ryhmäkerran järjestäminen nuorille ja ikääntyneille toukokuun kahdella viimeisellä viikolla Caritas-Säätiön tiloissa. Toteutusvaiheen suunnittelu aloitettiin keväällä 2019. Aloimme etsimään osallistujia toteutusvaiheen ryhmään helmikuun 2019 lopussa, jolloin olimme yhteydessä nuorten yhteyshenkilöön. Nuorten yhteyshenkilö ilmoitti huhtikuun alussa nuorista, jotka osallistuisivat ryhmäämme. Toteutusvaiheen käytännön suunnittelu alkoi nopealla aikataululla kahden työryhmän jäsenen palattua kansainvälisestä vaihdosta huhtikuun lopussa. Sovimme tapaamisen nuorten ja heidän yhteyshenkilönsä kanssa toukokuun alkuun. Tapaamisessa esittelimme itsemme sekä ryhmän nuorille sekä heidän yhteyshenkilölleen. Nuoret kertoivat meille mielenkiinnonkohteistansa, harrastuksista ja koulusta. Saimme tapaamisesta hyviä ideoita ryhmäämme ja sinne valittuihin toimintoihin.

Caritas-Säätiön edustajan kanssa sovimme tapaamisen toukokuun alussa. Tapaamisessa sovimme, että käymme esittelemässä ryhmän idean Caritas-Säätiön palveluita vapaaehtoisesti käytäville ikääntyneille ihmisille, jotka voisivat osallistua ryhmäämme. Esittelyn jälkeen ikääntyneillä oli mahdollisuus soittaa yhdelle projektin jäsenistä ryhmään ilmoittautumisesta. Emme saaneet puheluita, jolloin Caritas-Säätiön edustaja valitsi ryhmään ikääntyneitä osallistujia omien yhteystietojensa kautta Caritas-Säätiön palveluasunnoissa asuvista ihmisistä.

Haasteita toteutusvaiheessa loivat kahden projektiryhmän jäsenen kansainvälinen vaihto, joka osaltaan viivästytti ja tiukensi aikatauluja meidän ja yhteyshenkilöidemme välillä. Olisimme voineet alkaa etsimään ryhmäläisiä jo aikaisemmin. Vaihto-opiskelujen takia se olisi ollut kuitenkin haastava, ja etsimisen olisi tullut tapahtua pääasiallisesti etäyhteydellä. Haasteita loivat myös kahden eri yhteyshenkilön ja kohderyhmän toiveet ryhmän toteutumisen ajankohdasta. Lopulta saimme sovittua kaikille osapuolille sopivat ryhmäajankohdat toukokuun kahdelle viimeiselle viikolle.

Projektin raportointivaiheen aloitimme kesällä 2019. Tapasimme ohjaavien opettajien kanssa heti viimeisen ryhmäkerran jälkeen. Tapaamisessa opinnäytetyön suunnitteluvaiheen osuus hyväksyttiin ja siirryimme opinnäytetyön raportointivaiheeseen. Yksi projektiryhmän jäsenistä aloitti viimeisen työharjoittelun kesäkuussa pian toteutusvaiheen jälkeen eri paikkakunnalla. Olimme etäyhteydellä yhteydessä toisiimme kerran ja sen lisäksi kaksi projektiryhmän jäsentä näkivät yhdessä Oulussa muutamia kertoja. Elokuussa raportointi aloitettiin kokonaisella projektiryhmällä tiiviimmällä aikataululla. Raporttia kirjoitettiin pääsääntöisesti aina kokonaisella projektiryhmällä, mutta myös muutamia kertoja itsenäisesti. Syyskuun lopussa lähetimme ensimmäisen version raportista opet-

tajille. Esittelimme opinnäytetyömme Oulun Ammattikorkeakoululla Hyvinvointia yhdessä – päivässä. Kirjoitimme maturiteettimme syksyn 2019 aikana, kun olimme saaneet siihen luvan opinnäytetyömme ohjaavilta opettajilta. Päätimme projektimme marraskuun 2019 lopussa, jolloin saimme opinnäytetyöstämme lopullisen arvosanan ja lisäsimme sen Theseus-tietokantaan.

#### **7.4 Ryhmän tarkoituksen ja tavoitteiden arviointi**

Kaikkien ryhmäkertojen kokonaistavoitteena oli yhteisen toiminnan avulla mahdollistaa ikääntyneiden ja nuorten välistä vuorovaikutusta ja kulttuuriperimän siirtämistä. Tavoitteet saavutettiin osittain. Muun muassa ikääntyneiden ihmisen vähäisyys ryhmässä ja heidän toimintakykynsä vaikuttivat tavoitteiden saavuttamiseen. Kuitenkin jo ensimmäisellä ryhmäkerralla ikääntyneet ja nuoret keskustelivat keskenään. Vuorovaikutus tapahtui aluksi lähinnä ohjaajien välityksellä. Vuorovaikutukseen toi haasteita kuulemisen vaikeus sekä haasteet sosiaalisissa taidoissa. Ensimmäisen ryhmäkerran jälkeen ohjaajien oli helpompi mukauttaa omaa ohjaamistaan vastaavaan ryhmäläisten tarpeita, sekä ohjata vuorovaikutusta spontaanimpaan suuntaan, jolloin toisella ryhmäkerralla vuorovaikutus ryhmäläisten välillä oli jo spontaanimpaa ja vähemmän ohjattua.

Alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen ikääntyneitä ja nuoria ei ollut saman verran. Tarkoituksena oli saada osallistujiksi neljä ikääntynyttä ja neljä nuorta. Ensimmäisellä kerralla ryhmään osallistui kolme ikääntynyttä ja neljä nuorta. Toisella kerralla ryhmään osallistui kaksi ikääntynyttä ja neljä nuorta. Kolmannella ryhmäkerralla ryhmään osallistui kaksi ikääntynyttä ja kolme nuorta. Ikääntyneiden vähäisyys suhteessa nuoriin aiheutti sen, ettei ikääntyneiden mielipiteet ja kokemukset päässeet ajoittain esille tasavertaisessa suhteessa nuorten mielipiteisiin ja kokemuksiin. Ensimmäisellä ryhmäkerralla mukana oli ikääntynyt ihminen, joka keskusteli aktiivisesti nuorten kanssa ja jakoi omia kokemuksiansa, mutta hän ei ollut mukana seuraavilla ryhmäkerroilla.

Kulttuuriperimän siirtämistä tapahtui etenkin puutarhatoimintojen yhteydessä: ikääntyneet opettivat nuoria istuttamaan kukkia, ja kertoivat kukkien istuttamiseen liittyvistä perinteistä. Myös musiikin kuuntelussa sukupolvien väliset kulttuurierot kohtasivat. Ryhmäläisten valitsemat kappaleet olivat eri aikakausilta, ja se mahdollisti toisen kulttuuriin tutustumisen. Keskustelujen aikana nousi esimerkiksi muistoja kappaleisiin liittyen sekä esimerkiksi teknologiaan liittyviä asioita, joista toinen ikäryhmä ei tiennyt.

Ensimmäisen ryhmäkerran tavoitteena oli, että ikääntyneet ja nuoret olisivat vuorovaikutuksessa keskenään ja jakaisivat ajatuksiaan pannukakun leipomiseen liittyen. Ryhmäkerta alkoi ryhmän esittelyllä ja tutustumisella. Tavoite saavutettiin kohtalaisesti. Esittelimme ensin itsemme ja kerroimme ensimmäisen ryhmäkerran toiminnasta ja yleisesti ryhmän tarkoituksesta. Tämän jälkeen ryhmäläiset saivat tutustua toisiinsa ensin pienissä ryhmissä kysymällä toisilta kysymyksiä, jonka jälkeen he esittelivät toisensa koko ryhmälle. Apuna oli valmiiksi tehtyjä kysymyksiä. Pannukakkua tehdessä nuoret ja ikääntyneet keskustelivat keskenään esimerkiksi siitä, kuka tekee minkäkin vaiheen taikinan valmistuksessa sekä aikaisemmista kokemuksista liittyen leipomiseen. Pannukakkua syödessä syntyi keskustelua kullekin mielisistä lisukkeista. Pannukakkua tehdessä nuoret ja ikääntyneet keskustelivat myös muista ruokaan liittyvistä mieltymyksistä. Vuorovaikutus vaati kuitenkin ohjausta, ja tapahtui osittain ohjaajien välityksellä.

Toisen ryhmäkerran tavoitteena oli, että nuoret ja ikääntyneet tekisivät puutarhatoimintaa yhdessä ja keskustelisivat samalla puutarhatoiminnoista. Tavoite saavutettiin hyvin. Ryhmäkerran alussa virittäydettiin aiheeseen luontokuvien avulla. Jokainen sai valita itselleen mieluisen luontokuvan ja kertoa siitä. Kuva oli hyvä tuki vuorovaikutukseen. Yhteinen istutuslaatikko teki toiminnasta yhteistoiminnallista. Yhteinen istutuslaatikko mahdollisti ryhmäläisten kesken tapahtuvaa, yhteistä suunnittelua. Ryhmäläiset pohtivat yhdessä, mihin kohtaan istutuslaatikossa kukat istutetaan ja millainen asetelma niistä saataisiin aikaiseksi. Ikääntyneillä oli enemmän kokemusta puutarhatoiminnoista, jolloin ohjaajat antoivat heille enemmän vastuuta toiminnan ja nuorten ohjaamisesta. Ikääntyneet kertoivat, kuinka kukkien istuttaminen ja erilaiset puutarha- ja peltotyöt olivat olleet heille hyvin tuttuja jo lapsesta asti. Ohjaajina puutuimme siihen, etteivät ikääntyneet kuitenkaan tekisi nuorten puolesta kukkien istuttamista. Nuorilla ei ollut niin paljon kokemuksia puutarhatoiminnoista, mutta osa heistä kertoi, että haluaisi istuttaa kukkia myös kotona.

Kolmannen ryhmäkerran tavoitteena oli, että ryhmäläiset jakaisivat ja esittelevät omaa kulttuuriaan musiikin avulla. Tavoite saavutettiin osittain. Levyraadissa nousi esille erilaisia kappaleita eri ikäkausilta. Ryhmäläisillä oli erilaisia mieltymyksiä, mutta he löysivät myös kappaleita, joista molemmat ikäryhmät pitivät. Osa ryhmäläisistä jakoi kappaleeseen liittyvän muiston tai kertoi, miksi se on tärkeä. Kun vertasimme levyraatia kahteen aiempaan ryhmäkertaan, oli havaittavissa se, yhteistoiminnallisuuden toteutumista edistää yhteinen lopputulos. Koemme, että tämän kaltaisessa ryhmässä yhteinen, konkreettinen lopputulos lisää ryhmän tiivyyttä. Myös istumajärjestyksellä oli suuri merkitys. Levyraadissa istuimme rivissä, mutta parempi vaihtoehto olisi ollut istua esimerkiksi piirissä tai pöydän ääressä, jolloin ryhmäläiset olisivat nähneet ja kuulleet toisensa paremmin.

## 7.5 Oman ohjaajuuden arviointi

Toiminnallisen ryhmätyön mallin mukaiset ryhmän kolme vaihetta (muotoutumis-, kehitys- ja päätämävaihe) vaikuttavat ohjaajuuteen. Muotoutumisvaiheessa keskeisiä teemoja ovat esimerkiksi ryhmään kuulumisen ja hyväksyntä, joihin ohjaajan tulee vastata omalla ohjaajuudellaan. Ohjaajalta vaaditaan tässä vaiheessa mallintamista, kuuntelemista ja vastaamista, rohkaisemista erilaisien roolien kokeiluun, sekä aitoutta ja empatiaa. Ohjaajan tulee keskittyä tässä ryhmän vaiheessa erityisesti ryhmän ilmapiirin luomiseen, tavoitteiden ja normien asettamiseen, sekä tarkoituksenmukaisen toiminnan mahdollistamiseen. Ilmapiirin luomisessa on tärkeää, että ohjaajan tarjoaa tukea ja empatiaa, sekä paljon ohjausta alkuvaiheessa etenkin toivotuista käytösmaalleista. Ohjaajan tulee myös rohkaista ja opettaa ryhmäläisiä omaksumaan vastuuta itselleen sekä ryhmälle. Tarkoituksenmukaista toimintaa mahdollistaakseen ohjaajan on avustettava ryhmäläisiä tuntemaan jo alkuvaiheissa itsensä hyväksytyiksi ja osallisiksi ryhmää. Ohjaajan on siis tarkasti valittava ja mukautettava tarkoituksenmukaisen toiminnan elementtejä. Etenkin ryhmän alkuvaiheessa on tärkeää, että ohjaaja valitsee käytettäväksi toiminnon, jossa jokaisella ryhmän jäsenellä on varmasti mahdollisuus onnistua. (Schwartzberg ym. 2008, 137, 144-148.)

Ryhmän ohjaamisessa tavoitellaan positiivista ilmapiiriä, jossa jokaisella on mahdollisuus kasvaa ja oppia. On tärkeää määritellä ryhmän etenemisen tahti, toiminnan taso ja sisältö sekä ohjata ryhmäläisiä osallistumaan. Ollakseen onnistunut ryhmän ohjaaja, on pohdittava oman käytöksen vaikutusta ryhmään sekä ryhmän käytöksen vaikutusta omaan ohjaajuuteen. (Finlay 2001, 140.) Koemme onnistuneemme ryhmän ohjaamisessa hyvin. Panostimme ohjaajina kaikilla ryhmäkerroilla positiivisen, kannustavan ilmapiirin luomiseen sekä tarkoituksenmukaiseen, strukturoituun toimintaan, johon jokaisella on mahdollisuus osallistua. Tarkalla toiminnan analyysillä pyrimme varmistamaan, että jokainen osallistuja saisi onnistumisen kokemuksia ryhmästä. Koemme, että onnistuimme luomaan hyvän sekä turvallisen ilmapiirin. Suhtauduimme ystävällisesti kaikkiin ryhmäläisiin ja pyrimme luomaan turvallisuuden tunteen. Ohjaajina olimme kannustavia, joka näkyi positiivisen palautteen antamisena ja ryhmäläisten rohkaisemisena. Ryhmän jäsenet voivat ottaa mallia käyttäytymiseensä ryhmän ohjaajista ja tätä kautta ryhmän ohjaajat voivat mallintaa ihmissuhteissa käyttäytymistä ryhmäläisille omalla keskinäisellä vuorovaikutuksellaan. (Schwartzberg ym. 2008, 70). Koemme, että ohjaajien välinen kunnioittava vuorovaikutus oli hyvä esimerkki ryhmäläisille.

Ohjaajien välinen työnjako ja kommunikointi sujui hyvin. Ohjauksesta teki sujuvaa etukäteen tehty tarkka työnjako, jossa kaikilla oli omat vastualueet. Yhden ohjaajan on usein vaikeaa keskittyä

samanaikaisesti sekä sisältöön, että ryhmän prosessiin. Työnjakoa voi tehdä niin, että toisen ohjaajan keskittyessä ryhmäläisten keskusteluun, voi toinen keskittyä toimintoihin ja ryhmäläisten reaktioihin. (Schwartzberg ym. 2008, 57.) Ryhmässä pääohjaajan vastuulla oli aina toimintojen ohjeistaminen ja vaiheistaminen, ja apuohjaajat keskittyivät enemmän keskusteluun ja tarvittaessa ryhmän jäsenten tukemiseen toimintoja tehdessä. Ryhmän ohjaajista toinen voi esimerkiksi kohdistaa havainnointinsa tekijöihin, jotka edistävät seuraavan kerran suunnittelua tai asioihin, joita voidaan käsitellä ryhmän jälkeisessä ohjaajien reflektoinnissa. (Schwartzberg ym. 2008, 57-58.)

Haastetta ohjaamiseen toi kaksi ikäryhmää. Ohjaajuudessa tärkeässä roolissa oli ryhmäläisten vuorovaikutuksen mahdollistaminen. Ryhmässä tapahtuvaan kommunikointiin voidaan määritellä sisältyvän seuraavia asioita: toisten kuunteleminen, toiselle vastaaminen, palautteen antaminen ja vastaanottaminen, sopiva kielenkäyttö, asioiden kohtaaminen, jakaminen, merkityksen etsiminen sekä todellisuuden määrittely. (Schwartzberg ym. 2008, 65). Ajoittain vuorovaikutus tapahtui lähinnä ohjaajien kautta. Saimme myös palautetta siitä, että vuorovaikutus tapahtui ohjaajien välityksellä. Ryhmässä oli tilanteita, jossa ryhmäläisten vuorovaikutus oli haasteellista; toinen ei ymmärtänyt mistä ryhmässä puhuttiin tai mitä toinen yritti sanoa. Tämä johtui niin yksilötekijöistä mutta myös sukupolvien välisistä eroista; esimerkiksi YouTube ei ollut ikääntyneille ihmisille tuttu asia. Ohjaajina autoimme näissä tilanteissa, toimimme osaltamme ”tulkkeina” kahden sukupolven välissä.

Saimme ensimmäisellä kerralla havainnoimassa olleilta yhteishenkilöiltä palautetta muun muassa ohjauksen pilkkomisesta ja siitä, että ohjaajat saattoivat tehdä ryhmäläisten puolesta. Ryhmäkerran jälkeen huomasimme itsekkin, että jotkin tehtävät pannukakun teossa olisi voinut antaa ryhmäläisten eikä ohjaajien vastuulle. Keskustelimme palautteen pohjalta mitä aiomme tehdä toisin seuraavalla kerralla. Palautetta annetaan toisille siksi, että ihmiset voivat olla tietoisempia omasta käyttäytymisestään ja siitä, kuinka heidän käyttäytymisensä vaikuttaa toisiin ihmisiin. (Schwartzberg ym. 2008, 66). Ryhmää ohjatessa pyrimme huomioimaan jokaisen ryhmän jäsenen erityistarpeet. Myös yhteishenkilöiden antaman palautteen mukaan kaikki ryhmäläiset otettiin huomioon. Saimme palautetta myös siitä, että huomioimme ryhmäläisten toimintakyvyn tuomatta sitä esille.

Ryhmässä oli mukana myös muutama hiljaisempi jäsen. Hiljainen ryhmän jäsen voi kokea olonsa huomaamattomaksi tai avuttomaksi. On useita syitä, miksi joku ryhmän jäsen on hiljainen. Hän voi olla luonnollisesti ujo ja ottaa hiljaisen roolin ryhmässä. Vaihtoehtoisesti jäsen voi tuntea olonsa esimerkiksi masentuneeksi. Hiljaisuus voi johtua myös muista ryhmän jäsenistä, jos esimerkiksi

dominoiva henkilö ei salli toisen puhua. On tärkeä osata arvioida, onko hiljaisuus ymmärrettävää ja tilapäistä, vai onko se merkki ongelmasta. Hiljaisia jäseniä tulisi rohkaista kommunikoimaan saattomasti esimerkiksi nyökkäämällä. Ohjaajien oikea aikainen katsekontakti voi auttaa heitä puhumaan. (Finlay 2001, 169-170.) Ryhmää havainnoivat yhteyshenkilöt kehottivat rohkaisemaan hiljaisempia ryhmän jäseniä puhumaan. Huomioimme hiljaisempi jäseniä kysymällä heidän mielipidettään suoraan heille osoitetuilla kysymyksillä. Ohjasimme keskustelua myös niin, että jokainen sai vuorollaan puhua. Rohkaisimme hiljaisempia jäseniä myös katsekontaktin avulla. Näin välitimme sen, että yksi olisi koko ajan äänessä. Vapaan keskustelun aikana sai erityisesti kiinnittää huomiota puheenvuorojen jakaantumiseen. Arvostimme kuitenkin sitä, että toiset ovat luonnostaan hiljaisempia kuin toiset, emmekä painostaneet ketään puhumaan.

## 7.6 Ryhmän laatukriteereiden saavuttamisen arviointi

Ryhmän laatukriteerit olivat **toiminnallisuus**, **osallisuus** ja **asiakaslähtöisyys**. Laadimme kaksi kyselylomaketta pohjautuen laatukriteereihimme. Toinen kyselylomake oli tarkoitettu ryhmän osallistujille ja toinen lomake Caritas-säätiön ja erään oululaisen erityiskoulun yhteyshenkilölle. Ryhmään osallistujien kyselylomake sisälsi Likert-asteikon mukaisia kysymyksiä. Jätimme kysymysten perään tilaa avoimille vastauksille, jos vastaajat haluavat vielä perustella vastauksensa tai antaa muuta vapaata palautetta. Osallisuuteen liittyen ryhmäläisiltä kysyttiin, miten he kokivat osallistumisen yhteiseen toimintaan sekä keskusteluun ryhmässä. Toiminnallisuuteen liittyen ryhmäläisiltä kysyttiin, miten ryhmäläiset kokivat saaneensa tehdä toimintoja eri ikäisten kanssa, ja tuntuiko heistä, etteivät toiminnot olivat sopivan haastavia. Asiakaslähtöisyyteen liittyen kysyttiin ryhmäläisten kokemuksia siitä, miten heidän mielipiteitään arvostettiin ryhmässä, sekä miten ryhmäläiset kokivat että, ohjaajat osasivat ohjata ja auttaa ryhmäläisiä. Yhteistyötahoille lähetetty palautelomake (Liite 4) sisälsi laatukriteereihin perustuvia avoimia kysymyksiä.

Ryhmän osallistujat sekä yhteistyötahot kokivat laatukriteerien täyttyvän pääsääntöisesti hyvin. **Osallisuus** toteutui palautteen mukaan hyvin. Pyrimme suunnittelemaan ryhmäkerrat siten, että jokaisella on mahdollisuus osallistua toimintoihin oman toimintakykynsä mukaisesti. Osallistujat sekä yhteistyötahojen edustajat kokivat, että ryhmäläiset pystyivät osallistumaan toimintoihin. Lisäksi ohjaajat saivat palautetta, että heidän ohjauksensa edisti osallisuutta. Osa ryhmäläisistä mainitsi, että he kokeilevat toimintoja myös kotona, jolloin ryhmä tuki myös heidän osallisuuttansa kotiympäristössä. Yhteisen toiminnan löytäminen kahdelle eri sukupolvelle vaati kuitenkin ohjaajilta



tarkkaa harkintaa ja toiminnan analyysia, jotta kaikki osallistujat pystyisivät osallistumaan toimintaan.

*”Oli mukava osallistua tähän ryhmään ja tutustua eri-ikäisiin nuoriin.”*

*”Mukava olla ihmisten kanssa, kun yleensä vietän aikaa yksin”*

**Toiminnallisuus** onnistui palautteen mukaan myös hyvin. Toiminnat onnistuttiin suunnittelemaan kahdelle eri sukupolvelle sopiviksi. Esimerkiksi pannukakun leipominen toimi toimintana hyvin ja ryhmäläiset pystyivät kertomaan omia muistojaan ja tapojaan liittyen leipomiseen ja ruoanlaittoon. Kyselyyn vastanneiden mielestä toiminnot olivat sopivan haastavia ja ne mahdollistivat myös uuden oppimista muilta ryhmäläisiltä. Toimintojen suunnittelussa kiinnitettiin huomiota siihen, että jokainen osallistuja pystyisi osallistumaan niihin.

**Asiakaslähtöisyys** toteutui palautteen mukaan hyvin. Palautteen mukaan toiminnot oli valittu niin, että ne huomioivat osallistujien toimintakyvyn yksittäisesti tuomatta sitä esille. Lisäksi palautteen mukaan ryhmän toiminnot ja aiheet oli valittu niin, että kaikilla oli niistä sanottavaa ja omia kokemuksia. Kuitenkin, jos olisimme esimerkiksi haastatelleet kaikki ryhmäläiset ennen ryhmää, olisimme voineet valita ryhmän toiminnot luultavasti asiakaslähtöisemmin.

## 8 POHDINTA

Toiminnallisen opinnäytetyömme tarkoituksena oli tuoda nuoret ja ikääntyneet yhteisen toiminnan äärelle ja mahdollistaa näin sukupolvien välistä vuorovaikutusta ja kulttuuriperimän siirtämistä. Lisäksi tarkoituksena oli, että ryhmätoiminta jatkuisi Caritas-Säätiön vapaaehtoistyön koordinaattorien pitämänä Caritas-Säätiöllä. Tuotteemme oli kolme, kahden tunnin pituista ryhmäkertaa, jossa ikääntyneet ja nuoret kohtasivat.

Kahden eri ikäryhmän kohtaaminen oli aiheena kiinnostava. Opinnäytetyössä pääsimme työskentelemään kahden eri sukupolven parissa. Aihe oli myös haastava, sillä aikaisempaa tutkimustietoa erityisesti toimintaterapian näkökulmasta ei juurikaan löytynyt. Halusimme oppia eri ikäryhmien kanssa työskentelystä, sekä kahdelle eri ikäryhmälle suunnatun ryhmän suunnittelusta. Lisäksi kulttuurinen näkökulma ja kulttuuriperimän siirtäminen kiinnosti meitä, sillä se oli meille uusi näkökulma. Meillä kaikilla oli se käsitys, että yli sukupolven tapahtuva toiminta olisi antoisaa, ja vastavaa toimintaa voitaisiin hyödyntää enemmän toimintaterapiassa.

Opinnäytetyöprosessimme alkoi syksyllä 2018 aiheen valinnalla. Idea opinnäytetyön aiheesta tuli Oulun ammattikorkeakoululle yhteistyökumppaniltamme. Aiheen valinnan jälkeen aloimme jäsentämään työmme tietoperustaa. Aiheen rajauksesta keskusteltiin yhteistyökumppanimme sekä ohjaavien opettajien kanssa. Tiesimme jo suunnitteluvaiheessa, että kahden työryhmän jäsenen kansainvälinen vaihto vaikuttaisi opinnäytetyöprosessimme suunnitteluvaiheeseen, joten palautimme suunnitelman ensimmäisen version hyvissä ajoin. Saimme uusia ideoita ja korjausehdotuksia ohjaavilta opettajilta suunnitelmaan, joka viimeisteltiin keväällä 2019 ennen toteutusvaihetta. Tarkoituksena oli, että ikääntyneiden ja nuorten yhteinen toiminta saisi jatkua opinnäytetyömme myötä. Toiminnan jatkuvuuden kannalta olisi ollut hyvä, että projektissa olisi alusta alkaen ollut mukana henkilö, joka tulisi jatkamaan ryhmätoimintaa jatkossa.

Teoriatiedon kerääminen oli mielenkiintoista, sillä opimme paljon uusia asioita tietoperustaa tehdessä. Tämä vaihe kuitenkin haastoi meitä, sillä sukupolvitoimintaan sopivan näkökulman ja ”puunaisen langan” löytäminen tuotti meille haasteita. PEOP-malli valikoitui jäsentämään opinnäytetyön tietoperustaa sekä löytämään työllemme keskeiset käsitteet. PEOP-mallin avulla löysimme

työmme tietoperustaan näkökulman ja käsitteet yksilöstä, ympäristöstä, toiminnasta ja osallistumisesta. Toiminnallisen ryhmätyön malli auttoi meitä ryhmäkertojen suunnittelussa, toiminnan valinnassa sekä oman ohjaajuuden suunnittelussa ryhmän muotoutumisvaiheen aikana.

Toteutusvaiheen organisointiin vaikuttivat työryhmän jäsenten, ryhmän jäsenten sekä heidän yhteishenkilöiden aikataulujen yhteensovittaminen. Lopulta löysimme kaikille sopivan ajankohdan ja saimme toteutusvaiheen tuotteen tehtyä. Jälkeen päin ajateltuna olisimme voineet neuvotella ryhmien ajankohdasta aiemmin, sillä etenkin ikääntyneiden osallistujien saaminen ryhmään tapahtui melko myöhään. Pohdimme, että ehkä olisimme saaneet useamman ikääntyneen ihmisen mukaan, jos olisimme tiedottaneet ryhmästä aiemmin.

Kaksi ikäryhmää toi haastetta ryhmän ohjaamiseen, jolloin toimintaterapian osaaminen, etenkin toimintojen tarkka analysointi oli merkittävässä osassa. Vuorovaikutuksen mahdollistaminen ikäryhmien välillä oli yksi keskeisimpiä tavoitteita, ja opimme paljon siitä, millaiset toiminnot mahdollistavat vuorovaikutusta parhaiten. Kokemustemme mukaan toiminnot, joista osallistujat saavat yhteisen lopputuloksen, ovat toimivia eri sukupolvien kohdatessa. Huomasimme myös, että kuvakortit olivat hyviä välineitä aiheen alustukseen.

Yhteisöperustaisen lähestymistavan mukaan ammattilaisen roolina on toimia yhteisön neuvonantajana ja ohjaajana. Yhteisöperustainen lähestymistapa edistää yhteisön tiedonjakoa, osallisuutta ja autonomiaa. Opimme, että toimintaterapeutin rooli ryhmäläisten valinnassa on keskeinen. Tämä on tärkeä huomio tulevaisuudessa vastaavanlaisia ryhmiä suunnitellessa. Ryhmäläisistä lähtevän vuorovaikutuksen mahdollistumiseksi sekä muiden tavoitteiden saavuttamiseksi, olisi ollut tärkeää, että olisimme olleet mukana ryhmäläisten valintaprosessissa. Olisimme tulevana toimintaterapeuteina ja ryhmän ohjaajina voineet haastatella ryhmään osallistuvia nuoria ja ikääntyneitä, ja arvioida sopivatko he kyseiseen ryhmään. Alkuperäinen ajatus oli, että ryhmäläiset voisivat tehdä toimintoja ja opettaa toisillensa oman aikansa perinteitä vuorovaikutuksessa toistensa kanssa kevyellä ohjauksella. Koska emme päässeet olosuhteiden vuoksi mukaan ryhmäläisten valintaprosessiin, ryhmä toteutui runsaammalla ohjauksella.

Vahvuutenamme projektin aikana on ollut projektiryhmän toimiva yhteistyö: avoin vuorovaikutus, yhteiset tavoitteet sekä kiinnostus aihetta kohtaan. Erityisesti toteutusvaiheen ryhmäkertojen suunnittelussa ja toteutuksessa vaadittiin tiivistä yhteistyötä. Kahden työryhmän jäsenen kansainvälinen vaihto toi haasteita ryhmän suunnitteluun. Vaihdosta huolimatta työskentelymme on kuitenkin ollut

tavoitteellista ja edennyt aikataulutetusti eteenpäin. Työmäärää olemme pyrkineet jakamaan tasapuolisesti alusta loppuun saakka. Olemme hyödyntäneet työryhmän jäsenten eri osaamisalueita projektimme eri vaiheissa. Raportointivaiheessa työskentelimme enimmäkseen itsenäisesti, sillä yhteistä aikaa oli haastavaa löytää opiskelu- sekä työkiireiden takia. Tapasimme kuitenkin muutamien viikkojen välein ja kävimme läpi työn edistymistä.

Opinnäytetyömme avulla voidaan hyödyntää tietoa siitä, miten eri ikäryhmien välistä toimintaa on järjestetty toimintaterapeuttipiskelijöiden toimesta ja kuinka samankaltaista toimintaa voidaan järjestää mahdollisesti tulevaisuudessa uudestaan. Ikääntyneet ja nuoret voivat antaa toisilleen arvokasta tietoa ja kokemusta, ja auttaa katsomaan elämää uudesta näkökulmasta.

Kiitämme yhteistyökumppanimme sekä nuorten yhteistyötahoa kiinnostuksesta sukupolvien väliselle vuorovaikutukselle ja yhteiselle toiminnalle. Erityiskiitokset kaikille ryhmään osallistuneille ikääntyneille, nuorille sekä heidän yhteyshenkilöilleen. Kiitos aktiivisesta osallistumisesta ryhmässä käytyihin keskusteluihin sekä toimintoihin osallistumisesta, joiden avulla saimme arvokasta tietoa ja kokemusta kulttuuriperimän siirtämisestä sekä kahden eri sukupolven kohtaamisesta. Saamme palautteen avulla voimme kertoa, että projektimme aikana toteutuneessa ryhmässä kahden sukupolven kohtaaminen oli hyvin arvokasta ja antoisaa sekä ryhmän jäsenille, että sen järjestäjille.

Opinnäytetyön aihe oli kaikkia tekijöitä kiinnostava, mutta myös haastava. Opinnäytetyön tekeminen vaati tietotaitoa eri ikäisten, eri elämäntilanteissa toimivien ihmisten toiminnallisuudesta, sekä heitä yhdistävistä ja erottavista tekijöistä. Eri sukupolvien yhteisen ryhmän suunnittelu ja toteutus vaati meiltä uusien näkökulmien etsimistä, heittäytymiskykyä sekä tarkkaa toiminnan analyysia. Koska vastaavaa aihetta ei olla tutkittu aiemmin, tarjoaa opinnäytetyömme yhden toimintaterapeuttisen näkökulman sukupolvien väliseen toimintaan. Jatkotutkimusta olisi mielenkiintoista tehdä pidempikestoisesta sukupolvien yhteisestä ryhmästä sekä ryhmän jäsenten tarkemmista kokemuksista sukupolvitoiminnasta. Tämän opinnäytetyön myötä saatujen kokemusten perusteella voimme todeta, että huolella suunniteltu, kahden eri sukupolven toiminta voi olla hyvinkin antoisaa ja opettavaista molemmille sukupolville sekä ohjaajille.

## LÄHTEET

Aalberg, V. & Siimes, M. A. 2010. Lapsesta aikuiseksi: nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Uusitun laitoksen 2. p. Helsinki: Nemo.

Alasuutari, M., Hännikäinen, M., Karila, K., Nummenmaa, A-R., Rasku-Puttonen, H. 2006. Kasvatusvuorovaikutus. Tampere: Vastapaino.

American Journal of Occupational Therapy. 2015. Occupational Therapy Code of Ethics. Viitattu 10.07.2019, <https://ajot.aota.org/article.aspx?articleid=2442685>

Arnold, M.J., & Rybski, D. 2010. Occupational Justice. Teoksessa Scaffa, M.E., Reitz, S.M. & Pizzi, M.A. Occupational Therapy in the Promotion of Health and Wellness. Philadelphia: F.A Davis Company.

Atwal, A., McIntyre, A. 2013. Occupational Therapy and Older People. Chicester: Wiley.

Christiansen, C., Baum, C. M. & Bass, J. D. 2015. Occupational therapy: performance, participation, and well-being. 4th edition. Thorofare, NJ: SLACK Incorporated.

Clifford O'Brien, J. C. & Hussey, S. M. 2018. Introduction to occupational therapy. 5th Edition. St. Louis, Missouri: Elsevier Mosby.

Cole, M.B & Tufano, R. 2008. Applied Theories in Occupational Therapy, A Practical Approach. SLACK Incorporated.

Cole, M. B. 2015. Productive aging: an occupational perspective. Slack incorporated.

Cole, M. B. & Donahue, M. V. 2011. Social participation in occupational contexts: in schools, clinics, and communities. Thorofare: SLACK Incorporated.

Finlay, L. 2001. Groupwork in Occupational Therapy. United Kingdom: Nelson Thornes Ltd.

Haapamäki, J. 2000. Yhteisö kasvattaa: päivähoito oppimis- ja kasvatusyhteisönä. Helsinki: Tammi.

Hammel, K. 2014. Belonging, occupation, and human well-being: An exploration. *Canadian Journal of Occupational therapy* 81 (19). 39–50.

Idänpään-Heikkilä U., Outinen M., Nordblad A., Päivärinta E. & Mäkelä M. 2000. Laatuksiteerit. Suuntaviivoja tekijöille ja käyttäjille. Viitattu 08.09.2019, <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/75158/Aiheita20-2000.pdf?sequence=1>

Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi.

Kumppanuusverkosto. Yhteisellä kohti arjen hyvinvointia. Viitattu 03.07.2019, <http://www.kumppanuusverkosto.fi/yhteiselilla.html>.

Levasseur, M., Richard, L., Gauvin, L., & Raymond, É. 2010. Inventory and Analysis of Social Participation Found in the Aging Literature: Proposed Taxonomy of Social Activities. Viitattu 07.05.2019, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3597625/>

Mroz, T., Pitonyak J.S., Fogelberg, D., & Leland, N.E. 2015. Client centeredness and health reform: Key issues for occupational therapy. *The American Journal of Occupational Therapy* 69 (5). 1—8. Viitattu 08.11.2019, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4564793/>

Mulligan, S. 2014. *Occupational Therapy Evaluation for Children. A pocket Guide*. Toinen painos. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Meyers, S. 2010. *Community Practice in Occupational Therapy: A Guide to Serving the Community*. Jones and Bartlett Publishers.

Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. 5. uud. p. Jyväskylä: PS-kustannus.

Nielsen, T.L., Andersen, N.T., Petersen, K.S., Polatajko, H. & Nielsen, C.V. 2018, Intensive client-centred occupational therapy in the home improves older adults' occupational performance. Results from a Danish randomized controlled trial. SJOT.

Paasivaara, L. & Nikkilä, J. 2010. Yhteisöllisyydestä työhyvinvointia. Helsinki: Kirjapaja.

Padilla, R.L., Byers-Connon, S., Lohman, H.L. 2012. Occupational Therapy with Elders, Strategies For the Cota 3<sup>rd</sup> Edition, Mosby.

Peda.net. 2019. Likert. Viitattu 23.11.2019. <https://peda.net/ohjeet/ty%C3%B6v%C3%A4lineet/lo-make/likert>

Pelin, R. 2011b. Projektihallinnan käsikirja. 7. uud. p. Helsinki: Projektijohtaminen Oy Risto Pelin.

Pikkarainen, A. 2013. Gerontologisen kuntoutuksen käsikirja. Osa I. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Roivainen, I., Ranta-Tyrkkö, S. & Haapalainen, A. 2017. Yhteisöt ja yhteisösoseaalityön lähtökohdat. Kustannuspaikka tuntematon: United Press.

Ruuska, K. 1999. Projekti hallintaan. 3. uud. p.; 4. p. 2001. Espoo: Suomen Atk-kustannus.

Ruuska, K. 2007. Pidä projekti hallinnassa: suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. 6. tarkistettu p., 7. painos. Helsinki: Talentum.

Ruuska, K. 2012. Pidä projekti hallinnassa. Helsinki: Talentum.

Saarenheimo, M., Pietilä, M., Tiihonen, A., Pohjolainen, P., Maununaho, S., Raitakari, S., Aarnin-salo, L. 2013. Neljän polven treffit, Ikäpolvitoiminnan opas. Vanhustyön keskusliitto.

Scaffa, M. E., Reitz, S. M. & Pizzi, M. A. 2010. Occupational therapy in the promotion of health and wellness. Philadelphia: F.A. Davis Co.

Scaffa, M. E. & Reitz, S. M. 2014. Occupational Therapy in Community Based Practise Settings. Philadelphia: F.A. Davis Co.

Schwartzberg, S. L., Howe, M. C. & Barnes, M. A. 2008. Groups: applying the functional group model. Philadelphia: F. A. Davis Co.

Seppänen, M., Karisto, A., Kröger, T. & Hakonen, S. 2007. Vanhuus ja sosiaalityö: sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Silfverberg, P. 2007. Ideasta projektiksi: projektinvetäjän käsikirja. Helsinki: Edita.

Silfverberg, P, Ideasta projektiksi: projektinvetäjän käsikirja. Viitattu 1.11.2018, [http://www.helsinki.fi/urapalvelut/materiaalit/liitetiedostot/ideasta\\_projektiksi.pdf](http://www.helsinki.fi/urapalvelut/materiaalit/liitetiedostot/ideasta_projektiksi.pdf)

Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus, Osallisuuden edistäminen. Viitattu 21.09.2019, <https://stm.fi/osallisuuden-edistaminen>

Taylor, R. R. 2017. Kielhofners Model of Human Occupation, 5th edition. Philadelphia: Wolters Kluwer Health.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018. Mitä sosiaalinen osallisuus on? Viitattu 05.11.2018, <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/mita-sosiaalinen-osallisuus-on>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018. Osallisuus. Viitattu 01.11.2018, <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>

Thomas, H. 2015. Occupation-based activity analysis. Second edition. Thorofare: SLACK Incorporated.

Townsend E.A., Polatajko, H.J. 2013. Enabling occupation II, advancing an occupational therapy vision for health, well-being & justice through occupation. Canadian Association of Occupational Therapists. 2<sup>nd</sup> Edition. Ottawa, CAOT Publications.



Vanhustyön keskusliitto. Elämäntilanne ja ikäpolvet tutkimus- ja kehittämishanke. Viitattu 03.07.2019  
[http://www.vtkl.fi/fin/kehittaminen\\_kit/aiemmat\\_kehittamishankkeet/elamankulku\\_ja\\_ikapolvet/](http://www.vtkl.fi/fin/kehittaminen_kit/aiemmat_kehittamishankkeet/elamankulku_ja_ikapolvet/)

Vehkalahti, K. 2008. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Tammi.

Vroman, K. 2015. Adolescent Development: Transitioning from child to adult. Teoksessa Case-Smith, J., Case-Smith, J. & O'Brien, J. C. 2015. Occupational therapy for children and adolescents. 7th ed. St. Louis, Mo.: Elsevier Mosby.

Wells, S. A., Black, R., M. & Gupta, J. 2016. Culture and occupation: effectiveness for occupational therapy practice, education, and research. 3rd edition.

Wells, G., Claxton, G., Lemke, J. L., Río, P. d., Álvarez, A., Mahn, H., John-Steiner, V., Gipps, C., Stetsenko, A., Arievidt, I., Carr, M., Hasan, R., Pontecorvo, C., Sterponi, L., Mercer, N., Cobb, P., McClain, K., Chaiklin, S., Dalton, S. S., Tharp, R. G., Engeström, Y., Engeström, R., Suntio, A., Brown, K., Cole, M., Matusov, E., Hayes, R., Northedge, A. & Moll, L. C. 2002. Learning for life in the 21st century: sociocultural perspectives on the future of education. Oxford: Blackwell Publishers.

World Federation of Occupational Therapists. 2019. About Occupational Therapy. Viitattu 06.08.2019, <https://www.wfot.org/about-occupational-therapy>

## LIITTEET

Liite 1. Kirje ryhmäläisille

Liite 2. Havainnointilomake

Liite 3. Palautelomake ryhmäläisille

Liite 4. Palautelomake yhteistyökumppanille

Hei!

Olemme kolme kolmannen vuoden toimintaterapiaopiskelijaa Oulun ammattikorkeakoulusta. Teemme opintojemme lopputyötä, jonka aiheena on tuoda **ikäihmiset ja nuoret yhteisen toiminnan äärelle**.

Lopputyön tekemiseen kuuluu kolmen tapaamisen järjestäminen ikäihmisille ja nuorille. Yhteinen toiminta tapahtuisi **toukokuun lopussa Caritaksen tiloissa**. Toimintoina ryhmässä olisi leipominen, kukkien istutus, sekä levyraati.

Ryhmään osallistuminen ei vaadi sinulta muuta kuin paikalle tulemistä avoimin mielin. 😊

Toivottavasti tapaamme pian!

Ystävällisin terveisin,  
Eveliina Kaakinen  
Sonja Ahola  
Venla Kesti



TOIMINTA (esim. onko toiminta sopivaa kohderyhmälle, onko toiminta yhteistoiminnallista)

---

---

---

---

---

OHJAUS (esim. otetaanko kaikki huomioon, onko ohjaus selkeää, onko sitä riittävästi)

---

---

---

---

---

RYHMÄN JÄSENET (esim. osallistuvatko kaikki toimintaan, ovatko nuoret ja ikäihmiset vuorovai-  
kutuksessa keskenään)

---

---

---

---

---

Kiitos palautteesta!

5 = Olen täysin samaa mieltä

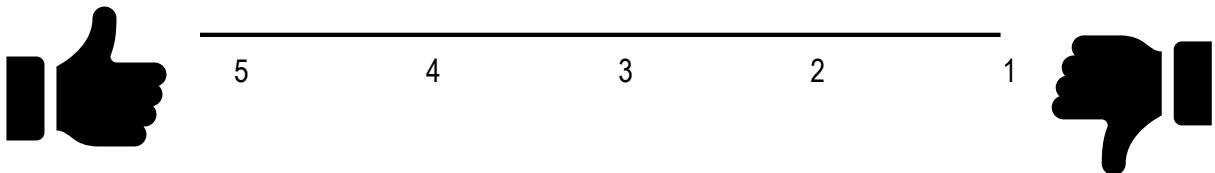
4 = Jokseenkin samaa mieltä

3 = En osaa sanoa

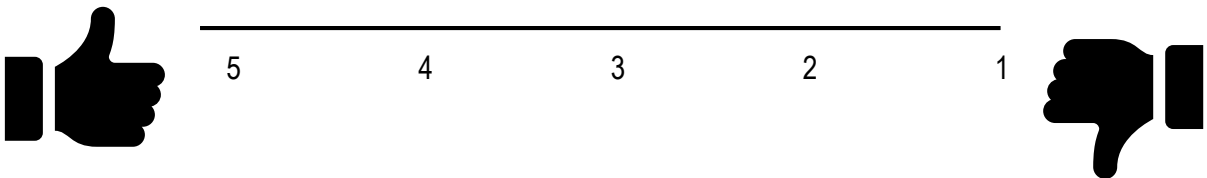
2 = Hieman eri mieltä

1 = Olen täysin eri mieltä

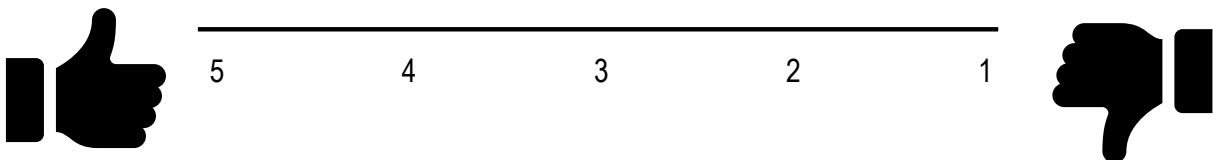
1. Koin, että pystyin osallistumaan yhteiseen toimintaan



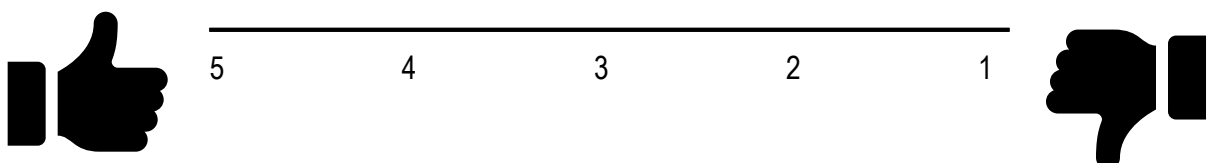
2. Olen tehnyt toimintoja yhdessä eri ikäisten kanssa



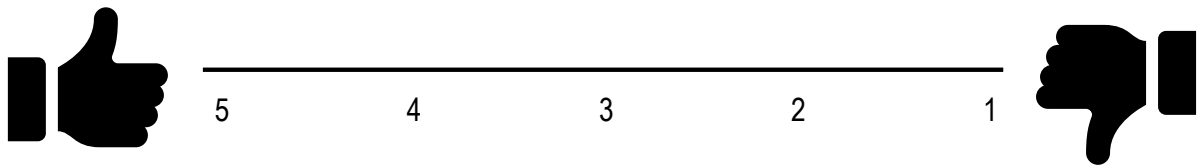
3. Toiminnot eivät olleet liian vaikeita minulle



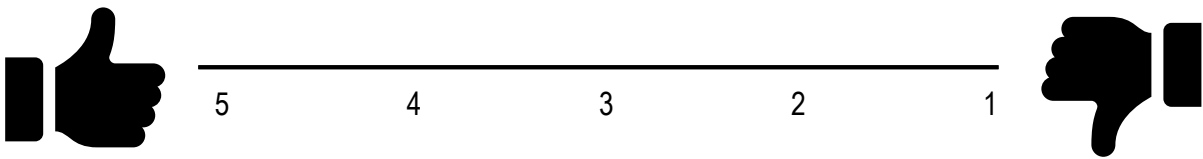
4. Olen oppinut uusia asioita muilta ryhmäläisiltä



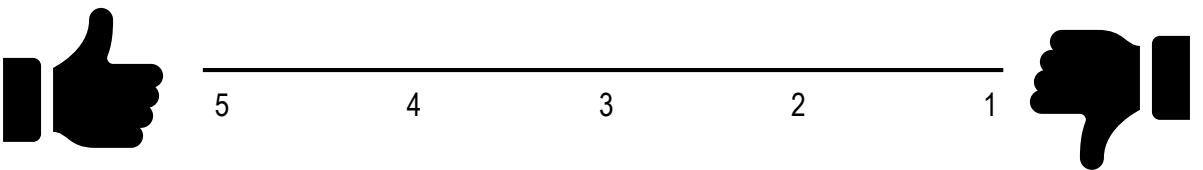
5. Olen osallistunut ryhmässä keskusteluun



6. Mieleni on arvostettu ryhmässä



7. Ohjaajat ovat osanneet ohjata ja auttaa ryhmäläisiä



Vapaa palaute ryhmästä:

---

---

---

---

---

---

KIITOS RYHMÄÄN OSALLISTUMISESTA! 😊

T. Eveliina, Venla ja Sonja

1. Mahdollistivatko toiminnot ikäihmisten ja nuorten osallistumista?

---

---

---

2. Miten ohjaajat onnistuivat ryhmän ohjaamisessa?

---

---

---

3. Miten nuorten ja ikäihmisten vuorovaikutus toteutui?

---

---

---

4. Näkyikö ryhmässä ikäihmisten ja nuorten välinen tiedon siirtyminen?

---

---

---

5. Millaisena koit yhteistyön projektin aikana?

---

---

---

6. Vapaa palaute:

---

---

---

---

Kiitos palautteesta ja yhteistyöstä!