



Diak

Marjo Meijula
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan tutkinto
Sosionomi
Opinnäytetyö, 2020

VERKKOPOHJAISEN RYHMÄTOIMINNAN KEHITTÄMINEN YHDEN VANHEMMAN PERHEILLE

TIIVISTELMÄ

Marjo Meijula

Verkkopohjaisen ryhmätoiminnan kehittäminen yhden vanhemman perheille

40 sivua ja 1 liitettä

Syksy 2020

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK)

Opinnäytetyön tavoite oli kehittää ja pilotoida Pienperheyhdistykselle ryhmätoimintaa verkossa, jotta yhden vanhemman perheitä voitaisiin tukea ja ohjata ilman kasvotusten tapahtuvaa läsnä olevaa kontaktia koronapandemian rajoitusten vuoksi. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus oli viedä aiempi läsnäoloon perustunut toiminta verkkoon reagoimalla nopeasti yhteiskunnan muuttuneisiin olosuhteisiin. Pienperheyhdistyksessä oli nähty tarve verkkotoiminnan kehittämiseksi jo aiemmin, mutta koronapandemian vuoksi prosessi vauhdittui.

Verkkopohjaisen ryhmätoiminnan pilotoinnin työvaiheet etenivät vauhdikkaasti. Työyhteisön yhteiskehittämisen kautta valittiin sopiva verkkoalusta verkkoryhmätoiminnalle. Perinteisen ryhmätoiminnan malli ja suunnitelma siirrettiin verkkoalustalle sopivaksi pienin muutoksin. Verkko-ohjaus toteutui neljä kertaa.

Ryhmän sisältö muokkautui sen perusteella, mitä asioita ryhmään hakeneet yhden vanhemman perheiden vanhemmat korostivat. Näitä asioita olivat muun muassa kuormittuneisuus, huonokuntoisuus, arjenhallinnan haasteet, väsymys sekä tukiverkkojen vähäisyys tai totaalinen puute. Verkkoryhmän toiminta oli osallistavaa, käyttäjälähtöistä sekä vertaistuellista. Ryhmän sisältö oli voimauttavaa ja olennaisten asioiden pariin herättelevää. Kuormittuneita yhden vanhemman perheen vanhempia ohjattiin löytämään omat voimavaransa eri näkökulmien avulla.

Verkkoryhmään osallistuneiden vanhempien kirjallisen palautteen (Liite 1.) perusteella syntyivät opinnäytetyön tulokset. Verkkoryhmään osallistuneiden kokemuksen mukaan verkkotoiminta oli erittäin tervetullutta, ajankohtaista sekä tarpeellista ja sille nähtiin tarve tulevaisuudessa. Verkkoryhmätoiminnan sisältö oli voimavarakeskeistä ja se koettiin osallistujien keskuudessa hyvänä asiana. Toteutus onnistui odotusten mukaisesti.

Asiasanat: etäosallistuminen, verkko-ohjaus, verkkotoiminta, yhden vanhemman perheet

SUMMARY

Marjo Meijula

Development of web-based group activities for single-parent families

39 ages and 1 attachment

Autumn 2020

Diakonia University of Applied Sciences

Polytechnic degree in social and health care

Bachelor of Sociology

The aim of the thesis was to develop and pilot online activities for the Small Family Association so that single-parent families could be supported and guided without face-to-face contact due to the limitations of the corona pandemic. The purpose of the functional thesis was to bring previous presence-based activities online by reacting quickly to the changed conditions of society. The small family association had seen the need to develop network operations earlier, but due to the corona pandemic, the process accelerated.

The work phases of piloting web-based group activities progressed rapidly. Through the joint development of the work community, a suitable online platform was chosen for online group activities. The model and plan for traditional group activities were transferred to fit the web platform with minor changes. Network control was implemented four times.

The content of the group was modified based on what issues were highlighted by parents of single-parent families who applied to the group. These issues included congestion, poor condition, everyday management challenges, fatigue, and a lack or total lack of support networks. The activities of the online group were inclusive, user-oriented and peer-supported. The content of the group was powerful and inspiring on the essentials. Loaded parents of a single-parent family were directed to find their own resources through different perspectives.

Based on the written feedback of the parents who participated in the online group, the results of the thesis were created. According to the experience of the participants in the online group, online activities were very welcome, timely and necessary, and there was a need for it in the future. The content of the online group activities was power-backed and was perceived as a good thing among the participants. The implementation was as expected.

Keywords: remote participation, network control, networking, single-parent family

Sisällysluettelo

1	JOHDANTO	4
2	YHDEN VANHEMMAN PERHEIDEN TUKEMINEN RYHMÄTOIMINNASSA 6	
	2.1 Yhden vanhemmat perheet.....	6
	2.2 Ohjaus osana sosionomin ammatillista osaamista.....	7
	2.3 Vertaiskokemusten jako ryhmätoiminnassa	9
3	VERKKOTOIMINNAN KEHITTÄMINEN	11
	3.1 Teknologiset ratkaisut ja trendit.....	11
	3.2 Miten toimin ja osallistun verkossa.....	11
	3.3Hyvinvointia tukeva vuorovaikutteinen ryhmätoiminta sosiaali- ja terveysalan verkkoympäristössä	12
4	KEHITTÄMISEN MENETELMÄT	14
	4.1 Asiakkaan osallisuus.....	14
	4.2. Innovatiivisuus kehittämistoiminnassa	14
	4.3. Palvelumuotoilu.....	15
5	TOIMINNALLISEN PROSESSIN KUVAUS.....	16
	5.1 Pienperheyhdistys toimintaympäristönä ja yhden vanhemman perheiden tukena	16
	5.2 Toiminnallisen opinnäytetyön prosessin tavoitteet	17
	5.3 Toiminnallisen opinnäytetyön prosessin tarkoitus	17
	5.4 Verkkoryhmän sisältö.....	18
	5.5 Taulukko 1. Verkkoryhmän toteutuksen runko	18
	5.6 Verkkoryhmätoiminnan pilotin muokkaaminen ZOOM-verkkoalustalle	19
	5.7. Verkkoalustan valinta	21
	5.8 Hyvinvointia tukeva verkkoryhmä Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.	
	5.8.1. Ravinnon ja liikunnan merkitys hyvinvoinnille	22
	5.8.2. Unen ja levon vaikutus hyvinvointiin.....	22
	5.8.3 Voimaantumisen merkitys hyvinvointiin.....	23
	5.9 Ryhmätoiminnan toteutukset.....	23

6	ARVIOINTI	26
6.1	Osallistujien kokemuksia.....	26
6.2	Havainnot verkkoryhmän ohjaajana	27
6.3	Verkkoryhmäohjauksen onnistumisen pohdinta.....	28
6.4	Opinnäytetyön prosessin pohdinta	31
6.5	Kehittämisideat.....	32
6.6	Eettisyys ja luotettavuus.....	33
6.7	Oma ammatillinen kehitys	33
	LÄHTEET	35
	LIITE 1. Palautekysymykset.....	39

1 JOHDANTO

Pienperheyhdistyksen hallitus peruutti kaiken yhdistyksen järjestämän perinteisen ryhmätoiminnan 13.3.2020 alkaen koronaviruksen aiheuttaman epidemian vuoksi. Tämä vaikutti kaiken keväälle 2020 suunnitellun toiminnan sulkemiseen perinteisessä muodossa. Tarve verkkotoiminnalle nousi ennalta-arvaamattomasti ja tarpeeseen oli vastattava nopeasti. Työyhteisön kaikki toiminnot jouduttiin muotoilemaan uudestaan. Osa toiminnoista saatiin luotua verkkotoiminnan muotoon ja osa jäi tauolle kokonaan.

Verkkotoiminnan kehittämiseksi nousi tarve, jotta Pienperheyhdistyksen toiminta välittyisi pääkaupunkiseudulta valtakunnalliseksi ja tavoitaisi myös verkon kautta matalalla kynnyksellä kohderyhmäänsä yhden vanhemman perheitä. Verkkotapaamisiin osallistuminen on monille ihmisille uutta. (Timonen ym., 2019, 65.) Koronapandemia lisäsi valtavasti verkkotapaamisten määrää ja digitalisaatiota.

Ryhmänohjauksen keinoin voidaan vertaisuuteen perustuvassa toiminnassa tarjota yhden vanhemman perheille oikea-aikaista tukea ja mahdollisuutta jakaa vertaiskokemuksia. Vertaiskokemukset ovat usein hyvin voimauttavia sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta lisääviä.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää palvelumuotoilun keinoin Pienperheyhdistyksen ryhmätoiminnalle korvaavan toimintamuodon pilotti. Valitsin tämän aiheen, koska minun piti harjoittelussani reagoida nopeasti koronapandemian aiheuttamaan tilanteeseen keväällä 2020. Tavoitteena oli tavoittaa yhden vanhemman perheitä poikkeustilanteessa ja tarjota heille toimintaa uudella tavalla, verkossa. Verkkoryhmän tavoite oli auttaa vanhempia löytämään omat voimavaransa ryhmänohjauksen ja vertaisuuden keinoilla.

Verkkoryhmän tavoitteen ydin oli: kun vanhempi voi psyykkisesti, fyysisesti ja sosiaalisesti hyvin, lapsikin voi hyvin = koko perhe voi hyvin.

Opinnäytetyössäni esittelen, mikä on Pienperheyhdistys ry ja minkälaista toimintaa se tarjoaa yhden vanhemman perheille. Kerron, mitä yhden vanhemman perheellä käsitteenä tarkoitetaan ja miten ryhmätoiminta voidaan muokata verkkoon sopivaksi lyhyellä aikataululla ja miten osallistujat sen kokivat. Omaa ammatillista kasvuani tukee työelämästä saatu opinnäytetyön aihe.

2 YHDEN VANHEMMAN PERHEIDEN TUKEMINEN RYHMÄTOIMINNASSA

2.1 Yhden vanhemmat perheet

Tilastokeskuksen mukaan vuonna 2018 yhden vanhemman perheitä oli Suomessa lähes 13 prosenttia kaikista maan lapsiperheistä (186 817 perhettä). Näistä suurin osa, noin 10 prosenttia, on tilastoitu äidin ja lapsen muodostamaksi perheeksi. Isän ja lapsen muodostamia perheitä on reilut kaksi prosenttia. (Tilastokeskus, 2018–2019.)

Yhden vanhemman perheellä tarkoitetaan perheitä, joissa arki toimii pääasiassa yhden vanhemman panoksella. Tämä tarkoittaa esimerkiksi yksinhuoltajaa, leskiperhettä tai eron kohdannutta perhettä, jossa vanhemmilla on yhteishuoltajuus. Yhden vanhemman perhe on käsitteenä hieman ristiriitainen, sillä monimuotoisia perheitä on nykyään useanlaisia (Saastamoinen 2019, 7.) Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta (L 36/1983) määrittelee, kuinka lapsen huollosta voidaan sopia; molemmalle vanhemmalle yhteisesti tai yksin toiselle vanhemmalle. Lapsi voi sopimuksen mukaan asua toisen vanhemman luona tai asua vuorotellen kummankin vanhempansa luona.

Työssäkäyvien vanhempien keskeinen voimavara tulee erityisesti puolisoilta heidän tukiessa toinen toistaan. Sen mukaan työn ja perheen yhteensovittamisessa on eniten haasteita yksinhuoltajilla, joista suurin osa on naisia, joiden tukiverkot ovat kaiken lisäksi pienet tai olemattomat. (Väestöliitto. Perhebarometri 2020.)

Henkinen hyvinvointi on koetuksella yhden vanhemman perheissä. Yhteiskunnan luomat odotukset kuormittavat yhden vanhemman perhettä monella eri tasolla. Toivottomuuden ja yksinäisyyden tunteet ovat yleisempiä yhden vanhemman perheessä. Sosiaalisten suhteiden ohella myös henkisellä tuella on suuri merkitys yhden vanhemman perheelle. Erilaisuuden tunne lievittyy, kun tuntee kuulevansa johonkin ja että joku muu on käynyt samat kokemukset läpi. Samankaltaiset haasteet elämäntilanteessa yhdistävät ihmisiä. (Saastamoinen 2019, 22.)

Köyhyysriski on yksinhuoltajille normaalia suurempi, sillä resurssit, toimeentulo ja jaksaminen ovat yhden huoltajan vastattavana. Suomalaisen perhepolitiikan pyrkimys on laskea lapsiperheiden köyhyysriskiä muun muassa turvaamalla toimeentuloa. Yksinhuoltajaperheissä ja lapsiperheissä, joissa on alle 3-vuotiaita lapsia, on lapsiperheköyhyys yleistä. (Saastamoinen 2019, 9–10.)

2.2 Ohjaus osana sosionomin ammatillista osaamista

Eettisin periaattein tuotettu ja asiakaslähtöisesti suunnitellut palvelut ovat merkityksellisiä sosiaali- ja terveysalalla. Taloudellisesta tilanteesta, iästä, terveydentilasta tai paikkakunnasta riippumatta on kaikkien saatavilla oltava laadukkaita palveluja. (Ahonen 2017, 21.) Kolmannen sektorin toimijat, tukihenkilöt ja vertaiset ovat korvaamattomia hyvinvoinnin tukemisessa. Kokemuksellinen osaaminen sekä ammatillinen asiantuntijuus ovat kolmannen sektorin voimavaroja. (Vuokila-Oikkonen & Halonen 2011, 152.)

Ryhmänohjaajan rooli on olla käytännön järjestelijä ryhmän toimintaan liittyen. Ryhmänohjaajan roolit voivat vaihdella tilanteesta ja toiminnasta vaihdellen. (Hakanen 12). Ryhmän sisällön selkeyden edellytyksenä on hyvä ryhmän suunnittelu, johon on käytetty riittävästi aikaa. Ryhmänohjaaja pitää kiinni toistuvista rutiineista. Hän huolehtii, että ryhmäläisten mielipiteitä ei sivuuteta tai vähätellä. Hän huolehtii, että jokaisella on mahdollisuus saada äänensä kuuluviin. Ryhmänohjaajan taito on kyky kohdata ja vastaanottaa negatiivisia tunteita ja kritiikkiä ammatillisesti. Hän joustaa ja vastaa ryhmän tarpeisiin. (Hakanen 2019, 13.)

Onnistunut ryhmätoiminta syntyy hyvästä ryhmäytymisestä, hyvän ryhmähengen luomisesta sekä luottamuksen rakentumisesta ryhmäläisten ja ohjaajan kesken. Ryhmäyttäminen on prosessi, jonka onnistuessa kaikki ryhmäläiset tuntevat olonsa hyväksytyksi ja itsensä kuulluksi. Ryhmätoiminnan lähtökohtia ovat vapaaehtoisuus toimintaan mukaan tulemiselle. (Hakanen 2019, 13–14.) Luottamuksen rakentuminen vaatii rauhallista ja turvallista ilmapiiriä. Vapaaehtoinen osallistuja on todennäköisimmin motivoitunut osallistuja. Ohjaajan ja ohjattavien

välille muodostuu vuorovaikutussuhde. Ohjaajan tehtävänä on kehittää vuorovaikutussuhdetta ohjattaviin. (Koli & Silander 2002, 43). Vuorovaikutuksen kehittäminen ei voi jäädä osallistujien vastuulle. Ohjattavien rohkaiseminen on ohjaajan tehtävä. Ohjaajan on pyrittävä luomaan vapautunut ilmapiiri, jossa ohjattavan on ilman kritiikkiä ja arvostelua helppo ilmaista itseään. Ohjaaja voi myös auttaa ohjattavaa löytämään vastakkaisia näkökulmia. (Koli & Silander 2002, 45–46.) Eri-laisten näkökulmien löytäminen auttaa ohjattavaa näkemään asiat myönteisistä näkökulmista, mikä taas voi auttaa ohjattavaa pääsemään eteenpäin häntä vai-vanneessa asiassa. Sosiaalialan työn parhaimpia puolia on saada todistaa, kuinka ihmiset pääsevät hankalasta elämäntilanteesta eteenpäin ja löytävät oman toimijuutensa. Se innostaa ja palkitsee sosiaalialan työntekijää urallaan. (Jaakkola 2019, 10.)

Sosiokulttuurinen innostaminen tähtää asiakkaan voimaantumiseen ja on oman elämänsä vaikutusmahdollisuuksien tukemista. Sen tarkoitus on lisätä asiakkaan oikeuksia ja itsemääräämisvaltaa. Tulokselliseen muutokseen voidaan päästä, kun työväliseen on innostaminen. Toiminta, osallisuus ja muutos ovat sosiokulttuurisen innostamisen osatekijöitä. Ihmisten herättely tarkastelemaan omaa ympäristöään tarkkanäköisesti, ihmisten auttamista etsimään ja löytämään omia muutosvoimiaan sekä ihmisten toimijuuden vahvistaminen arjessa ovat innostajan tehtäviä. (Ahonen 2017, 109.)

Voimaantuminen ja sisäinen voimantunne ovat lähtöisin englanninkielisestä empowerment- käsitteestä. Vapauttava tunne, vastuullinen luovuus sekä omat voimavarat sisältyvät tähän käsitteeseen. Voimantunteen katsotaan sisältävän positiivisia ja myönteisiä tunteita. Voimaantunut henkilö kykenee parhaaseensa. Vastuu ja vapaus lisäävät turvallisen ilmapiirin tuntua sekä kokemusta luottamuksesta, kunnioituksesta ja arvostuksesta. ”Empowerment” näin ollen puuttuu ihmiseltä, joka on voimaton tai esimerkiksi elämänkontrollinsa osin tai kokonaan menettänyt. Voimaantuminen vapauttaa hallitsemaan oman elämän eri osa-alueita. Oman perheen paras asiantuntija on useimmiten lapsen vanhempi/vanhemmat. (Lehtonen 2008, 44.) Hämäläinen ja Kangas (2010, 59) toteavat, että ero lapsiperheessä ja yksinhuoltajuus määritellään sosiaalisiksi riskeiksi.

Voimauttavassa prosessissa tärkeitä osatekijöitä ovat positiivinen lataus, kunnioitus, hyväksyntä ja luottamus. Voimaantuminen ruokkii vanhempien itseluottamusta ja myönteisyyttä. (Lehtonen 2008, 149, 162). Elämän kokeminen merkityksellisenä ja ymmärrettävänä sekä oman elämän hallinta liittyy hyvinvoinnin tunteen kokemiseen eli koherenssiin. Kun ihminen voi hyvin, niin hänen elämälään on jokin tarkoitus ja elämän perusasiat ovat kunnossa. Ihmistä koskettavien muutosten seurauksena koherenssi voi kadota. Koherenssin tunne avaa tilaa muille ihmisen voimavaroille. (Ahonen 2017, 110.) Koherenssin tunteen tukemisessa voi olla merkityksellinen keino ihmisen hyvinvoinnin tukemiseen. Vahvaan koherenssiin voidaan ohjata opettamalla uusia muutostaitoja, etsimällä yhdessä tietoisesti ihmisen voimavaroja, innostamalla sekä antamalla oikeanlaista tukea. Koherenssi heikkenee, mikäli ihminen ei saa tarvitsemaansa tukea ja samalla se vaikuttaa muihin hyvinvoinnin osa-alueisiin heikentävästi. (Ahonen 2017, 111.)

2.3 Vertaiskokemusten jako ryhmätoiminnassa

Ihmisen perustarpeisiin kuuluu osallisuuden kokemus, hyväksytyksi tuleminen sekä yhteenkuuluvuuden tunne. Ne tukevat mielenterveyden ylläpitämistä. Ryhmänohjaajan kannustava ja positiivinen asenne sekä kyky kuunnella ja ymmärtää ryhmäläisiä luo kannustavaa ilmapiiriä, joka edistää voimaantumista. (Hakanen, 2019, 17.)

Työ, vapaa-aika ja lepo ovat suurimpia ihmisen elämän osa-alueita, joista ihmisen hyvinvointi koostuu. (Ahonen 2017, 110). Vapaa-ajalla ihminen voi palautua työstä lepäämällä ja tekemällä itselleen iloa ja hyvää oloa tuottavia asioita. Vertaisryhmätoimintaan osallistuminen voi olla yksi hyvinvointia lisäävä vapaa-ajan muoto. Vertaistuki voidaan määritellä organisoiduksi toiminnaksi, jossa samankaltaisessa elämäntilanteessa ja samoista haasteita kärsivät ihmiset voivat jakaa kokemuksiaan. Ymmärtäminen ja ymmärretyksi tuleminen omien kokemusten kautta on perusta vertaisuudelle. Vertaistuesta voi saada sellaista apua, jota ammattilaiset tai lähimmäiset eivät osaa antaa. Syrjäytyminen, yksinäisyys sekä häpeän tunteet voivat helpottaa vertaisryhmään kuulumisen vuoksi. (Pitkänen 2019, 8–9)

Kokemusasiantuntijuus on asiakaslähtöinen työote, joka on tullut käytäntöön niin aidosti että sosiaali-alan ammattieettisiin periaatteisiin kirjattuna. (Jaakkola 2019, 51). Vertaistuella ja järjestöillä on merkityksellinen rooli asiantuntijoina sekä tiedon jakajina. Vertaistukitoiminta mahdollistaa samankaltaisissa elämäntilanteissa olevien henkilöiden kokemusten ja tunteiden jakamisen, mikä avaa uusia näkökulmia, tarjoaa tilanteeseen selviytymiskeinoja sekä on vertaisen jaksamisen kannalta tärkeää. (Partanen 2019, 26.)

3 VERKKOTOIMINNAN KEHITTÄMINEN

3.1 Teknologiset ratkaisut ja trendit

Verkossa kohtaaminen on matalan kynnyksen toimintaa (Valtonen 2018, 23). Nykyiset lukuisat teknologiset ratkaisut korvaavat entisaikojen kirjekurssit, piirtoheittimet ja liitutaulut. Tieto on aikaisempaa helpommin saatavilla. Teknologian kehittyminen tuo mukanaan valtavasti uusia mahdollisuuksia. Nuoret siirtyvät jo vaivattomasti verkkoon ilman haasteita. Uusia teknologisia sovelluksia luodaan jatkuvasti. Verkkotoiminta vakiintuu ja arkipäiväistyy. (Marstio 2020, 8, 12.)

Digitalisaatio nähdään kasvavana trendinä. Digitalisaatio mahdollistaa uudenai-kaisten sähköjärjestelmien, robotiikan ja tekoälyn syntymisen, jotka uudistavat myös työelämää. Digitalisaation ansiosta matkailun on arvioitu muuttuvan, eri-laisten verkkoalustojen mahdollistaessa suurienkin kokousten järjestämisen ver- kossa ympäristöystävällisemmin. Yhteiskuntaa muokkaavat tulevaisuudessa il- mastonmuutos ja sen torjumiseen liittyvät asiat. Teknologian kehittyminen luo mahdollisuuksia uusille toimintatavoille, joilla voidaan vaikuttaa ilmastonmuutok- seen. (Seppälä 2019, 27–40.)

3.2 Miten toimin ja osallistun verkossa

Osallisuus ja yhteisöllisyys ovat ajankohtaisia teemoja sosiaali-, terveys- ja kir- konalalla. Ammatillisuutta haastavat nykyään muuttuvat toimintaympäristöt. (Valtonen 2018, 17). Uusien kontaktien luominen tapahtuu tarjoamalla osalli- suutta lisäävää toimintaa esimerkiksi ryhmämuotoisesti. (Hakanen 2019, 17). Osallistuminen verkkotoimintoihin herättää kysymyksiä, ujoittaa ja rohkaisee yksilöllisesti. Toiselle kynnykseen verkkoon osallistumiselle voi olla korkea, kun taas toisen kynnykseltä se voi madaltaa olennaisesti, jos esimerkiksi perinteiset vuoro- vaikutustilanteet koetaan hankaliksi. Verkkokeskustelut voivat olla reaaliaikaisia, esimerkiksi chat-keskustelussa tapahtuvia tai pidemmän aikavälin keskusteluja erilaisissa viestiketjuissa. Erilaiset verkkokeskustelut antavat mahdollisuuden

myös ujoille ja hitaasti lämpiäville pohdiskelijoille osallistua keskusteluun tasa-vertaisesti. (Marstio 2020, 30.)

Vuorovaikutusta ja yhteisöllisyyttä edistää osallistujien jako pienryhmiin. Laurean opiskelijat ovat tutkimuksessa (2015) arvostaneet verkko-opintojen osalta verkko-yhteistyön tarjoamaa sujuvuutta, valinnanvapautta ja joustavuutta. Tutkimukseen vastanneet toivoivat, että verkkoyhteistyö ei olisi yksinäistä puurtamista vaan siihen liittyisi myös vertaisoppimista sekä yhteisöllistä opiskelua. Olennaista on tarjota viestintäkanavaa, joista suosituimpia ovat pikaviestisovellukset sekä ryhmät Facebookissa tai WhatsAppissa. (Marstio 2020, 37–38.)

Tekemällä, kokeilemalla, matkimalla, vuorovaikuttamalla ja refleктоimalla ihminen oppii uusia asioita. Verkossa nämä kaikki tavat ovat teknologian keinoilla mahdollisia. Oppimista ja osallistumista tukeva vuorovaikutus on innostavaa, tavoitteellista ja pohdiskelevaa. Ohjaaja saa usein kehuja näkyvyydestään vuorovaikutuksen näkökulmasta. Niin verkossa kuin perinteisessä ohjauksessa keskustelut osallistujien välillä lisäävät yhteenkuuluvuuden tunnetta ja auttavat näkemään asioita uusista näkökulmista. Aktiivinen ja motivoitunut vuorovaikutus lisää matalaa kynnystä kommunikoida verkossa. (Marstio 2020, 40.)

3.3 Hyvinvointia tukeva vuorovaikutteinen ryhmätoiminta sosiaali- ja terveysalan verkkoympäristössä

Digitaalisella verkkoalustalla tarkoitetaan käytännössä erilaisia verkkosivuja- ja sovelluksia. Niitä ovat esimerkiksi erilaiset hakukoneet sekä kommunikaatioalustat, joiden avulla voi olla yhteydessä muihin ihmisiin (Valvira 2020.) Tunnetuimpia verkkoalustoja lienevät Google, Whatsapp, Facebook ja Instagram. Näiden lisäksi löytyy valtava määrä erilaisia digitaalisia verkkoalustoja. Sosiaalialalla tapahtuva verkko-ohjaus on usein internetin välityksellä tapahtuvaa neuvontaa ja ohjaamista. Verkossa tapahtuvaan ohjaukseen liittyy tietosuojakysymykset. Anonyymiyys takaa täydellisen tietosuojan. Verkko mahdollistaa yhteyden ammattilaiseen ilman äänen tai kasvojen paljastamista. (Nurmi 2019, 16–17.)

Asiallisen ja selkeän ilmaisun merkitys korostuu verkkoympäristöissä. valinnat ja suunnitelmallisuus ovat edellytyksiä hyvälle vuorovaikutuksen toteutumislle verkkoympäristöissä. (Mäkelä ym. 2019, 59). Suunnitelmallisuus tuo verkkoympäristössä toimimiselle laadukkuutta, mikä lisää ryhmän vuorovaikutteisuutta. Hyvän verkkoympäristön ohjaajan piirteitä ovat ammatillisuus eli hyvä aihealueiden hallinta, järjestelmällisyystaitojen hallinta verkkoympäristössä sekä prosessin ajallisesti ja loogisesti merkityksellinen eteneminen, sekä asiakaslähtöisyys jotta henkilökohtaiset tavoitteet saadaan asetettua. (Mäkelä ym. 2019, 63–64.) Aihealueiden valinnassa on hyvä käyttää asiakaslähtöistä ja osallistavaa työtettä. Epälooginen ja venyvä aikataulu, tai liian pitkät puheenvuorot saattavat turhauttaa osallistujaa. Käsitteenä osallistamisella tarkoitetaan muiden ihmisten aktivoimista, joka parhaimmillaan voimauttaa osallistettavia. Osallistamiseen sisältyy toisilta oppiminen, vuoropuhelu ja mahdollisuus osallistua päätöksentekoon (Kuusniemi 2018.)

Hyvään oppimiskokemukseen vaikuttaa yhteisöllisyyden ja vuorovaikutuksen syntyminen myös verkkoympäristöissä. Eri taustoista tulevat osallistujat rikastuttavat kokemuksillaan kaikkien oppimisprosessia. (Mäkelä ym. 2019, 70.) Nykyisessä digitaalisen murroksen ajassa eläminen haastaa suunnittelemaan oppimista uusista lähtökohdista sekä muotoilemaan oppimisen prosesseja. (Mäkelä ym. 2019, 84). Vuorovaikutuksessa verkkoympäristössä tärkein työväline on oma persoona, tapa toimia ja viestittää. Tämä tekee työstä henkilökohtaista, kun on esillä persoonallaan. Omat luontevat tavat opettaa ja vertaisilta oppiminen on parasta toimintaa. Persoonallisuus voi näkyä esimerkiksi verbaalisena, huumorintajuisena, kerronnallisena, äänenpainollisella ja innostuksellisuudella (Marstio 2020, 15.) Kalvosulkeinen, teoreettinen luennoiminen toimii huonosti vertaisuuteen perustuvassa ryhmätoiminnassa. Ohjaajan jakaman kokemukset saavat myös osallistujat kertomaan omista kokemuksistaan ja sitä kautta lisäämään keskustelua ryhmässä.

4 KEHITTÄMISEN MENETELMÄT

4.1 Asiakkaan osallisuus

Työyhteisöt ja erilaiset organisaatiot on luotu eri asiakaskuntia ajatellen. Asiakaslähtöinen toiminta on alkanut yleistymään 2000-luvulta lähtien. Asiakaslähtöisyys lisää asiakkaan näkökulmaa palvelutarpeista ja niihin vastaamisesta. Asiakaslähtöinen toiminta on pikkuhiljaa lisännyt asiakasosallisuutta eri toimintamuotojen kehittämisessä. Asiakkaan näkemyksen kuuntelemiseen velvoittaa lainsäädännössä muun muassa sosiaali- ja terveydenhuoltolait. Osallisuutta voidaan kehittää antamalla mahdollisuus palautteenantoon. (Salonen ym., 2017.)

Palveluita vastaavia palveluita saadaan paremmin tuotetuksi, kun asiakkaat otetaan mukaan kehittämistoimintaan. Kokemusasiantuntijuus perustuu samankaltaisiin elämäntilanteisiin, joissa kokemusten jakaminen lisää myönteisyyttä ja voimaantumista. Kokemusasiantuntijuuden merkitys tulee kasvamaan tärkeässä roolissa kehitettäessä palveluita. (Salonen ym., 2017.)

4.2. Innovatiivisuus kehittämistoiminnassa

Innovatiivisuudella tarkoitetaan sellaista käytännöllistä toimintaa työyhteisöissä, joka luo toiminnalle uutta arvoa ja lähtee liikkeelle uusista ideoista ja tarpeista. Innovaatioiden perustana on luova ja kognitiivinen ajattelu, joka muuttuu yhteistyön kautta valmiiksi tuotokseksi. Kehittämistä ei synny ilman innovatiivista työyhteisöä. Kehittäminen edellyttää osallistamista, avointa keskustelua, kuuntelemista sekä ideoiden jakamista. Olennaista on työyhteisön herkkä reagointi edellä mainittuihin asioihin. (Salonen ym., 2017.)

Innovatiivinen kehittämistoiminta vaatii monipuolista ajattelutapaa ja asioihin hyvin orientoitumista. Lisäksi ongelmanratkaisu luovilla keinoilla sekä päämäärätietoinen toiminta liittyvät innovatiiviseen kehittämiseen. Näihin luetaan myös

osaaminen erilaisissa asiakas- sekä ihmissuhdeverkostoissa sekä yhteistyökkyisyys. (Salonen ym., 2017.)

Digimurros tuo uusia mahdollisuuksia, joihin kannattaisi panostaa innovaatiojohtamisella. (Ahonen 2017, 20). Innovaatiot vievät yhdistystoimintaa eteenpäin ja nykyaikaan. Digimurroksen mahdollisuudet tuntuvat oleman loputtomia. Innovaatiivisen ja prosessinomaisen kehittämisen kautta voidaan päästä uusiin ja ennalta-arvaamattomiin ratkaisuihin. (Ahonen 2017, 34.)

4.3. Palvelumuotoilu

Palvelumuotoilun keinoilla voidaan kehittää jo olemassa olevia palveluita sekä kehittämään uusia, innovatiivisia palveluita. Asiakkaan tarpeet ja odotukset yhdistäen palveluntarjoajan tavoitteisiin, luodaan palvelun keinoilla toimimalla kokonaisuus, joka vaikuttaa parhaiten ja konkreettisimmin. Tavoitteena on parantaa jo olemassa olevia palveluita (Tuulaniemi 2011.) Palvelumuotoilun lähtökohtana on asiakkaan haasteet. (Pohjola ym., 2017). Palvelumuotoilun olennaisin asia on asiakasymmärrys. Asiakkaalle lisäarvoa tuottavaa palvelua päästään tuottamaan, kun ymmärretään asiakkaan unelmia, toiveita ja etenkin tarpeita. (Ahonen 2017, 37.)

Palvelumuotoiluprosessin avulla voidaan kehittää nopeita pilotteja ideoimalla uusia ratkaisuita. (Ahonen 2017, 15). Tämä opinnäytetyö perustuu juuri tähän. Verkoryhmä oli nopeahko pilotti palvelumuotoilemalla vanha palvelu uudelleen. Järjestöt ovat sosiaalipalveluita kehitettäessä tärkeässä asemassa (Ahonen 2017, 17).

Uusien konseptien ja uusien palveluideoiden syntymiseen päästään palvelumuotoilun eri työmenetelmien avulla. Pilotointi kertoo, miten uusi palvelu tai konsepti soveltuu asiakasryhmän tarpeisiin ja miten luoda entistä ehompi kokonaisuus jatkossa. (Ahonen 2017, 34.) Monimutkaisten palvelukokonaisuuksien ja prosessikaavioiden rakentaminen ei ole välttämätöntä kehitettäessä matalan kynnyksen tarkoituksen mukaisia ja vaikuttavia palveluita (Jaakkola 2019, 43).

5 TOIMINNALLISEN PROSESSIN KUVAUS

5.1 Pienperheyhdistys toimintaympäristönä ja yhden vanhemman perheiden tukena

Pienperheyhdistys on vuonna 1968 perustettu kansalaisjärjestö. Yhdistys järjestää vertaistoimintoja, vapaaehtoistoimintaa ja vaikutusmahdollisuuksia. Lasten harrastamista tuetaan ja eron kohdanneita perheitä autetaan. Pienperheyhdistyksen toimintaa tukee Sosiaali- ja terveysministeriö Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen (STEA) sekä Helsingin kaupungin tuella. Pienperheyhdistyksen toiminnan päätavoite on yhden vanhemman perheiden hyvinvoinnin paraneminen. Jäsenperheitä on jo yli 600. (Pienperheyhdistys 2020.)

Turvalliset työolot, avoin ja hyvä työpaikan ilmapiiri, asialliset työvälineet sekä sujuvat työprosessit tekevät työarjesta hyvän. Mahdollisuus kehittyä ja oppia työssä, sekä luottamuksellinen ja arvostava suhtautuminen kuuluu hyvän työyhteisön normeihin. Työn merkityksen ymmärtämiseen kuuluvat laajan kokonaisuuden hahmottaminen: työn merkitys yhteiskunnallisesti, ammattieettisyys ja sosiaalialan arvojen tunnistaminen. (Jaakkola 2019, 34.) Tämä ryhmätoteutus oli yhteiskunnallisesti merkittävä ja sosiaalialan arvojen mukainen. Työelämän yhteistyötaho oli yhteisöllinen ja sen ilmapiiri ja sujuvat työprosessit mahdollistivat uudenlaisen ryhmänohjauksen verkkoympäristössä. Vastaavanlainen toiminta oli aikaisemmin jo koettu mielenkiintoiseksi, mutta sitä ei oltu vielä kehitetty osaksi toimintaa.

Pienperheyhdistyksenkin toiminnoissa korostuu lapsiperheiden osallisuus, joissa yhden vanhemman perheiden äidit ovat isiä aktiivisemmin mukana. Pienperheyhdistyksen toiminnan tavoite on lisätä yhden vanhemman perheiden hyvinvointia. Hyvinvointia on lisätty muun muassa perinteisten ryhmätoimintojen kautta niin, että tarpeisiin ja toiveisiin on vastattu. Lähes kaikki ryhmätoiminnot pohjautuvat jollakin tavalla vertaisuuteen.

5.2 Toiminnallisen opinnäytetyön prosessin tavoitteet

Tämän työelämälähtöisen opinnäytetyön tarkoitus oli kehittää verkkoryhmätoimintaa Pienperheyhdistyksellä. Tämä opinnäytetyö hyödyttää monin tavoin Pienperheyhdistyksen kehitystä kohti digitaalista aikaa. Tämä kehittämispainotteinen opinnäytetyö on projektiluontoinen. Se sopii myös Diakonia-ammattikoulun arvoihin, joita ovat muun muassa inhimillisempi ja kestävämpi maailma, hyvän näkeminen ja tekeminen sekä ihmisen ja yhteiskunnan haastaminen muutokseen (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2020).

Koronapandemian aiheuttamat suuret rajoitukset sulkivat Pienperheyhdistyksen ryhmätoiminnot ja siten veivät yhdistyksen kohti pysyvää digiaikaa. Pilotti verkkoryhmästä syntyi melko nopeasti, sillä ryhmän sisällöt oli jo valmiiksi luotu. Aikaa ja prosessointia tarvittiin niiden siirtämiseksi verkkoon. Verkkoryhmän tavoite oli tukea yhden vanhemman perheitä, joilla on kuormittunut arki, pienet tulot ja motivaatio lisätä omaa ja lapsen hyvinvointia. Verkkoryhmästä ilmoitettiin Pienperheyhdistyksen sähköisessä jäsenkirjeessä, somekanavilla sekä yhdistyksen kotisivuilla. Sen tarkoitus oli tavoittaa mahdollisimman monta yhden vanhemman perhettä.

5.3 Toiminnallisen opinnäytetyön prosessin tarkoitus

Opinnäytetyön prosessin tarkoitus oli lisätä yhden vanhemman perheiden hyvinvointia verkkoryhmätoiminnan kautta. Verkkototeutus mahdollisti myös sosiaalisesti aran henkilön osallistumisen mukaan toimintaan. Opinnäytetyöprosessin tarkoituksena oli muodostaa ryhmätoimintaa sopivalla verkkopohjaisella alustalla. Tavoitteena oli innostaa ja rohkaista yhden perheen vanhempia verkkoalustan käyttöön monipuolisesti ja tukea sekä parantaa vanhempien elämää ja heidän koko perheensä elämää. Kaikkien ryhmätoimintojen sulkeuduttua oli tarkoitus palvella pienperheitä heidän arjessaan parhaalla mahdollisella tavalla pandemiasta huolimatta, koska se katsottiin erittäin tarpeelliseksi siinä tilanteessa.

5.4 Verkkoryhmän sisältö

Verkkoryhmätoteutuksen sisällölliset tavoitteet ja sisällöt eri tapaamiskerroille oli rakennettu toisen sosionomiharjoittelun aikana Pienperheyhdistyksessä jo valmiiksi, ennen opinnäytetyöprosessin alkua. Sisällöt perustuivat yhdistyksen aiemmin saamiin osallistujien hakemuksiin, joissa heiltä kysyttiin toiveita ja tarpeita ryhmätoiminnan sisällölle. (Kuvio 1.) Verkkototeutuksen sisällöt koostuivat melko suoraan aiemmin suunnitelluista sisällöistä, joita olivat:

- henkisen ja fyysisen jaksamisen kysymykset
- tukiverkoston puute ja vähäisyys
- uusien ystävien löytäminen
- yksinhuoltajana jaksaminen
- arjenhallinnan haasteet
- tuen haluaminen elämänmuutokseen
- vähävaraisuus
- omaishoitajuus
- erityislapsen vanhemmuus
- itseluottamuksen puute
- oman ajan puute

5.5 Taulukko 1. Verkkoryhmän toteutuksen runko

STEP 0	Sähköpostikysely osallistujille
STEP 1	1. Tapaaminen
STEP 2	Kotitehtävä
STEP 3	2. Tapaaminen
STEP 4	Kotitehtävä
STEP 5	3. Tapaaminen
STEP 6	Kotitehtävä
STEP 7	4. Tapaaminen
STEP 8	Palautekysely, laaja

STEP 9	Blogikoonti Pienperheyhdistys.fi sivustolle
STEP 10	Opinnäytetyön raportti

5.6 Verkkoryhmätoiminnan pilotin muokkaaminen ZOOM-verkkoalustalle

Verkkoryhmätoteutuksen tarkoitus oli luoda yhden vanhemman perheille vaikuttavaa ja matalan kynnyksen toimintaa, johon pyrittiin muun muassa maksuttomuudella. Koska prosessi oli suunniteltu keväälle, oli tarkoituksenmukaista saada toteutus siirrettyä ripeällä aikataululla verkkoon koronapandemian vuoksi, jotta koko prosessi ei keskeytyisi.

Verkkoryhmän hakulomakkeen yhteydessä kysyttiin: ”Miksi haluat tähän verkkoryhmään mukaan?”. Hakulomakkeella rajataan osallistujat niin, että taloudellisesti, sosiaalisesti ja terveydellisesti haastavimmissa tilanteissa olevat yhden vanhemman perheet olivat etusijalla. Ryhmän keskeiset sisällöt eivät vastauksien perusteella muuttuneet, joita olivat riittämättömät voimavarat, taloushaasteet, tuen tarve koronan ja kotikoulun aikaan, halu voida paremmin, ryhmä/vertaistuen tarve, itsessä huolehtiminen, oman ajan puute, mielenterveyden haasteet sekä arjenhallinta.



KUVA 1. Ryhmän keskeiset sisällöt

Verkkoalustalle suunnittelu vaati vielä enemmän suunnittelua kuin perinteisessä ryhmätoiminnassa, koska verkkokeskustelut eivät olleet kaikille käyttäjille luontevia koronapandemian alkaessa. Verkkoympäristössä tapahtuvan toiminnan valinnoissa on kiinnitettävä huomiota eri asioihin kuin perinteisessä ryhmätoiminnassa. Tällaisia asioita ovat esimerkiksi ryhmäytyminen ja osallistava vuorovaikutus. Lisäksi on huomioitava osallistujien tietotekniset kyvyt ja toiveet ryhmän sisällöstä prosessin jo kulkiessa eteenpäin. Haasteena oli verkkoryhmätoiminnan aikaisempi puute Pienperheyhdistyksellä, mikä vuoksi valmista konseptia ei ollut. Ryhmänohjaus verkossa sulki pois toiminnalliset menetelmät, joita olisi olleet esimerkiksi eri lajikokeilut. Verkko-ohjauksen välityksellä näihin voitiin itsenäisesti kannustaa, mutta ei toteuttaa koronapandemian vuoksi.

Verkkoryhmätoimintaan osallistuminen ei vaadi kotoa poistumista, eikä matkoihin kulu aikaa. Verkossa voi kohdata anonymisti, ryhmässä saa olla ilman videokuva, jos se ei tunnu sopivalta, sekä ZOOM-verkkoalustan chatin kautta keskustelemalla. Nämä ovat selkeästi verkkoryhmätoiminnan parhaita puolia. Menetelmällisenä lähtökohtana oli vertaistuellinen ryhmäkeskustelu.

5.7. Verkkoalustan valinta

Etäpalveluilla tarkoitetaan sitä, että muun muassa potilaan hoito tutkimisesta päätöksiin voidaan toteuttaa esimerkiksi videon välityksellä verkossa tai älypuhelimella perustuen niiden kautta saataviin dokumentteihin ja tietoihin. Etäpalvelut edellyttävät, että etäpalvelun antajalla on asianmukaiset tilat, laitteet ja koulutettu henkilökunta. Etäpalveluissa on huomioitava sen asianmukaisuus ja turvallisuus. Niin ikään etäpalveluissa on täytettävä tietoturva-, -ja suojaa koskevien säännösten vaatimukset sekä salassapitovelvollisuus asiakkaan tietojen tallentamisen ja välityksen osalta. Sosiaali- ja terveydenhuollon etäpalveluiden antajan on täytettävä toimintaa koskevan lainsäädännön lisäksi vaatimukset, jotka on asetettu sosiaali- ja terveydenhuollon asiakastietojen sähköisestä käsittelystä annetussa laissa

(L159/2007). Etäpalvelujen antajan on päivitettävä ja laadittava Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen määräyksen mukainen omavalvontasuunnitelma, jossa etäpalveluiden sisältö on huomioitu. Lainsäädännöstä ei kuitenkaan löydy kattavia säännöksiä etäpalveluille tällä hetkellä. (Valvira, 2020.)

Keväällä 2020 Pienperheyhdistys ry:n henkilökunta valitsi verkkoryhmätoiminnan alustaksi ZOOM-palvelun. Palvelu on helppokäyttöinen ja se mahdollistaa isomman ryhmän kokoontumisen. Päätös oli tehtävä pian ja ZOOM-palvelu oli saanut suosituksia laajalta. Toki kevään 2020 kyseisellä palvelulla oli mediassa näytävästi haasteita, joita palvelu sitten nopealla aikataudulla käyttäjiltä saadun palautteen mukaan korjasi.

ZOOM-palvelu on yleinen pilvipohjainen työskentelyalusta. Se mahdollistaa videokuva- ja ääniyhteyden, materiaalin ja näytön jakamisen sekä pienryhmätyöskentelyyn. ZOOM-palvelu toimii niin tietokoneella kuin mobiilissa. (Hämeen ammattikorkeakoulu 2020).

5.8. Hyvinvointia tukeva verkkoryhmä

Ohjauskertoja ZOOM-verkkoalustalla oli yhteensä neljä kertaa. (Taulukko 1.) Verkkoryhmän sisältö jakautui neljään eri teemaan ja niiden merkitykseen arjessa jaksamiseen yhden vanhemman perheeseen. Keskeisin teemoista oli voimavarat ja jaksaminen ja kuinka uni ja lepo, ravinto sekä liikunta ja aktiivisuus kytkeytyvät näihin teemoihin.

Verkkoympäristön ohjaajalle tärkeää on ohjattavan aihealueen hallinta ja ammatillisuus. Kun verkkokurssi etenee selkeästi, jäsentyy se myös osallistujille selkeästi. Verkkoryhmän keskeinen tavoite oli prosessinomaisesti voimavaraistaa yhden vanhemman perheitä prosessoimalla omaa arkea ja siinä olevia muutostarpeita ohjauksen avulla yhden vanhemman perheiden tarpeita vastaavaksi.

5.8.1. Ravinnon ja liikunnan merkitys hyvinvoinnille

Ravinto on yksi osa elintapoja, jolla on merkittävä vaikutus yksilön hyvinvointiin. Terveellinen ravinto ja aktiivinen elämäntapa tukee hyvinvointia sekä parantaa stressinhallintaa. (Järvinen, Karttunen & Viitala 2019, 16.) Terveelliset elämäntavan näkyvät ja tuntuvat erilaisina hyötyinä, joita voivat olla henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin lisääntyminen, painonhallinta sekä muutokset ulkonäössä. Tyytyväisyys itsen, mielihyvän tunne, energisempi olo, parempi itsetunto sekä stressin väheneminen ovat suoraan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Liikunta lisää usein sosiaalisia suhteita ja sitä kautta yksilön hyvinvointia. Elintapoja muuttamalla elämänlaatu ja hyvinvointi lisääntyy. (Haapanen 2020, 45–60.)

5.8.2. Unen ja levon vaikutus hyvinvointiin

Uni, liikunta ja ruokavalio ovat kaikki kosketuksissa toisiinsa. Luonnollinen tapa parantaa unenlaatua on liikunta. Päiväaikainen vireys on parempaa laadukkaan unen ansiosta. Väsymykseen ja unihäiriöihin on yhteys vähäiseen liikunnalliseen aktiivisuuteen. (Nekrasova 2019, 5). Univaje ja stressi hankaloittavat

näläntunteen hallintaa ja johdattavat kohti painoa nostaviin ruokavalintoihin. Univajeesta seuraa ärtyneisyyttä ja väsymystä, motivaation ja suorituskyvyn heikkenemistä, epäterveellistä ja lisääntyntä syömistä, painonhallinnan vaikeutumista, vastustuskyvyn alenemista, mielialan laskua ja masentuneisuutta, häiriöt sokeriaineenvaihdunnassa sekä sairausriskien kasvaminen. (Laatikainen & Rannikko 2015).

5.8.3 Voimaantumisen merkitys hyvinvointiin

Voimaantuminen on sosiaalinen ja monitahoinen prosessi, joka auttaa yksilöä oman elämän hallitsemiseen pääsemisessä. Voimaannuttamisen suurimpia tavoitteita on myönteisen minäkäsityksen muodostaminen sekä hyvä itsearvostus. Voimaannuttamiseen liittyy yksilön vastuun kasvattaminen ja lisääminen. Voimaantumiseen liittyy yksilön mahdollisuus tuntea ja kokea, että elämästä selviää, vaikka se välillä olisi tuskallistakin. (Alaranta ym., 2019, 12–15.)

Verkkototeutus koostui joka kerta samoista keskeisistä sisällöistä teemojen hie- man vaihtuessa. Yksilökeskusteluun tarjottiin mahdollisuuksia ZOOM-verkko- alustalla, mutta niille ei ollut kysyntää. Se saattoi johtua uudesta toimintatavasta, jossa kohtaaminen olisi pitänyt toteuttaa verkossa. Vertaiskokemusten jakaminen ryhmässä tuntui olevan merkityksellisempää.

5.9 Ryhmätoiminnan toteutukset

Ensimmäinen ryhmäkerta 1.4.2020

Ensimmäisen kerran sisällöt liittyivät voimavaroihin, taloushuoliin, fyysiseen kuntoon, painonpudotukseen, vertaiskokemusten jakoon ja henkilökohtaisten arvojen pohdintaan. Ensimmäiselle kerralle osallistui vain neljä kolmestatoista ilmoit- tautuneesta, joten muistuttamisen tärkeys nousi esille heti. Aloitimme lyhyellä esittäytymiskierroksella sekä keskustelimme toiveista ryhmäsisällön osalta. Esittelin ryhmän sisältöä ja tapaamiskertojen aikatauluja. Pohdimme arvoristiri- tojen merkitystä elämänlaadun kannalta. Teimme elämänarvoihin liittyvän tehtä- vän yhdessä. Puhuimme ruuhkavuosien vaikutuksesta. Puhuimme tavoitteista,

joita olisi mahdollista ryhmän ajaksi asettaa itselleen. Kävimme läpi Kuinka voit-
kierroksen. Tutkimme esimerkkejä voimavaroista. Miten nukut?- kierroksella jo-
kainen sai kertoa omasta unestaan ja tutkimme univajeen aiheuttamaa suoritus-
kyvyn laskua. Pohdimme mieluisia keinoja Miten liikut?-kierroksella, joilla omaa
aktiivisuutta ja liikuntaa voisi lisätä. Ravintotietoutta kaikilla tuntui olevan riittä-
västi. Tutkimme perusterveellisen ruokavalion kulmakivet. Kotitehtäväksi annoin
tavoitetaulun, johon voisi halutessaan laittaa ylös asioita, joita haluaa elämäs-
sään muuttaa sekä ohjeistin pohtimaan siitä, miltä kyseinen muutos tuntuisi
omassa elämässä.

Toinen ryhmäkerta 8.4.2020

Ennen toista kertaa ilmeni, että ZOOM-verkkoalusta on parantanut tietoturvasu-
vullisuutta ja kutsulinkit vaativat nykyään uuden salasanan, tämä vaikutti ZOOM-alus-
talla ryhmänluomisprosessiin. Ennen toista ohjauskertaa lähetin kaikille teksti-
viestit 15 minuuttia ennen ryhmänohjauksen alkamista. Tämä tuntui olevan erit-
tään merkityksellistä, sillä paikalle tuli 13 henkilöä. Ryhmäytymiseen meni toisella
kerralla enemmän aikaa, sillä osallistujista oli paikalla kaikki. Kannustin osallistu-
jia osallistumaan keskusteluun vapaasti.

Kuulumiskierroksen jälkeen esittelin mielenterveysliiton mielenterveyden käden,
jossa on monipuolisesti esillä arkisten valintojen vaikutukset mielenterveyden nä-
kökulmasta. Neljä osallistujista oli tehnyt tavoitetaulut ja he esittelivät ne kaikille
kuvan muodossa. Pienperheyhdistyksen Minulla on kerrottavaa- hankkeen joh-
taja piti lyhyen luennon arjen valinnoista. Esittelin vaihtoehtoja, miten perheen
arkeen voi tuoda rutiineja ja aikataulutusta koronapandemian aiheuttaman koti-
koulujen- ja päiväkotien ajaksi. Pohdimme unihäiriöihin vaikuttavia tekijöitä. Poh-
dimme, kuinka liike voi toimia lääkkeen tavoin useassa eri vaivassa. Kävimme
läpi, mitä on tunnesyöminen ja miten hankalat tunteet voisi muilla keinoin korvata.
Kotitehtäväksi annoin kuunneltavaksi Almondan pienen myötätuntoharjoituksen.

Kolmas ryhmäkerta 15.4.2020

Kolmannella kerralla lähes kaikki olivat useiden eri kanavien kautta tehtyjen muis-
tutuksien ansiosta paikalla. Jokainen sai kertoa omat kuulumisensa. Teimme

kiitollisuusharjoituksen, jossa unelmoitiin myös tulevaisuuden kiitollisuuden aiheista. Kävimme läpi hyödyllisen ja hyödyttömän huolen merkkejä. Teimme positiiviset vakuuttelut- harjoituksen, jonka tarkoituksena oli löytää itselle sopivat positiiviset vakuuttelut ja tehdä niistä kortti luettavaksi joka päivä. Kyselin ja kirjasin ylös innostusta herättäviä ja hyvää oloa tuottavia asioita. Kerroin osallistujille tarinan vanhasta Cherokee-intiaanista ja sudesta. Muistutin yksilökeskustelumahdollisuudesta. Keskustelimme voimavaroihin liittyvistä teemoista ja esitin kysymyksiä, joilla omia voimavaroja saattoi pohtia. Aktiivisuuden osalta keskustelimme sen nykyisestä määrästä ja sopivasta määrästä. Kotitehtävänä oli kiitollisuuspäiväkirjan pitäminen viikon ajan.

Neljäs ryhmäkerta 22.4.2020

Kävimme jälkeen kuulumiskierroksen ja kysyin, onko mahdollisia tavoitteita saavutettu. Kuormittuneeseen elämäntilanteeseen rohkaisin hakemaan apua. Kysyin, mikä on viimeisin asia, minkä olet tehnyt itsesi hyväksi. Annoin tietoa Pienperheyhdistyksen toiminnoista. Aiheesta saatiin hyvää pohdintaa. Kerroin Marttojen upeasta korona-ajan chat-palvelusta. Viimeisellä kerralla käytiin vertaistuelista keskustelua siitä, miten voimavarat ja uudet elämäntavat voi löytää myös haastavassa elämäntilanteessa. Saimme kaksi kuormittuneessa elämäntilanteessa elämänmuutoksen tehnyttä vanhempaa mukaan kertomaan omasta prosessistaan. Vertaiskokemuksien jako sai hyvää palautetta. Kotitehtäväksi annoin viimeisellä kerralla kiitollisuuspäiväkirjan pitämisen. Palautetta houkuttelin jättämään herkkukoriarvonnan voimin. Kotitehtävien tarkoitus oli osallistaa ryhmäläisiä olemaan aktiivisia verkkotapaamisten välillä ja jatkamaan omaa prosessiaan arjessa. Kotitehtäviä varten loin Facebook-sovellukseen ryhmälleni suljetun ryhmän. Kotitehtävät jäivät tässä pilotissa hieman taka-alalle niiden ollessa vapaaehtoisia.

5 ARVIOINTI

6.1 Osallistujien kokemuksia

Seuraavassa erään osallistujan palaute:

Mielettömän hyvin suunniteltu. Marjolla oli hyvin rauhallinen ja luottamusta herättävä tapa toimia ohjaajana, joka antaa tilaa ryhmäläisille. Marjon ote ryhmänvetämiseen on osaava ja ammattitaitoinen. Hän todella laittaa itsensä peliin myös täysillä!

Palautekysymykset keräsin Pienperheyhdistyksen käytössä olevalle ZEF-verkkoalustalle. Sain vastaukset kaikilta osallistujilta, mikä on todella erinomainen otanta. Vastaamiseen houkutteli vastanneiden kesken arvottava hyvinvointia tukeva ruokakori. Palautekysymysten suunnittelussa kiinnostavaa oli pilotin tuloksellisuus, vaikuttavuus, tavoitettavuus, jatkuvuus, mielipiteet sekä kehitysehdotukset. Palautekysymykset ovat liitteenä. (Liite 1.)

Verkkopohjainen ryhmätoiminta tavoitti kahdeksan jo aiemmin toimintaan osallistunutta ja viisi uutta toimintaan osallistumatonta yhden vanhemman perheen vanhempaa. Verkkopohjaisesta toiminnasta huolimatta ryhmä tavoitti osallistujansa lähinnä pääkaupunkiseudulta. Yhden vanhemman perheen arkea oli elänyt 1-3-vuotta kaksi henkilöä, 3-6 vuotta viisi henkilöä ja yli kuusi vuotta kuusi henkilöä. Tällä kysymyksellä halusin kartoittaa, kuinka hyvin yhden vanhemman perheet löytävät Pienperheyhdistyksen uudessa elämänvaiheessaan.

Verkkokurssi oli sopivampi elämäntilanteeseen suurimmalle osalle eli seitsemälle henkilölle. Neljälle henkilölle perinteinen toteutus olisi sopinut paremmin. (muun muassa lastenhoito ja sijainti) Verkkotoiminnan jatkuvuuden kannalta kysyin myös, vaikuttiko koronapandemia osallistumiseen. Se vaikutti vain kolmella osallistujalla ja kymmenelle osallistujalle sillä ei ollut merkitystä. Mielestäni tämä kertoo sen, että verkkotoiminnalle tulee olemaan kysyntää jatkossakin Pienperheyhdistyksellä.

Palautteista selvisi, että osallistujien tukiverkot olivat erittäin rajalliset. Kahdeksalla vastaajasta ei ollut tukiverkkoja lainkaan. Lopuilla oli satunnaisesti ystävien tai sukulaisten apua. Osallistujien arkea kuormitti etenkin vähävaraisuus, haasteet lapsen käytöshäiriöiden ja erityistarpeiden vuoksi, vanhemmuuden suorittaminen yksin, yksinäisyys, oman ajan puute ja omat tai lähipiirin terveyshaasteet. Verkkokurssille osallistumisen myötä tekninen osaaminen kehittyi jopa viidellä henkilöllä. Kahdeksalle verkossa toimiminen oli jo tuttua. Palautteiden perusteella 12 henkilöä halusi jatkaa verkostoitumista ryhmän kanssa verkkoryhmän loputtua. Samanlaista toimintaa Pienperheyhdistykselle toivoi kaikki kolmetoista kyselyyn vastannutta.

Kurssi merkitsi osallistujille eri asioita. Vertaisten kertomukset koettiin voimauttaviksi ja toivoa antaviksi. Muiden kokemukset ja keskustelut avarsivat näkökulmia. Tärkeäksi koettiin juuri se, että kaikilla osallistujilla oli samankaltainen elämäntilanne. Kokemusta sanoitettiin monipuoliseksi. Verkkokurssi toi inspiraatiota muuttamaan elämäntapoja ja panostamaan omaan hyvinvointiin jatkossa.

6.2 Havainnot verkkoryhmän ohjaajana

Ensimmäinen pilotti on aina arvaamaton. Vasta pilotointiprosessin käynnistämällä päästään arvioimaan sen vaikuttavuutta ja asiakasryhmälle soveltuvaa kokonaisuutta. Suunnittelu ja kokonaisuus vaikutti toimivan osallistujiin myönteisesti. Verkko-ohjaus uutena toiminnan muotona oli hyppy tuntemattomaan, joka kannatti tehdä. Se kasvatti sosiaalialan ammattilaisena. Palautteiden ansiosta opin kehittämään verkkoryhmän suunnittelua ja toteutusta. Mielestäni onnistuin tavoitteessani kehittäessäni Pienperheyhdistyksen verkkotoimintaa. Tästä kertoo mielestäni myös se, että tämä prosessi antoi minulle puolen vuoden palkallisen työsuhteen verkkotoiminnan ohjaajana Pienperheyhdistyksellä. Toimenkuva on täysin uusi. Pienperheyhdistyksen työyhteisö oli hyvin kehittämislähtöinen ja innovatiivinen. Työyhteisö osoitti uskallusta esittää uusia toimintamuotoja ja niihin tartuttiin koko työyhteisön voimin kannustavasti. Harjoittelun ohjaajani mukaan, kaikki saamani palaute niin yhteistyökumppaneilta kuin muilta työntekijöitä sekä toimintaan osallistuneilta oli ollut erittäin hyvää. Ohjaajan mukaan taitoni ideoida

ja palvelumuotoilla toimintaa eri kohderyhmille oli taitavaa. Koronan aiheuttamien poikkeusolojen tuodessa haasteita koko yhdistyksen toiminnalle, onnistuin muuttamaan jo suunnitelmissa olleet työtehtävät verkossa toteutettaviksi. Ohjaajani mukaan pilotoimani verkkovertaisyryhmä onnistui erinomaisesti ja oli yhdistykselle uusi, tärkeä toimintamuoto. Virtuaalisella alustalla toimiminen ja ryhmän ohjaaminen olivat uusi toimintaympäristö Pienperheyhdistyksessä. Ohjaajani mukaan minusta oli paljon hyötyä Pienperheyhdistykselle ja edistin monia asioita yhdistyksessä lyhyessä ajassa.

Toiminnallisuus ja osallistaminen verkkoryhmässä toteutui muun muassa avoimilla keskusteluilla ja kysymyksillä sekä osallistavilla tehtävillä. Jos ryhmä olisi toteutunut perinteisesti, olisi osalle kerralle tullut vapaaehtoisia lajikokeiluista. Nämä jouduttiin rajoitusten vuoksi jättämään kokonaan pois. Pandemian vuoksi aktiivisuuden kannustettiin kotiympäristössä itsenäisesti tehtävillä toiminnoilla.

6.3 Verkkoryhmäohjauksen onnistumisen pohdinta

Teoriatietoon perehtymällä valitsin aiheeseen liittyviä käsitteitä ja asiakokonaisuuksia opinnäytetyötäni varten. Teoriatiedon valikointi vaati tarkastelua eri näkökulmista sekä jatkuvaa arviointia siitä, mikä teoriatieto on relevanttia. Lopullinen verkkototeutus oli mielestäni onnistunut. Onnistuin luomaan toimivan vertaisuellisen ryhmän verkkoon ilman aiempaa kokemusta ja osallistamaan osallistajat keskusteluun.

Verkkokurssin sisällön suunnittelu oli prosessin kannalta oleellista ja merkityksellistä. Verkkokurssin suunnittelu vaati kattavaa perehtymistä käsiteltäviin aihealueisiin ja sosiaalialan menetelmiin. Vaikka ryhmäohjauksen taidot olivat vielä opiskelijan tasolla, koin ohjauksen onnistuneen.

Mukana olleilla kolmella vanhemmalla oli yhteensä yhdeksäntoista lasta, joiden elämään vanhemman voimaantumisen ja hyvinvoinnilla on vaikutusta. Kaikki kolmelta vanhemmalla täyttivät palautekyselylomakkeen verkossa.

Sosiaalialan työn ydin on tukea yksilöiden elämää hyvinvointia lisäämällä ja sosiaalisia haasteita minimalisoimisella. Työ voi olla muun muassa ohjausta, neuvontaa ja huolenpitoa muilla keinoilla. (Ahonen 2017, 68.) Ryhmänsisältö sai osallistujilta hyvää palautetta ja se koettiin runsaaksi ja monipuoliseksi. Osalle sisältö oli jo osittain tuttua asiaa ja osalle uutta. Ryhmänsisällöksi valitut teemat ja erilaiset harjoitukset oli helppo toteuttaa verkossakin, joten alkuperäinen suunnitelma kärsi lähinnä vain muutamasta eri jutusta, kuten esimerkiksi lajikokeiluista. Ryhmän osallistujia sekä kokemusasiantuntijoita yhdisti kaikkia vanhemmuuden haasteet, tyytymättömyys omiin voimavaroihin, vähävaraisuus sekä olemattomat tai heikot arjen tukiverkot.

Vertaistuki verkkoryhmässä innosti ja kannusti ja osallistujia. Palaute vertaiskokemusten jakamisesta:

Olen käynyt kymmenen kerran vertaistukiryhmässä lastenpsykiatri-sella osastolla, mutta tämä yksi kerta oli paljon parempi, kuin kaikki nuo kerrat yhteensä!

Haasteellinen elämäntilanne aiheuttaa muun muassa syyllisyyden ja riittämättömyyden tunteita. Kun huomaa, ettei olekaan yksin omien tunteiden ja/tai elämäntilanteensa kanssa, helpottuu mieli ja voi saada kokemuksen, että ”tästäkin voin selvitä”. Ryhmänsisältö ei ollut etukäteen tarkasti esillä, vaan esittelin sen Powerpoint-dokumentissa jokaisen tapaamiskerran alussa. Sisältö lisättiin ryhmän jälkeen Facebook-ryhmään. Ryhmänsisältö muokattiin ryhmän teeman sekä osallistujien toiveiden mukaisesti. Yksityiskohtaisia toiveita ei kuitenkaan esitetty.

Toteutus verkkoalustalla ei ollut aivan haasteetonta osallistujille. Osallistujilla oli kirjautumisongelmia sekä äänentoistollisia haasteita. Ensimmäisen kerran jälkeen näistä kuitenkin suurimmaksi osaksi selvittiin. Käytössäni oli vain kannettava kotitietokone. Parempi äänentoisto olisi saavutettu esimerkiksi laadukkaalla mikrofoniilla. Powerpoint-esitysten läpikäyminen oli helppoa ja vaivatonta ZOOM-verkkoalustalla. Verkkotoiminnassa kuvayhteys loi hyvät edellytykset ryhmäytymiselle, vertaisuudelle sekä osallistavalle vuorovaikutukselle. Toteutuksen onnistuminen vaati paljon taustatyötä: suunnittelua, materiaalin keräämistä, harjoitusten testaamista ja verkkoalustan testaamista, sähköposti-,

tekstiviesti- ja Facebook-ryhmämuistutuksia verkkotapaamisen alkamisesta ja ajankohdasta useamman kerran.

Prosessin tavoitteena oli, että osallistujat löytävät omaan arkeensa sopivia keinoja ja työkaluja voimavarojensa kohentamiseksi. Pysyvät muutokset ja pohdinta esimerkiksi arvovalinnoista tuki henkilökohtaisessa prosessissa etenemistä.

Palveluiden kehittäminen vaatii empatiaa. Kykyä asettua tuen tarpeessa olevan ihmisen kenkiin, elämänpolulla kulkemista. Kokonaisvaltaisen elämäntilanteen ymmärrystä. (Ahonen 2017, 114.) Ohjaustilanteessa ohjaajan roolissa oli helppo ymmärtää osallistujien elämäntilannetta, niin ammatillisesta kuin henkilökohtaisesta näkökulmasta katsottuna. 100% osallistujista halusi jatkaa verkostoitumista ryhmän kanssa verkkotapaamisten loputtua. Tämä ilmeisesti kertoo onnistuneesta vuorovaikutuksesta ja luottamuksellisen ilmapiirin onnistuneesta luomisesta. Verkkokurssin sisältö tuntui olevan mielekäs ja merkityksellinen suurimmalle osasta palautekyselyyn vastanneista. Kurssin sisällön tärkeys vaihteli vastaajan elämäntilanteen mukaan.

Luottamuksellinen vuorovaikutussuhde on tärkeää. Se vaatii ohjaajalta eettisesti herkkää otetta huomioida ryhmän introvertit ja ekstrovertit, jotta jokainen omalla persoonallaan tuntee olevansa ryhmän yhdenvertainen jäsen. Ohjaustilanne voi olla ohjaajallekin jännittävä. Avoin ja kuunteleva kohtaaminen luo ilmapiirin, jossa osallistujat voivat olla omia itsejään. Näkökulman vaihtaminen voi tarjota osallistujalle kokonaan uuden näköalan ja jopa ratkaisun haastavaan tilanteeseen.

Tärkeintä ryhmäohjauksessa ei ollut pedagogisuus, vaan se, että ryhmä kasvaa ja kehittyy prosessin aikana. Tämän verkkokurssin tarkoitus oli vastata osallistujien eli kohderyhmän tarpeisiin. Asiakaslähtöisyys ja osallistaminen olivat suunnittelun teemoja.

6.4 Opinnäytetyön prosessin pohdinta

Aihe oli erittäin ajankohtainen ja samalla tulevaisuuden työelämään katsova. Perheiden auttaminen koronapandemian aikaan oli erittäin merkityksellistä ja pienensi mahdollista syrjäytymisriskiä. Digitaalisten palveluiden laajentaminen on nykypäivää ja palveluita on hyvä olla saatavilla myös verkossa. Uudenaikaiset menetit ovat koronan myötä tulleet jäädäkseen. Jatkossa Pienperheyhdistys aikoo olla valtakunnallinen toimija aloittamani verkkoryhmätoiminnan ansiosta. Moni yhdistys ja yritys oli pakotettu kokeilemaan uusia toimintamuotoja pandemiarajoitusten vuoksi.

Vertaistuen merkitys ja vertaistuen anto toisilleen molemminpuolisesti oli erittäin merkityksellistä. Puhuminen on erittäin tärkeä keino työstää vaikeita, elämäntilanteeseen sidottuja aihealueita.

Kun ihmisillä on mahdollisuus jakaa keskenään kokemuksiaan ja elämäntarinoitaan sekä tutustua toisiinsa, voi luottamus alkaa rakentumaan. (Valtonen 2018, 56). Luottamuksen rakentuminen verkkoympäristössä saattaa olla hitaampi prosessi, kun menetelmänäkin etäohjaus on vielä tuntemattomampi. Haasteina ovat muun muassa tekniset ongelmat ja verkkoyhteyden ongelmat. Äänentoistossa saattaa tulla ongelmia. Aikatauluttaminen on erilaista kuin perinteisessä ryhmässä. Myös innostaminen vaatii innovatiivisia työkaluja ja menetelmiä. Lisäksi osallistujia saattaa jännittää uusi toimintamuoto.

Työn tekeminen rohkealla, luovalla ja uudenaikaisella asenteella on uudenlaisen ammattilaisuuden edellytys. (Valtonen 2018, 56). Sosiaalialan ammattilaisuus kehittyy ehkä nopeammin kuin koskaan ennen. Asenne ratkaisee, kehittykö ammattilainen siinä mukana. Uusia sovelluksia ja verkkoalustoja syntyy koko ajan. Toinen toistaan parempia, tietoturvalisempia ja käytettävyydeltään helpompia. On oltava valppaana, mitkä näistä ovat kuluttajien suosiossa. Mahdollisuudet tuntuu olevan rajattomat. Verkkoryhmän ohjaajan ei tarvitse olla IT-alan ammattilainen.

6.5 Kehittämisideat

Alkuperäisen ryhmätoiminnan muokkaaminen nopealla aikataululla verkkopohjaiseksi tuo omat haasteensa. Ryhmä toimii eri tavoin verkossa kuin kohdatessa kasvokkain. Tämä vaatii paljon kehittämistä, jotta verkossa toimimisesta saadaan luontevaa. Verkkopohjaisen kurssin haasteena saattaa olla myös sitoutuminen. Koska ryhmä on maksuton, siihen on helppo ilmoittautua. Tämä pitää kynnyksen matalana, mutta samalla myös ei sitouta samalla tavalla kuin perinteisen kohtaamisen kurssit.

Jos kehittämisessä on monta eri tekijää ja liikkuvaa osaa, voi se olla yhtä lailla haasteellista avain uusille ratkaisuille. (Ahonen 2017, 70). Palautekyselyyn vastanneiden mukaan kehitettävää olisi esimerkiksi äänenlaadussa- ja toistossa. Kurssi tuntui osan mielestä jääneen kesken, joten kurssin kesto voisi olla hieman pidempi. Toisaalta sitoutuminen nykyaikana pitkiin kursseihin ei ole enää niin suosittua.

Verkkoalusta ZOOM oli osalle tuntematon ja se aiheutti jännitystä osallistujissa. Osa ei halunnut osallistua kuvalla ja osa ei uskaltanut jutella, ainakaan ilman rohkeutta. Tietosuoja- ja turvakysymykset ovat aina ajankohtaisia ja kysymyksiä herättäviä. Verkkopohjaiselle kurssille oli kysyntää. Samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia vanhempia oli paljon. Verkkomuotoinen ryhmä mahdollisti sen, että kaikki halukkaat voitiin ottaa mukaan. Perinteiseen ryhmään olisi mahtunut lastenhoidon ja tilaresurssien vuoksi noin puolet vähemmän. Verkkoryhmätoiminta on kasvanut ja kehittynyt valtavaksi keväällä 2020. Omaleimaisuus ja kiinnostavuus houkuttavat kohderyhmänsä palvelun äärelle.

Ryhmä oli Pienperheyhdistykselle kustannustehokas, koska sen suunnitteli, toteutti ja arvioi sosionomiopiskelija. Lastenhoidosta ei tullut kuluja. Verkkoryhmästä oli palautteiden perusteella selkeää hyötyä ja vastaavanlaista toimintaa toivottiin lisää.

6.6 Eettisyys ja luotettavuus

Toiminnallista opinnäytetyötä tehtäessä korostuu sen eettisyys ja luotettavuus. Erittäin tärkeää on oma, kriittinen arviointi kaikissa prosessin vaiheissa. Pyrin toimimaan kunnioittavasti ja ammatillisesti osallistujia kohtaan. Tiedotin kaikille osallistujille, että verkkoryhmä on osana opinnäytetyötäni. Prosessin tavoitteet katsoimme yhdessä harjoittelun ohjaajani kanssa. Annoin osallistujille etukäteen tiedon verkkoryhmän aikatauluista. Kerroin verkkoryhmään osallistumisen olevan vapaaehtoista, mutta toivovani sitoutumista kaikille kerroille. En kerännyt henkilötietoja osallistujilta. Kyselyn toteuttamista varten Pienperheyhdistyksen hallitus myönsi tutkimusluvan. Kerätyn aineiston hävitän asianmukaisesti opinnäytetyöni valmistumisen jälkeen. Esittämäni monipuoliset kysymykset olivat melko laajoja ja niiden vastausten arviointi oli hieman haasteellista.

6.7 Oma ammatillinen kehitys

Ohjaajana voi päästä todistamaan asiakkaan kehitysprosessia läheltä. Tuki hankalassa elämäntilanteessa voi olla korvaamaton ja auttaa asiakasta etenemään pois hankalasta elämäntilanteestaan. Kokemusten myötä työntekijän ammatillisuus kehittyy ja kasvaa.

Koen prosessin kehittäneen niin ryhmätoiminnan ohjaamisen kuin verkkotyöskentelyn taitojani. Tässä ammatillisesti kehittävässä prosessissa korostui yhden vanhemman perheen kasvattajan kokonaisvaltainen hyvinvointi. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää Pienperheyhdistyksen toimintamuotoja ja ideani perusteella lähdin rakentamaan verkkoryhmää itseni mielestä tärkeistä aiheista; vanhemmuus yksin, aikaa vertaiskokemusten jakamiselle, tukiverkottomuus sekä vähävaraisuus. Yhtenä tärkeänä teemana oli auttaa kuormittuneita yhden vanhemman perheen kasvattajia voimaantumaa ja tunnistamaan omat voimavaransa. Oman ammatillisen toiminnan kriittinen arviointi ja tarkastelu on ollut merkittävässä asemassa läpi prosessin. Nämä taidot kehittyvät työelämään siirryttäessä lisää.

Toiminnallisen opinnäytetyön raportin tekeminen on ollut pitkä ja haasteellinen prosessi. Prosessin edetessä olen kuitenkin kasvanut sosiaalialan ammattilaisena ja saanut uusia näkökulmia niin kehittämisen, -prosessin- kuin sosiaalialan työstä. Koen pystyväni toimimaan sosiaalialan ammattilaisena ja tuomaan esille nykyaikaista sosionomin osaamista erilaisissa työympäristöissä. Toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen on ollut antoisaa ja opettavaista. Olen oppinut hallitsemaan prosessinomaista kokonaisuutta alusta loppuun. Minulla on taito suunnitella, toteuttaa ja arvioida kehitysprosessia.

Pilotista voisi tehdä koulutusmateriaalin, jolla vertaisia voitaisiin kouluttaa ryhmänohjaajiksi. Ohjaajan on hyvä välttää valmiilla konseptilla luotua puhetta ja monologistista esitystapaa. On hyvä toimia itse esimerkkinä ja olla avoin. Etenkin vertaistukityyppisessä toiminnassa se on oleellista. Verkkoryhmän tarkoitus oli innostaa osallistujia voimaantumaa ryhmän ja ohjaajan tuella, joka pystyi toimimaan myös vertaisena.

LÄHTEET

- Ahonen, T. (2017). *Palvelumuotoilu sotessa: Palvelumuotoilun käsikirja sosiaali- ja terveysalan palvelujen kehittämiseen* (1. painos.). Espoo: Tarja Ahonen.
- Alaranta, M., Koskimaa, P. & Schroderus, M. (2019). *Osallisuus ja voimaantuminen. Lahtelaisten nuorten kokemuksia työllistymistä edistävissä palveluissa.* (Opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma.) Saatavilla <http://www.urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019111721379>
- Diakonia-ammattikorkeakoulu. Diakonia-ammattikorkeakoulun tutkintosääntö. Saatavilla 15.9.2020 <https://www.diak.fi/opiskelu/yleista-tietoa-opiskelusta/opiskelu-saannot/tutkintosaanto/>
- Haapanen, M. (2020). *Liikunnan ja terveellisen ruokavalion sosiaalinen markkinointi nuorille aikuisille.* Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Hämeen ammattikorkeakoulu. Hamkilaisia digityökaluja. ZOOM-palvelu. Saatavilla 29.4.2020 <https://blog.hamk.fi/ohjeet/zoom/>
- Hakanen, A. (2019). *Omassa ryhmässä: Ryhmänohjaajan opas Kulttuuripaja Trombin vertaisohjaajille.* (Opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma) Saatavilla <http://www.urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019121226345>
- Heini, P. (2019). *Erityislapsen vanhemmuuden ja työelämän yhdistäminen. Poimintoja verkko-oppimisen kehittämisestä.* Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu.
- Jaakkola, H. (2019). *Valitse innostus: Voimakirja sosiaalialalle.* Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kangas, O., Hämäläinen, U. & Airio, I. (2010). *Perhepiirissä.* Helsinki: Kelan tutkimusosasto.
- Koli, H. & Silander, P. (2002). *Verkko-oppiminen: Oppimisprosessin suunnittelu ja ohjaus.* Hämeenlinna: Hämeen ammattikorkeakoulu.

- Kuusniemi, S. & Diakonia-ammattikorkeakoulu. (2018). *Nuorten osallisuuden edistäminen Walkers-bussilla*. Opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma)
- Laatikainen, R. & Rannikko, H. (2015). *Toimistotyöläisen ruokapäivä*. Helsinki: Talentum Pro.
- Lehtonen, P. (2008). *Voimauttava video: Asiakslähtöisyyden, myönteisyyden ja videokuvan muodostama työorientaatio perhetyön menetelmänä*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- L 8.4.1981/361. Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta. Saatavilla <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1983/19830361>
- Marstio, T. (2020). *Verkko-opinnon muotoilu: Käsikirja*. Vantaa: Laurea-ammattikorkeakoulu.
- Nekrasova, L. (2019). *Ylipainoisten aikuisten minäpystyvyys liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa*. (Opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu, terveysalan koulutusohjelma)
- Pienperheyhdistys. *Toimintakertomus*. Saatavilla 11.8.2020 <https://bin.yhdistysavain.fi/1587590/mou5Yz2QcNE5wIZ5dxeF0Rofgt/Vuosikertomus%202018.pdf>
- Pienperheyhdistys ry (i.a.) Yhdistys yhden vanhemman perheille. Saatavilla 2.4.2020: <https://www.pienperhe.fi/yhdistys/>
- Pitkänen, K. (2019). *Vanhempien kokemuksia Me-talo Keravasta ja sen toiminnan vaikutuksista osallisuuteen*. (Opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma) Saatavilla <http://www.urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201905027177>
- Pohjola, A., Kairala, M., Niskala, A., Lyly, H. & Ahola, M. (2017). *Asiakkaasta kehittäjäksi ja vaikuttajaksi: Asiakkaiden osallisuuden muutos sosiaali- ja terveyspalveluissa*. Tampere: Vastapaino.
- Saastamoinen, H. (2019) *Vertaistuen merkitys yhden vanhemman perheissä*. (Opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma) Saatavilla <http://www.urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019090518180>
- Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Kinos, S. (2017). *Kehittämissuunnitelma ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa*

- korkeakoulutuksessa. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Oppimateriaaleja 108. Saatavilla <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>
- Seppälä, A. (2019). *Ulkoisen toimintaympäristön muutosten turvallisuusvaikutukset Turvallisuus- ja kemikaalivirastoon*. (Opinnäytetyö, Laurea, turvallisuusalan koulutusohjelma) Saatavilla <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019052110933>
- Tilastokeskus (2020). *Tilastot. Väestö. Perheet. Perheet tyypeittäin 1950-2018*. Saatavilla 5.9.2020 http://www.stat.fi/til/perh/2018/perh_2018_2019-05-22_tau_001.fi.html
- Timonen, P., Mäkelä, H., Lukkarinen, S. & Alanko-Turunen, M. (2019). *Kampuksella digittää: Poimintoja verkko-opintojen kehittämisestä*. Helsinki: Humanistinen korkeakoulu.
- Tuulaniemi, J. (2011). *Palvelumuotoilu*. Helsinki: Talentum.
- Valtonen, M., Gothóni, R., Häkkinen, T., Mertaniemi, E. & Thitz, P. (2018). *Yhteisöpajat osallisuuden, oppimisen ja muutoksen mahdollistajina*. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu
- Vilkkä, H. & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Helsinki: Tammi.
- Valvira. *Potilaille annettavat terveydenhuollon etäpalvelut*. Saatavilla 1.9.2020 https://www.valvira.fi/terveydenhuolto/yksityisen_terveydenhuollon_luvat/potilaille-annettavat-terveydenhuollon-etapalvelut
- Vuokila-Oikkonen, P. & Halonen, A. (2011). *Rakentamassa ammattikorkeakoulu yhteisöä*. Helsinki: (Tutkimusjulkaisu, Diakonia-ammattikorkeakoulu. Saatavilla <http://www.urn.fi/URN:ISBN:978-952-493-142-7>
- Väestöliitto. *Perhebarometri 2020*. Tiia Sorsa ja Anna Rotkirch. *Työ ja perhe ne yhteen sopii? Vanhemmuuden ja työn yhteensovittaminen suomalaisissa lapsiperheissä*. Helsinki: Väestöliitto ry.

LIITE 1. Palautekysymykset

1. Oletko osallistunut aiemmin Pienperheyhdistyksen toimintaan?
2. Keitä taloudessasi asuu? (esim. äiti 48v, lapsi 14v ja lapsi 7v)
3. Asuinpaikkakuntasi?
4. Kuinka pitkään olet elänyt yhden vanhemman perheen arkea?
5. Itsesi lisäksi, ketkä ovat mukana perheesi arjessa/ elämässä? Minkälainen tukiverkko sinulla on?
6. Mikä arkeasi erityisesti kuormittaa? Kuinka pitkään tilanne jatkunut?
7. Oliko verkkopohjainen toteutus elämäntilanteeseesi sopivampi kuin perinteinen toteutus (Tapaaminen Helsinki, Herttoniemi sis. lastenhoito) vallitsevasta tilanteesta huolimatta?
8. Vaikuttiko koronapandemia osallistumiseesi? Millä tavalla?
9. Mikä oli Kesäksi Kuntoon Kuitenkin!- verkkokurssin merkitys itsellesi ja koko perheellesi? Mikä kurssin sisällöstä sopi erityisesti elämäntilanteeseesi? Ja mikä erityisesti oli sinulle tärkeää ja oivalluksia lisäävää sisältöä?
10. Vastasiko kurssi odotuksiasi?
11. Oliko aikataulutus ja verkkokurssin kesto sopiva?
12. Miten vuorovaikutus toimi ohjaajan ja ryhmän välillä?
13. Miten ZOOM-verkkoalusta toimi mielestäsi? Miten arvioisit oman teknologisen osaamisesi ja kehittyikö se verkkokurssin vuoksi? Oliko verkkokurssiin liittyvä Facebook-ryhmä toimi osana prosessia?
14. Haluatko jatkaa verkostoitumista ryhmän kanssa verkkotapaamisten loppua 22.4.2020?
15. Toivotko lisää samanlaista toimintaa Pienperheyhdistykselle?
16. Kehitysehdotukset ja vapaa palaute