

Janina Kähkönen

RYHMÄMUOTOISTEN HOITOJEN IDEAKANSIO

Hoitotyön koulutusohjelma
2020

RYHMÄMUOTOISTEN HOITOJEN IDEAKANSIO

Kähkönen, Janina

Satakunnan ammattikorkeakoulu

Hoitotyön koulutusohjelma

helmikuu 2020

Sivumäärä: 31

Liitteitä: 5

Asiasanat: projekti, psykiatrinen hoitotyö, ryhmämuotoinen hoito, ideakansio

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida ryhmämuotoisten hoitojen ideakansio Porin psykiatrian poliklinikan päiväyksikköön. Ideakansio toimii työkaluna päiväyksikön henkilökunnalle, uusille työntekijöille ja opiskelijoille. Tavoitteena oli saada tuotettua hyödyllinen ja käytännöllinen työväline Porin päiväyksikön henkilökunnan käyttöön. Porin päiväyksikössä olevat opiskelijat saavat ideakansiosta tiiviin tietokattauksen henkilökunnan toimikuvasta ja heidän ryhmiensä sisällöstä. Ryhmien tavoitteena on ylläpitää ja edistää päiväyksikön potilaiden mielenterveyttä olemalla yhtenä hoitomenetelmänä muiden hoitojen rinnalla.

Ideakansio tehtiin yhteistyössä Porin psykiatrian päiväyksikön kanssa ja kansio tulee heidän käyttöönsä. Ideakansiossa esitellään päiväyksikössä pidettävät ryhmät ja jokaiseen ryhmään on kehitetty päiväyksikölle uusi harjoitusmateriaaliehdotus. Ideakansion ryhmien esittelyiden teoria perustuu päiväyksikön asiantuntijoiden haastatteluihin, ja kansion erilaiset harjoitukset pohjautuvat monipuolisiin teorialähteisiin, jotka sovellettiin päiväyksikölle sopiviksi. Kansiossa esiteltiin aluksi päiväyksikössä toteutuvat ryhmät, joihin ei suunnitteluvaiheessa koettu tarvetta uusille harjoituksille. Seuraavat ryhmät kuuluvat jokaiseen arkipäivään päiväyksikössä ja näissä keskustelunrunko oli useimmiten sama. Näitä ryhmiä olivat aamukokous ja päivän päätösryhmä sekä viikon aloitus- ja päätösryhmä. Kansiossa esiteltiin psykologin, sosiaalityöntekijän ja toimintaterapeutin ryhmät heidän vastauksiensa perusteella. Näihin ryhmiin ei tehty uusia ideoita harjoituksille, koska allekirjoittaneella tekijällä ei ollut heidän ryhmien suunnitteluun sopivaa ammattitaitoa. Sairaanhoidajien pitämiin ryhmiin kuuluivat musiikki-, liikunta-, rentoutus-, voimavara-, teema- ja intervalliryhmät.

Porin psykiatrian päiväyksikön henkilökunta saivat esittää toiveitaan ideakansion sisällöstä ja antaa palautetta palautelomakkeen avulla. Palautelomake sisälsi kysymyksiä ideakansion sisällöstä ja kehitysehdotuksista. Palautteessa kävi ilmi, että päiväyksikön henkilökunta halusivat oppaassa vielä erityisesti korostettavan ryhmien olevan hoidollisia ja kokivat ideakansion olevan hyvä apuväline hoitajille arjentyössä. Tämänhetkisen COVID-19 pandemian aiheuttamien rajoitusten vuoksi, päiväyksikössä aletaan toteuttaa myös jatkossa ryhmähoitoja etäyhteyden avulla.

Jatkotutkimus- ja kehittämisideana tästä aiheesta voisi luoda uuden opinnäytetyön ja ideakansioon voivat esimerkiksi Porin päiväyksikön tulevat opiskelijat laatia lisää uusia harjoituksia, jotka soveltuvat yksikköön. Tällöin ideakansiosta saadaan kattavampi ja näin voidaan varmistaa ideakansion käytettävyys päiväyksikössä. Ideakansion harjoitusten käytännöllisyydestä ja hyödyllisyydestä potilaiden tai henkilökunnan kokemana voisi tehdä myös jatkotutkimuksen.

GROUP FORMED TREATMENTS IDEA FOLDER

Kähkönen, Janina

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Health Promotion

April 2020

Number of pages: 31

Appendices: 5

Keywords: project, psychiatric nursing, group formed treatment, idea folder

The purpose of this functional thesis was to plan, execute and examine an idea folder of the group formed treatment to the day unit of Pori's psychiatric outpatients department. The idea folder works as a tool for the day unit's personnel, new employees and students. The goal was to produce a useful and a practical tool for Pori's day unit's personnel's use.

From the idea folder students in the Pori's day unit get a compact information setting of the personnel's job description and the contents of their groups. The goal of the groups is to maintain and promote the mental health of the day unit's patients by being one treatment method alongside other treatments. The idea folder was made in co-operation with Pori's psychiatric day unit and the folder will go to their use. The idea folder displays the groups held in the day unit and new training material proposition has been made for each group in the day unit.

The presentation theory of the idea folder's groups is based on interviews by the day unit's experts, and the folder's different exercises are based on versatile theory sources which were suited to be appropriate for the day unit. In the idea folder were first displayed groups that are realized in the day unit and for those new exercises were not thought to be required. Next groups belong to each weekday in the day unit and for these the discussion frame was mostly the same. These groups were morning meeting and day's closing group and week's beginning and closing groups. In the folder were psychologist's, social worker's and occupational therapist's groups based on their answers. To these groups new ideas for exercises were not made because signed author did not have suitable professional skill for planning their groups. To the groups held by nurses belonged music, physical, training, relaxation, resource, theme and interval groups.

The personnel of the Pori's day unit got to propose their wishes regarding the content of the idea folder and to give feedback through a feedback form. The feedback form included questions about the idea folder's content and development proposals. The feedback showed that the day unit's personnel wanted to guide to specifically highlight that the groups are therapeutic, and they thought the idea folder to be a good tool for nurses in their everyday work. Due to the restrictions caused by the current COVID-pandemic, group treatments are going to also be carried out through a remote connection. From this topic further research and development idea could create a new thesis and to the idea folder could Pori's day unit's future students unit make more new exercises that will be suitable for the unit. This way idea folder would be more comprehensive and the idea folder's usability could be ensured in the day unit. The practicality and usefulness of the idea folder's exercises experienced by the patients or staff could also make for a further research.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	6
3	KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY	6
3.1	Psykiatrinen hoitotyö	6
3.2	Ryhmämuotoiset hoidot	8
3.3	Laadukas opas	12
4	TARCOITUS JA TAVOITTEET	13
5	PROJEKTIN SUUNNITTELU	14
5.1	Projektin kohde	14
5.2	Haastattelukysymykset	14
5.3	Projektin riskit ja resurssit	15
5.4	Projektin vaiheistus ja sisältö.....	15
5.5	Arviointisuunnitelma	16
6	PROJEKTIN TOTEUTTAMINEN JA TUOTOS	17
7	PROJEKTIN ARVIOINTI	25
8	POHDINTA.....	27
8.1	Tulosten tarkastelu	27
8.2	Ammatillinen kasvu	28
8.3	Jatkotutkimusehdotukset.....	28
	LÄHTEET	29
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Mielenterveyshoitotyössä on erilaisia lähestymistapoja, joista yksi on ryhmähoito. Hoitajan keskeistä osaamista on osata hyödyntää ryhmiä mielenterveyshoitotyössä. (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri & Schubert 2012, 90.) Mielenterveyden voi ajatella tilaksi, jossa tasapainotellaan laukaisevien ja altistavien tekijöiden sekä mielen-terveyttä suojaavien tekijöiden kanssa. Hyvä mielenterveys on toivottu tila, joka voidaan saavuttaa edellä olevien tekijöiden ollessa tasapainossa. Ihmisellä on olemassa voimavaroja, vaikka hän sairastuisikin mielenterveyshäiriöön. (Kuhanen ym. 2012, 22.)

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida ryhmämuotoisten hoitojen ideakansio Porin psykiatrian poliklinikan päiväyksikköön. Ryhmätoimintakansio sisältää ryhmien esittelyn ja ideoita ryhmien pitämiseen. Tavoitteena oli saada tuotettua hyödyllinen ja käytännöllinen työväline Porin päiväyksikön henkilökunnan käyttöön. Porin päiväyksikössä olevat opiskelijat saavat ideakansiota tiiviin tietokattauksen henkilökunnan toimikuvasta ja heidän ryhmänsä sisällöstä. Omat tavoitteeni työssä oli saada projekti toteutettua määräajassa, eettisesti ja luotettavia lähteitä käyttäen.

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö oli tärkeä toteuttaa, koska se helpottaa Porin päiväyksikön sairaanhoitajia ja opiskelijoita heidän työssään. Ideakansio antaa uusia näkökulmia ja ideoita ryhmien pitämiseen. Päiväyksikön potilaat hyötyvät ideakansiosta, koska voivat erilaisten ryhmien avulla saada uusia näkemyksiä ja ajatuksia arjessa selviytymiseen. Erilaiset ryhmät voivat ylläpitää potilailla jo olemassa olevia voimavaroja tai luoda uusia voimavaroja elämään.

Ryhmämuotoisen hoidon keskeisenä ajatuksena on yhteisöllisyys ja vertaistuen saaminen sekä hoitajilta saatu tuki. Mielenterveys harjoittelun aikana Porin päiväyksikössä, kiinnostus heräsi tehdä opinnäytetyö psykiatrian puolelle. Keskusteltua päiväyksikön osastohoitajan ja henkilökunnan kanssa opinnäytetyön aiheesta, heidän ehdotuksenansa oli ryhmien esittely ja ryhmien aiheiden ja sisällön ideointi. Näin opinnäytetyön aihe muodostui työelämälähtöiseksi.

2 TOOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

Tämän opinnäytetyön teoreettisiin lähtökohtiin valittiin psykiatrinen hoitotyö, ryhmämuotoiset hoidot ja oikeanlainen ideakansio. Tiedonhaku kohdistuu primaareihin, sekundaareihin ja tertiaareihin tiedonlähteisiin. Tiedon luotettavuuden arvioinnin tulisi olla entistä enemmän esillä tutkimustyössä. Tärkeää on erottaa mielipiteistä ja propagandasta ne www-sivut, jotka sisältävät faktatietoa. (Hirsjärvi ym. 2004, 83, 87.)

Tiedon hakua on toteutettu opinnäytetyön edetessä jatkuvasti. Kirjallisuuskatsauksessa käytettiin neljää eri tietokantaa, jotka olivat Theseus, Melinda, Ebsco ja Samk Finna. Näissä hakusanoina olivat ryhmähoito ja group therapy. Aikaisempia tutkimuksia löytyi paljon eri aiheista ja näkökulmista. Jouduin tutkimusten ja projektien paljouden vuoksi rajaamaan hakujani esim. E-lehtiin tai kirjoihin. Rajausten kautta löydettiin tähän projektiin sopivia aiheita. Tietokantojen haku rajattiin aikavälille 2010–2020. Kirjallisuushakutaulukko löytyy liitteistä (Liite 2). Tutkimusten esittelytaulukko liitetiedostona (Liite 3).

3 KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY

3.1 Psykiatrinen hoitotyö

Psykiatrisessa hoitotyössä hoidetaan ja tutkitaan potilaita, joilla on mielenterveydellisiä häiriöitä. Psykiatriseen erikoissairaanhoidon ohjaututaan yleisimmin esimerkiksi pitkittyneen ja vaikean masennuksen, elämäntilannekriisien, vaikeiden persoonallisuushäiriöiden, skitsofrenian, psykoosin ja itsetuhoisten ajatusten takia. Psykiatrinen erikoissairaanhoido on erikoislääkärijohtoista hoitoa, johon kuuluu avohoito poliklinikoilla ja kriisiryhmissä sekä sairaalahoito erilaisilla osastoilla. Suomen perustuslaki toimii mielenterveyspalvelujen alustana, joka määrää potilaan perusoikeudet. Potilaan tulee saada tasa-arvoista kohtelua terveydentilastaan huolimatta. (Mielenterveystalon www-sivut.) Psykiatrisessa hoitotyössä pyritään auttamaan mielenterveyskuntoutujia oppimaan tunnistamaan ja vaikuttamaan positiivisesti mielialaan vaikuttaviin

ajatuksiin ja toimintoihin sekä siten löytämään ja lisäämään omia selviytymiskeinoja arjessa. (Stenberg, J. & Saiho, S. 2013 ym. 16.)

Mielenterveystyö jaetaan erilaisiin osa-alueisiin: lapset, nuoret, aikuiset ja vanhukset. Sisällöltään hoitotyö on myös erilaista, kuntouttavaa tai akuuttia. Hoitotiede toimii hoitotyön perustana. Hoitotyön ammattilaisena tietoa tarvitaan ja haetaan myös esimerkiksi psykologiasta, erilaisista terapiasuunnauksista ja lääketieteestä. (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri & Schubert 2010, 32.) Mielenterveyspalvelut järjestetään mielenterveyslain (L 14.12.1990/1116) mukaan ensisijaisesti avohoitona. Hoitoon järjestävä taho voi olla yksityinen tai julkinen. Avohoitoon kuuluu akuutti ja kuntouttava mielenterveystyö sekä akuutti kriisityö. Akuutissa mielenterveystyössä hoito on lyhytjaksoinen ja intensiivinen, jossa potilasta tuetaan psyykkisen sairauden kanssa. Akuuttihoito voidaan järjestää myös sairaalassa. Kuntouttavassa mielenterveystyössä tuetaan potilasta pidempijaksoisesti, jolloin tavoitellaan potilaan elämänhallinnan keinoja sekä selviytymistä arjessa. Kriisityö tarjoaa apua muun muassa traumojen aiheuttamissa stressitiloissa. (Kuhanen ym. 2010, 46 & 180.)

Mielenterveydenhäiriöt ovat yksiä yleisimpiä 2000-luvun syitä jäädä työkyvyttömyyseläkkeelle. Mielenterveyttä voidaan kuvata suurempana ja myönteisenä käsitteenä henkilön hyvinvointina ja henkisenä toimintakykynä. Mielenterveys kehittyy kasvun aikana ja muuttuu eri elämäntilanteiden ja tapahtumien myötä. Siihen vaikuttaa erilaiset tekijät ja siksi sitä on hankala määritellä. Mielenterveyteen vaikuttaa perimä, biologiset tekijät, yhteiskunnan rakenteelliset tekijät, vuorovaikutukselliset ja sosiaaliset tekijät sekä kulttuuriset arvot (Hietaharju & Nuuttila 2016, 9 & 26.) Mielenterveyden häiriöt jaetaan ryhmiin niiden ominaisten oireiden avulla. On kuitenkin muistettava, ettei yhtenäisiä oireita aina ehkä ole. Mielenterveyden häiriöissä henkilön oireet tuottavat psyykkisen tasapainon ailahtelevaisuutta ja kärsimystä sekä vähentää henkilön jokapäiväisen elämän toiminta- ja selviytymismahdollisuuksia. Suomalaisten yleisimpiä mielenterveyden häiriöitä ovat mielialahäiriöt, ahdistuneisuushäiriöt, persoonallisuushäiriöt, päihderiippuvuus, skitsofrenia ja muut psykoottiset häiriöt. (Hietaharju & Nuuttila 2016, 9 & 30.)

Masennuksen oireisiin esimerkiksi kuuluu oleellisena jaksamattomuus ja aktiiviseen toimintaan ryhtyminen tuntuu toisinaan ylitsepääsemättömältä. Tällöin on tärkeää

lisätä mielekästä toimintaa arkeen. Miellyttävät toiminnot voivat olla pieniäkin asioita ja ovat yhtä tehokkaita nostamaan mielialaa. Pienin askelin on hyvä aloittaa. Tekeminen tuottaa tulosta ja tulokset tuottavat tyydytystä. (Stenberg, J. & Saiho, S. 2013 ym. 26–29.) Mielenterveyskuntoutuksella yleisesti pyritään sairauden oireiden lievittymiseen ja parhaassa tapauksessa sairaudesta paranemiseen. Mielenterveyskuntoutuksessa tarkoituksena on yksilön terveyden ja hyvinvoinnin lisääminen sekä toimintakyvyn palautuminen. (Mielenterveystalon [www-sivut](#).)

3.2 Ryhmämuotoiset hoidot

Tavoitteena ryhmämuotoisessa hoidossa on edistää mielenterveyshäiriötä sairastavan ja kuntoutuvan potilaan toimintakykyä erilaisten ryhmien avulla. Ryhmämuotoinen hoito on mielenterveystyössä yleisesti käytössä, koska sillä on näyttöön perustuvaa hyötyä mielenterveydenhäiriöiden hoidossa (Vähäniemi 2008, 118). Ryhmän toimivuuden ja kehittämisen ehtona on, että ryhmän jäsenet sitoutuvat ryhmätoimintaan. Jäsenten motivaatio, ryhmän tärkeys ja mielekkyys vaikuttavat keskeisesti ryhmään sitoutumiseen. Yhteenkuuluvuuden tunteeseen on kiinnitettävä huomiota, jota voidaan lisätä mm. tekemällä yhteisiä harjoituksia ja pyytämällä-, sekä antamalla palautetta. (Kuhanen ym. 2012, 112 & 113.)

Mielenterveyshoitotyössä hyödynnetään hoito- ja kuntoutusyhteisöä, jonka periaatteina toimivat salliva ilmapiiri, tasa-arvoisuus, yhteisöllisyys ja avoin kommunikaatio. Tavoitteena yhteisöhoitossa on potilaslähtöinen yhteistyö. Yhteisöhoitossa käytetään hyödyksi koko fyysinen ja sosiaalinen ympäristö potilaiden tavoitteiden saavuttamiseksi. Yhteisön sääntöjen ja päätösten tekoon tulisi osallistua demokraattisesti kaikki potilaat ja koko henkilökunta. Potilaat saavat vertaistukea toisilta yhteisön jäseniltä ja yhteisön jäsenten välinen tuki sekä sosiaalisten taitojen harjoittaminen korostuu. Yksittäinenkin potilas saa yhteisöstä motivaatiota ja kannustusta omaan hoitoon ja kuntoutukseensa. (Kuhanen ym. 2012, 107.)

Ryhmämuotoisten hoitojen avulla asiaks pääsee toteuttamaan itselleen mielekästä päiväohjelmaa ja harjoittelemaan sosiaalisia taitoja. Potilaat, jotka ovat sairastaneet mielenterveyshäiriötä useampia vuosia, hyötyvät usein ryhmämuotoisesta hoidosta,

jolloin kuntoutuminen on edennyt jo tasapainoiseen tilanteeseen. (Siun sote- Pohjois Karjalan sosiaali- ja terveystalvelujen kuntayhtymä, 2020.) Ryhmän dynamiikkaan vaikuttavat ohjaajan ja ryhmäläisten väliset henkilökiemat ja kommunikatio. Ryhmän tulisi olla sellainen, jossa jokaisen olisi turvallista osallistua ja kertoa oman kantansa aiheeseen halutessaan. Ryhmän sisäiset sopimukset ja säännökset on tärkeää yhdessä käydä alussa läpi, joka lisää myös yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Honkanen & Mellin 2008, 262.) Ideakansiossa sairaanhoitajien vetäminä ryhmähoitoisia muotoja ovat musiikki-, liikunta-, rentoutus-, voimavara-, teema- ja intervalliryhmä.

Musiikkiryhmien harjoituksia on useita ja erilaisia. Musiikkiryhmien toimintoja on esimerkiksi musiikin kuunteleminen, laulaminen ja soittaminen. Harjoituksiin voidaan lisätä kirjoittamista, maalaamista, puhumista ja mielikuvitusmatkoja. Musiikkiryhmän tavoitteena on saada kuuntelija rentoutumaan tai pohdiskelemaan ja puhumaan muiden ryhmäläisten kanssa omista tuntemuksistaan musiikista heränneitä ajatuksia. (Erkkilä. 2010, 394.)

Liikuntaryhmä on tutkittuihin terveystaikutuksiin perustuva ryhmä. Liikunnan positiivisista vaikutuksista fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin onkin tutkittu paljon. Liikunnan avulla fyysinen kunto paranee ja psyykkisesti helpottaa ahdistuksen tunteita sekä masennuksen oireita. (Ojanen, M. 2001, 107.)

Rentoutusryhmän tavoitteena on auttaa mielen ja kehon hyvinvoinnissa. Syvään rentoutukseen pääseminen vaatii kuitenkin usein harjoitusta ja opettelua. Toisinaan pelkkä sana rentoutus voi ahdistaa ja siten itsessään vaikeuttaa rentoutumista. Rentoutuessa mielihyvää tuottavat hormoniyhdistelmät korvaavat laskevat stressihormoonit. Rentoutuessaan henkilön ahdistus ja vaikeat tunteet voivat helpottaa sekä kehossa jännityksen ja pelkojen aiheuttamat lukot saattavat hellittää. Rentoutus palauttaakin silloin henkisiä ja fyysisiä voimia. (Suomen mielenterveysseura ry:n www-sivut.)

Voimavararyhmässä pyritään itsetunnon paranemiseen ja tunteen saamiseen, että tulevaisuudella on merkitys. Elämänhallinnan ja pärjäämisen tunteella on merkittävä rooli toiveikkaan tulevaisuuden näkymään. Voimavararyhmässä pohditaan asioita, jotka tuottavat mielihyvää ja joista saa voimavaroja arkeen. (Suomen mielenterveysseura ry:n www-sivut.)

Teemaryhmän tarkoituksena on aktivoida ryhmäläisiä sosiaaliseen vuorovaikutukseen muiden ryhmäläisten kanssa ja keskustella puhuttavista aiheista vastavuoroisesti muiden ryhmäläisten kanssa saaden mahdollisesti samalla vertaistukea. Teemaryhmään liittyy usein myös muiden asiantuntijoiden järjestämiä tunteja esimerkiksi hammashoitajien pitämiä esittelyjä hammashygienian tärkeydestä. Omien kokemusten jakaminen muiden ryhmäläisten kanssa turvallisessa ilmapiirissä voi poistaa häpeää omaa sairauttaan ja sen oireita kohtaan (Mielenterveystalon [www-sivut](#)).

Intervalliryhmän tavoitteena on edistää potilaiden selviytymistä arjessa harvemmin toteutuvalla hoitomuodolla, jolla vältettäisiin sairaalajaksoja. Intervalliryhmä painottuu usein mielekkääseen ja toiminnalliseen tekemiseen. Ryhmässä suunnitellaan yhdessä toteutettava tekeminen, jotta harjoitukset olisivat mahdollisimman hyödyllisiä hoidollisesti kaikille. Intervalliryhmän harjoituksia voivat olla esimerkiksi keilaus, peli- ja elokuvaillat sekä leipominen. Kaikenlainen toimeliaisuus edistää mielenhyvinvointia, eikä tekemisen tarvitse olla isoa (Mielenterveystalon [www-sivut](#)).

Saarisen (2017) opinnäytetyön aiheena oli ryhmämuotoisen omaisyhteistyö psykiatriassa avohoidossa, jonka toimeksiantajana toimi JST Solum Oy, joka tarjoaa Jyväskylän seudulla psykiatrisia avohoidon palveluja. Työn tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa kaksi toiminnallista iltaa mielenterveyskuntoutujien omaisille. Standardoitujen kyselyiden avulla hän keräsi palautetta iltoihin osallistuneilta. Ensimmäisessä illassa Keski-Suomen mielenterveysomaiset Fin-Fami ry:n omaistyöntekijä oli kertomassa yhdistyksen toiminnasta ja toisessa illassa oli puhumassa Keski-Suomen sairaanhoitopiirin kaksisuuntaisen mielialahäiriön kokemusasiantuntija. Palautekyselyssä selvisi, että omaiset ja kuntoutujat saivat uutta ja hyödyllistä tietoa. (Saarinen 2017.)

Harjunpään (2018) opinnäytetyön nimenä on ihmisten kohtaaminen ryhmässä ei ole tähtitiedettä: Ryhmämuotoisen potilashoidon kehittäminen psykiatrisella viikko-osastolla. Opinnäytetyön tilaajana toimi Pirkanmaan avoin psykiatrinen viikko-osasto. Aihe työlle tuli työelämästä ja aineisto raporttiin kerättiin Pirkanmaan sairaanhoitopiirin viikko-osaston henkilökunnalta kirjallisella alkukartoituksella, Learning cafe-

menetelmällä, suunniteluilla viikko-ohjelmilla, kehittämisiltapäivän pöytäkirjoilla ja sähköpostiviesteillä sekä seinäjulisteilla. Työn tarkoituksena oli kehittää avoimen psykiatrisen viikko-osaston toimintaa järjestämällä kolme kehittämisiltapäivää työryhmälle. Kehittämisiltapäivien aikana henkilökunta suunnitteli uusia ryhmiä osastolle ja uudisti vanhojen ryhmien sisältöä, joiden tuotoksena toteutettiin uusi viikko-ohjelma osastolle ja selkeät kansiot ryhmien sisällöistä. (Harjunpää 2018.)

Hokkanen ja Taskinen tekivät opinnäytetyönsä (2016) toimintatarjotin 16–29- vuotiaille mielenterveys- ja päihdeomaisille: Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset – FinFami ry:n ja FinFami Salon seudun mielenterveysomaiset ry:n kumppanuushanke Moip! – projektiin. Tarkoituksena oli kehittää toiminnallisia menetelmiä sisältävä toimintatarjotin 16–29- vuotiaille mielenterveys- ja päihdeomaisille suunnattuun Moip! – projektiin. Työn tilaajana toimikin Moip! V-S FinFami ry:n ja Finfami- Salon seudun mielenterveysomaiset ry:n kumppanuushanke. Aineisto kerättiin suullisesti haastatteleamalla ammattilaisia ja menetelmäosaajia, jonka aineisto toimi raportin lähteinä sekä toimintatarjottimen rakentamisen apuna. Toimintatarjotin tehtiin blogityylisesti projektiin osallistuvien käyttöä varten. Sähköinen muoto todettiin tekijöiden mielestä konkretisoivaksi ja helposti tulevaisuudessa markkinoitavaksi tuotokseksi. Hyvinvointivaikutukset jätettiin opinnäytetyön ulkopuolelle arvioitavaksi. (Hokkanen & Taskinen 2016.)

Posio (2014) opinnäytetyön nimenä toimi: Luonnossa toteutettava toimintaterapiaryhmä: Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia. Työn tavoitteena oli kehittää toimintaterapiaryhmämuotoja, jotka toteutetaan luonnossa mielenterveyskuntoutujille. Tämä työ oli laadullinen kyselytutkimus, jonka avulla tekijä analysoi mielenterveyskuntoutujien kokemuksia luonnossa toteutuvassa toimintaterapiaryhmästä. Teoriapohjaa aiheesta kuvataan myös työssä. Kyselytutkimuksen tuloksena huomattiin, että toimintaterapiaryhmät luonnossa antoivat mielenterveyskuntoutujille miellyttäviä kokemuksia. Työn tekijän oman kokemuksensa mukaan, luonnossa toteutettavilla toimintaterapiaryhmillä on tulevaisuudessa lupaavia mahdollisuuksia kuntoutusta varten. (Posio 2014.)

3.3 Laadukas opas

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on toiminnallinen osuus eli produkti ja prosessin dokumentointi sekä arviointi eli opinnäytetyö raportin teko. (Vilka & Airaksinen 2003, 53.) Oppaan otsikoinnin tulee kertoa, mitä aiheita oppaassa käsitellään ja siten herättää mielenkiinnon lukijalle. (Hyvärinen, 2005, 1770; Pesonen 2007, 42.) Oppaan yleiskielenä tulisi käyttää ymmärrettävää kieltä, jolloin lukija saa selkeän kuvan oppaan sisällöstä ja mitä sillä yritetään viestiä. (Wahlstén 2012, 133–137). Selkeässä kirjallisessa oppaassa asiakkaan tulee saada tutkittua tietoa oppaan sisällöstä. Jos oppaassa käytetään lääketieteen termejä, tulee ne avata ja selvittää oppaaseen tarkasti. Asioiden ymmärrettävyyttä voidaan helpottaa selkeillä kuvilla ja taulukoilla. (Hirvonen ym. 2007, 127–154.) Kuvien tarkoituksena oppaassa on hahmottaa kokonaisuutta lukijalle ja painottaa tiettyä asiaa. Kuvien käyttö tulee olla hyödyllistä ja perusteltua. (Söderlund 2005, 273; Loiri & Juholin 2006, 53–54.) Samoja termejä tulee käyttää samoista aiheista johdonmukaisesti tekstin edetessä. (Wizowski, Harper & Hutchings 2002–2008).

Hyvä opas tuottaa mahdollisesti uusia hyödyllisiä menetelmiä, toimintamalleja ja keinoja työskentelyyn. Oppaan tavoitteena on tuottaa tulosta siten, että toimitaan päämäärätietoisesti ja tavoitelähtöisesti. Onnistuneessa oppaassa lukijan tulee ymmärtää mitä hänen kuuluu itse tehdä, sekä mitä jonkun toisen kuuluu tehdä. Yleensä paras ja selkein ohjeenanto kirjoitetaan käskymuodossa, jonka jälkeen myös selviää perustelut, miksi näin voitaisiin tehdä. Opasta alkaessa tekemään, tulee selvittää kohteen tiedot ja erilaiset työvaiheet. (Onnistunut projekti 2012, 30.) Ajantasainen ja tutkittu tieto on perustana laadukkaalle oppaalle. Luotettavuus ja tarkkuus arvottavat myös oppaan laatua. (Eloranta & Virkki 2011, 22.)

4 TARKOITUS JA TAVOITTEET

Projektisuunnitelmasta saadaan realistinen silloin, kun tekijällä on tiedossa mihin projektilla pyritään ja miksi projektia ollaan asettamassa (Kuikka, Utriainen & Virkkunen 2012, 12).

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida ryhmämuotoisten hoitojen ideakansio Porin psykiatrian poliklinikan päiväyksikköön. Ideakansio toimii työkaluna päiväyksikön henkilökunnalle, uusille työntekijöille ja opiskelijoille. Kansiota katsotaan ryhmälle valmis sisältö tai idea, jota voi omalla ammattitaidollaan soveltaa. Tarkoituksena oli myös tuottaa opinnäytetyö, jossa on huomioitu, hyvien eettisten periaatteiden käytännöt. Kirjallisen raportin osalta tarkoituksena oli toteuttaa mahdollisimman hyvä ja selkeä opinnäytetyö. Esikartoituksena ja kohderyhmäanalyysina työssä toimii teorian tiedon hakeminen, analysointi ja raportointi sekä henkilökunnan haastattelut. Projektityön menetelmänä toimii oppaan laatiminen.

Projektin suunnitelma tulee toteuttaa ajan kanssa ja huolella päätavoite koko ajan mielessä pitäen (Kuikka ym. 2012, 12). Tavoitteet asetetaan jo määrittelyvaiheessa eli projektin alkuvaiheessa. Tavoitteet kertovat sen, mitä tehdään ja ne jaetaan mahdollisuuksien mukaan eri välitavoitteisiin. (Kettunen 2009, 100.)

Tavoitteena oli saada tuotettua hyödyllinen ja käytännöllinen työväline Porin päiväyksikön henkilökunnan käyttöön. Porin päiväyksikössä olevat opiskelijat saavat myös ideakansiota tiiviin tietokattauksen henkilökunnan toimikuvasta ja heidän ryhmiensä sisällöstä. Ryhmien tavoitteena oli ylläpitää ja edistää päiväyksikön potilaiden mielen-terveyttä olemalla yhtenä hoitomenetelmänä muiden hoitojen rinnalla. Ryhmätoiminnan tulisi aina olla tavoitteellista toimintaa. Omat tavoitteet työssä oli saada projekti toteutettua määräajassa, eettisesti ja luotettavia lähteitä käyttäen.

5 PROJEKTIN SUUNNITTELU

5.1 Projektin kohde

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotos tehdään aina jollekin tai jonnekin käytettäväksi, koska tavoitteena on selkeyttää toimintaa sen avulla. Opinnäytetyön tuotoksen tulisi olla toimiva ja käytännöllinen kohderyhmälle, informatiivinen, selkeä sekä johdonmukainen. Persoonallinen tuotos huomioidaan myös luultavasti paremmin ja herättää mielenkiintoa. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 53.) Projektityön menetelmänä toimi oppaan laatiminen. Opinnäytetyön toimintaympäristönä toimi Porin psykiatrian poliklinikan päiväyksikkö. Porin päiväyksikkö on Satakunnan sairaanhoitopiiriin kuuluva psykiatrinen erikoissairaanhoidon avohoidon yksikkö, joka auttaa potilaita rytmittämään arkea ja toimimaan yhteisössä. Päiväyksikköön hoitoon pääsee lääkärin lähetteellä ja hoitopaikkoja on yhteensä 12. Päiväyksikkö toimii ympärivuorokautisen sairaalahoidon vaihtoehtona tai poliklinikkahoidon tukena. Päiväyksikössä keskeisenä hoitomenetelmänä toimivat ryhmät ja yksilökeskustelut. Hoitoon kuuluu myös psykiatrinen lääkehoito. Päiväyksikön henkilökuntaan kuuluu sairaanhoitajia, lääkäri, psykologi, toimintaterapeutti ja sosiaalityöntekijä. (Satakunnan sairaanhoitopiirin [www-sivut](http://www.sivut.fi).)

5.2 Haastattelukysymykset

Haastattelukysymyksiä tehdessä selvyys on tärkeää ja on vältettävä kysymysten epämääräisyyttä. Lyhyet kysymykset toimivat hyvin, koska niitä on helppo sisäistää. Haastattelu on tiedonkeruumenetelmänä toimiva siten, että siinä voidaan toteuttaa suoraa vuorovaikutusta haastateltavien kanssa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 197–199.)

Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa pohdittiin sopivia kysymyksiä teemahaastatteluun. Haastattelukysymykset valikoituivat siten, mitkä kysymykset hyödyttäisivät ja selkeyttäisivät eniten ideakansioon tulevien ryhmien esittelyä. Haastattelukysymykset Porin psykiatrian päiväyksikön henkilökunnalle olivat:

1. Minkälaisia ovat ryhmän aiheet ja minkälaisia harjoituksia ryhmä sisältää?
2. Minkä kokoisia ryhmät yleensä ovat?
3. Kuinka usein ryhmää pidetään ja kuinka pitkään ryhmä kestää?
4. Mitä ryhmällä tavoitellaan?
5. Ketkä mielestäsi hyötyvät tästä ryhmästä eniten?

5.3 Projektin riskit ja resurssit

Projektisuunnitelma sisältää projektin riskien kartoittamisen sekä riskianalyysin tekemisen (Kuikka ym. 2012,12). Asioihin voidaan alkaa puuttumaan vasta, kun ongelmat ja vaarat on ensin tunnistettu. Ongelmien ja vaarojen aiheuttajat selvitetään sekä yksilöidään korjattaviksi. Sujuvassa riskienhallinnassa työyhteisöllä tulee olla selkeät roolit, viestinnän oltava kunnossa ja asioiden moniammatillinen käsittely organisaatiossa sekä työyksikössä. Riskiarvioinnissa aikataulu ja vaiheet on oltava määritettynä riittävän tarkoin. (Parantainen & Soini 2011, 18 & 24.)

Riskinä projektissa on se, että ryhmätoimintakansio jää päiväyksikössä vähäiselle käytölle. Toisena riskinä on opinnäytetyön etenemisen aikataulussa, sekä aiheen rajaamisen vaikeus. Henkilökunnan resursseja arvioitiin menevän haastatteluihin vastaamisessa ja palautelomakkeen täytössä. Suunnitelmana oli haastatella kahta sairaanhoitajaa, psykologia, sosiaalityöntekijää ja toimintaterapeuttia. Haastatteluissa kysytään heiltä heidän pitämiensä ryhmien aiheiden sisällöstä, minkä kokoisia ryhmät yleensä ovat, kuinka usein ryhmää pidetään, mitä ryhmillä tavoitellaan ja ketkä hyötyvät eniten ryhmistä. Yhden henkilön haastatteluun arvioitiin menevän n. 30–45 minuuttia. Tarkoituksena oli tiedustella päiväyksiköstä tarvittavia materiaaleja ryhmätoiminta-kansion konkreettista toteutusta varten.

5.4 Projektin vaiheistus ja sisältö

Projektin suunnittelun vaiheistamisen ja aikataulusuunnitelman hyvänä apuna toimii aikajana. Aikajanassa hahmotetaan projektin kokonaisuus sekä projektiin tarvittavat vaiheet eri kuukausille ja vuosille. (Kuikka ym. 2012, 12.) Opinnäytetyön suunnittelu

alkoi suullisesti joulukuussa 2018 yhteistyötahon varmistuttua. Opinnäytetyön oli tarkoitus olla valmis maaliskuussa 2020. Suunnitelmana oli laatia ensin teoriapohjainen opinnäytetyö ryhmämuotoisista hoidoista, jonka jälkeen tehdä tiivistelmäluontoisesti kansion Porin päiväyksikössä toteutuvista ryhmistä yhteistyötaholle.

5.5 Arviointisuunnitelma

Projektisuunnitelma sisältää projektin arvioinnin suunnitelman, jossa pohditaan menetelmiä ja keinoja projektin tuloksien arviointiin. (Kuikka ym. 2012,12.) Projektin arvioinnissa ei voida käsitellä ainoastaan sitä, onko projekti onnistunut tai epäonnistunut. Projektin tavoitteiden onnistumiset on esitettävä selkeästi. Tavoitteiden onnistumisien esittelyn jälkeen voidaan arvioida, oliko kehittämistyö ollut tuloksellista, asiakaslähtöistä, innovatiivista, sitouttavaa ja uusia menetelmiä luovaa. (Kuikka ym. 2012, 35.)

Toiminnallisen projektin lupa-asioita selvitettiin päiväyksikön osastonhoitajalta, joka välitti viestin Satakunnan sairaanhoitopiirin lastenpsykiatrian ja nuorisopsykiatrian sekä psykiatrian tutkimus- ja kehittämissyksikön ylihoitajalle. Ohjeistuksena saatiin anoa lupaa toiminnalliseen työhön sekä varmuuden vuoksi kirjallisuuskatsaukseen. Projektisuunnitelman valmistuessa ja ohjaavan opettajan hyväksymänä, lähetettiin lupa-anomukset Satakunnan sairaanhoitopiirin ohjeiden mukaisesti.

Suunnitelmana oli olla henkilökuntaan yhteydessä, kun työni on alustavasti valmis, jolloin pyydän väliarviointia kyselylomakkeen avulla päiväyksikön sairaanhoitajilta. Sovimme henkilökunnan kanssa, että he tutustuvat mielestäni valmiiseen oppaaseen viikon ajan ja antavat kirjallisen palautteen/korjausehdotukset tekemääni lomakkeeseen. Tämän jälkeen teen tarvittavat korjaustyöt oppaaseen. Haastatteluiden lomassa tarkoituksena oli myös pyytää tarvittaessa palautetta ja neuvoa henkilökunnalta. Ohjaavalta opettajalta pyydän kommentteja työhön tarvittaessa opinnäytetyön valmistumisen aikana. Lopuksi arvioin omaa työskentelyäni, oppimistani ja projektin onnistumista.

6 PROJEKTIN TOTEUTTAMINEN JA TUOTOS

Teemahaastattelussa on tietyt aiheet, joiden ympärillä keskustellaan. Yksilön ajatuksia, tunteita ja kokemuksia voidaan tutkia tällä menetelmällä, koska se ei edellytä aikaisempaa yhdessä saatua tarkoin määrättyä tutkimuksellista kokemusta. Teemahaastattelun prioriteettina on haastateltavien henkilöiden määritelmä aiheiden tilanteista, jolloin saadaan heidän äänensä kuuluville. Teemahaastattelun aihealueet ovat kaikille samat. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 47–48.)

Ideakansiota varten haastateltiin päiväyksikön jokaista sairaanhoitajaa kasvotusten. Päiväyksikössä sairaanhoitajia on neljä. Heille sopiva haastattelupäivä ja hetki sovittiin puhelimitse. Sairaanhoitajia haastateltiin heidän toimestaan samanaikaisesti, jotta jokainen sai lisätä kysymyksiin omia näkemyksiään ja vastauksiaan aiheisiin. Päiväyksikön psykologia, toimintaterapeuttia ja sosiaalityöntekijää haastateltiin sähköpostin kautta, heidän toiveidensa mukaisesti. Sähköposti haastattelut toimivat asiantuntijoiden haastatteluissa. Sähköpostitse haastattelu on joustavaa ja kysymyksiä voi muokata halutessaan haastateltavan mukaan. Tässä opinnäytetyössä lähetettiin kuitenkin samat kysymykset jokaiselle asiantuntijalle, koska koin kysymysten sopivan sellaisenaan jokaiselle. Ideakansion ryhmien teoria osuus toteutettiin päiväyksikön asiantuntijoiden haastatteluiden pohjalta. Sairaanhoitajien haastattelussa kysyttiin tutkimuskysymykset yksitellen jokaisen ryhmän kohdalla. Haastattelun aikana haastattelijä kirjoitti henkilökunnan vastauksia ylös, jotka kirjoitettiin puhtaaksi konkreettisesti ideakansioon. Sähköpostihaastattelujen kautta haastattelijä sai tutkimuskysymyksiin vastaukset ammattilaisten omien sanojen mukaan, jotka he antoivat haastattelijan kirjoittaa oikeanlaiseen teksin muotoon. Haastatteluissa ilmi käyneiden asioiden kautta hyödynnettiin ideakansion harjoitusten sisällön tekemistä miettiä mitkä harjoitukset soveltuvat ja ovat päiväyksikön henkilökunnan toteutettavissa. Haastatteluissa kävi ilmi seuraavat asiat ryhmien sisällöistä:

Aamukokouksessa käydään läpi päivän ohjelma ja keskustellaan potilaiden kuulumisista. Päivän päätösryhmässä keskustellaan siitä, miten kenenkin päivä on sujunut ja onko sille illalle vielä jotain suunnitelmia. Ryhmän kesto on n. 15 minuuttia. Viikon aloitusryhmässä keskustellaan menneen viikonlopun kuulumisista ja viikon

päätösryhmässä keskustellaan tulevan viikonlopun suunnitelmista. Ryhmien tavoitteina on kokemusten vaihto ja vuorovaikutuksellisuus. Ryhmän kesto on n. 15 minuuttia.

Psykologin ryhmän vetäjänä toimii Porin päiväyksikön psykologi. Ryhmä on ensisijaisesti vapaa keskusteluryhmä eli ryhmässä ei yleensä ole ennalta määrättyä aihetta, jonka pohjalta keskustellaan. Päiväyksikön muut ryhmät ovat pääsääntöisesti teemallisia tai toiminnallisia, joten tässä ryhmässä tavoitteena on tuoda kokonaisuuteen lisää vapaata keskustelua. Psykologi kyselee aluksi potilailta kuulumisia, josta lähes aina kehkeytyy keskustelun kulku. Keskustelun aiheet vaihtelevat laidasta laitaan, riippuen siitä mistä potilaat juttelevat. Psykologi poimii keskustelusta esille nousseita aiheita ja saattaa kertoa esimerkiksi aiheesta tehtyjä tutkimustuloksia. Ryhmän loppuun kuuluu yleensä lyhyt mindfulness- harjoitus. Toisinaan potilaat voivat olla väsyneitä eivätkä voimavarat riitä sillä hetkellä keskusteluun, niin silloin psykologi yleensä pitää pidemmän mindfulness- harjoituksen. Ryhmästä hyötyvät eniten ne potilaat, joilla on hyvä itsereflektiokyky ja jotka pystyvät oma-aloitteisesti tuomaan esille ajatuksia sekä pohtimaan niitä ääneen. Mindfulness- harjoituksesta voivat hyötyä monet sellaisetkin potilaat, jotka eivät niin paljon keskustelisivatkaan ja hyötyvät ryhmästä kuuntelemalla sekä keskittymällä enemmän mindfulness- harjoitukseen.

Sosiaalityöntekijän pitämässä ryhmässä tavoitellaan, että potilaat saavat tietoa sosiaaliturva-asioista, osaisivat huolehtia etuuksistaan ja oikeuksistaan erilaisiin tukiin liittyen paremmin. Tavoitteena ryhmässä on myös se, että potilaat tulevat tietoisiksi omista etuuksistaan ja kykenisivät hoitamaan itsenäisemmin raha-asioitaan. Sosiaalityöntekijä kertoo ryhmässä mahdollisista kuntoutusmuodoista, joita on saatavilla ja vastaa aiheisiin liittyviin kysymyksiin. Ryhmäläiset esittävät kysymyksiä liittyen esimerkiksi Kelan etuuksiin, toimeentulotukeen tai työeläkelaitosten myöntämiin tukiin. Ryhmässä on paljon vapaata keskustelua, mutta sosiaalityöntekijä usein kertoo ajankohtaisista huomioitavista asioista etuuksiin liittyen ja kuntoutusmuodoista sekä veroasioista. Joinakin ryhmäkertoina sosiaalityöntekijä on jakanut vinkkejä arkeen rahan säästämisessä tai mietitty ammatillisen kuntoutuksen eri kuntoutusmuotoja. Ryhmästä hyötyvät eniten ne potilaat, jotka haluavat hoitaa itsenäisesti raha-asioitaan ja haluavat edetä omassa kuntoutuksessa eteenpäin. Ryhmä antaa motivaatiota myös potilaille, joita omat sosiaaliturva-asiat ja edut eivät välttämättä kiinnosta. Tiedon ja vinkkien

kautta, potilas voi saada lohtua ja helpotusta esimerkiksi vaikeaan taloudelliseen tilanteeseen. Ryhmän kesto vaihtelee käsiteltävien asioiden määrän ja ryhmän aktiivisuudesta. Ryhmän kesto on noin 15–45 minuuttia.

Toimintaterapia ryhmän vetäjänä on toimintaterapeutti ja/tai kokemusasiantuntija. Toimintaterapiaryhmän tavoitteena on harjoitella osallisuutta ryhmässä, tukea arjen hallintaa ja potilaan voimavaroja sekä toivon herättelyä tulevaisuutta kohtaan. Ryhmä tarjoaa myös vertaistukea, joka on kaikissa päiväyksikön ryhmissä tärkeänä osana. Yleisesti ryhmässä käsitellään ja hyödynnetään aiheita, jotka saavat tarkastelemaan omia voimavaroja arjessa selviytymiseen ja herättää keskustelua merkityksellisestä toimimisesta omassa elämässä. Kokemusasiantuntijan vetämässä ryhmässä aiheen nostaa esille kokemusasiantuntija, joka kertoo omia näkökulmiaan ja kokemuksiaan valituista aiheista. Kokemusasiantuntijaryhmän aiheita ovat olleet esimerkiksi mielen-terveyshäiriöihin sairastuminen ja siihen liittyvät häpeän ja pelon tunteet sekä tukiverkosto. Tulevaisuudessa toiveena on saada kokemusasiantuntijaryhmä kokoontumaan päiväyksikön ulkopuolella, jotta useammat eri psykiatrian avohoidon poliklinikoiden mielenterveyskuntoutujat hyötyisivät myös tästä ryhmästä. Toimintaterapeutin pitämässä ryhmässä kuunnellaan potilaiden toiveita, mikä olisi heille mieluista toimintaa. Toiveita potilailta on tullut esimerkiksi leipomista ja pelien pelaamista. Toimintaterapeutin ryhmiin kuuluu myös erilaisten toiminnallisten tehtävien teko, joiden aiheina on ollut esimerkiksi muutostoiveet, oma vuorokausi, voimavarat ja heikkoudet. Kuvallisia harjoituksia hyödynnetään myös ryhmässä erilaisia aiheita miettien. Ryhmästä saa eniten hyötyä, kun on motivaatiota arjen ja itsehoidon haasteiden sekä osallisuuden voimavarojen pohdintaan. Ryhmän kesto noin 45–60 minuuttia.

Musiikkiryhmän vetäjänä toimii yksi sairaanhoitajista. Ryhmässä kuunnellaan potilaiden esittämiä toivelauluja ja pidetään levyraateja. Ryhmässä voi olla myös valmiiksi valittu teema, esimerkiksi ”minkälainen on tänään tunnetilasi?” joka antaa suuntaa potilaiden valitsemille kappaleille. Musiikkien kuunteluiden välissä ryhmässä keskustellaan kappaleesta ja siitä heränneistä ajatuksista sekä tuntemuksista. Muusikot ja artistit herättävät myös keskustelua ryhmässä, koska potilaat voivat toisinaan samaistua heihin samojen mielenterveydellisten sairauksien ja oireiden kautta, joita he itse kokevat tai ovat kokeneet. Ryhmän tavoitteena on harjoitella ilmaisemaan mielipiteitä sekä

jakaa omia tunteita ja ajatuksia, joita musiikki herättää. Tavoitteena on myös potilaiden voimaantumisen ja hyvänolon tunne. Ryhmän kesto on n. 30–45 minuuttia

Liikuntaryhmään osallistuvat potilaiden lisäksi kaksi päiväyksikön sairaanhoitajaa. Liikuntaryhmän sisältö pohjautuu tutkittuihin terveysvaikutuksiin. Ryhmässä sisällönä on usein sulkapallon pelaaminen, joka tapahtuu Porin urheilutalolla. Sulkapallo on joukkoelaji, jota pystyy soveltamaan jokaiselle sopivaksi, liikuntarajoitteista ja fyysisestä kunnosta huolimatta. Muita aktiviteetteja ryhmässä on esimerkiksi ulkoilu, keilaus, mölkky ja frisbeegolf. Potilaat saavat myös uimalippuja, joilla pääsee päiväyksikön ajan ulkopuolella kuntosalille ja uimaan. Uimalipuilla kannustetaan omatoimiseen liikuntaan. Lyhytkin fyysinen liikuntatuokio voi auttaa hallitsemaan ahdistuneisuutta ja masennusta sekä voi parantaa unenlaatua. Ryhmän tavoitteena onkin madaltaa potilaiden kynnystä liikkumiselle ja antaa eväitä tulevaisuutta varten omatoimiselle liikunnalle. Ryhmästä hyötyvät jokainen, joka antaa mahdollisuuden liikunnalle ja sen tuomiin positiivisiin vaikutuksiin. Ryhmän kesto on 60 minuuttia.

Rentoutusryhmän sisällöstä haastattelukysymysten kautta saatiin tietää, että rentoutusryhmässä harjoitellaan rentoutumista ja keskittymistä erilaisten musiikkien, hengityksen ja mielikuvaharjoitusten avulla. Tavoitteena on oppia hallitsemaan mm. ahdistusta ja masennusta. Ryhmään voi osallistua jokainen päiväyksikön potilas halutessaan. Ryhmän kesto on 45 minuuttia. Henkilökunnan toiveena oli saada uusi rentoutusteksti ryhmäläisille luettavaksi.

Voimavararyhmässä keskitytään potilaiden elämän positiivisiin asioihin ja pyritään etsimään jokaisen omia voimavaroja sekä vahvistamaan niitä. Ryhmä sisältää erilaisia harjoituksia liittyen esimerkiksi omien tunteiden tunnistamiseen ja harjoituksia, jossa voidaan yhdessä miettiä korjaavia ajatusmalleja positiivisempaan suuntaan. Ryhmän vetäjä hyödyntää myös depressiokoulun eri osa-alueiden harjoituksia. Ryhmään voi sisältyä tutustumiskäyntejä erilaisissa paikoissa, esimerkiksi luonnontieteiden museossa. Ryhmän kesto on 45 minuuttia.

Teemaryhmä pitää sisällään eri asiantuntijoiden ryhmiä, kuten esimerkiksi suuhygienistin, ravitsemusterapeutin ja fysioterapeutin pitämiä ryhmiä. Sairaanhoitajat pitävät myös teemaryhmää, jolloin tavoitteena on keskustella yhteisön kanssa ajankohtaisista

asioista, välttämällä kuitenkin aiheita, jotka saattavat loukata toista yhteisön jäsentä. Potilaat voivat tässä ryhmässä ilmaista itse omia merkityksellisiä asioitaan elämässä muun yhteisön kanssa ja saada mahdollisesti toisista vertaistukea. Ryhmän kesto on 45 minuuttia.

Intervalliryhmän kohdalla haastattelun kautta selvisi, että ryhmä kokoontuu kerran kahdessa viikossa. Ryhmässä on kuusi potilasta ja ohjaajina toimivat sairaanhoitajat. Ryhmän toiminta painottuu toiminnalliseen ja mielekkääseen tekemiseen sekä olemissen. Ensimmäisellä tapaamiskerralla ryhmäytytään sekä suunnitellaan ja mietitään yhdessä mieluisia aktiviteetteja, joita voitaisiin intervalliryhmissä toteuttaa. Aktiviteetteja, joita ryhmässä on aiemmin toteutettu ovat esimerkiksi keilaus, leipominen, museokäynnit, peli-illat ja teatterissa käynnit. Tavoitteena ryhmässä on potilaiden selviytyminen arjessa harvemmin toteutuvalla hoitomuodolla, jolla voitaisiin välttää myös sairaalajaksoja. Intervalliryhmässä on viisi tapaamiskertaa ja ryhmä toteutuu ilta-aikaan.

Opinnäytetyön teon alussa rajattiin aihe yhdessä yhteistyötahon kanssa, jotta työstä saataisiin selkeä. Kansiota haluttiin helposti luettava ja miellyttävä, jolloin päädyttiin fyysisen kansion tekemiseen. Tämän jälkeen teoriaa alettiin etsimään luotettavista lähteistä, joista saatiin työlle pohja. Seuraavaksi tehtiin tiivistelmäluentoisesti esittelyt ideakansioon Porin päiväyksikön toteutuvista ryhmistä.

Ideakansion kirjoittaminen aloitettiin joulukuussa 2019 tutkimuslupapäätöksen jälkeen (Liite 4). Porin päiväyksikön henkilökunnan haastattelut tapahtuivat kasvotusten tammikuussa 2020 ja sähköpostitse haastattelut helmikuussa 2020. Opinnäytetyö tehtiin valmiiksi toukokuussa 2020. Ideakansio lähetettiin Porin päiväyksikön henkilökunnalle sähköisesti, jotta heidän halutessaan muokata ideakansiota muokkaaminen olisi helpompaa. Ideakansio toimitettiin myös fyysisenä kappaleena päiväyksikköön. Kansio on fyysisesti valkoisissa kansissa ja paperi on A4 kokoista. Tekstin koko on Samkin opinnäytetyön ohjeiden mukainen, mutta rakenteessa on käytetty enemmän luovuutta.

Ideakansion lopulliseen tuotokseen tuli tiivistetty esittely Porin psykiatrian päiväyksiköstä ja lyhyt teoriaosuus ryhmämuotoisesta hoidosta. Kansiossa esitellään aluksi

päiväyksikössä toteutuvat ryhmät, joihin ei suunnitteluvaiheessa koettu tarvetta uusille harjoituksille. Seuraavat ryhmät kuuluvat jokaiseen arkipäivään päiväyksikössä ja näissä keskustelunrunko oli useimmiten sama. Näitä ryhmiä olivat aamukokous ja päivän päätösryhmä sekä viikon aloitus- ja päätösryhmä. Kansiossa esiteltiin psykologin, sosiaalityöntekijän ja toimintaterapeutin ryhmät heidän vastauksiensa perusteella. Näihin ryhmiin ei tehty uusia ideoita harjoituksille, koska allekirjoittaneella tekijällä ei ollut heidän ryhmien suunnitteluun sopivaa ammattitaitoa. Sairaanhoitajien pitämiin ryhmiin kuuluivat musiikki-, liikunta-, rentoutus-, voimavara-, teema- ja intervalliryhmät. Jokaisesta sairaanhoitajien pitämistä ryhmistä tehtiin myös alkuun esittely sairaanhoitajien haastatteluiden pohjalta. Jokaiseen ryhmään luotiin yksi tai kaksi uudenlaista harjoitusta, joita ei ole ollut käytössä päiväyksikön jokapäiväisessä hoitotyössä. Ideakansion sisältö löytyy liitetiedostoista (Liite 5).

Musiikkiryhmässä ideat harjoituksiin olivat musiikkimaalaus ja musiikkivisa. Musiikkimaalauksesta harjoitus löydettiin Ahosen Heidin, musiikki – sanaton kielikirjasta. Harjoitus on ideakansiossa periaatteeltaan sama, kuin Ahosen Heidin kirjassa mutta muovasin harjoituksesta enemmän päiväyksikköön sopivamman. Musiikkimaalauksen tarkoituksena on saada ryhmäläiset ilmaisemaan erilaisia tunteitaan eri musiikkityylien soidessa taustalla. Musiikkien tunnelma vaihtuu, jonka kautta todennäköisesti ryhmäläistenkin ajatukset ja tunteet muuttuvat. Ajatusten ja tunteiden maalaaminen paperille auttaa konkretisoimaan tunteita. Musiikki tietovisa on helppo toteuttaa ja se on yleisesti mieluisa harjoitus, joka voi herättää keskustelua erilaisista artisteista ja kappaleista. Toisinaan ryhmäläiset voivat samaistua esimerkiksi kappaleiden lyriikoihin ja sitä kautta haluavat keskustella omista tuntemuksistaan. Ideakansion kyseisen musiikkivisan teemana on suomalainen iskelmä ja pop- musiikki. Kansioon on listattu soitettavia kappaleita, jotka pysäytetään tiettyssä kohdassa. Tämän jälkeen ensimmäinen ryhmäläinen, joka tietää miten kappaleen sanat jatkuvat saa vastausvuoron. Harjoituksen voi halutessaan tehdä myös kirjallisena, jolloin ryhmäläiset kirjoittavat vastaukset paperille ja ryhmän lopussa tarkastetaan vastaukset yhdessä.

Liikuntaryhmän harjoituksen tarkoituksena oli lisätä päiväyksikön kuntoutujien liikumista luonnossa ja ulkoilmassa. Luonnossa käveleminen on terveydelle monella tapaa hyväksi. Luonnossa mieliala kohenee ja stressihormoni laskee. Suomen mielen-terveysseuran nettisivuja käytettiin lähteenä sille, miten ulkona ja luonnossa oleminen

vaikuttavat positiivisesti mielenterveyteen. Harjoitus tehtiin ideakansioon omalla tavalla soveltaen mielenterveysseuran hyvän mielen metsäkävelyt- materiaalia. Pohdittiin mitä paikkoja Porissa on, joissa harjoituksen pystyy toteuttamaan ja päädyttiin harjoitukseen esimerkki paikoiksi laittamaan Porin metsän ja erilaiset luontopolut. Harjoituksen voi myös tehdä ylipäättään ulkona kävelyn ohella. Harjoituksessa tärkein asia oli ryhmäläisten mahdollisuudet nauttia luonnon rauhoittavista vaikutuksista ja saada raitista ulkoilmaa sekä liikuntaa tietoisien kävelyn muodossa.

Rentoutusryhmässä harjoitellaan rentoutumista ja keskittymistä erilaisten musiikkien, hengityksen ja mielikuvaharjoitusten avulla. Suomen mielenterveysseuran nettisivuilta löytyi materiaalia, joissa harjoiteltiin rentoutumista. Näiden materiaalien avulla kirjoitettiin sovelletun rentoutustekstin päiväyksikköön sopivaksi. Tavoitteena oli antaa ryhmäläisille rentoutuskeino, jolla oppia hallitsemaan mm. ahdistusta ja masennusta. Harjoituksessa pyritään rentoutumaan ja unohtamaan kaikki sillä hetkellä mieltä painavat murheet. Ryhmän vetäjä lukee hidastempoisella ja rauhallisella äänellä rentoutustekstin. Halutessaan taustalla voi soida hiljaisella rentoutusmusiikkia. Rentoutukseksi muodostui hyvän mielen lauseiden ja kehon osien tarkkailun ympärille.

Voimavararyhmässä keskityttiin potilaiden elämän positiivisiin asioihin ja pyrittiin etsimään jokaisen omia voimavaroja sekä vahvistamaan niitä. Ideakansion voimavararyhmän harjoituksena toimi positiivisten puolien kirje. Tämän harjoituksen tarkoituksena oli herätellä muistelemaan omia positiivisia puolia itsessään ja mahdollisesti auttamaan itsetunnon vahvistamisessa. Teorian lähteenä harjoituksen tekemiseen käytettiin Suomen mielenterveysseuran nettisivujen materiaaleja siitä, miten tärkeää on tiedostaa omia hyviä puolia ja vahvistaa itseluottamusta. Harjoituksessa ryhmäläisiä neuvotaan ajattelemaan, mitä positiivisia asioita heissä itsessään on ja kirjoittamaan ne itselleen kirjeeseen. Positiivisia asioita itsessään on toisinaan vaikea löytää ja silloin voidaan ohjeistaa miettimään, mitä hyvää esimerkiksi toinen henkilö on sanonut sinusta. Kirjoittaessa ei tarvitse miettiä, voiko tämän asian kirjoittaa, vaan voi häpeilemättä listata omat positiiviset puolensa. Lopuksi ryhmäläiset saavat pitää kirjeet itsellään ja halutessaan jakaa kirjoittamiaan asioita muille ryhmäläisille, jonka jälkeen kirjeestä voidaan keskustella ryhmässä ja avata asioita enemmän.

Teemaryhmässä ryhmäläiset voivat ilmaista keskustellen omia merkityksellisiä asioitaan elämässä muun yhteisön kanssa ja saada mahdollisesti toisista vertaistukea. Ryhmän haasteena on toisinaan, että keskustelun aiheet loppuvat kesken. Ryhmään kehitettiin tämän vuoksi harjoitus, joka on helposti toteutettavissa keskustelun lomassa. Harjoituksen nimenä toimii kiinalainen muotokuva ja sen tarkoituksena on aktivoida ryhmäläisiä sosiaaliseen vuorovaikutukseen sekä lisätä samalla itsetuntemusta. Ryhmäläisille esitetään kysymyksiä, joihin he miettivät vastauksen ja kertovat muulle ryhmälle. Kysymykset ovat sävyiltään ”leikkimielisiä”, jotta vastausten kertominen muille tuntuisi helpommalta. Kysymykset kuitenkin laittavat pohtimaan omia mieltymyksiä ja persoonaa. Kysymyksiä ovat esimerkiksi: Jos olisin eläin, olisin... Jos olisin laulu, olisin... jne. Harjoitus ja sen alkupeäinen nimi on alun perin Mannerheimin lastensuojeluliiton, Mä oon jees! - Aineisto itsetuntemuksesta tukioppilasohjaajalle materiaalista lähtöisin, mutta tähän ideakansioon kysymyksiä sovellettiin päiväyksikköön sopivaksi.

Intervalliryhmä on toiminnallinen. Arjessa on tärkeää olla mielekästä toimintaa ja harrastuksia, eikä tekemisen tarvitse olla erikoista tai suurta. Omien voimavarojensa mukaisesti jokainen pohtii, mitä voisi harrastaa saadakseen siitä mielihyvää itselleen. Siksi tähän harjoitukseksi valittiin intervalliryhmään Minigolfin. Minigolf on matalankynnyksen toimintaa, jossa ei tarvitse miettiä suorituspaineita. Jokainen saa omalla tyyllillään pelata minigolf rataa läpi. Minigolfia voi pelata rennolla asenteella ja siitä voi tulla itselleen mielekästä tekemistä. Tämän harjoituksen loppuun lisättiin vielä ehdotus, miten ja miksi taukojumppaa kannattaa toteuttaa päivän toimintojen välissä. Taukojumppa harjoitus on perinteinen venytysharjoitus, jossa jokainen ryhmäläinen esittää oman venytysliikkeen, jonka toiset toistavat perässä. Näin saadaan aktivoitua ryhmäläisiä ja saamaan mieli valmistautumaan toiminnalliseen tekemiseen. Teoriatietoa näihin harjoitukseen löytyi mielenterveystalon nettisivuilta, joissa kerrottiin mielekkään toiminnan vaikutuksista hyvinvointiin.

7 PROJEKTIN ARVIOINTI

Projektisuunnitelma sisältää projektin arvioinnin suunnitelman, jossa pohditaan menetelmiä ja keinoja projektin tuloksien arviointiin. (Kuikka ym. 2012,12.) Projektin arvioinnissa ei voida käsitellä ainoastaan sitä, onko projekti onnistunut tai epäonnistunut. Projektin tavoitteiden onnistumiset on esitettävä selkeästi. Tavoitteiden onnistumisien esittelyn jälkeen voidaan arvioida, oliko kehittämistyö ollut tuloksellista, asiakaslähtöistä, innovatiivista, sitouttavaa ja uusia menetelmiä luovaa. (Kuikka ym. 2012, 35.)

Tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida ryhmämuotoisten hoitojen ideakansio Porin psykiatrian poliklinikan päiväyksikköön. Ideakansio suunniteltiin tarkasti, kuitenkin toteutuksen edetessä tuli haasteita löytää oikeanlaista teoretietoa ja käyttää luovuutta harjoitusten tekemiseen sekä alkuperäisen harjoituksenmuokkaamiseen. Ideakansion tarkoitus oli toimia päiväyksikön henkilökunnan arjessa, jonka uskotaan päiväyksikön välipalautteen perusteella tapahtuvan. Eettiset periaatteet opinnäytetyössä toteutuivat ja työssä kunnioitettiin päiväyksikön henkilökuntaa sekä potilaita. Opinnäytetyön rakenteen oli tarkoitus olla selkeä ja hyvä. Opinnäytetyö tehtiin Samk:in ohjeiden mukaisesti, kuitenkin ajoittain työn rakenne olisi voinut olla vielä selkeämpi ja tekstien asiat sekoittuivat helposti toisiinsa. Tämä huomioitiin työtä tehdessä ja korjauksia tehtiin tarvittaessa. Ideakansion tavoitteena oli edistää päiväyksikön potilaiden mielenterveyttä olemalla yhtenä hoitomenetelmänä muiden hoitojen rinnalla. Ryhmien sisällöt antavat varmasti päiväyksikön potilaille eiväitä arjessa selviytymiseen ja samalla edistäen mielenterveyttä. Tavoitteena oli saada opinnäytetyö toteutettua määrääjässä. Allekirjoittaneen henkilökohtaisen elämän vuoksi, opinnäytetyön toteutus ei pysynyt täsmälleen aikataulussa. Toteutus pitkittyi muutamilla kuukausilla.

Projektin toteutusta oli arvioimassa Porin psykiatrian poliklinikan päiväyksikön hoitohenkilökunta. Valmis tuotos lähetettiin sähköpostilla päiväyksikön henkilökunnalle ja pyydettiin palautetta palautelomakkeen avulla. Välipalautetta kysyttiin henkilökunnalta liittyen päiväyksikön esittelyn teoriaan ja haastatteluiden raportointiin. Henkilökunnan kanssa sovittiin, että he tutustuvat valmiiseen oppaaseen viikon ajan ja antavat

kirjallisen palautteen ja korjausehdotukset tehtyyn lomakkeeseen. Palautelomakkeen ensimmäiseen kysymykseen, mitä tässä kansiossa on mielestänne hyvää ja onko kehitysideita kansioon liittyen tuli ilmi, että henkilökunta halusivat oppaassa korostettavan vielä entisestään ryhmien olevan hoidollisia, vaikka useissa ryhmissä sisältö kuvautuikin mukavana yhdessä olemisena. Oppaaseen lisättiin tekstiä, jossa korostettiin nimenomaan ryhmätoimintojen hoidollisuutta. Henkilökunnan mielestä kansion materiaaleihin ryhmätoiminnot oli kuvattu selkeästi. Palautteessa kehoitettiin käymään läpi oikeinkirjoitus, jotta kansion lopputuloksesta tulisi mahdollisimman hyvä. Kansion oikeinkirjoitus käytiin vielä läpi ja korjattiin kirjoitusvirheet. Palautelomakkeen toisessa kysymyksessä, puuttuuko kansioista mielestänne jokin oleellinen asia/aihealue tuotiin ilmi, että intervalliryhmän aikataulua oli päiväyksikössä muutettu ja päiväyksikön toiminnan aikatauluja laajennettu, joten ajankohta vaihdettiin oppaaseen oikeaksi. Viimeisessä kysymyksessä, muu mahdollinen palaute kohdassa lopuksi kävi ilmi, että päiväyksikössä mahdollisesti ryhmätoiminta tulee olemaan enemmän etäryhminä COVID- 19 pandemian aiheuttamien rajoituksien vuoksi. Palautelomakkeen lopussa henkilökunta kiittivät vielä mielenkiinnosta ja panostuksesta päiväyksikön toiminnan kehittämiseksi. Alkuperäinen palautelomake löytyy liitteistä (Liite 1). Haastatteluiden lomassa pyydettiin myös palautetta ja neuvoa henkilökunnalta. Ohjaavalta opettajalta pyydettiin kommentteja työhön tarvittaessa opinnäytetyön valmistumisen aikana.

Eettisyys työssä perustuu hyvään tieteelliseen käytäntöön, mikä sisältää huolellisuuden, tarkkuuden sekä rehellisyyden työtä tehdessä. Teoriatiedon tulee perustua luotettaviin lähteisiin sekä lähdeviitteiden tulee olla asianmukaisesti merkittyinä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.)

Opinnäytetyössä käytettiin luotettavia lähteitä, sekä tutkittua tietoa. Pääosin käytettiin suomenkielisiä lähteitä. Pyrittiin käyttämään mahdollisimman tuoreita lähteitä, vaikka toisinaan oli haasteellista löytää uutta luotettavaa teoriaa. Lähteitä analysoitiin tarkasti ja vältettiin plagiointia. Opinnäytetyön aihe liittyi vahvasti eettisyyteen ja etiikkaan. Ryhmiä suunniteltaessa ja toteuttaessa huomioitiin asiakkaiden erityinen herkkyys, haavoittuvuus sekä voimavarojen puuttuminen. Työtä tehdessä kunnioitettiin asiakkaita, sekä henkilökuntaa.

Projektista syntyneestä tuotoksesta, eli ideakansioista tulee olemaan hyötyä Porin päiväyksikön henkilökunnan ja opiskelijoiden arjessa. Ideakansion harjoitukset antavat

uudenlaisia ehdotuksia ryhmiin. Ideakansion avulla henkilökunta valitsee suoraan harjoituksen omalle ryhmälleen ideakansiosta tai hän voi soveltaa sitä oman ammattitaitonsa mukaisesti. Ideakansion harjoitukset voivat antaa päiväyksikön potilaille erilaisia selviytymiskeinoja arkeen ja antaa motivaatiota ylläpitää jo olemassa olevia selviytymiskeinoja.

8 POHDINTA

8.1 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyön aiheen valinta tapahtui työharjoittelun aikana Porin päiväyksikössä. Päiväyksikön hoito on laadukasta ja tärkeää. Siksi haluttiinkin kehittää heille vielä lisäksi harjoituksia, joita päiväyksikössä ei ollut vielä käytössä ja on tutkimustiedon avulla todistettu edistävän mielenterveyttä.

Porin päiväyksikön henkilökunnan toiveena oli saada ideakansioon konkreettisesti toteutettavia harjoituksia, jotka soveltuvat heidän työhönsä. Työhön tehtiin matalankynnyksen harjoituksia, joihin löydettiin luotettavista lähteistä teoretietoa, miten ja miksi ne edistävät mielenterveyttä ja hyvinvointia. Kansioon onnistuttiin kokoamaan käytännössä toteutettavia harjoituksia, joihin välineitä löytyy jo valmiiksi päiväyksiköstä. Työhön olisi voinut liittää ryhmien suunnittelun lisäksi myös konkreettisesti ryhmien pitämisen, jolloin olisi nähty miten päiväyksikön kuntoutujat olisivat ottaneet ryhmien sisällöt vastaan ja miten ne toimisivat käytännössä. Tämä olisi luultavasti selkeyttänyt myös omaa raportointia. Riskinä projektissa oli se, että ryhmätoimintakansio jää päiväyksikössä vähäiselle käytölle. Käytännön kokeileminen jää nyt päiväyksikön sairaanhoitajille ja toivottavasti ideakansio pääsee käytännön kokeiluun. Toisena riskinä oli opinnäytetyön etenemisen aikataulussa, sekä aiheen rajaamisen vaikeuden. Opinnäytetyön tekeminen ja valmistuminen ei pysynyt aikataulussa, vaan toteutus pitkittyi henkilökohtaisen elämän vuoksi. Opinnäytetyön aikataulun suhteen yhteistyökumppani oli onneksi joustava ja ymmärtäväinen. Haluankin kiittää Porin päiväyksikön henkilökuntaa ymmärryksestä ja hyvästä yhteistyöstä. Päiväyksikön henkilökunta tekee erittäin tärkeää työtä ja arvostan heitä suuresti.

8.2 Ammatillinen kasvu

Omaa työskentelyä arvioidessa huomasin, kuinka vastuullista ryhmien keksiminen oli-kaan. Haastavaa on löytää luotettavaa teorian tietoa, josta itsenäisesti kehittää täysin uusia toimivia harjoituksia. Joidenkin harjoitusten kehittämiseen hyödynnettiin jo olemassa olevia harjoituksia, joita muokattiin päiväyksikölle sopiviksi. Uusien harjoitusten kehittämiseen tarvitaan luova henkilö. Koen olevani hoitotyössä luova ja joustava, mutta hektinen elämäntilanne toisinaan söi ideointia. Opinnäytetyötä tehtäessä opittiin paljon ryhmän ja vertaistuen merkityksestä mielenterveyshäiriöiden hoidossa. Olen- naista on oppia tiedostamaan, miten omat ajatukset ja tunteet vaihtelevat oman toimin- nan seurauksena. Työn edetessä opittiin ymmärtämään syvemmin psykiatrisen poti- laan hoitotyön vaiheita ja sen, miten tärkeää moniammatillinen yhteistyö on potilaan kokonaisvaltaisessa hoidossa. Ryhmien teorian tietoa etsiessä ymmärrettiin paremmin päiväyksikössä pidettävien ryhmien hoidollisen tarkoituksen. Opinnäytetyön kirjoitta- minen oli usein haastavaa ja toisinaan olisi kaivannut toista näkökulmaa asioihin. Itse ei aina huomaa, miten asian voisi tehdä toisin ja selkeämmin. Lähteiden tarkastelu ja etsiminen vaati kärsivällisyyttä, jotta luotettavuus ja ajantasaisuus varmistui. Mie- lenterveyteen liityvää materiaalia oli kuitenkin hyvin tarjolla. Ideakansion ryhmien teorian tieto tuotti vaikeuksia, koska luotettavat ryhmien sisältö materiaalit kohdistuivat vain muutamiin lähteisiin mm. Suomen mielenterveysseura ry:n [www-sivuihin](http://www.suomenmielenterveysseura.fi) ja muutamiin kirjastosta löytyviin kirjoihin aiheisiin liittyen.

8.3 Jatkotutkimusehdotukset

Jatkotutkimus- ja kehittämisideana tästä aiheesta voisi luoda uuden opinnäytetyön ja ideakansioon voivat esimerkiksi Porin päiväyksikön tulevat opiskelijat laatia lisää uu- sia harjoituksia, jotka soveltuvat yksikköön. Tällöin ideakansiosta saadaan kattavampi ja näin voidaan varmistaa ideakansion käytettävyys päiväyksikössä. Ideakansioon voivat opiskelijoiden lisäksi henkilökunnan jäsenet lisätä ja kehittää uusia harjoituksia. Ideakansion harjoitusten käytännöllisyydestä ja hyödyllisyydestä potilaiden tai henki- lökunnan kokemana voisi tehdä myös jatkotutkimuksen.

LÄHTEET

Ahonen H. Musiikki – sanaton kieli. Musiikkiterapian perusteet, 2000. Tummavuoren kirjapaino Oy: Vantaa.

Airaksinen, R. Ala-Vannesluoma, T. Karkkulainen, M. Kastu, R. & Pirhonen, P. 2015. Toimii! - Hoitajan opas luoviin menetelmiin. Otavan Kirjapaino Oy: Keuruu.

Ebscohost www-sivut. Viitattu 26.1.2019. <https://web-a-ebscohost-com.lil-lukka.samk.fi/ehost/search/basic?vid=7&sid=5d9026e4-e5ad-4faf-8981-96454d81e78d%40sessionmgr4007>

Eloranta, T. & Virkki, S. 2011. Ohjaus hoitotyössä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Erkkilä, J. 2010. Musiikkiterapia psykoterapiana. Teoksessa Louhivuori J. & Saarikallio, S. Musiikkipsykologia. WS Bookwell Oy.

Finna- Satakunnan ammattikorkeakoulujen www-sivut. Viitattu 26.2.2019. <https://samk.finna.fi/>

Harjunpää, P. 2018. Ihmisten kohtaaminen ryhmässä ei ole tähtitiedettä: Ryhmämuotoisen potilashoidon kehittäminen psykiatrisella viikko-osastolla. Ylempi AMK- opin- näytetyö. Tampereen ammattikorkeakoulu.

Hietaharju P. & Nuuttila M. 2016. Käytännön mielenterveystyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Hirsjärvi S. – Hurme H. 2000: Tutkimushaastattelu - teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

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

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Hirvonen, E., Johansson, K., Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M. & Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: WSOY.

Hokkanen, V. & Taskinen, S., 2016. Toimintatarjotin 16–29- vuotiaille mielenterveys- ja päihdeomaisille: Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset – FinFami ry:n ja FinFami – Salon seudun mielenterveysomaiset ry:n kumppanuushanke Moip! – projekti. AMK- opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu.

Honkanen, Hilkka & Mellin, Oili-Katariina 2008. Terveiden edistämisen työmenetelmiä terveydenhoitajan työssä. Terveidenhoitajan osaaminen. Helsinki: Edita Prima.

Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. Duodecim 121(16), 1769–1773.

Kettunen, S. 2009. Onnistu projektissa. Helsinki: WSOY Pro.

Kuhanen, C., Oittinen, P., Kanerva, A., Seuri, T. & Schubert, C. 2010. Mielenterveys-hoitotyö. Helsinki. WSOY.

Kuhanen, C., Oittinen, P., Kanerva, A., Seuri, T., & Schubert, C. 2012. Mielenterveys – Hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kuikka, A., Utriainen, J. & Virkkunen, A. 2012. Onnistunut projekti – Vanhus ja lähimmäispalvelun liiton projektikäsikirja. Helsinki: Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry.

Saarinen, E. 2017. Ryhmämuotoinen omaisyhteistyö psykiatrisessa avohoidossa. AMK- opinnäytetyö. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu.

Satakunnan sairaanhoitopiirin www-sivut. Viitattu 22.1.2019.

<http://www.satshp.fi/toimipaikat/psykiatrian-erikoisalat/psykiatria/Sivut/porin-pai-vaosasto.aspx>

Stenberg, J., Saiho, S., Pihlaja, S., Service, H., Holli, M. & Grigori, J. 2013. Irti masennuksesta, Duodecim. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Suomen mielenterveysseura ry:n www-sivut. Viitattu 27.1.2020. <https://mieli.fi/fi>

Söderlund, L. 2005. Asiantuntija visuaalistaa. Teoksessa Karhu, M. Salo-Lee, L., Sipilä, J., Selänne, M., Söderlund, L., Uimonen, T., Yli-Kokko, P. Asiantuntija viestii. Ajatuksesta vaikutukseen. Helsinki: Inforviestintä Oy.

Theseuksen www-sivut. Viitattu 26.1.2019. <http://www.theseus.fi/>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkaus-epäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 6.1.2019. http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Vilka, H & Airaksinen, T, 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vähäniemi, A. 2008. Mielenterveys- ja päihdepotilaan hyvä hoitoympäristö. Teoksessa Holmberg, J., Hirschovits, T., Kylmänen, P. & Agge, E. (toim.) Tämä potilas kuuluu meille. Sairaanhoitajaliitto.

Wahlstén, S. 2012. Tekstiä lukijalle yleiskielellä. Teoksessa Vehkoo, J. (toim.) Journalismikritiikin vuosikirja 2012. Journalismin, viestinnän ja median tutkimuskeskus. Tampereen yliopisto.

Wizowski, L., Harper, T. & Hutchings, T. 2002–2008. Writing health information for patients and families. Hamilton Health Sciences. www.hamiltonhealthsciences.ca

Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2004. Mä oon jees! – Aineisto itsetuntemuksesta tukioppilasohjaajalle. <http://www.mentalhealthpromotion.net/?i=promenpol.fi>

Melinda kansalliskirjaston www-sivut. Viitattu 26.1.2019. https://melinda.kansalliskirjasto.fi/F/?func=find-b-0&con_lng=fin&local_base=fin01_opac

Mielenterveystalon www-sivut. Viitattu 23.1.2020. <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/Tietopankki/Mielenterveyspalvelut/Pages/Psykiatria.aspx>

Ojanen, M. 2001. Liiku oikein- voi hyvin. Tampere. Tammer-paino oy. Piha.

LIITE 1

Olen Samk:in sairaanhoitajaopiskelija Janina Kähkönen. Pyydän ystävällisesti teiltä palautetta opinnäytetyöni ryhmämuotoisten hoitojen ideakansion sisällöstä ja toimivuudesta.

1. Mitä tässä kansiossa on mielestänne hyvää ja onko kehitysehdotuksia kansioon liittyen?

2. Puuttuuko kansiosta mielestänne jokin oleellinen asia/aihealue?

3. Muu mahdollinen palaute.

LIITE 2

Tietokanta	Hakusanat ja hakutyyppi	Tulokset	Hyväksytyt
Theseus	Ryhmähoito, opin- näytetyöhaku	27	12
Melinda	Ryhmähoito	10	2
Ebsco	Group therapy, books	8	2
Samk Finna	Ryhmähoito, E- kirjahaku	15	1

LIITE 3

Tekijä, vuosi, työn nimi ja maa	Tutkimuksen/projektin tarkoitus	Kohderyhmä, aineistonkeruun menetelmä/ projektissa käytetyt menetelmät	Intervention sisältö ja keskeiset tulokset
Saarinen Ella, 2017, Ryhmämuotoinen omaisyhteistyö psykiatrisessa avohoidossa, Suomi (Saarinen 2017).	Tarkoituksena oli suunnitella, järjestää ja toteuttaa kaksi toiminnallista iltaa mielenterveyskuntoutujien omaisille.	Opinnäytetyön toimeksiantaja oli JST Solum Oy, joka tarjoaa Jyväskylän seudulla psykiatrisia avohoitopalveluja. Tarve opinnäytetyölle tuli työelämän aloitteesta. Opinnäytetyössä kerättiin standardeitujen kyselyiden avulla palautetta iltoihin osallistuneilta omaisilta ja kuntoutujilta. Tekijä oli työssään hyödyntänyt kyselylomaketta palautteen saamisessa.	Ensimmäisessä illassa Keski-Suomen mielenterveysomaiset FinFami ry:n omaistyöntekijä kertoi yhdistyksen toiminnasta ja toisessa illassa puhumassa oli Keski-Suomen sairaanhoitopiirin kaksisuuntaisen mielialahäiriöön kokemusasiantuntija. Palautekyselyn perusteella omaiset ja kuntoutujat saivat uutta ja hyödyllistä tietoa.
Harjunpää Päivi, 2018, Ihmisten kohtaaminen ryhmässä ei ole	Tarkoituksena oli kehittää avoimen psykiatrisen viikkosaston toimintaa	Opinnäytetyön tiinaajana toimi Pirkanmaan avoin psykiatrinen	Kehittämisiltapäivien aikana henkilökunta suunnitteli uusia ryhmiä

<p>tähtitiedettä: Ryhmämuotoisen potilashoidon kehittäminen psykiatrisella viikko-osastolla, Suomi (Härjunnä 2018).</p>	<p>järjestämällä kolme kehittämispäivää työryhmälle.</p>	<p>viikko-osasto. Opinnäytetyön aihe nousi työelämästä. Aineisto kerättiin Pirkkanmaan sairaanhoidopiiriin viikko-osaston henkilökunnalta kirjallisella alkukartoituksella, Learning cafe- menetelmällä, suunnitelluilla viikko-ohjelmilla, kehittämispäivän pöytäkirjoilla ja sähköpostiviesteillä ja seinäjulisteilla.</p>	<p>osastolle ja uudisti vanhojen ryhmien sisältöä. Tuloksena saatiin toteutettua viikko-ohjelma osastolle ja selkeät kansiot ryhmien sisällyksistä ja toimintatavoista.</p>
<p>Hokkanen Vilja ja Taskinen Sara, 2016, Toimintatarjotin 16-29- vuotiaille mielenterveys- ja päihdeomaisille: Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset – FinFami ry:n ja FinFami – Salon seudun mielenterveysomaiset ry:n</p>	<p>Tarkoituksena oli kehittää toiminnallisia menetelmiä sisältävä toimintatarjotin 16-29 vuotiaille mielenterveys- ja päihdeomaisille suunnattuun Moip!-projektiin.</p>	<p>Opinnäytetyön tiinaajana toimi Moip! V-S FinFami ry:n ja FinFami – Salon seudun mielenterveysomaiset ry:n kumppanuushanke. Aineistokeruu suoritettiin haastattelulla menetelmäosaajia ja ammattilaisia, joista suurin</p>	<p>Tuotos tehtiin blogimuotoisesti toimintatarjottimen projektiin osallistuvien käyttöä varten. Tekijöiden mielestä sähköinen muoto konkretisoi ja helpottaa projektin markkinointia tulevaisuudessa. Hyvinvointivaikutusten arviointi jäi</p>

kumppanuushanke Moip! – projekti, Suomi (Hokkanen & Taskinen 2016).		osa kuului Moip! -projektin yhteistyökumppaneihin. Haastattelumateriaali toimi raporttien lähteinä ja toimintatarjottimen rakentamisen apuna.	opinnäytetyön ulkopuolelle.
Posio Maarit, 2014, Luonnossa toteutettava toimintaterapiaryhmä: Mielen-terveyskuntoutujien kokemuksia, Suomi (Posio 2014).	Tavoitteena oli kehittää luonnossa toteutettua toimintaterapiaryhmämuotoa mielenterveyskuntoutujille.	Opinnäytetyö on laadullinen kyse-lytutkimus, jonka avulla analysoitiin mielenterveyskuntoutujien kokemuksia luonnossa toteutuvassa toimintaterapiaryhmästä. Työssä kuvataan myös teoreettista perustaa aiheeseen liittyen.	Toimintaterapiaryhmät luonnossa antoivat mielenterveyskuntoutujille miellyttäviä kokemuksia. Työn tekijän mielestä luonnossa toteutettavilla toimintaterapiaryhmillä on lupaavia mahdollisuuksia kuntoutusta koskien.

Tällä lomakkeella haetaan Satakunnan sairaanhoitopiirin tutkimuslupaa. Jos kyseessä on rekisteritutkimus tai aikaisemmin kerätystä näytteistä tehtävä tutkimus, käytetään Rekisteri-/laatatutkimuksen lupalomaketta.

Satakunnan sairaanhoitopiiri täyttää

Lupapäätösnumero <i>85/2019</i>	Lupa myönnetty ajalle <i>21.11.2019 - 31.12.2020</i>
------------------------------------	---

SATAKUNNAN SHP:N KY
 Keskustoimisto
 Saapui *13.11.2019*
 Arkistotunnus
SATSHP/1855/13.01/2019

1. Tutkimus
☒ Uusi tutkimus

☐ Muutos vanhaan tutkimuslupaan. Mitä muutos koskee?

2. Tutkimuksen nimi

Ryhmämuotoisten hoitojen ideakansio, projekti.

Lyhyt kuvaus tutkimuksesta (mm. tavoite, kohderyhmä, menetelmät, aineisto) (max 1500 merkkiä).

Opinnäytetyö tehdään yhteistyössä Porin psykiatrian poliklinikan päiväyksikön kanssa. Haastattelien projektia työsteessäni päiväyksikön sairaanhoitajia, psykologia, toimintaterapeutteja ja sosiaalityöntekijää heidän järjestämiensä ryhmien sisällöistä ja niiden tarkoituksista. Haastatteluista teen kirjallisen raportin. Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus on suunnitella, toteuttaa ja arvioida ryhmämuotoisten hoitojen ideakansio Porin psykiatrian poliklinikan päiväyksikköön. Ideakansio toimii työkaluna päiväyksikön henkilökunnalle, uusille työntekijöille ja opiskelijoille. Kansiota katsotaan ryhmälle valmiis sisältö tai idea, jota voi omalla ammattitaidollaan soveltaa. Tarkoituksena on myös tuottaa opinnäytetyö, jossa on huomioitu, hyvien eettisten periaatteiden käytännöt. Alustavasti kansio tulee sisältämään päiväyksikön toiminnan esittelyä, henkilökuntarakenteen, ryhmämuotoisen hoidon määrittelyn, henkilökunnan pitämien ryhmien esittelyä ja sairaanhoitajien pitämien ryhmien ideota. Tavoitteena on saada tuotettua hyödyllinen ja käytännöllinen työväline Porin päiväyksikön henkilökunnan käyttöön. Porin päiväyksikössä olevat opiskelijat saivat myös ideakansista tiiviin tietokattauksen henkilökunnan toimikuvasta ja heidän ryhmänsä sisällöstä. Ryhmien tavoitteena on ylläpitää ja edistää päiväyksikön potilaiden mielenterveyttä olemalla yhtenä hoitomenetelmänä muiden hoitojen rinnalla.

☐ Tutkijalähtöinen tutkimus

☒ Toimeksiantajalähtöinen tutkimus, toimeksiantaja Porin psykiatrian päiväyksikkö.

Opinnäytetyö/tutkimus
☒ Opinnäytetyö/AMK
☐ Ylempi AMK
☐ Pro gradu -tutkielma
☐ Väitöskirjatutkimus
☐ Muu

Vastuullisen tutkijan allekirjoitus

Allekirjoituksellani sitoudun noudattamaan SATSHP:n tutkimuksen ohjeistoa (www.satasairaala.fi) sekä hyvää tutkimustapaa ja tieteellistä käytäntöä. Mahdolliset epäilyt hyvän tieteellisen käytännön loukkaamisesta käsitellään noudattaen Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjetta "Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa" (www.tenk.fi).

Päiväys: 12.11.2019

Allekirjoitus:

Nimenselvennys: Janina Kähkönen

Virka/toimi: Sairaanhoitaja opiskelija

Lupalomakkeen voi toimittaa joko sähköisesti skannattuna tai paperikopiona.

Hoito- tai terveystieteellinen lupahakemus toimitetaan liitteineen kehittämissyihin Marita Koivunen: marita.koivunen@satasairaala.fi, tai SATSHP, Tilaelementti, Sairaalan tie 3, 28500 Pori. Lääketieteelliset lupahakemukset toimitetaan hanketoiminnan päällikkö Mari Niemelle: mari.niemel@satasairaala.fi, tai SATSHP, Keskustoimisto, Sairaalan tie 3, 28500 Pori. Muiden tieteenalojen lupahakemukset voi toimittaa kummalle tahansa yhteyshenkilölle. Yhteyshenkilö toimittaa lomakkeen hyväksyttäväksi. Saatte lupapäätöksen sähköpostiinne.

Toimialueen, vastualueen, vastuuyksikön tai liikelaitoksen johtajan päätös tai johtajaylilääkärin päätös, SATSHP:n tutkimuslupa

 Lupa
 - myönnetään ☒ ajalle
 - ei myönnetä ☐

 Päiväys: *Helsingissä 21/11 - 19*
 Allekirjoitus:

Nimenselvennys:

Ulla Saksen
 VASTUUALUEJOHTAJA

HOITOTUTKIJOIDEN OLLA:

X MYÖNNETÄN

Heikkinen 21.11. - 19
Kähkönen Pasi

RYHMÄMUOTOISTEN HOITOJEN IDEAKANSIO

"Tässä sinulle ideoita, ota käyttöön oikeesti. Innostu ja innosta,
muille jaa ja itse saa iloa arkeenne."
– (Airaksinen, R. ym. 2015, 117.)

Hoitotyön koulutusohjelma

2020

Janina Kähkönen

Tässä ideakansiossa esitellään yleisesti Porin psykiatrian päiväyksikön ryhmähoitojen sisältö ja tarkoitus sekä esitellään uusia ideoita sairaanhoitajien pitämiin ryhmiin. Ideakansio on suunnattu Porin päiväyksikön henkilökunnalle ja opiskelijoille, jotka haluavat perehtyä päiväyksikön ryhmätoimintaan. Henkilökunta ja opiskelijat saavat kansiota ideoita ryhmien sisältöihin ja kansiossa esitettäviä aiheita voi myös muokata ja soveltaa henkilökunnalle ja potilaille sopivaksi.

Ryhmähoitojen tavoitteena on ylläpitää ja edistää päiväyksikön potilaiden mielenterveyttä olemalla yhtenä hoitomenetelmänä muiden hoitojen rinnalla. Ryhmätoiminnan tulisi aina olla tavoitteellista toimintaa. Ideakansio antaa potilaille uusia näkemyksiä ja ajatuksia arjessa selviytymisen keinoista. Erilaiset ryhmät voivat ylläpitää potilailla jo olemassa olevia voimavaroja tai luoda uusia voimavaroja elämään.

PORIN PÄIVÄYKSIKKÖ

Porin psykiatrian poliklinikan päiväyksikkö on Satakunnan sairaanhoitopiiriin kuuluva psykiatrinen erikoissairaanhoidon avohoidon yksikkö, joka auttaa potilaita rytmittämään arkea ja toimimaan yhteisössä. Päiväyksikköön hoitoon pääsee lääkärin läheteellä ja hoitopaikkoja on yhteensä 12. Päiväyksikkö toimii ympärivuorokautisen sairaalahoidon vaihtoehtona tai poliklinikkahoidon tukena. Päiväyksikössä keskeisenä hoitomenetelmänä toimivat ryhmät ja yksilökeskustelut. Hoitoon kuuluu myös psykiatrinen lääkehoito. Päiväyksikön henkilökuntaan kuuluu sairaanhoitajia, lääkäri, psykologi, toimintaterapeutti ja sosiaalityöntekijä.

RYHMÄMUOTOINEN HOITO

Mielenterveyshoitotyössä on erilaisia lähestymistapoja, joista yksi on ryhmähoito. Ryhmämuotoisen hoidon keskeisenä ajatuksena on yhteisöllisyys ja vertaistuen saaminen sekä hoitajilta saatu tuki. Hoitajan keskeistä osaamista on osata hyödyntää ryhmiä mielenterveyshoitotyössä. Mielenterveyden voi ajatella tilaksi, jossa tasapainotellaan laukaisevien ja altistavien tekijöiden sekä mielenterveyttä suojaavien tekijöiden kanssa. Hyvä mielenterveys on toivottu tila, joka voidaan saavuttaa edellä olevien tekijöiden ollessa tasapainossa. Ihmisellä on olemassa voimavaroja, vaikka hän sairastuisikin mielenterveyshäiriöön.

Porin päiväyksikön jokainen ryhmä on kerran viikossa, poikkeuksena intervaliliryhmä, joka on kerran kahdessa viikossa. Ryhmien koot vaihtelevat ja riippuvat siitä, paljonko potilaita on sillä hetkellä päiväyksikössä ja kuinka moneen ryhmään kukin potilas haluaa osallistua. Korkein osallistujamäärä ryhmiin on 12.

AAMUKOKOUS JA PÄIVÄN PÄÄTÖSRYHMÄ

Aamukokouksessa käydään läpi päivän ohjelma ja keskustellaan potilaiden kuulumisista. Päivän päätösryhmässä keskustellaan siitä, miten kenenkin päivä on sujunut ja onko sille illalle vielä jotain suunnitelmia. Ryhmän kesto on n. 15 minuuttia.

VIIKON ALOITUSRYHMÄ JA VIIKON PÄÄTÖSRYHMÄ

Viikon aloitusryhmässä keskustellaan menneen viikonlopun kuulumisista ja viikon päätösryhmässä keskustellaan tulevan viikonlopun suunnitelmista. Ryhmien tavoitteina on kokemusten vaihto ja vuorovaikutuksellisuus. Ryhmän kesto on n. 15 minuuttia.

PSYKOLOGIN RYHMÄ

Psykologin ryhmän vetäjänä toimii Porin päiväyksikön psykologi. Ryhmä on ensisijaisesti vapaa keskusteluryhmä eli ryhmässä ei yleensä ole ennalta määrättyä aihetta, jonka pohjalta keskustellaan. Päiväyksikön muut ryhmät ovat pääsääntöisesti teemallisia tai toiminnallisia, joten tässä ryhmässä tavoitteena on tuoda kokonaisuuteen lisää vapaata keskustelua. Psykologi kyselee aluksi potilailta kuulumisia, josta lähes aina kehkeytyy keskustelun kulku. Keskustelun aiheet vaihtelevat laidasta laitaan, riippuen siitä mistä potilaat juttelevat. Psykologi poimii keskustelusta esille nousseita aiheita ja saattaa kertoa esimerkiksi aiheesta tehtyjä tutkimustuloksia.

Ryhmän loppuun kuuluu yleensä lyhyt mindfulness- harjoitus. Toisinaan potilaat voivat olla väsyneitä eivätkä voimavarat riitä sillä hetkellä keskusteluun, niin silloin psykologi yleensä pitää pidemmän mindfulness- harjoituksen. Ryhmästä hyötyvät eniten ne potilaat, joilla on hyvä itsereflektiokyky ja jotka pysyvät oma-aloitteisesti tuomaan esille ajatuksia sekä pohtimaan niitä ääneen. Mindfulness- harjoituksesta voivat hyötyä monet sellaisetkin potilaat, jotka

eivät niin paljon keskustelisivatkaan ja hyötyvät ryhmästä kuuntelemalla sekä keskittymällä enemmän mindfulness- harjoitukseen.

SOSIAALITYÖNTEKIJÄN RYHMÄ

Sosiaalityöntekijän pitämässä ryhmässä tavoitellaan, että potilaat saavat tietoa sosiaaliturva-asioista, osaisivat huolehtia etuuksistaan ja oikeuksistaan erilaisiin tukiin liittyen paremmin. Tavoitteena ryhmässä on myös se, että potilaat tulevat tietoisiksi omista etuuksistaan ja kykenisivät hoitamaan itsensä rahaa-asioitaan. Sosiaalityöntekijä kertoo ryhmässä mahdollisista kuntoutusmuodoista, joita on saatavilla ja vastaa aiheisiin liittyviin kysymyksiin. Ryhmäläiset esittävät kysymyksiä liittyen esimerkiksi Kelan etuuksiin, toimeentulotukeen tai työeläkelaitosten myöntämiin tukiin.

Ryhmässä on paljon vapaata keskustelua, mutta sosiaalityöntekijä usein kertoo ajankohtaisista huomioitavista asioista etuuksiin liittyen ja kuntoutusmuodoista sekä veroasioista. Joinakin ryhmäkertoina sosiaalityöntekijä on jakanut vinkkejä arkeen rahan säästämiseksi tai mietitty ammatillisen kuntoutuksen eri kuntoutusmuotoja. Ryhmästä hyötyvät eniten ne potilaat, jotka haluavat hoitaa itsenäisesti raha-asioitaan ja haluavat edetä omassa kuntoutuksessa eteenpäin. Ryhmä antaa motivaatiota myös potilaille, joita omat sosiaaliturvasasiat ja edut eivät välttämättä kiinnosta. Tiedon ja vinkkien kautta, potilas voi saada lohtua ja helpotusta esimerkiksi vaikeaan taloudelliseen tilanteeseen. Ryhmän kesto vaihtelee käsiteltävien asioiden määrän ja ryhmän aktiivisuudesta. Ryhmän kesto on noin 15–45 minuuttia.

TOIMINTATERAPIARYHMÄ

Toimintaterapia ryhmän vetäjänä on toimintaterapeutti ja/tai kokemusasiantuntija. Toimintaterapiaryhmän tavoitteena on harjoitella osallisuutta ryhmässä, tukea arjen hallintaa ja potilaan voimavaroja sekä toivon herättelyä tulevaisuutta kohtaan. Ryhmä tarjoaa myös vertaistukea, joka on kaikissa päiväyksikön ryhmissä tärkeänä osana. Yleisesti ryhmässä käsitellään ja hyödynnetään aiheita, jotka saavat tarkastelemaan omia voimavaroja arjessa selviytymiseen ja herättää keskustelua merkityksellisestä toimimisesta omassa elämässä. Kokemusasiantuntijan vetämässä ryhmässä aiheen nostaa esille kokemusasiantuntija, joka kertoo omia näkökulmiaan ja kokemuksiaan valituista aiheista. Kokemusasiantuntijaryhmän aiheita ovat olleet esimerkiksi mielenterveyshäiriöihin sairastuminen ja siihen liittyvät häpeän ja pelon tunteet sekä tukiverkosto. Tulevaisuudessa toiveena on saada kokemusasiantuntijaryhmä kokoontumaan päiväyksikön ulkopuolella, jotta useammat eri psykiatrian avohoidon poliklinikoiden mielenterveyskuntoutujat hyötyisivät myös tästä ryhmästä. Toimintaterapeutin pitämässä ryhmässä kuunnellaan potilaiden toiveita, mikä olisi heille mieluista toimintaa. Toiveita potilailta on tullut esimerkiksi leipomista ja pelien pelaamista. Toimintaterapeutin ryhmiin kuuluu myös erilaisen toiminnallisten tehtävien teko, joiden aiheina on ollut esimerkiksi muutostoiveet, oma vuorokausi, voimavarat ja heikkoudet. Kuvallisia harjoituksia hyödynnetään myös ryhmässä erilaisia aiheita miettien. Ryhmästä saa eniten hyötyä, kun on motivaatiota arjen ja itsehoidon haasteiden sekä osallisuuden voimavarojen pohdintaan. Ryhmän kesto noin 45–60 minuuttia.

MUSIIKKIRYHMÄ

Musiikkiryhmän vetäjänä toimii yksi sairaanhoitajista. Ryhmässä kuunnellaan potilaiden esittämiä toivelauluja ja pidetään levyraateja. Ryhmässä voi olla myös valmiiksi valittu teema, esimerkiksi ”minkälainen on tänään tunnetilasi?” joka antaa suuntaa potilaiden valitsemille kappaleille. Musiikkien kuunteluiden välissä ryhmässä keskustellaan kappaleesta ja siitä heränneistä ajatuksista

sekä tuntemuksista. Muusikot ja artistit herättävät myös keskustelua ryhmässä, koska potilaat voivat toisinaan samaistua heihin samojen mielenterveydellisten sairauksien ja oireiden kautta, joita he itse kokevat tai ovat kokeneet. Ryhmän tavoitteena on harjoitella ilmaisemaan mielipiteitä sekä jakaa omia tunteita ja ajatuksia, joita musiikki herättää. Tavoitteena on myös potilaiden voimaantumisen ja hyvänolon tunne. Ryhmän kesto on n. 30–45 minuuttia.

Musiikkimaalaus

Musiikkimaalaus antaa mahdollisuuden ilmaista ja purkaa tunteita paperille. Musiikin avulla voi saada aikaan mielikuvia erilaisista tilanteista ja kuntoutujan itse tekemä kuva, voi helpottaa vaikeiden elämäntilanteiden selvittämistä. Kun musiikista tulevat ajatukset ilmaistaan paperille, silloin tunteista saadaan omin silmin nähtäviä ja sitä kautta niitä voi olla helpompi käsitellä.

Aluksi ryhmän jokaiselle jäsenelle jaetaan piirustuspaperi, joka jaetaan neljään osaan piirtämällä. Harjoituksessa kuvitellaan erilaisia tilanteita, jotka aiheuttavat tunteita. Tällaisia tilanteita voi olla esimerkiksi vieraan ihmisen tapaaminen tai kaupassa asiointi. Ryhmän vetäjä voi miettiä sopivan tilanteen jo etukäteen tai ryhmässä voidaan myös yhdessä miettiä, minkälainen tilanne voisi olla. Ryhmän vetäjä soittaa harjoituksen aikana neljää erilaista musiikkia, jonka aikana ryhmän jäsenet kuvittelevat itsensä ennalta sovittuun tilanteeseen. Musiikin soidessa, jäsenen tarkoituksena on piirtää tai maalata musiikista heräviä tunteitaan paperin tiettyyn osaan. Tunteita voi piirtää, maalata tai kirjoittaa paperille. Tunteita voi ilmaista esimerkiksi kirjoittamalla tunnetiloja, piirtämällä erilaisia kuvioita tai maalaamalla erilaisia värejä. Jokainen saa itse päättää, miten ilmaisee tunteensa paperille ja mikä tuntuu hyvältä. Musiikkien tunnelma vaihtuu aina kappaleissa ja tarkoituksena on, että ryhmän jäsen pystyisi tunnistamaan ja kohtaamaan valitussa tilanteessa erilaiset tunteensa. Musiikkien tunnelmana voivat toimia esimerkiksi ilo, suru, rakkaus ja pelko.

Harjoituksessa voi hyödyntää myös tunnekortteja, joita löytyy päiväyksiköstä valmiina. Tunnekortit auttavat havainnoimaan ja tunnistamaan omia mahdollisia tunteita, joita musiikki herättää. Musiikin toistossa ja musiikkien löytämisessä voi hyödyntää esimerkiksi Youtubea, joka on video- ja musiikintoistopalvelu. Lopuksi ryhmässä keskustellaan halukkaiden kanssa musiikista syntyneistä ajatuksista.

Musiikki tietovisa

Musiikki tietovisa on yleensä kaikille mieluinen aktiviteetti. Sen voi toteuttaa myös eritavoin. Yhtenä tapana toimii musiikkiaiheisten kysymysten kysyminen ja toisena tapana musiikki kappaleista tiettyjen osien soittaminen, jonka jälkeen on muisteltava, miten kappale pysäytetystä kohdasta jatkuu. Ryhmässä voidaan yhdessä sopia, kirjoittaako jokainen paperille oman vastauksen, jotka tarkistetaan yhteisesti ryhmän lopussa vai sanooko ensimmäinen henkilö vastauksen ääneen, joka uskoo tietävänsä miten kappaleen sanat jatkuvat. Alta löytyy esimerkki musiikki tietovisasta, jota voi muokata aina eri kappaleilla sekä erilaisilla teemoilla, kuten joulumusiikkivisa. Tämä kyseinen musiikkivisa esimerkki, on tehty suomalaisista iskelmä- ja pop kategorian kappaleista. Tietovisa voi synnyttää keskustelua ryhmässä kyseisistä artisteista ja heidän kappaleistaan, joihin voidaan mahdollisesti samaistua.

Voit halutessasi lukea kysymykset suoraan tai soittaa kyseisen kappaleen siihen asti, kunnes kyseinen kohta kappaleesta tulee. Arvata voi myös esittäjän ja kappaleen.

Miten seuraava kappale jatkuu?

1. Pyydä minut aamuteelle...

Oikea vastaus: Anna vettä kuihtuneelle.

Esittäjä: Juice Leskinen.

Kappale: syksyn sävel.

2. Olin poika nimeltä päivi, tahdoin vaan...

Oikea vastaus: suudella, sun maalattuja huulia.

Esittäjä: Leevi and the leavings.

Kappale: Poika nimeltä päivi.

3. Faija anna mun ajaa mökkitie lupaan, että saunaan vettä vien...

Oikea vastaus: muistan kivet ja kannot, tän soratien.

Esittäjä: Arttu Wiskari.

Kappale: Mökkitie.

4. Hän risti kädet, käänsi katseen hiljaa ylöspäin...

Oikea vastaus: ja kiitti, miten onkaan saanut rakkautta näin.

Esittäjä: Yö.

Kappale: Rakkaus on lumivalkoinen.

5. Tuuli hiuksillaan, hiekkaa varpaissaan...

Oikea vastaus: silmin hehkuvien.

Esittäjä: Juha Tapio.

Kappale: Ohikiitävää.

6. Viekää minut sinne, missä hän on...

Oikea vastaus: Virta ole halki, edessä airon.

Esittäjä: PMMP.

Kappale: Lautturi.

7. Aina matkalla jonnekin...

Oikea vastaus: Minne ikinä päättykin.

Esittäjä: Egotrippi.

Kappale: Matkustaja.

8. Valon pisaroita, vasten pimeää...

Oikea vastaus: Meille putoaa, valonpisaroita.

Esittäjä: Tuure Kilpeläinen ja Kaihon Karavaani.

Kappale: Valonpisaroita.

9. Mä tunnen sinut pikkusisko...

Oikea vastaus: Me vaikka vasta kohdattiin.

Esittäjä: Tehosekoitin.

Kappale: Hetken tie on kevyt.

10. En uskalla edes ääneen hengittää...

Oikea vastaus: Ja tuoksusi vie tajuntani pimeään.

Esittäjä: Dingo.

Kappale: Autiotalo.

LIIKUNTARYHMÄ

Liikuntaryhmään osallistuvat potilaiden lisäksi kaksi päiväyksikön sairaanhoitajaa. Liikuntaryhmän sisältö pohjautuu tutkittuihin terveysvaikutuksiin. Ryhmässä sisältönä on usein sulkapallon pelaaminen, joka tapahtuu Porin urheilutalolla. Sulkapallo on joukkoelaji, jota pystyy soveltamaan jokaiselle sopivaksi, liikuntarajoitteista ja fyysisestä kunnosta huolimatta. Muita aktiviteetteja ryhmässä on esimerkiksi ulkoilu, keilaus, mölkky ja frisbeegolf. Potilaat saavat myös uimalippuja, joilla pääsee päiväyksikön ajan ulkopuolella kuntosalille ja uimaan. Uimalipuilla kannustetaan omatoimiseen liikuntaan. Lyhytkin fyysinen liikuntatuokio voi auttaa hallitsemaan ahdistuneisuutta ja masennusta sekä voi parantaa unenlaatua. Ryhmän tavoitteena onkin madaltaa potilaiden kynnystä liikkumiselle ja antaa eväitä tulevaisuutta varten omatoimiselle liikunnalle. Ryhmästä hyötyvät jokainen, joka antaa mahdollisuuden liikunnalle ja sen tuomiin positiivisiin vaikutuksiin. Ryhmän kesto on 60 minuuttia.

Luonnon lähellä

Mielenterveyttä ja hyvinvointia lisää luonnossa oleminen. Lyhyetkin kävelyt luontoympäristössä vaikuttavat positiivisesti psyykkiseen hyvinvointiin. Luonnossa mieliala kohenee ja se myös houkuttelee luonnossa olijaa liikkumaan enemmän. Erityisesti metsässä oleskelu vähentää jo viidessä minuutissa kortisolin eli stressihormonin määrää veressä, jolloin myös verenpaine ja syke laskevat.

Porista löytyy luonnon rauhasta lenkkipolkuja, jotka soveltuvat hyvin tämän harjoituksen paikoiksi. Kirjurinluodon lenkkipolkuja, Porin metsä ja Katinkurun lenkkiä voi hyödyntää paikkoina. Aina ei tarvitse lähteä pidemmälle tehdäkseen tämän harjoituksen, vaan voi hyödyntää kaupunkialueen puistoja tai luonnontilaisia alueita. Tärkeää on huomioida, etteivät potilaat pääse poluilla eksymään ja kuljetaan yhtenäisenä porukkana kunkin toimintakyvyn

mukaisesti. Tässä harjoituksessa tärkeintä on nauttia luonnon rauhoittavista vaikutuksista ja saada raitista ulkoilmaa sekä liikuntaa tietoisien kävelyn muodossa.

Kävellessä mieli saattaa harhailla monessa elämää ahdistavassa asiassa ja on vaikeaa pitää negatiiviset ajatukset pois mielestä. Itsetietoinen kävely voi auttaa pysymään läsnä tässä hetkessä ja pitämään ajatukset pois arjen huolist. Aloita luontokävely siten, että pyydät ryhmäläisiä pysähtymään hetkeksi ja huokaisemaan muutaman kerran, jolloin hartiat laskevat. Tämän jälkeen hengitetään syvään ja venytetään samalla käsiä ylöspäin. Venytyksen jälkeen ravistellaan käsiä ja jalkoja. Ohjeista ryhmäläisiä etukäteen, että voivat jossakin vaiheessa kävelyään hidastaa tahtia ja kiinnittää huomiota hengitykseen ja siihen, miltä ilma tuntuu hengittäessä. Onko ilma kylmä vai lämmin? Miten kehosi liikkuu hengityksen aikana? Katsele ja haistele ympärillesi, miltä luonnossa tuntuu? Anna ajatusten rauhoittua. Minkälainen on alusta, jolla kävelet ja mikä osa jalastasi tuntuu alustalla kävellessäsi ensin? Minkälainen ryhtisi on kävellessä ja miltä kävelysi rytmi tuntuu? Miten kehosi liikkuu kävelysi rytmisissä? Tunnistele tunteita kehossasi. Hengitä taas muutaman kerran syvään ja yritä rentouttaa hartiasi. Tämän jälkeen kävely voi taas jatkua normaaliin tapaan. Kävelyn aikana voivat ryhmäläiset keskustella, miltä harjoitus tuntui ja autoiko se hallitsemaan ajatuksia kävelyn aikana.

RENTOUTUSRYHMÄ

Rentoutusryhmässä harjoitellaan rentoutumista ja keskittymistä erilaisten musiikkien, hengityksen ja mielikuvaharjoitusten avulla. Tavoitteena on oppia hallitsemaan mm. ahdistusta ja masennusta. Ryhmään voi osallistua jokainen päiväyksikön potilas halutessaan. Ryhmän kesto on 45 minuuttia.

Tämä hetki

Rentoutuminen auttaa mielen ja kehon hyvinvoinnissa. Syvään rentoutukseen pääseminen vaatii kuitenkin usein harjoitusta ja opettelua. Toisinaan pelkkä sana rentoutus voi ahdistaa ja siten itsessään vaikeuttaa rentoutumista. Rentoutuessa mielihyvää tuottavat hormonyhdistelmät korvaavat laskevat stressihormoonit. Rentoutuessaan henkilön ahdistus ja vaikeat tunteet voivat helpottaa sekä kehossa jännityksen ja pelkojen aiheuttamat lukot saattavat hellittää. Rentoutus palauttaakin silloin henkisiä ja fyysisiä voimia. Rentoutuksen alussa on tärkeää, että ryhmäläisillä on mahdollisimman mukava olla. Huomioidaan hyvä asento, lämpöys, sopiva valaistus ja se, etteivät vaatteet purista. Yritetään minimoida häiriötekijät. Rentoutusteksti luetaan ryhmäläisille rauhoittavalla äänellä ja hidastempoisesti. Rentouttava hiljainen taustamusiikki sopii harjoitukseen hyvin. Rentoutusharjoitus kestää hitaalla temmolla luettuna n. 15 minuuttia.

Tässä hetkessä, sinun ei tarvitse murehtia tai tuntea paineita. Tässä hetkessä, sinun ei tarvitse pelätä epäonnistumista. Saat keskittyä ainoastaan tähän hetkeen ja omaan hengitykseen. Sinun ei tarvitse tehdä asioita tässä harjoituksessa, joita et halua tehdä. Saat tehdä juuri ne asiat, jotka tuntuvat tässä hetkessä mukavalta. Etsi itsellesi sopivaa asentoa. Voit käänellä päätäsi, liikutella käsiäsi, jalkojasi ja syventää asentoasi enemmän olemallesi alustalle. Sulje halutessasi silmät. Hengitä syvään sisälle ja uloshengittäessä päästä kaikki jännitys ulos. Anna hengityksen liikkua omaan tahtiinsa ja ilmavirran liikua vapaasti. Tämä hetki on nyt sinun ja ansaitset tämän hetken itsellesi. Muista, että olet hyvä ihminen. Keskitä ajatuksesi varpaihisi. Kipristä varpaita oikein kovasti ja rentouta ne. Tunne, kuinka nilkkasi painautuvat alustaa vasten. Maan vetovoima vetää molempia jalkojasi. Jos mieltäsi painaa jokin murhe, muista, että et ole yksin. Kaikki asiat järjestyvät vielä. Keskitä ajatuksesi lantioon, sitten keskivartaloon. Tunne mukava lämpö. Tunne, kuinka lämmön tunne liikkuu olkapäihin ja sieltä kämmeniin ja sormenpäihin, yksi sormi

kerrallaan. Päästä huolista irti, jotka vaivaavat mieltäsi. Tunne, kuinka niskasi ja kasvosi rentoutuvat. Posket, nenä, silmät ja huulet. Otsaasi ei kiristä. Hengittele hetki syvään. Sinä olet arvokas. Nyt voit pikkuhiljaa käänellä päätäsi puolelta toiselle. Liikuttele olkapäitäsi ja käsiäsi. Toivottavasti sinulla on nyt vähän rauhoittuneempi olo. Voit avalla silmiäsi.

VOIMAVARARYHMÄ

Voimavararyhmässä keskitytään potilaiden elämän positiivisiin asioihin ja pyritään etsimään jokaisen omia voimavaroja sekä vahvistamaan niitä. Ryhmä sisältää erilaisia harjoituksia liittyen esimerkiksi omien tunteiden tunnistamiseen ja harjoituksia, jossa voidaan yhdessä miettiä korjaavia ajatusmalleja positiivisempaan suuntaan. Ryhmän vetäjä hyödyntää myös depressiokoulun eri osa-alueiden harjoituksia. Ryhmään voi sisältyä tutustumiskäyntejä erilaisissa paikoissa, esimerkiksi luonnontieteiden museossa. Ryhmän kesto on 45 minuuttia.

Positiivisten puolien kirje

Itsetuntemus voi olla haastavaa, jos oma identiteetti on muodostunut negatiivisten kokemusten ja ajatusten ympärille. Miten näemme ja koemme itsemme sekä minkälainen itsetunto meillä on, vaikuttaa usein omaan toimintaamme ja käytökseemme. Itsetunto tai sen puute, ei määrittele arvoamme ja se on yksi ominaisuus persoonassamme muiden joukossa. Itsetuntoa voi vahvistaa erilaisten harjoitusten kautta, jotka auttavat tutustumaan itseensä paremmin. Esimerkiksi masentuneen ja ahdistuneen henkilön itsetunto voi olla merkittävästi laskenut sairauden vuoksi ja ajattelee itsestään vain negatiivisia asioita ja puolia. Tämän harjoituksen tarkoituksena on herätellä muistelemaan omia positiivisia puolia itsessään ja mahdollisesti auttamaan itsetunnon vahvistamisessa.

Ryhmäläisille jaetaan kynä ja paperia. Heitä neuvotaan ajattelemaan, mitä positiivisia asioita heissä itsessään on. Positiivisia asioita itsessään on toisinaan vaikea löytää ja silloin voi miettiä, mitä hyvää esimerkiksi toinen henkilö on sanonut sinusta. Ryhmäläisiä ohjeistetaan tämän jälkeen kirjoittamaan itselleen kirje, jossa kertovat näitä miettimistään hyviä puoliaan. Kirjoittaessa ei tarvitse miettiä, voiko tämän asian kirjoittaa, vaan voi häpeilemättä listata omat positiiviset puolensa. Omia positiivisia puolia voi olla esimerkiksi kuuntelemisen taito, auttavaisuus, toiselle ihmiselle kauniin sanan sanominen, erilaisten tunteiden ilmaisu, hiusten ja silmien väri tai se, kuinka osaa keittää maistuvaa kahvia. Kirjeen lopussa ryhmäläiset voivat kirjoittaa vielä kiitoksen itselleen, että ajattelivat itsestään positiivisia asioita ja kirjoittivat ne itselleen ylös muistutukseksi. Ryhmäläiset voivat pitää kirjeet itsellään ja halutessaan jakaa kirjoittamiaan asioita muille ryhmäläisille, jonka jälkeen kirjeestä voidaan keskustella yhdessä ja avata positiivisia asioita enemmän.

TEEMARYHMÄ

Ryhmä pitää sisällään eri asiantuntijoiden ryhmiä, kuten esimerkiksi suuhygienistin, ravitsemusterapeutin ja fysioterapeutin pitämiä ryhmiä. Sairaanhoidajat pitävät myös teemaryhmää, jolloin tavoitteena on keskustella yhteisön kanssa ajankohtaisista asioista, välttämällä kuitenkin aiheita, jotka saattavat loukata toista yhteisön jäsentä. Potilaat voivat tässä ryhmässä ilmaista itse omia merkityksellisiä asioitaan elämässä muun yhteisön kanssa ja saada mahdollisesti toisista vertaistukea. Ryhmän kesto on 45 minuuttia.



Kiinalainen muotokuva

Tämä harjoitus sopii sairaanhoidajien pitämäksi ryhmäläisille keskustelun ohessa. Harjoituksen voi tehdä myös halutessaan kirjoittaen. Harjoituksen tarkoituksena on aktivoida ryhmäläisiä sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja lisätä

samalla itsetuntemusta. Ryhmäläisille esitetään kysymyksiä, joihin he miettivät vastauksen ja kertovat muulle ryhmälle. Kysymykset ovat sävyiltään “leikkimielisiä”, jotta vastausten kertominen muille tuntuisi helpommalta. Kysymykset kuitenkin laittavat pohtimaan omia mieltymyksiä ja persoonaa. Ryhmäläiset voivat vuoron perään kertoa kysymykseen vastauksen ja halutessaan avata vastaustaan enemmän. [Kysymykset ovat seuraavanlaiset:](#)

1. Jos olisin eläin, olisin...
2. Jos olisin väri, olisin...
3. Jos olisin elokuva, olisin...
4. Jos olisin ruokalaji, olisin...
5. Jos olisin vuodenaika, olisin...
6. Jos olisin laulu, olisin...
7. Jos olisin lintu, olisin...
8. Jos olisin mauste, olisin...
9. Jos olisin soitin, olisin...
10. Jos olisin rakennus, olisin...

INTERVALLIRYHMÄ

Intervalliryhmä kokoontuu kerran kahdessa viikossa. Ryhmässä on kuusi potilasta ja ohjaajina toimivat sairaanhoitajat. Ryhmän toiminta painottuu toiminnalliseen ja mielekkääseen tekemiseen sekä olemiseen. Ensimmäisellä tapaamiskerralla ryhmäydytään sekä suunnitellaan ja mietitään yhdessä mieluisia aktiviteetteja, joita voitaisiin intervalliryhmissä toteuttaa. Aktiviteetteja, joita ryhmässä on aiemmin toteutettu ovat esimerkiksi keilaus, leipominen, museokäynnit, peli-illat ja teatterissa käynnit. Tavoitteena ryhmässä on potilaiden selviytyminen arjessa harvemmin toteutuvalla hoitomuodolla, jolla voitaisiin välttää myös sairaalajaksoja. Intervalliryhmässä on viisi tapaamiskertaa ja ryhmä toteutuu ilta-aikaan klo 15:30 – 17:30.

Minigolf

Minigolf on matalankynnyksen toimintaa, jossa ei tarvitse miettiä suorituspaikkoja. Jokainen saa omalla tyyllillään pelata minigolf rataa läpi. Minigolfia voi pelata rennolla asenteella ja siitä voi tulla itselleen jatkossakin mielekäästä tekemistä. Mielekkään tekemisen ei tarvitse olla suurta tai erikoista. Minkälainen toimeliaisuus vain edistää hyvinvointia ja kokemusta oman elämän hallinnasta. Jos ryhmäläiset haluavat, voidaan radalla laskea myös jokaisen pisteet ylös. Minigolf-ratoja löytyy Porista esimerkiksi Sampolasta ja Porin kirjurinluodosta. Molemmista löytyy ulkokentät ja hinnastot ovat näissä paikoissa kutakuinkin samaa luokkaa. Minigolfiin tarvittavat välineet eli mailat ja golfpallot saadaan vuokrattua paikan päältä. Toiminnallisen tekemisen lisäksi tässä harjoituksessa saadaan myös ulkoilmaa. Tämä harjoitus on suunnattu lähinnä kesäajalle.

Taukojumppa

Erilaisiin aktiviteetteihin voi lisätä aina pienen taukojumpan. Taukojumppa lisää verenkiertoa, jolloin aivotkin saavat paremmin happea. Taukojumppa voidaan toteuttaa niin, että jokainen ryhmäläinen näyttää esimerkiksi venytysliikkeen ja muut tekevät saman liikkeen perässä. Näin saadaan aktivoitua ryhmäläisiä ja saamaan mieli valmistautumaan toiminnalliseen tekemiseen. Taukojumppa sopii myös erinomaisesti silloin, jos päivän ryhmät ovat enemmän keskustelua ja istumista. Taukojumppa voi kestää kolmesta viiteen minuuttiin tai halutessaan voi tehdä liikkeitä kauemmin. Lyhytkin taukojumppa on tehokas.

LÄHTEET KANSIOON

Ahonen Heidi. Musiikki – sanaton kieli. Musiikkiterapian perusteet, 2000. Tummavuoren kirjapaino Oy: Vantaa.

Airaksinen, R. Ala-Vannesluoma, T. Karkkulainen, M. Kastu, R. & Pirhonen, P. 2015. Toimii! - Hoitajan opas luoviin menetelmiin. Otavan Kirjapaino Oy: Keuruu.

Espoon seudun koulutuskuntayhtymä Ominian www-sivut. Viitattu 23.4.2020. <https://www.omnia.fi/hae-oppimaan/ammattilliset-koulutukset/ammattitutkinto/mielenterveys-ja-paihde-tyon-ammattitutkinto>

Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2004. Mä oon jees! – Aineisto itsetuntemuksesta tukioppilasohjaajalle. <http://www.mentalhealthpromotion.net/?i=pro-menpol.fi>

Mielenterveystalon www-sivut. Viitattu 3.2.2020. <https://www.mielenterveystalo.fi/>

Papunetin www-sivut. Viitattu 24.4.2020. <http://papunet.net/taxonomy/term/11730>

Satakunnan sairaanhoitopiirin www-sivut. Viitattu 23.1.2020. <https://www.sata-sairaala.fi/palvelut/psykiatria/porin-paivayksikko>

Suomen mielenterveysseura ry:n www-sivut. Viitattu 27.1.2020. <https://mieli.fi/fi>