



Milla Antikainen
Jenni Jaakkola

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi (AMK)

RATKAISUKESKEISET PELILLISET MENETELMÄT MIELENTERVEYSTOIPUJILLE SUUNNATUSSA RYHMÄTOIMINNASSA



TIIVISTELMÄ

Milla Antikainen & Jenni Jaakkola

Ratkaisukeskeiset menetelmät mielenterveystoipujille suunnatussa ryhmätoiminnassa

51 s.

Syksy 2020

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosionomi

Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää Niemikotisäätiön Malmin päivätoimintakeskuksen toimintaa luomalla toiminnallinen ryhmä. Ryhmän tarkoituksena oli osallistaa mielenterveystoipujia mielekkääseen toimintaan. Tavoitteena oli saada konkreettista näyttöä, miten ratkaisukeskeiset pelilliset menetelmät toimivat mielenterveystoipujille suunnatussa ryhmätoiminnassa. Lisäksi tavoitteena oli syventää omaa ratkaisukeskeistä tietoutta ja saada uusia ammatillisia työkaluja käyttöön mielenterveyskentälle.

Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Niemikotisäätiön Malmin päivätoimintakeskuksen kanssa ja se toteutettiin Malmin päivätoimintakeskuksen ryhmätilassa syksyllä 2020. Ryhmässä pelattiin yhdessä erilaisia positiivista mielenterveyttä tukevia ratkaisukeskeisiä pelejä. Pelien tarkoituksena oli saada osallistujat keskittymään elämänsä positiivisiin asioihin ja keskustelemaan niistä. Käytetyt pelit olivat Mieli ry:n netistä ladatut vahvuuskortit, Nestori Nurjamieli ja Hyvän Mielen Konkari -lautapeli, Myönteisen muistelun kortit sekä itse kehittelemä Kohti Tulevaisuutta -lautapeli.

Ryhmään osallistujilta kysyttiin arviota ryhmän toiminnasta hymynaamapalautteella ja suullisena palautteena. Lisäksi päivätoiminnan ohjaajat antoivat omaa arviota ryhmästä. Saatujen palautteiden perusteella ryhmä oli osallistujien mielestä mielekäs ja sai osallistujat pohdiskelemaan elämänsä monesta eri näkökulmasta. Ohjaajien mielestä ryhmässä käytettyjä pelejä ja niihin kuuluvia materiaaleja voisi hyödyntää myös muussa toiminnassa sekä heillä että muualla.

Koronatilanteen vuoksi ryhmän aloituksessa ja osallistujamäärissä oli muutoksia alkuperäiseen suunnitelmaan nähden. Alun perin oli ajateltu suurempaa ryhmäkokoja, mutta pienemmälläkin se onnistui. Ryhmään osallistujat olivat jo entuudestaan tuttuja toisilleen. Ryhmään osallistui yhteensä viisi eri ihmistä ja jokaisella kerralla oli kolme tai neljä osallistujaa. Koronatilanteen vuoksi ryhmää ohjattaessa täytyi huomioida myös muita erityisasioita, kuten turvavälit ja visiirien käyttöä.

Asiasanat: mielenterveys, mielenterveystoipuja, pelillisuus, ratkaisukeskeisyys, ryhmätoiminta

ABSTRACT

Milla Antikainen and Jenni Jaakkola

Solution-focused methods in group activities for mental disorder patients

51 p.

Autumn 2020

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Social Services

Bachelor of Social Services

The aim of this thesis was to improve the operation of Niemikoti Foundation's Malmi Day Centre by creating an activity group. The purpose of the group was to engage mental disorder patients into pleasant activity. The main goal was to get concrete proof of how solution-focused gamified methods work for patients with mental illness in group activities. Additionally, the goal was to achieve deeper knowledge of solution-focused methods and to find new tools for the field of mental health.

The thesis was conducted in collaboration with Niemikoti Foundation's Malmi and it was carried out in the group space of Malmi Day Center in the autumn of 2020. The group played various solution-focused games that support positive mental health. The purpose of the games was to get participants to focus on positive things in their lives and to discuss them. The games that were played were the Strength cards, the board game Nestori Nurjamieli ja Hyvän Mielen Konkarit and The Positive Remembrance cards, which were all downloaded from the website of Mieli ry, as well as the board game Towards the Future, which was developed by the authors.

The participants were asked to rate the group's activities with a smiley feedback form and oral feedback. In addition, the day centre's instructors gave their own assessments of the group. Based on the feedback received, the group was pleasant, and it made the participants reflect on their lives from many different perspectives. The instructors thought that the games and the materials used in the group could also be used in other activities, in their centre and elsewhere.

Because of the COVID-19 situation, the start date and the number of participants in the group were modified from the original plan. Initially, the group size was thought to be bigger, but the activities were successful even though the group was smaller. The participants in the group were already familiar with each other. The total number of participants was five and each time three or four participants were present. Because of COVID-19, there were other matters to consider as well, such as physical distancing and using visors

Keywords: gamification, mental disorder patient, mental health, solution-focused

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 MIELENTERVEYS.....	5
2.1 Positiivinen mielenterveys.....	5
2.2 Skitsofrenia	6
2.3 Mielenterveyshäiriöiden stigma.....	7
2.4 Ryhmätoiminta ja sen merkitys mielenterveystyössä.....	8
2.5 Vertaistuki ja sen vaikutus.....	10
3 TOIPUMISORIENTAATIO.....	11
3.1 Toivo & osallisuus.....	12
3.2 Toimijuus & kohtaaminen.....	13
4 RATKAISUKESKEISYYS.....	14
5 PELILLISYYS.....	15
6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	17
6.1 Toimintaympäristön kuvaus	19
6.2 Opinnäytetyöprosessin eteneminen	21
6.3 Vahvuuskortit.....	24
6.4 Nestori Nurjamieli ja Hyvän Mielen Konkarit -lautapeli	27
6.5 Myönteisen muistelun kortit.....	30
6.6 Kohti Tulevaisuutta -peli.....	33
7 TULOKSET	36
8 JOHTOPÄÄTÖKSET, POHDINTA, ARVIOINTI	39
8.1 Eettisyys ja luotettavuus.....	44
8.2 Ammatillinen kasvu.....	45
LÄHTEET	47

1 JOHDANTO

Maailman mielenterveyspäivää vietetään joka vuosi lokakuussa, ja vuonna 2020 sen ydinajatus oli läsnä oleva ja aito kohtaaminen sekä toisen kuunteleminen. Jokainen ihminen ansaitsee arvokasta kohtaamista ja kuulluksi tulemista. Kuulluksi tuleminen ja kuunteleminen vahvistavat muun muassa mielenterveyttä ja hyvinvointia sekä syventävät ihmissuhteita. (Suomen mielenterveys ry. Maailman mielenterveyspäivän 10.10.2020 viesti: "Kuunnellaan ja kohdataan toisiamme!".) Ratkaisukeskeinen työskentelyote onkin siksi keskeinen ja ajankohtainen toimintamalli nykypäivän mielenterveystyössä. Ratkaisukeskeisyyden yksi ydinasioista on kuunteleminen ja toisen arvokas kohtaaminen omana yksilönään sekä hänen omien voimavarojensa etsiminen ja tukeminen (De Jong & Berg, 2017, s. 30–31; Lipponen, 2014, s. 202–207).

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kehittää ryhmätoimintaa Niemikotisäätiön Malmin päivätoimintakeskuksessa ratkaisukeskeisin pelillisin keinoin. Etsimme Malmin päivätoiminnan käyttöön kolme ratkaisukeskeistä pelillistä menetelmää ja kehitimme yhden uuden pelin itse. Toteutimme yhteensä neljä ryhmäkertaa, joissa käytimme näitä ratkaisukeskeisiä pelejä. Ryhmien tarkoituksena oli käydä keskustelua erilaisista mielenhyvinvointiin liittyvistä asioista, tukea myönteistä ajatusmaailmaa ja osallistaa palvelunkäyttäjiä mielekkääseen toimintaan.

Tavoitteenamme oli saada konkreettista näyttöä, miten ratkaisukeskeiset pelilliset menetelmät toimivat mielenterveystoipujien ryhmätoiminnassa. Tavoitteena oli myös syventää ratkaisukeskeistä tietoutta ja saada lisää työkaluja ammatilliseen osaamiseen mielenterveystyön kentälle.

2 MIELENTERVEYS

Meillä kaikilla on mielenterveys. Mielenterveys käsitteenä mielletään usein negatiiviseksi. Kun puhutaan mielenterveydestä, ajatellaan usein ongelmaa. Mielenterveys kuuluu oleellisena osana ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Siihen kuuluu niin positiivinen mielenterveys, kuin monen tasoiset mielenterveyden häiriöt ja sairaudetkin. Mielenterveys on moniulotteinen kokonaisuus, johon vaikuttaa muun muassa yksilölliset ominaisuudet, kasvuolosuhteet, elämäkokemus, vuorovaikutustekijät, ympäröivä yhteiskunta ja arvot. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta, 2019, s. 10–11.)

Mielenterveys voidaan myös käsittää kokemuksena omasta hyvinvoinnista. Henkisen hyvinvoinnin ja tasapainoisen elämän ajatellaan kuuluvan mielenterveyteen. Kaikkien elämässä on erilaisia huolia, jotka voivat aiheuttaa satunnaista ahdistusta tai alakuloa, mutta tämä kuuluu tavanomaiseen elämään. (Erkko & Hannukkala, 2018, s. 29.)

Jokaisella on olemassa mielenterveyttä suojaavia tekijöitä, joita kannattaa vahvistaa tukemaan mielen hyvinvointia (Erkko & Hannukkala, 2018, s. 29). Näitä suojaavia tekijöitä voivat olla sisäiset ja ulkoiset suojaavat tekijät. Sisäiset suojaavat tekijät ovat henkilön omia suojaavia tekijöitä, esimerkiksi hyvä itsetunto tai vuorovaikutustaidot. Ulkoiset suojaavat tekijät ovat puolestaan ulkoisia vaikutteita, kuten myönteiset mallit tai turvallinen elinympäristö. (Erkko & Hannukkala, 2018, s. 11.)

2.1 Positiivinen mielenterveys

Positiivinen mielenterveys on tärkeä voimavara, jota voidaan vahvistaa (Heikkinen-Peltonen ym. 2019, s. 10). Positiiviseen mielenterveyteen kuuluu yksilön psyykkiset voimavarat, omat vaikuttamismahdollisuudet elämään, toivon ja elämänhallinnan tunne, mieluisien sosiaalisten suhteiden luominen ja olemassaolo

sekä myönteinen minäkuva. Positiivinen mielenterveys on tärkeää, sillä se vaikuttaa positiivisesti muun muassa fyysiseen terveyteen ja elämänlaatuun. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 2019.)

Positiivista mielenterveyttä vahvistavat muun muassa kyky vaikuttaa omaan elämään, ihmissuhteiden ylläpitäminen ja mielekäs toiminta (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta, 2019, s. 10–11). Mielenterveystaidot ovat tärkeä osa positiivista mielenterveyttä. Mielenterveystaitoihin kuuluu muun muassa arjen mielenterveystaidot, tunnetaidot ja vuorovaikutustaidot. Näitä mielenterveystaitoja on hyvä harjoitella ryhmässä. Ryhmässä on mahdollista harjoitella vuorovaikutustaitoja muiden ryhmän jäsenten kanssa. Siinä opitaan toisten huomioimista, tukemista ja empatiaa. Erityisesti toiminnallisella työskentelyllä ja keskusteluilla tuetaan näitä taitoja. (Erkko & Hannukkala 2018, s. 14–17.)

2.2 Skitsofrenia

Niemikotisäätiön palvelunkäyttäjillä suurella osalla on taustalla skitsofrenia diagnoosi. Yleisesti katsoen Niemikotisäätiön palvelunkäyttäjät ovat yli 40-vuotiaita, suurin osa miehiä, joilla on todettu skitsofrenia. (Niemikotisäätiö, i.a.-a.) Skitsofrenia on psykoosisairaus, joka luokitellaan vaikeaksi mielenterveyshäiriöksi. Suomessa siihen sairastuu noin yksi prosentti väestöstä. Skitsofrenia alkaa oireilemaan useimmiten nuorena aikuisena. Sen syntyyn vaikuttaa perimä ja ympäristötekijät. Skitsofreniaan liittyy vahvasti uusiutuvat psykoosijaksot, joiden vuoksi jatkuva psykoosilääkehoito on tarpeellista. Kuntoutusta toteutetaan avohoidossa. Täysin oireettomaksi toipuminen on harvinaista, mutta ei mahdotonta. (Isohanni, Suvisaari, Koponen, Kiesepää & Löngqvist, 2011, s. 70, s. 82.)

Skitsofrenian tavallisimpia oireita ovat psykoottiset oireet, joita ovat esimerkiksi erilaiset harhat, kuten ääni-, kuulo-, näkö-, tunto-, haju- tai aistiharhat. Harhaluulot ovat yleisiä skitsofreniapotilaille, luullaan esimerkiksi, että ajatuksia voidaan lukea tai heitä vakoillaan. Tyypillistä on myös hajanaiset oireet, esimerkiksi puheen ja käytöksen hajanaisuus tai epäsopeva tunneilmaisu. Skitsofreniaan liittyy

myös negatiivisia oireita, joita ovat muun muassa puheen köyhtyminen, tunneilmaisun latistuminen ja tahdottomuus, jolloin toiminnan aloittaminen on haastavaa arkisissakin tilanteissa. Skitsofreniapotilailla ilmenee usein hankaluuksia havaintokykyyn, ajatustoimintaan, käyttäytymiseen sekä tunne-elämään. (Isohanni ym., 2011, s. 75–77.)

Skitsofreniaan liittyy edelleen vahva stigma. Stigma voi levitä myös omaisiin. Vaikka sairastuminen aiheutuu useiden altistavien tekijöiden yhteisvaikutuksesta, saatetaan silti ajatella, että sairastumien johtuu kasvatuksesta tai kodista. Leimaantumisen pelko estää myös hoitoon hakeutumista. Useat pääsevätkin hoidon piiriin vasta kun ensimmäinen psykoosi puhkeaa, vaikka oireita on saattanut olla jo pitkään. (Skitsofreniainfo, i.a.)

2.3 Mielenterveyshäiriöiden stigma

Stigmalla eli ”häpeäleimalla” tarkoitetaan ei-toivottua tai -hyväksyttyä asiaa, joka saa aikaan häpeää ja huonompaa itsearvostusta. Ihmiset voivat olla hyvinkin tietämättömin mielenterveyteen liittyvistä asioista ja esimerkiksi, kuinka yleisiä mielenterveyshäiriöt ovat. Ihmisillä saattaa olla ennakkoluuloja ja stereotyyppisiä oletuksia mielenterveyshäiriöistä kärsiviä ihmisiä kohtaan, koska heillä on vain tietynlainen tietämys ja näkemys aiheeseen. Ennakkoluulot tai esimerkiksi toisen poikkeava pukeutuminen tai käyttäytyminen voivat aiheuttaa myös vihaa ja pelkoa sekä syrjintää. (Mielenterveystalo.fi, i.a.-b.)

Leimaaminen ei tue mielenterveystoipujan toipumista, päinvastoin se vain huonontaa sairastuneen toimintakykyä. Mielenterveystoipuja voi kohdata leimaamista monellakin elämän osa-alueella, kuten ihmissuhteissa, koulussa, työelämässä ja ylipäätään olleessaan julkisilla paikoilla. Ihminen voi myös itse leimata itsensä, kun ei esimerkiksi uskalla kertoa sairaudestaan kenellekään, kun ei usko kelpaavan sellaisena, kun on. Se vaikuttaa itsetuntoon kielteisesti ja kierteestä voi olla vaikeaa päästä pois. (Mielenterveystalo.fi, i.a.-b.)

Stigman vähentäminen voi lähteä itsestä, esimerkiksi oman sairauden oikeanlainen hoito auttaa oireiden hallitsemisessa ja näin ollen vähentää stigman tunnetta. Lisäksi oman itsensä leimaamisen vähentäminen esimerkiksi tukemalla ajatusta siitä, että sairaus ei määritä itseä ihmisenä, vaan se on enemmänkin yksi ominaisuuksista. Omien stigmojen poistaminen lähtee siis itsensä ja ominaisuuksiensa arvostuksesta. On tärkeää pitää ympärillä sellaisia ihmisiä, jotka tukevat toipumista, jolloin ei tarvitse miettiä muiden mielipiteitä. Normaalin elämän arkirutiinit, harrastukset ja uusiin ihmisiin tutustuminen sekä läheisten tuki ovat tärkeitä stigman poistajia. Muiden ihmisten ja yhteisöjen valistaminen mielenterveyteen liittyvistä asioista vähentävät leimaamista hieman, mutta siihen tulisi keksiä lisää keinoja. (Mielenterveystalo.fi, i.a.-b.)

2.4 Ryhmätoiminta ja sen merkitys mielenterveystyössä

Kuntouttavassa mielenterveystyössä voidaan käyttää erilaisia ryhmiä (Hämäläinen, Kanerva, Kuhanen, Schubert & Seuri, 2017, s. 209). Ryhmä koostuu ihmisistä, joilla on samanlainen tavoite tai tehtävä. Ryhmät ovat ihmisille luontaisia. Ryhmässä voimme oppia uusia hyödyllisiä taitoja. Parhaimmillaan ryhmä edistää hyvinvointia antamalla tukea ja voimavaroja. Ryhmällä on aina jokin ennalta määritetty tavoite tai suunnitelma, jonka pohjalta lähdetään toimimaan. (Kaukkila & Lehtonen, 2008, s. 12–15.) Mielenterveystyössä ryhmien lähtökohtana on olla avoimia ja sallivia. Ryhmillä halutaan rikkoa perinteisiä potilas-hoitajarooleja ja parantaa henkilökunnan ja asiakkaan välistä vuorovaikutussuhdetta. (Hämäläinen ym., 2017, s. 208.)

Ryhmätoiminnassa osallistujat rakentavat yhdessä osaamistaan eri ympäristön resursseja hyödyntäen. Toiminnallisten menetelmien avulla osallistujista tulee aktiivisempia ja jatkossa heistä voi tulla jopa itse toiminnan toteuttajia. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2020b) Toiminnallisia ryhmiä käytetään mielenterveystyössä kuntoutumisen tukena. Toiminnallisessa ryhmässä voidaan hyödyntää erilaisia luovan ilmaisun keinoja, jotka voivat auttaa mielenterveystoipujaa ilmaisemaan paremmin itseään. (Hämäläinen ym., 2017, s. 209.)

Ryhmään liittyy osallistujien lisäksi myös vahvassa roolissa ryhmänohjaaja. Ryhmän ohjaajan tärkeinä tehtävinä on muun muassa suunnitella ja ohjata ryhmiä, ohjeistaa ja rohkaista, sekä antaa tarpeeksi tilaa ja aikaa ryhmäläisille. Hyvä ryhmänohjaaja on kannustava, pitkäjänteinen, oikeudenmukainen ja luotettava. Tilanteenlukutaito on hyvin tärkeää. (Kaukkila & Lehtonen, 2008, 59, 63–70). Ryhmässä voi olla osallistujia, jotka ovat rooleiltaan dominoivampia esimerkiksi puhuvat ja haluavat olla muita enemmän esillä. Hiljainen saattaa vain myöntyä kuuntelemaan dominoivaa osallistujaa. Joukossa saattaa kuitenkin olla ”kapinoinja”, joka kapinoi dominoivaa vastaan. Tämä voi vaikuttaa koko ryhmän ilmapiiiriin. (Niemistö, 2016, s. 107.)

Ryhmän kulussa tapahtuu erilaisia vaihteita, ja sitä kutsutaan ryhmän elinkaareksi. Kun ryhmä alkaa, tapahtuu muotoutuminen, jolloin ryhmäläiset tutustuvat alkavaan toimintaan. He alkavat myös hakea omaa rooliaan ryhmässä. Seuraavana vuorossa on kuherteluvaihe, jolloin ryhmä rentoutuu ja alkaa tutustumaan toisiinsa. Ryhmäläiset ovat usein yksimielisiä ja yhteistyöhaluisia. Kolmantena vaiheena on kiehuminen, jonka aikana uskalletaan esittää eriäviäkin mielipiteitä. Ryhmässä saattaa myös esiintyä ristiriitoja ja kapinointia. Konfliktitilanteet tulee käsitellä hyvin. Yhteistoimintavaiheessa ryhmän toiminta paranee. Ryhmän käytännöt selkiytyvät ja tavoitteita lähdetään toteuttamaan määrätietoisemmin. Lopulta tulee luopuminen ja ero. Tämä saattaa aiheuttaa voimakkaitakin tuntemuksia, kuten surua ja ahdistusta. (Kaukkila & Lehtonen, 2008, s. 24–26.)

Ryhmät ja ryhmätoiminta on kuntouttavaa. Ryhmään kuuluminen, avautuminen, hyväksymisen saaminen, kuulluksi tuleminen ja kokemusten jakaminen ovat muun muassa toipumista edistäviä tekijöitä. Ryhmässä voi rohkaistua kertomaan asioita, joita ei muuten olisi kertonut. Hyväksynnän ja ymmärryksen saaminen voi parhaimmillaan auttaa pääsemään irti syyllisyydestä ja häpeästä. (Hämäläinen ym., 2017, s. 211.)

2.5 Vertaistuki ja sen vaikutus

Vertaistuki on kuuntelemista ja arvoa sille luo, se että, kertojalla ja kuuntelijalla on sama kokemus. Yhteinen kokemus mahdollistaa toisen tarinan ymmärtämisen ja luo vahvan ymmärretyksi tulemisen tunteen kertojalle. Kertojalle voi olla myös helpottavaa kertoa tarinaansa ihmisille, joka ei esimerkiksi ole hänen läheisensä. Tällöin hän ei tunne siirtävänsä taakkaansa toisen niskaan. (Terveyskylä, 2020.)

Vertaistukea kuvaa erityinen yhteys, jonka vain saman kokeneet voivat ymmärtää. Tukea voi saada läheisiltä, ystäviltä ja ammattilaisilta, mutta se ei riitä, koska heiltä puuttuu omakohtainen kokemus tilanteesta. Ymmärrykseen liittyy myös mahdollisuus puhua vaikeistakin asioista huumoria käyttäen. Tärkeää on kuitenkin nauraa yhdessä asialle. (Rissanen, 2015, s. 112–113.) Ryhmässä jokainen on yhtä tärkeä, kukaan ei ole toistaan parempi tai huonompi erilaisuuksista riippumatta. Jokaisella on jotain annettavaa ja jokainen on mukana auttamassa itseään ja toisiaan. Toisen kokemuksesta voi olla apua itselle ja oman kokemuksen jakamisesta voi olla apua toisille. Vertaistuessa yksilö on oman tulevaisuutensa ja suuntansa päättäjä. Vertaisten selviytymistarinat ja -keinot, voivat luoda uskoa ja toivoa omalle tielle ja toipumiselle. (Rissanen, 2015, s. 114.)

Mielenterveyshäiriöt lisäävät syrjäytymisen riskiä ja saattaa aiheuttaa syyllisyyden ja häpeän tunteita. Vertaistuki parantaa tilannetta usein merkittävästi. Kun kokemuksia jaetaan vertaisille, vähentää se ahdistuneisuutta ja pelkoa. Vertaistuki auttaa ymmärtämään menneisyyttä ja sitouttaa nykyhetkeen sekä luo toiveikkautta tulevaisuuteen. (Mielenterveystalo.fi, i.a.-a)

Vertaistuki voi vaikuttaa toipumiseen myönteisellä tavalla. Ihminen voi muuttua hoidon vastaanottajasta aktiiviseksi toimijaksi. Parhaimmillaan vertaistuki vaikuttaa niin, että sairaus ei enää hallitse elämää ja voimavaroja saadaan käyttöön. (Mielenterveystalo.fi, i.a.-a.) Mielenterveystoipujien haastatteluista on tullut esille, että vertaisuuden kokemukset ovat auttaneet heidän toipumistaan enemmän kuin muu ammatillinen apu (Raivio & Raivio, 2020, s. 32).

3 TOIPUMISORIENTAATIO

Toipumisorientaatio on saanut alkunsa, kun 1960- ja 1970- luvulla alettiin kritioida psyykkisesti sairaiden ihmisten puutteellisia ihmisoikeuksia. Kritiikin alla olivat muun muassa mielisairaaloiden olosuhteet sekä tarpeeton vallankäyttö hoidossa. Vuosia myöhemmin toipumisorientaatio on saanut nykyisen merkityksen ja muotonsa. Vuonna 1988 Patricia Deegan, joka oli itse sekä psykologi että mielenterveyspotilas, selvensi kuntoutumisen ja toipumisen eron. Kuntoutumisessa mielenterveyspotilas nähdään passiivisena palveluja vastaanottavana henkilönä, joka sopeutuu tilanteeseen. Kuntoutuminen nähdään paluuna entiseen. Toipumiskeskeisessä ajattelussa lähestytään ihmisen yksilöllisiä kokemuksia, jotka auttavat häntä selviytymään psyykkisen sairauden tuomista haasteista, eikä toipumisella tarkoiteta vain paluuta entiseen. Vuonna 1993 esitettiin, että tulevaisuudessa kaikki mielenterveyspalvelut tulee järjestää toipumisenäkökulman mukaisesti. Tämän jälkeen toipumisorientaatio on hiljalleen muotoutunut. (Nordling, 2018, s. 1476.) Toipumisorientaatio on tullut osaksi Suomen mielenterveys- ja päihdetyötä 2010-luvulla (Raivio & Raivio, 2020, s. 25).

Toipumisorientaatio on mielenterveystyötä ohjaava viitekehys. Toipumisorientaation tausta-ajatuksena on, että elämä voi olla mielekästä ja merkityksellistä sairaudesta huolimatta. Toipumisorientaatiossa ei keskitytä sairauteen ja oireisiin, vaan sen avulla tuetaan hyvinvointia ja vahvuuksia. Toipumisella ei toipumisorientaatiossa tarkoiteta vain täysin oireettomaksi toipumista. Sillä tarkoitetaan myös sellaista toipumista, jossa toipuja elää hänelle mielekästä elämää täysivaltaisena kansalaisena sairaudestaan huolimatta. Toipumisorientaatio tukee toipujan aktiivista toimintaa. Toipumisorientaation viitekehystä käyttäessä on huomiotava erityisesti asiakaslähtöisyys, toipujan tarpeiden kohtaaminen sekä ratkaisukeskeisyys. (Falk, Kurki, Rissanen, Kankaanpää & Sinkkonen, 2013, s. 10–11.) Toipumisorientaation neljä pääteemaa ovat toivo, osallisuus, toimijuus ja kohtaaminen. (Recovery.fi, i.a.)

3.1 Toivo & osallisuus

Toivo on elämässä kantava voima, joka lisää ihmisen henkistä hyvinvointia. Toivon ytimenä on pyrkimys saavuttaa luottamus ja päämäärä. Se lisää myös tulevaisuuden uskoa ja positiivisuutta. Niin toivo, elämän merkitys kuin tarkoituskin ovat kaikille tärkeitä asioita. Sairauden ja kuntoutumisen etenemisessä toivolla on tärkeä merkitys etenkin psyykkisesti sairastuneelle ihmiselle. Toivon ylläpidon keinoja on selviytymisen kokemukset ja merkityksen löytäminen. Myös vuorovaikutussuhteiden ylläpitäminen ja niiden onnistuminen kuuluvat toivon ylläpitämisen keinoihin. Toivon kautta usko omaan selviytymiseen ja omaan itseensä lisääntyy. Oman elämän tapahtumat ovat tärkeitä, toivo voi olla pieniäkin asioita. (Kiviniemi ym., 2014, s. 108.) Toipumisorientaatiossa toivolla tarkoitetaan erityisesti uskoa omaan toipumiseen ja motivaatiota muutokseen (Raivio & Raivio, 2020, s. 27).

Mielenterveystyössä toivo linkittyy myös paikkaan, missä kuntoutus tapahtuu. Ihmisillä on erilaisia tapoja suhtautua toivoon ja tämä näkyy myös työntekijöiden suhtautumisessa. Osa näkee asioissa positiivisuutta tilanteessa riippumatta ja toiselle ihmiselle jokaiseen asiaan liittyä uhkaa. Toiveikkaasti omaan elämäänsä suhtautuvat työntekijät levittävät yhteisössä toivoa. Toivo näyttäytyy asiakkaan vahvistumisena. (Kiviniemi ym., 2014, s. 108–110.)

Osallisuus on liittymistä tai kuulumista ryhmään tai toimintaan, jossa tulee hyväksytyksi sekä ymmärretyksi omana itsenään. (Nordling, 2016.) Osallisuus on aktiivista toimintaa ja vaikuttamista itsensä ja ympäristönsä suhteen. Se lisää hyvinvointia vahvistaen yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Vuorilehto, Larri, Kurki & Hättönen, 2014, s. 31.) Osallisuuden kannalta on tärkeää yhteyden luominen sekä pitäminen ihmisiin, toimintoihin ja asioihin, joita pitää itse arvossa (Nordling, 2016). Kun ihmisellä on mahdollisuus vaikuttaa elämäänsä, se lisää elämän mielekkyyttä. Mielenterveyden hoidossa on lähtökohta, että ihmisellä itsellään on tieto omista asioistaan ja hän voi ottaa aktiivisen roolin itseään koskevissa päätöksissä. Osallisuuden toteutumiseksi on edellytyksenä, että ihmisen on jossain määrin pystyttävä selviytymään omista arkipäiväisistä asioistaan. Useimmiten

elämäkokemus lisää elämänhallintaa. Mielenterveyspalveluiden on tarkoitus vahvistaa asiakkaiden osallisuutta. Asiakkaat otetaan mukaan hoitonsa suunnitteluun ja palveluiden kehittämiseen. (Vuorilehto ym., 2014, s. 31.)

3.2 Toimijuus & kohtaaminen

Toipumisorientaatiossa toipujan voimaantuminen ja toimijuuden vahvistaminen ovat keskeisessä osassa. Toipuja nähdään oman itsensä asiantuntijana ja hänen itse määrittelemänsä tavoitteet ovat merkityksellisiä. Tärkeänä nähdään yksilön kokemukset elämänlaadusta ja elämänhallinnasta. (Falk ym., 2013, s. 10.)

Kohtaaminen ja vuorovaikutus vaikuttavat voimakkaasti ihmisiin. Hyvä kohtaaminen syntyy, kun vuorovaikutus on ollut tasa-arvoista, aitoa ja läsnä olevaa. Parhaassa tapauksessa kohtaamisista voi saada innostusta, ne voivat kehittää, olla terapeuttisia tai parantavia. Hyvän kohtaamisen jälkeen elämä voi tuntua elämisen arvoiselta. Huono kohtaaminen puolestaan voi olla raastavaa tai haa-voittavaa. On myös todettu, että sanallisella ja sanattomalla vuorovaikutuksella on suuria vaikutuksia ihmisen persoonallisuuden rakentumiseen erityisesti varhaisessa iässä. Siksi onkin tärkeää, että kohtaamisiin kiinnitetään huomiota. (Dunderfelt, 2016, s. 9–10.)

Kohtaamisessa kuuntelu on erityisen tärkeää. Kuuntelulla osoitamme arvostusta ja läsnäoloa toista osapuolta kohtaan. Kuuntelun avulla pääsemme tutustumaan toisiin ihmisiin parhaiten. Läsnä olevalla kuuntelulla viestitään toiselle, että emme yritä vaikuttaa hänen kokemuksiinsa emmekä asetu hänen yläpuolelleen. Pelkällä puheviestinnällä ei tutustuta toisiin yhtä syvästi kuin läsnä olevalla kuuntelulla. (Dunderfelt, 2016, s. 127–128.)

Arvostava kohtaaminen syntyy myös intuitiivisen viestinnän kautta. Kuuntelun ja puheen lisäksi osoitamme arvostusta intuitiivisella viestinnällä. Intuitiiviseen viestintään kuuluu pienet sanattomat viestit, jotka ilmenevät muun muassa kokonaisuudessa. (Dunderfelt, 2016, s. 27–28.) Mielenterveystyössä kohdataan toipujat tasa-arvoisesti perinteisen hoitaja-potilas-suhteen sijaan. Ammattilaisen

rooli on olla enemmänkin kumppani tai valmentaja. Tavoitteena on tasavertainen ja vastavuoroinen auttamissuhde. Tärkeää on luoda avoin, luotettava ja rehellinen ilmapiiri. (Falk ym., 2013, s. 10.)

4 RATKAISUKESKEISYYS

Ratkaisukeskeinen työskentelyote on saanut alkunsa, kun alettiin tarkastelemaan asiakkaan ja terapeutin työtä ja toimintaa. Ratkaisukesyyttä sovellettiin eri muodoissaan, mutta varsinaisesti sen voidaan katsoa syntyneen 1980-luvun alussa. Tämän työskentelyotteen kulmakivenä on asiakkaan henkilökohtainen tilanne, mitä hyödyntämällä ja sen pohjalta asiaa aletaan ratkaisemaan. (Lipponen, 2014, s. 202.)

Ratkaisukeskeisellä työskentelyotteella tarkoitetaan toimintamallia, jossa etsitään ja keskitytään ihmisen omiin voimavaroihin. Ratkaisukeskeisyys lähtee ihmisen arjesta ja omista kokemuksista. Tämän takia tieteellisesti todistetut hyvinvointia lisäävät yleiset totuudet, eivät usein toimi. Kun käsiteltävät asiat ovat omasta tutusta kokemusmaailmasta, voidaan asiakkaan kanssa puhua ja sopia erilaista tehtävistä niin, että ne tuntuvat luontevalta toimintatavalta. (Lipponen, 2014, s. 202–207.)

Ratkaisukeskeisessä työskentelyotteessa keskitytään ensisijaisesti nykyhetkeen ja tulevaisuuteen. Tavoitteena on, että asiakas näkee tulevaisuutensa positiivisessa valossa. Menneisyydestä voidaan puhua asiakkaan kanssa, mutta silloin keskitytään vain sellaisiin asioihin, jotka vahvistavat asiakasta tai hänen näkemystään positiivisesta tulevaisuudesta. Tarkoituksena on toivon ja unelmien luominen sekä menneisyyden positiivinen hyödyntäminen. (Raatikainen, Rahikainen, Saarni & Vepsä, 2019, s. 111–112.)

Ratkaisukeskeisyyden yksi ydinasioista on kuunteleminen. Työntekijän on osattava kuunnella asiakasta puolueettomasti ilman omien henkilökohtaisten näkökulmien vaikutusta. (De Jong & Berg, 2017, s. 30–31.) Ohjaajan täytyy kuunnella aktiivisesti ja pitää mielensä vireänä. Tämä vaatii tietoista harjoittelua ja tiedostamista. (Sesay, 2013.)

Kun käytetään ratkaisukeskeistä työskentelyotetta, on osattava muotoilla kysymykset oikein. Ratkaisukeskeisyyteen liittyy vahvasti avoimet kysymykset. Avomilla kysymyksillä saadaan enemmän tietoa asiakkaasta, koska ne antavat vapaamman vastaamismahdollisuuden. Suljetuilla kysymyksillä puolestaan ei välttämättä saada riittävän tarkkaa kuvaa asiakkaan tilanteista ja ne saattavat johdatella asiakkaan vastaksi. Suljettuja kysymyksiä kannattaa käyttää harkiten. Keskustelun, kysymysten ja kysymysten vastaamisen kautta syntyy usein uudenlaisia näkökulmia. Hyvin muotoiltujen kysymysten avulla voidaan löytää uudenlaisia oivalluksia ja ratkaisuja käsiteltävään tilanteeseen. (De Jong & Berg, 2017, s. 31–35.)

5 PELILLISYYS

Pelilliset menetelmät kasvattavat suosiotaan sosiaalialalla. Pelillisiä menetelmiä voi olla niin digitaalipelit, kuin perinteiset lauta- tai korttipelit. Monesti pelilliset menetelmät yhdistetään lapsiin ja nuoriin, mutta se on toimiva menetelmä myös aikuisten kanssa. Pelillisillä menetelmillä on aina jokin tavoitteellinen tarkoitus. Pelien kautta löydetään uusia tapoja käsitellä vaikeitakin asioita. Pelaamisella on huomattu olevan rentouttava vaikutus ja sen avulla voidaan edesauttaa uusien ihmissuhteiden syntymistä. (Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2020a.)

Leikkisyys liittyy peleihin vahvasti. Sillä on tutkimuksissa löydetty yhteyksiä esimerkiksi masennuksesta ja ahdistuksesta toipumiseen. Tutkimusten mukaan se myös antaa eväitä ongelmanratkaisutilanteisiin ja positiivisten ihmissuhteiden ra-

kentumiseen. Pelillisyyden ja leikillisyyden keinoin voidaan keskittyä voimavara-keskeiseen ajatteluun ja niiden on huomattu lisäävän osallisuutta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2020a.)

Verkossa pelatessa voi kohdata pelaajia ympäri maailmaa, mitä ei helposti voi muuten tehdä. Tällöin ei tarvitse poistua edes kotoa luodakseen ihmissuhteita. Esimerkiksi pelatessa, vaikka lauta- tai korttipelejä porukalla, saa olla vuorovai- kutuksissa muihin sekä uusiinkin ihmisiin mukavassa tunnelmassa. Peleissä voi myös kokea onnistumisen tunteita esimerkiksi, kun onnistuu itse pelissä tai saa autettua toista henkilöä. Pelaamisen ei tarvitse keskittyä koko ajan vain pelaami- seen vaan siinä voidaan keskustella myös muista aiheista. Tämä luo yhteenkuu- lumisen tunnetta ja siinä voi oppia uusia taitoja itsestään sekä muista pelaajista. (Pelit työvälineiksi sote-alalla – malli, i.a.)

Pelillisyyteen ja sen vaikutuksiin mielenterveydenkentällä on tehty tutkimuksia. Tutkimuksissa on todettu, että pelit voivat olla hyvä keino parantaa mielialaa ja lievittää stressiä. Yhdessä tutkimuksessa videopelejä on analysoitu ja on selvin- nyt, että ne voisivat edistää potilaiden hyvinvointia ja parantaa mielenterveys- häiriöiden hoitoa. Peleissä on elementtejä, jotka ovat mukaansatempaavia ja hyödyllisiä mielenterveyshäiriöiden hoidossa. (Van der Meer, 2020.) Esimerkki yhdestä pelistä, jota on käytetty masennuksen hoitoon, on SPARX. Pelissä ede- tään tasoja, joissa on tarkoitus ratkaista pulmia, suorittaa tehtäviä ja oppimisme- netelmiä mielenterveyden hallitsemiseksi. Pelielementit kuten räätälöinti, tarkoi- tus ja hallitseminen auttaa opettamaan erilaisia taitoja, jotka voivat suojata pa- remmin masennukselta. (Van der Meer, 2020.)

Poikkeusolojen aikana erityisesti on tullut esille tarve olla ihmisten kanssa teke- misissä, ja netissä tapahtuva toiminta, kuten pelit ovat olleet keino siihen. Ihmiset ovat joutuneet jäämään kotiin tekemään töitä ja eivät ole sen vuoksi juurikaan olleet vuorovaikutuksissa toisten kanssa. WHO loi aloitteen Play Apart Together, jonka tarkoitus on ollut saada ihmiset vuorovaikutuksiin toistensa kanssa pelaam- alla. Tämän tarkoitus on ollut ehkäistä syrjäytymistä. (Van der Meer, 2020.)

Kun käytetään pelejä mielenterveyden hoidossa, tulee kuitenkin ottaa huomioon asioita kuten se, kenen kanssa niitä kannattaa käyttää ja suositella. Etenkin todella haavoittuvassa asemassa oleva ihminen, ei välttämättä hyödy peleistä. Kaikenlaiset pelit eivät sovellu kaikille, joten siinä täytyy olla tarkkana, millaista peliä käyttää kenenkin kanssa. Pelien tarkoitus tulisi olla neuvonta ja apuväline eikä vain viihdyke. (Van der Meer, 2020.)

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Valitsimme toteutettavaksi toiminnallisen opinnäytetyön. Toiminnallinen opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä työelämäkumppanin kanssa työelämälähtöisesti ja käytännönläheisesti. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla muun muassa toiminnan järjestämistä tai opastusta. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on yhdistää ammatillista teoriaa ja käytännön ammattitaitoa. (Vilkka & Airaksinen, 2003, s. 9–10.) Halusimme saada tietoa käytännön kokemusten avulla. Toiminnallisen opinnäytetyön avulla osaamme käyttää ratkaisukeskeistä työskentelyotetta ja pelillisiä menetelmiä käytännössä, kun lähdemme työelämään. Uskomme, että toteutusmallin palvelevan omaa oppimistamme parhaiten. Toiminnallinen opinnäytetyön muoto palveli myös työelämäyhteistyökumppaniamme parhaiten, sillä näimme käytännössä, miten menetelmämme sopivat kyseiselle palvelunkäyttäjärühmälle.

Käytimme opinnäytetyössä opinnäytetyöpäiväkirjaa. Kumpikin opinnäytetyön tekijöistä kirjoitti omaa päiväkirjaa muistin tueksi. Kirjasimme sinne ryhmän suunnitteluista, toteutuksesta ja ryhmänjälkeisistä pohdinnoistamme. Tärkeää oli kirjata omia ideoita, havaintoja ja kommentteja, joita kuulumme opinnäytetyöhön tai ryhmään liittyen. Kirjasimme myös mahdolliset lähteet, joita pystyimme käyttämään opinnäytetyössä. Päiväkirjan pitäminen oli meille itsellemme, jotta muistimme, mitä milläkin kerralla oli tapahtunut ja sen avulla pystyimme aina palaamaan sii-

hen kertaan. Helposti olisi voinut unohtua tärkeitäkin asioita, jos niitä ei olisi kirjannut ylös. Kun molemmat pitivät kirjaa, saimme uusia huomioita ja näkökulmia, mitä ei olisi itse välttämättä huomannut.

Valitsimme ratkaisukeskeisen työskentelyotteen käytettäväksi ryhmätoiminnassamme, koska se on keskeinen toimintamalli nykypäivän mielenterveystyössä. Se on voimavarakeskeinen ja keskustelua herättävä toimintamalli, joka sopii siksi suunnittelemiimme ryhmiin. Ratkaisukeskeisessä työskentelyotteessa keskitytään asiakkaisiin ja heidän tarpeisiinsa. Tarkoitus on saada jokaisen ääni kuuluviin juuri heidän omin sanoin, ilman olettamuksia. Kun käytämme ratkaisukeskeistä työskentelyotetta, meidän tulee ottaa huomioon jokainen osallistuja. Varmistamme, että jokainen on ymmärtänyt kysymyksen. Tarvittaessa muotoilemme kysymyksen uudelleen niin, että jokainen osaa siihen vastata.

Ryhmien tarkoituksena oli käydä keskustelua erilaisista mielen hyvinvointiin liittyvistä asioista, tukea myönteistä ajatusmaailmaa ja osallistaa palvelunkäyttäjiä mielekkääseen toimintaan. Uskomme, että erilaisten pelien ja niiden kautta keskustellen saamme luotua rennomman tunnelman, jolloin osallistujien on helpompi avautua ja tuntea osallisuutta. Uskomme myös, että pelit tukevat osallistujien myönteistä ajatusmaailmaa. Pelien parissa työntekijät ja palvelunkäyttäjät ovat tasa-arvoisemmassa asemassa, joka luo turvallisemman ja rennomman tunnelman, mikä helpottaa osallistumista ja asioista avautumista. (Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2020a). Koemme tärkeäksi, että jokainen osallistuja kokee onnistumisen tunteen ja saa kokemuksen luoda uusia ihmissuhteita sekä näkemyksiä eri elämän aiheista. Hyvä puoli yhdessä pelaamisessa on myös se, että osallistujat jakavat sen yhdessä ja ovat toistensa tukena.

Tavoitteenamme oli myös saada konkreettista näyttöä, miten ratkaisukeskeiset pelilliset menetelmät toimivat mielenterveystoipujien kanssa. Näin ollen kysyimme jokaisen ryhmäkerran jälkeen osallistujilta arviointia, kuinka kerta meni ja oliko se mieleinen. Näin saamme parhaan tiedon itse palvelunkäyttäjiltä, toimiko peli heidän kanssaan ja missä olisi parannettavaa. Meidän täytyi tuoda osallistujien mielipide sekä oma havainnointimme ryhmätoimivuudesta työntekijöille, jotta he myös saivat tiedon, kannattaako ryhmää sekä ratkaisukeskeisiä pelillisiä

menetelmiä jatkaa heidän toimintakeskuksessaan. Käytimme arvioinnin tukena palautepaperia, johon osallistujat laittoivat kynällä raksin jokaisen kerran jälkeen. Paperilla oli kohdat hyvä, ok ja huono. Näin sellaisetkin, jotka eivät osanneet sanallisesti kertoa mitä mieltä olivat, pystyivät antamaan mielipiteensä laittamalla vain raksin paperille. Sanallistakin arviointi oli mahdollista antaa myös ja otimme sitä mielellämme vastaan.

6.1 Toimintaympäristön kuvaus

Opinnäytetyömme yhteistyökumppanina toimii Niemikotisäätiö. Niemikotisäätiö on vuonna 1983 perustettu ja vuodesta 2011 alkaen Helsingin kaupungin tytäryhteisö. Niemikotisäätiö tarjoaa helsinkiläisille avohoidossa oleville mielenterveystoipujille asumispalveluja, työ- ja päivätoimintaa. Kaikki palvelunkäyttäjät ovat täysi-ikäisiä. Niemikotisäätiön arvopohjana toimii asiantuntevuus, luotettavuus, vastuullisuus ja tasa-arvo. (Niemikotisäätiö, i.a.-c.)

Malmin päivätoimintakeskus on yksi Niemikotisäätiön päivätoimintaa tarjoavista paikoista. Malmin päivätoimintakeskus on avoinna arkisin. Malmin päivätoimintakeskuksessa voi osallistua kiinnostuksensa mukaan erilaisiin ryhmiin, kuten musiikinkuunteluryhmään tai kävelyryhmään. Päivittäin Malmilla opetellaan myös arjen taitoja osallistumalla joko keittiöryhmään tai kodinhoitoryhmään. Toiminta on yhteisöllistä, osallisuutta ja toipumista tukevaa. (Niemikotisäätiö, i.a.-b.) Malmin päivätoimintakeskuksen palvelunkäyttäjät ovat hyvin eri ikäisiä, mutta painottuen kuitenkin keski-ikäisiin ja sitä vanhempiin. Tästä syystä olemme valinneet ryhmien sisällön vanhempia palvelunkäyttäjiä ajatellen, rajaamatta kuitenkaan nuorempia pois. Yhteistyökumppanimme toiveena opinnäytetyölle on, että kehitämme heidän ryhmätoimintaansa tuomalla uusia pelillisiä menetelmiä heidän käyttöönsä. Pelillisiä menetelmiä on käytetty melko vähän Malmin päivätoimintakeskuksessa.

Päivätoiminta on paikka, jossa mielenterveystoipujat saavat kokemuksen ryhmään ja yhteisöön kuulumisesta. Päivätoiminta on paikka, voi tuntea kuuluvansa

joukkoon, eikä tarvitse hävetä mitään. Vertaisuus ja vertaistuki erityisesti päivätoiminnassa näkyy siinä, miten ihmiset keskustelevat toistensa kanssa ja jo toisen näkeminenkin voi luoda helpottavan tunteen sekä auttaa. Vertaisuus on monelle palvelunkäyttäjälle syy käydä päivätoiminnassa. Monet Malmin päivätoimintaan osallistujista ovat käyneet siellä jo vuosikausia, ja se on heille paikka, jossa voi nähdä ystäviä sekä kohdata vertaisia. (Henkilökohtainen tiedonanto 14.9.2020.)

Monelle päivätoiminta on myös paikka, joka auttaa arjen pyörittämisessä ja saa kokea ”normaalia” elämää, kuten ihmiset, jotka menevät päivisin töihin. Päivätoiminta ehkäisee myös eristäytymistä. Kaikilla palvelunkäyttäjillä ei välttämättä ole perhettä tai muita läheisiä, jolloin päivätoiminta voi olla ainoa paikka, jossa voi olla kontakteissa ja sosiaalisissa kanssakäymisissä muihin ihmisiin. Päivätoiminta tukee kuntoutumista ja voi olla reitti esimerkiksi työelämään, sen avulla voi löytää uusia mielekkäitä harrastuksia ja tekemistä. Päivätoiminta vertaisten kanssa voi toimia siltana muuhun toimintaan esimerkiksi harrastuksiin muualle. Ihmiset, jotka asuvat yksin voivat tarvita tukea ja ohjausta asioissa, joita eivät osaa tai pysty hoitamaan itse. He saavat apua päivätoiminnasta. (Henkilökohtainen tiedonanto 14.9.2020.)

Ratkaisukeskeistä työskentelyotetta käytetään Malmin päivätoiminnassa päivittäin. Se näkyy jo heti aamukokouksesta lähtien, kun palvelunkäyttäjiltä kysellään kuulumisia ja mitä heidän elämässään on meneillään. Tavoitteena ratkaisukeskeisen työskentelyotteen käyttämisellä päivätoiminnassa on luoda arvostusta ihmisten ajatuksille ja elämäkokemuksille sekä asioille, joita hän on jo tehnyt hyväkseen. Ajatuksena ja tavoitteena on pyrkiä tasa-arvoiseen keskusteluun, jossa tuetaan ihmisen omia tavoitteita sekä löytää yhdessä keinoja niitä kohti. Ratkaisukeskeisyyden merkitys päivätoiminnassa on ihmisten arvokasta kohtaamista ja heidän ajatustensa kunnioittamista sekä arvostamista. Nämä luovat hyvä ilmapiirin ja paikan, jossa on mielekästä käydä ja mitkä ovat tukena kuntoutumisessa. (Henkilökohtainen tiedonanto 29.9.2020.)

6.2 Opinnäytetyöprosessin eteneminen

Opinnäytetyömme idea syntyi syksyllä 2019, kun toinen opinnäytetyön tekijä oli työharjoittelussa Niemikotisäätiön Malmin päivätoimintakeskuksessa. Esitteimme ideamme marraskuussa 2019. Aloimme perehtymään ratkaisukeskeisyyteen ja pelillisiin menetelmiin. Ideamme hyväksyttiin marraskuussa 2019. Tämän jälkeen perehdyimme muun muassa ryhmän, ratkaisukeskeisyyden ja pelillisten menetelmien teoreettiseen taustaan. Ryhmänohjaajina meidän oli myös hyvä tiedostaa ryhmän kulkua ja sen eri vaiheita, jotta osasimme ennakoida erilaisiin tilanteisiin.

Kun olimme perehtyneet aiheeseen, suunnittelimme ryhmäkertojen tarkat sisällöt sen pohjalta. Ryhmien sisältöjen suunnittelussa pohdimme, minkälaiset teemat tukisivat mielenterveystoipujien hyvinvointia ja positiivista mielenterveyttä. Päädyimme neljään teemaan, joten ryhmäkertoja oli neljä. Suunnittelimme myös ryhmäkertojen järjestyksen tarkasti. Päätimme aloittaa ensimmäisen ryhmäkerran vahvistamalla ensin osallistujien itsetuntoa omien vahvuuksien löytämisellä ja tunnistamisella. Vahvuuksiin keskittymällä tuetaan positiivisen identiteetin kasvua ja edistetään toipumisprosessia (Raivio & Raivio, 2020, s. 33). Toiminnan oli myös tarkoitus vahvistaa osallistujien mielenterveystaitoja. Yksi tärkeimmistä mielenterveystaidoista on tunnetaidot. Kun tunteita osataan tunnistaa, ilmaista, kuunnella ja kohdata, lisää se ymmärrystä itsestä ja auttaa ihmissuhteissa. Mielenterveystaidot vahvistavat hyvää mielenterveyttä. (Erkko & Hannukkala, 2018, s. 14–15.)

Toisella ryhmäkerralla tarkoituksena oli lisätä osallistujien tietoutta siitä, miten vahvistaa omaa hyvinvointiaan pienillä asioilla. Jokainen voi vaikuttaa mielenterveyteen omilla valinnoillaan, kuten ylläpitämällä terveellisiä elintapoja. (Erkko & Hannukkala, 2018, s. 29).

Kolmannella ryhmäkerralla teemana oli menneisyys ja sitä tarkastellaan myönteisestä näkökulmasta. Monesti ajatellaan, että rankat elämäkokemukset vaikuttavat negatiivisesti myöhemmin elämässä. Siihen uskomisen voi vaikuttaa sen

toteutumiseen. Mikäli menneisyyttä ajatellaan positiivisella asenteella, se muuttuu voimavaraksi. Usein ihmiset ajattelevatkin, että vaikeudet ovat vahvistaneet heitä. (Furman & Ahola, 2012, s. 24.)

Viimeisellä kerralla käännettiin katse tulevaisuuteen ja päätettiin ryhmä toiveikkaisiin ja positiivisiin mielikuviin tulevaisuudesta. Positiivinen asenne tulevaisuuteen vaikuttaa kykyyn nähdä nykyisyys, menneisyys ja tulevaisuus paremmassa valossa, osana omaa tarinaa. Tämä vaikuttaa myönteisesti tulevaisuuden suunnitteluun, tavoitteisiin ja niihin pääsemiseen. (Furman & Ahola, 2012, s. 79.)

Opinnäytetyömme prosessi jatkui suunnitelman hyväksymisen jälkeen tutkimuslupahakemuksella. Haimme tutkimuslupaa Niemikotisäätiön toiminnanjohtajalta. Suunnitelmanamme oli aloittaa ryhmät mahdollisimman nopeasti tutkimusluvan saatua, keväällä 2020. Valitettavasti koronaviruspandemia sekoitti suunnitelmamme, sillä päivätoimintokeskukset sulkeutuivat koko maassa.

Aikataulumme ryhmien ohjaamisen suhteen muuttui tiukaksi, sillä päivätoiminnassa ei osattu heti sanoa, pystyvätkö he ottamaan meitä vastaan. Jouduimme miettimään vaihtoehtoisia keinoja, joilla toteuttaa opinnäytetyön ryhmäkerrat. Ajattelimme, että olisimme voineet kokeilla ohjata ryhmiä etäyhteyksin ja mahdollisesti eri ryhmälle. Se olisi kuitenkin tuottanut omanlaisensa haasteet. Meidän onneksemme saimme tiedon, että ryhmät onnistuvat syyskuussa 2020. Ryhmät pidettiin syyskuun aikana neljänä peräkkäisenä viikkona ja jokaiselle kerralle varattiin tunti aikaa. Ryhmälle oli varattava rauhallinen tila, missä pystyimme keskittymään peleihin ilman häiriötekijöitä.

Ennen ryhmien aloitusta, meidän tuli tiedottaa uudesta alkavasta ryhmästä. Palvelunkäyttäjiltä täytyi kysyä, ketkä olisivat kiinnostuneita ryhmään osallistumisesta. Teimme mainoksen, jossa selvisi aikataulu ja kunkin kerran ohjelma. Alkuperäinen suunnitelmamme oli, että ryhmään osallistujat valitaan listalla, siinä järjestyksessä, kun nimi listassa on. Noin kymmenen ensimmäistä listalta pääsivät osallisiksi ryhmään.

UUSI PELIRYHMÄ ALKAA
JENNI JA MILLA OPISKELIJOIDEN OHJAAMANA

AIKATAULU JA OHJELMA

MA 7.9 VAHVUUSKORTEIHIIN TUTUSTUMISTA JA PELAAMISTA

MA 14.9 NESTORI NURJAMIELI JA HYVÄN MIELEN KONKARIT -LAUTAPELIN PELAAMISTA

MA 21.9 MYÖNTEISEN MENNEISYYDEN MUISTELUA KORTEILLA + MUUTA PELAAMISTA

MA 28.9 KOHTI TULEVAISUUTTA -LAUTAPELIN PELAAMISTA



© Mieli Suomen Mielensterveys ry

Koronaviruspandemian vuoksi päivätoiminnassa oli rajoituksia, joten päivittäinen osallistujamäärä pidettiin alle kymmenessä. Toiveenamme oli saada 3–8 osallistujaa. Pidimme realistisena pientä osallistujia määrää. Toiveena oli tietenkin, että osallistajat olisivat innostuneita tai ainakin kiinnostuneita peleistä. Ryhmäläisille painotettiin, että olisi hyvä sitoutua ryhmään, jotta siitä olisi mahdollisimman suuri hyöty jokaiselle. Toimme silti esille myös sen, että ryhmässä ei ole pakko olla, mikäli se ei tunnu hyvältä.

Ajatuksemme oli, että osallistujien määrä täytyisi pitää suhteellisen pienenä, jolloin kaikilla olisi aikaa puhua ja pelit sujuvat paremmin. Pienempi pelaaja määrä lisäisi osallisuutta, kun jokaiselle olisi enemmän aikaa puhua, eikä olisi niin suurta kuulijia määrää. Lisäksi havainnoimme jokaisella ryhmäkerralla sen toimivuutta, haasteita sekä vahvuuksia. Ryhmäkertojen jälkeen pidimme kahdestaan keskustelun, kuinka ryhmäkerta sujui ja missä olisi ollut parannettavaa. Asioiden ylös kirjaaminen oli tärkeää, sillä asiat olisivat voineet helposti unohtua. Lisäksi toinen saattoi huomata jotain, mihin toinen ei ollut kiinnittänyt huomiota. Tällä tavoin pysyimme yhteisymmärryksessä ja pystyimme vaikuttamaan seuraaviin kertoihin.

Koronaviruspandemian vuoksi jouduimme myös ottamaan huomioon ryhmien järjestämisessä erilaisia asioita. Meidän tuli varmistaa, että ryhmään osallistuminen oli kaikille turvallista. Meidän tuli huomioida turvavälit sekä pitää maskeja tai viisirejä ryhmän ajan. Osallistujamäärä ei myöskään voinut olla valtava, jotta turvavälit saadaan pidettyä koko ryhmän ajan.

Ennen ryhmäkertoja sovimme työnjaon. Tulimme pohdittuamme tulokseen, että toimivinta olisi jakaa työnjako niin, että vuorokerron toinen opiskelija olisi enemmän esillä. Toinen siis vastaisi enemmän ryhmän kulusta ja toinen toimi taustatukena sekä havainnoi tilanteita. Ensimmäisellä kerralla toinen opiskelija ohjasi ryhmää ja toinen toimi taustatukena. Päädyimme tähän tulokseen, sillä toinen opiskelija oli edellisenä syksynä ollut työharjoittelussa tässä päivätoimintakeskuksessa, joten hän oli osallistujille ennestään tuttu. Tämän ajattelimme tuovan turvaa osallistujille ja mahdollisesti madaltamaan kynnystä osallistua ryhmään.

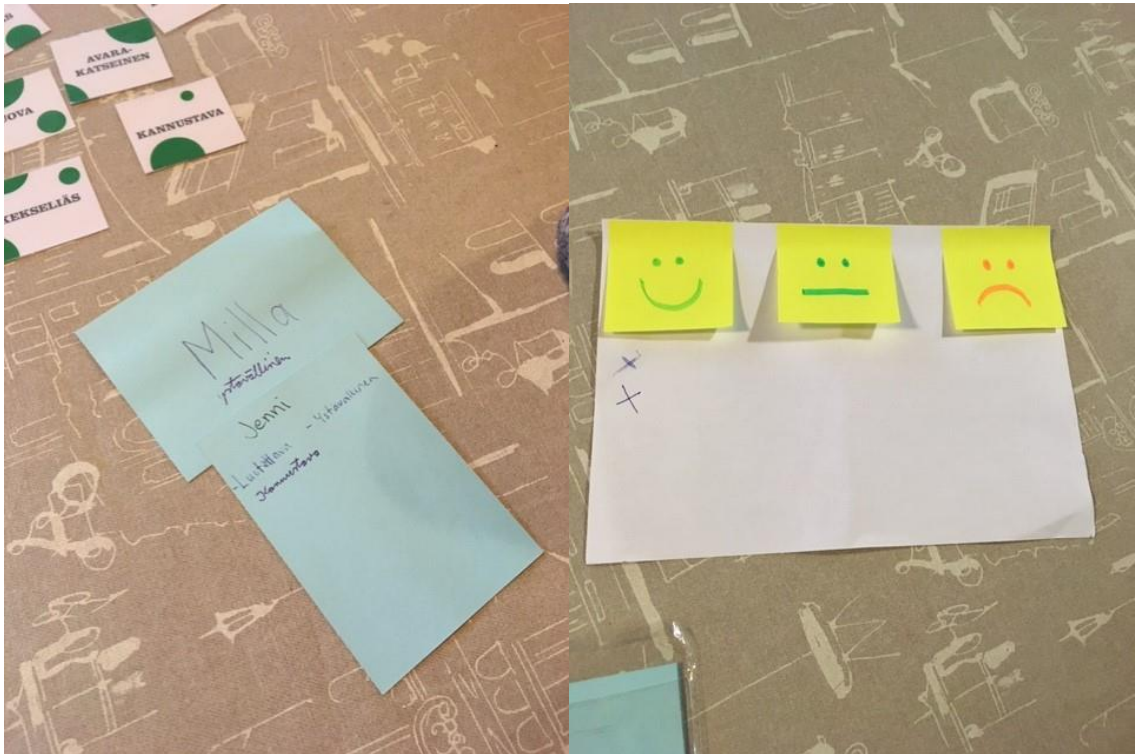
Ennestään tuttu ohjaaja, osallistujat sekä ympäristö helpottavat luottamuksen syntyä ja osallistumista. Sosiaalialan asiakassuhteissa luottamuksen kehittyminen on tärkeä osa vaikuttamis- ja auttamismenetelmä. Kun keskinäinen luottamus kasvaa, tuo asiakas enemmän esille tietoa itsestään ja elämästään. Luottamus onkin asiakassuhteen yksi kulmakivistä. (Vaittinen, 2018.) Osallistujille Malmi päivätoimintakeskus on tuttu ympäristö, ja osallistujat tunsivat toisensa varmasti sitä kautta kohtalaisen hyvin. Monet heistä näkevät toisiaan päivittäin, joten se oli turvallinen ympäristö pitää ryhmää. Osallistujille saattoi olla helpompaa avautua luottamuksellisessa ja tuttavallisessa ympäristössä.

6.3 Vahvuuskortit

Ensimmäisellä ryhmäkerralla ryhmään osallistui neljä henkilöä meidän lisäksemme. Aloitimme esittäytymällä ja kertomalla ryhmän tarkoituksesta ja aikataulusta. Käytimme ensimmäisellä kerralla ryhmän kanssa Suomen Mielenterveys ry:n Vahvuuskortteja (Suomen Mielenterveys ry, 2015). Vahvuuskorttien käytön tarkoituksena oli auttaa löytämään omia vahvuuksia ja keskustelemaan niistä.

Haasteeksi huomasimme, että teksti korttien takana oli liian pientä. Yhden osallistujan oli hankala hahmottaa tekstiä, mutta onneksi toinen osallistuja auttoi tässä.

Ryhmän loppuun kirjoitimme yhdessä ryhmäläisten kanssa jokaiselle oman henkilökohtaisen vahvuuskortin. Jokaiselle jaettiin korttipohja, johon he kirjoittivat oman nimensä. Korteja kierrätettiin pöydässä myötöpäivään ja kaikkien kortteihin kirjoitettiin vahvuuksia. Halutessaan jokainen sai myös itse lisätä omia vahvuuksiaan korttiinsa. Vahvuudet sai keksiä itse tai käyttää apuna vahvuuskortteja. Näin jokaiselle jäi kerrasta konkreettinen mukava muisto, johon voi sittemmin palata.



Keräsimme palautetta ryhmäkerrasta palautepaperilla. Paperissa oli kolme erilaista naamankuvaa, jotka kuvasivat, kuinka tyytyväisiä osallistujat olivat ryhmään. Vaihtoehtoina olivat hyvä, ok ja huono. Paperiin piirrettiin raksi siihen kohtaan, mikä kuvasi tyytyväisyyttä parhaiten. Halutessaan yhteyteen sai kirjoittaa kirjallisen palautteen. Kaksi osallistujaa laittoi raksin kohtaan hyvä. Yksi antoi suullisesti palautetta, että ryhmä oli "ihan mukava". Kirjallista palautetta emme saaneet.

Palautteesta päätellen ryhmäkerta oli onnistunut osallistujien mielestä. Aikaa oli varattu kerralle sopivasti, kokonaisuuteen meni noin viisikymmentä minuuttia. Ryhmään osallistui neljä henkilöä, joka oli sopiva määrä. Vaikka toimimme ohjaajina, osallistuimme silti samoihin tehtäviin kuin muutkin. Halusimme tällä luoda tasavertaisen tunnelman. Roolimme oli silti olla enemmän taka-alalla ja antaa enemmän tilaa osallistujille. Esimerkiksi vahvuusaliaksessa emme ensimmäisenä huudelleet vastauksia, vaan annoimme muille ensin mahdollisuuden. Jos muut eivät keksineet oikeaa vahvuutta, arvasimme mekin. Halusimme antaa selittäjälle onnistumisen tunteen, että hänen selityksensä arvattiin. Olimme tyytyväisiä ryhmäkertaan, sillä tämä oli ensimmäinen kerta ja olimme vähän huolissamme, saammeko ollenkaan osallistujia. Lisäksi ryhmäläiset osallistuvat reippaasti ja saimme tutustua heihin hyvin pelailun ohella.

6.4 Nestori Nurjamieli ja Hyvän Mielen Konkarit -lautapeli

Toisella kerralla käytimme Suomen Mielenterveys ry:n (Suomen Mielenterveys ry, i.a.-b). Nestori Nurjamieli ja Hyvän Mielen Konkarit -lautapeliä. Peli on suunnattu iäkkäämmille mielenterveystoipujille, mutta sopii silti kaiken ikäisille. Peli sisältää 80 tehtäväkorttia, jotka jakautuvat viiden eri otsikon alle. Nämä otsikot ovat:

- hyvä mieli ja mielihyvä (violetti pallo)
- avarat aatokset ja älyväläykset (keltainen kolmio)
- lepoa ja latausta (punainen sydän)
- letkeä liike ja notkeat nivelet (sininen neliö)
- yhdessä irrotellaan (vihreä tähti)

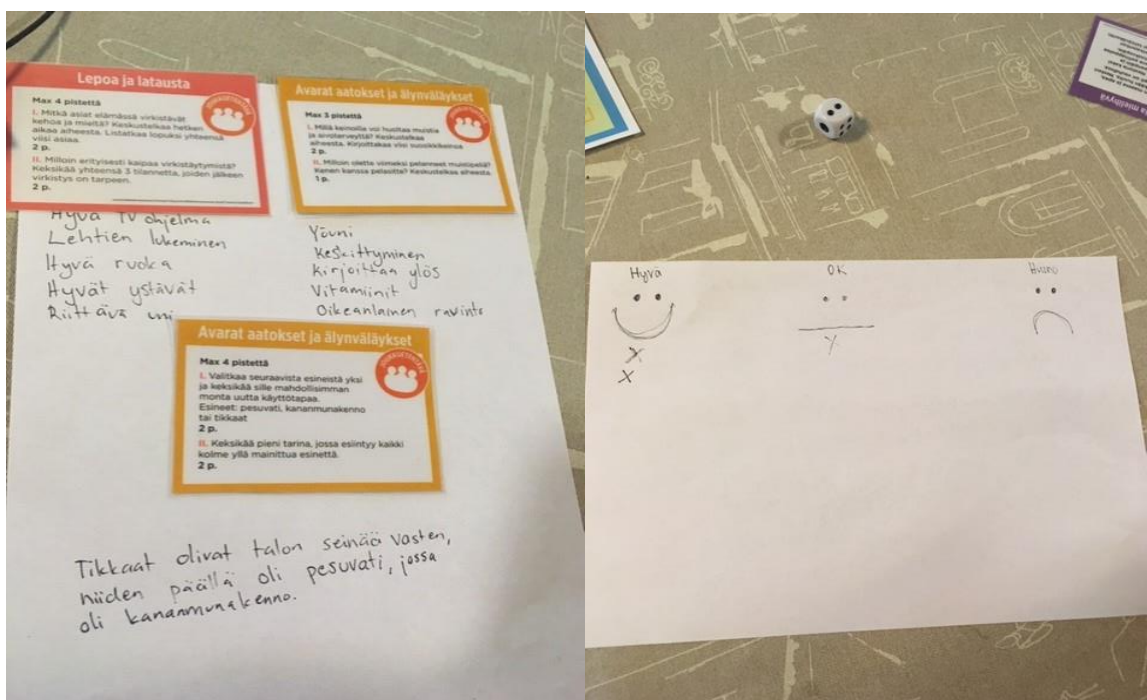


Pelin tarkoituksena on tukea ihmisten hyvinvointia lisäämällä tietoutta siitä, miten vaikuttaa psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin pienillä asioilla. Pelin tehtävät antavat tietoa muun muassa mielenterveyttä suojaavista ja uhkaavista tekijöistä. Peli tarjoaa mukavia kokemuksia ja tärkeää tietoa. (Suomen Mielenterveys ry, i.a.-b.)

Ryhmään osallistui kolme palvelunkäyttäjää meidän lisäksi. Osallistujat olivat tuttuja edelliseltä kerralta. Pelissä muodostimme yhden joukkueen Nestori Nurjamieltä vastaan. Tavoitteenamme oli olla maalissa ennen Nestori Nurjamieltä. Vanhin pelaaja sai valita ensimmäisenä mieleisimmistä pakasta päällimmäisen kortin ja lukea sen muille. Teimme yhdessä ryhmänä korttien tehtävät ja lisätehtävät, jonka jälkeen etenimme kortin osoittaman pistemäärän eteenpäin. Olimme hyvin yksimielisiä, siitä kuinka paljon ansaitsimme edetä laudalla. Vaikka lisätehtävät olivat vapaaehtoisia, teimme niistä suurimman osan. Kun olimme edenneet, tuli Nestorin vuoro liikkua, jolloin joku pelaajista heitti noppaa Nestorille. Nestori eteni nopan osoittaman luvun verran. (Suomen mielenterveys ry, i.a.-b.)

Tehtävät, joita joukkueellemme tuli, oli suurin osa punaisia sydämiä. Niissä aiheena oli rentoutumistehtäviä ja mielen lepoa. Monet tehtävät käsittelivät aiheita kuten ” mikä virkistää mieltä” tai ” mikä rentouttaa mieltä”. Joukkueemme keksi erittäin hyviä vastauksia jokaiseen kysymykseen. Jos joku ei meinannut keksiä vastausta, autoimme hieman kyselemällä. Muita tehtäviä ja keskustelun aiheita olivat esimerkiksi pieni jumppa ja tarinan keksiminen annetuista sanoista. Sovelimme myös jotain tehtävänantoja kohderyhmälle sopivammiksi, jotta kaikilla olisi mukavaa pelata. Vaikka teimme tehtävät ja lisätehtävät, Nestori kerkesi ennen meitä maaliin, se ei kuitenkaan ketään haitannut. Se kuuluu pelin henkeen ja elämään, että välillä on vastoinkäymisiä.

Jokainen pelaaja oli pelissä hyvin mukana, luki tehtävänantoja sekä heitti noppaa. Peli meni odotettua nopeammin, mikä kertoo vähän siitä, että keskustelut eivät kestäneet kovinkaan kauan. Olimme myös ottaneet etukäteen sellaiset kortit pois, jotka eivät olisi ehkä soveltuneet ryhmälle tai niissä olisi kestänyt liian kauan. Peli oli kaikin puolin hauska ja siinä oli hieman haastetta. Kysymykset olivat sellaisia, joihin oikeasti täytyi miettiä vastauksia. Saimme osallistujilta palautetta joista 2/3 oli hyvä ja 1/3 ok. Omasta mielestämme peli sujui oikein hyvin ja se oli mukavaa. Tällä kerralla osallistujista huomasi, että heillä säilyi keskittyminen ja mielenkiinto peliin paremmin, kuin ensimmäisellä kerralla. Syynä voi olla, että peli eteni nopeammin, kuin ensimmäisellä kerralla.



6.5 Myönteisen muistelun kortit

Kolmannella kerralla ryhmään osallistui neljä henkilöä meidän lisäksemme. Yksi oli uusi osallistuja ja loput olivat mukana edellisinä kertoina. Toivotimme uuden osallistujan tervetulleeksi. Tällä ryhmäkerralla käytimme Suomen Mielenterveys ry:n Myönteisen muistelun kortteja. Jokainen otti vuorollaan kortin, joka sisältää jonkin aiheen mitä muistellaan. Kortteja ovat esimerkiksi ”Minulle läheinen ihminen.”, ”Paikka, johon liittyy hyviä muistoja.” ja ”Parhaita hetkiä arjessa.”. (Suomen mielenterveys ry, i.a.-a.)



Halusimme vahvistaa ryhmäläisten mukavia muistoja myönteisellä muistelulla. Ryhmäläiset pääsivät jakamaan muiden kanssa omia muistojaan ja kuulemaan myös muiden hyviä muistoja. Muistelu saattoi myös virkistää muistoja hyvistä asioista elämässä, jos ne ovat jääneet rankempien muistojen alle. Muistelusta voi nousta vaikeitakin asioita esille. Silloin voidaan yhdessä huomata, että niistäkin on selvitty. Toivoimme tämän lisäävän mielenhyvinvointia.

Aikomuksenamme oli kuitenkin aloittaa tämän ryhmäkerran osallistujien valitsemalla pelillä, kuten Kimblellä tai Aliaksella, sillä emme uskoneet myönteisen muistelun kestävän koko tuntia. Lisäksi ajattelimme, että osallistujille voisi olla helpompaa aloittaa tämä ryhmäkerta rennoissa merkeissä, sillä tällä ryhmäkerralla käymme läpi henkilökohtaisia asioita. Ajattelimme, että osallistujista voi tuntua vaikealta aloittaa kertomaan menneisyydestä samalla hetkellä, kun ryhmä alkaa, joten toivoimme tämän rikkovan jäätä ja tuovan rennompaa tunnelmaa. Ennakko-oletuksemme ei kuitenkaan toteutunut, sillä osallistujat eivät halunneet pelata muuta peliä, vaan halusivat ryhtyä heti muistelemaan. Tämä tietenkin sopi meille, sillä ryhmien tarkoituksena on olla heille mielekkäitä.

Kortit olivat jaettu kahteen kategoriaan. Katgoria I myönteisen virittäytymisen kortit ja katgoria II syventävät myönteisen muistelun kortit. Myönteisen virittäytymisen kortit ovat tarkoitettu auttamaan ryhmää tutustumaan myönteisessä hengessä. Syventävät myönteisen muistelun kortit puolestaan olivat henkilökohtaisempia ja niiden tarkoituksena on vahvistaa muistojen kautta myönteistä kuvaa itsestään ja omasta elämänkaarestaan. (Suomen mielenterveys ry, i.a.-a.) Aloitimme ohjeiden mukaisesti myönteisen virittäytymisen korteista ja etenimme syventäviin myönteisen muistelun kortteihin.

Sovimme, että jos jokin kortti on sellainen, mihin ei osaa tai halua vastata, saa kortin vaihtaa toiseen. Vain yhden kerran korttia vaihdettiin. Osa korteista oli haastavampia, ja silloin saatoimme yhdessä pohtia vastausta. Viritimme keskustelua kyselemällä lisäkysymyksiä aiheeseen liittyen, jotta osallistujat pääsivät paremmin muistelemaan. Pyrimme kysymään avoimia kysymyksiä ratkaisukeskeisen menetelmän mukaisesti.

Muistelussa tuli esiin kaikilta paljon mukavia muistoja ja vaikutti, että osallistujat kertoivat mielellään niistä. Esiin nousi muutama muisto, jossa useampi osallistuja oli ollut mukana. Esimerkkinä retki Porvooseen, jonka he olivat tehneet Malmin päivätoiminnan kanssa. He alkoivat yhdessä muistelemaan sitä. Tällaiset muistot toivat lämmintä henkeä ryhmään, lisäsivät vertaisuutta ja tuki yhteisöllisyyttä. Muistelu mahdollisesti herätti myös onohduksissa olevia muistoja.

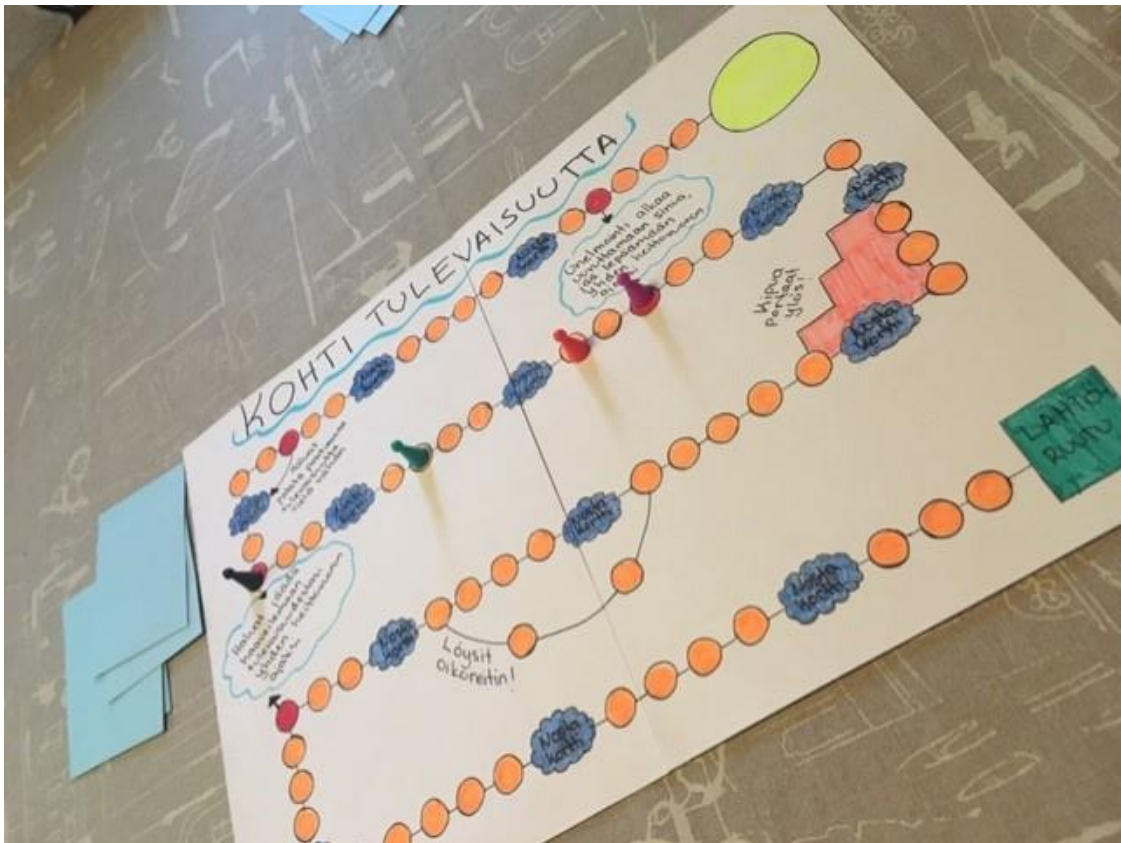
Ryhmä kesti puoli tuntia tunnin sijaan, mutta vaikutti, että se oli sopiva aika ryhmäläisille. Yksi ryhmäläinen lähti ryhmästä hieman etuajassa, sillä hän ei enää jaksanut keskittyä. Hän kuitenkin kertoi, että hänellä oli kivaa ryhmässä. Pahoittelessaan poistumista kerroimme, että ryhmään osallistuminen oli vapaaehtoista ja ryhmästä saa poistua silloin, kun siltä tuntuu. Kiitimme häntä osallistumisesta. Yksi ryhmäläisistä myöhästyi ryhmän aloituksesta ja pääsi mukaan vain kymmeneksi minuutiksi. Hän vaikutti kuitenkin innokkaalta muistelijalta, joten kysyimme ryhmän loputtua häneltä, haluaisiko hän jatkaa muistelua meidän (ohjaajien) kanssa. Hän vastasi kyllä ja jatkoimme vielä hetken hänen kanssaan, jotta hänkin pääsi muistelemaan myönteisiä asioita.

Edellisiin kertoihin verrattuna saimme enemmän keskustelua aikaan ja etenkin yhden osallistujan kohdalla huomasimme, että hänen oli helpompi keksiä vastaus korttiin. Pohdimme, että ryhmä oli nyt tutumpi, niin ehkä vastauksia oli helpompi keksiä tai niitä uskallettiin kertoa paremmin. Saattoi myös olla, että aihe oli edellisiä kertoja helpompi. Saimme palautteeksi kaksi rastia hyvä kohtaan ja kaksi ok kohtaan. Kysyttäessä saimme vastaukseksi, että kortit tuntuivat hyvältä keinolta muisteluun.



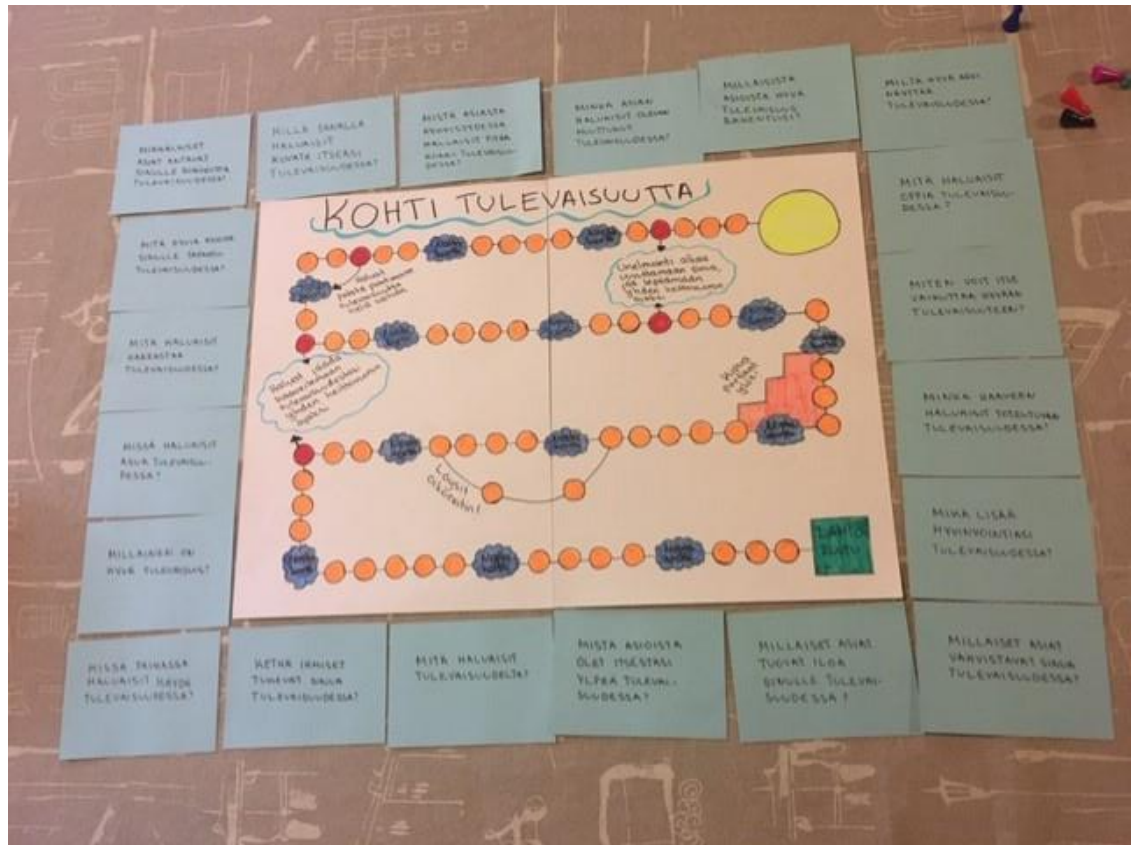
6.6 Kohti Tulevaisuutta -peli

Neljännellä, eli viimeisellä kerralla pelasimme Kohti Tulevaisuutta -peliä, jonka olemme itse kehittäneet. Osallistujia tällä kerralla oli neljä, joista kolme oli itse pelissä mukana ja yksi seurasi pelin kulkua vierestä. Koska oli viimeinen ryhmäkertamme, halusimme viedä jotain pientä osallistujille. Olimme ostaneet suklaata, jota jaoin heille.

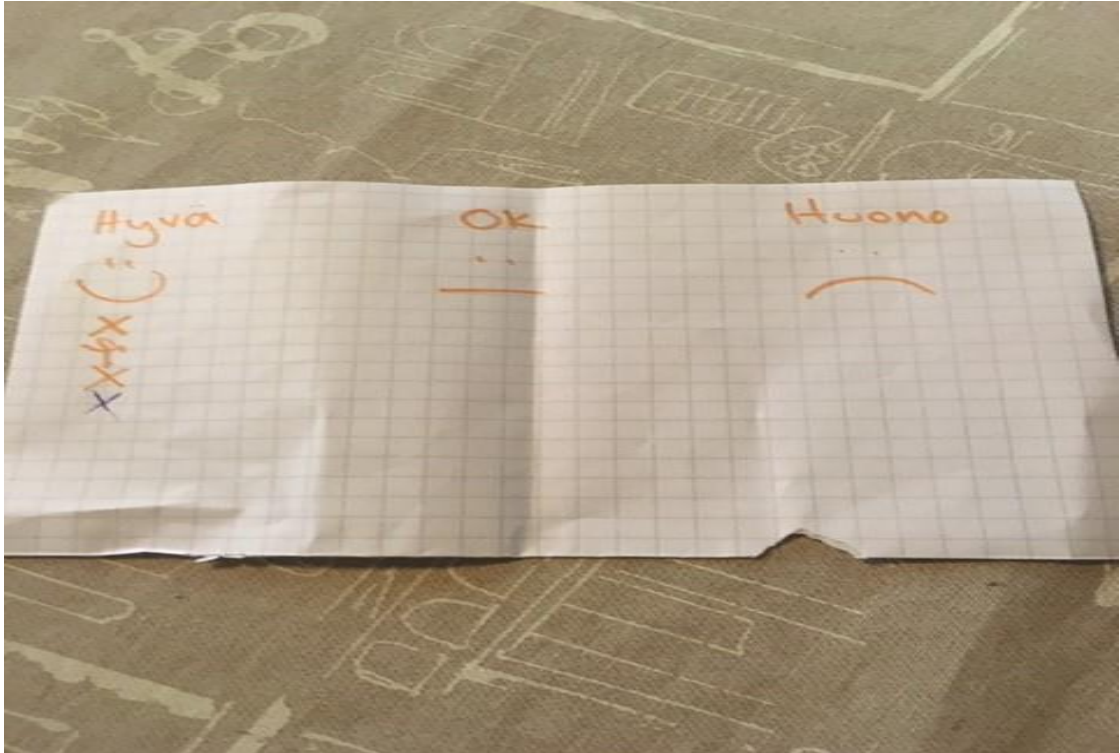


Pelin idea ja säännöt olivat yksinkertaiset. Kerroimme ne ennen pelin aloittamista, niin kuin edellisilläkin kerroilla. Ensin jokainen pelaaja valitsi mieleisen pelinappulan, jonka jälkeen aloitimme lähtöruudusta. Jokainen heitti vuorollaan nopaa ja eteni nopan osoittaman luvun verran. Jos sattui pääsemään pilvikohtaan, jossa luki "nosta kortti", täytyi pelaajan nostaa pakasta yksi kortti ja lukea kysymys ääneen muille. Jos pelaaja osasi itse vastata kysymykseen, sai hän liikkua yhden askeleen. Jos itse kortin nostaja ei olisi keksinyt vastausta, olisivat toiset pelaajat voineet auttaa ja kaikki olisivat päässeet etenemään. Pelissämme kaikki keksivät

omaan kysymykseensä vastauksen. Kysymyksiä olivat esimerkiksi “Mitä haluaisit tulevaisuudelta?”, “Mikä lisää hyvinvointiasi tulevaisuudessa?” ja “Millainen on hyvä tulevaisuus?”. Pelin ajatuksena oli keskittyä positiivisiin asioihin ja tapahtumiin tulevaisuudessa.



Pelilaudalla oli myös kohtia kuten, “Haluat jäädä haaveilemaan tulevaisuudestasi yhden heittovuoron ajaksi”, joka tarkoitti, että pelaaja odotti yhden kierroksen paikallaan. Vaikka pelissä oli hidasteita, oli siinä myös apuja, jotka olivat portaat ylöspäin ja oikoreitti. Jos pelaaja pääsi kohtaan, jossa luki “Löysit oikoreitin”, pääsi hän menemään lyhempää reittiä. Peli oli melko tasaväkistä ja jokainen sai vastailta kysymyksiin. Ensimmäisenä maaliin päässyt pelaaja voitti pelin, tällä kertaa se oli toinen meistä ohjaajista.



Saamamme palautteen perusteella ryhmäkerta ja peli olivat osallistujien mielestä kaikkien kertojen paras. Kaikki neljä osallistujaa laittoivat raksin ”hyvä” kohtaan ja sen lisäksi saimme myös suullista palautetta. Yksi osallistujista sanoi ryhmän ja pelien olleen kivoja. Ne pistivät aivot oikeasti töihin ja miettimään. Kysymykset olivat hyviä ja saivat mielen virkeäksi. Myös toinen osallistuja sanoi, että oli mukava ryhmä.

Myös oma havainnointimme oli, että osallistujat pitivät ryhmästä, sillä he aina palasivat sinne. Vaikka yksi ryhmäläisistä ei osallistunutkaan pelaamiseen viimeisellä kerralla, voi olla, että hänelle oli positiivista kuulla toisten vastaukset. Ryhmän kehittyminen näkyi myös viimeistä kertaa kohden, sillä joka kerta osallistujat keksivät enemmän vastauksia. Oli myös hienoa huomata, kuinka hyvin jokainen vastasi tulevaisuutta koskeviin kysymyksiin, sillä ei ole välttämättä helppo ajatella, mitä tulevaisuudessa voi olla ja tapahtua. Keskustelimme lopuksi myös yhden päivätoiminnan ohjaajan kanssa ja hän sanoi myös, että tulevaisuuden ajattelu on yleisesti aika hankalaa heillä ja he voisivat mielellään ottaa käyttöön korttien kysymykset avuksi.

7 TULOKSET

Opinnäytetyömme perusteella tulimme tulokseen, että ratkaisukeskeinen työskentelyote ja pelilliset menetelmät toimivat hyvin mielenterveystoipujille suunnatussa ryhmätoiminnassa. Saimme osallistujia riittävästi, ottaen huomioon koronatilanteen, joka vaikutti päivätoimintaan osallistujien määrään. Pääasiassa samat henkilöt osallistuivat ryhmäkerroille. Tämä kertoo siitä, että ryhmät koettiin mieleisinä, sillä he halusivat tulla seuraavillekin kerroille mukaan. Vaikka yksi osallistuja ei halunnut pelata viimeisellä kerralla, koimme positiiviseksi sen, että hän halusi kuitenkin tulla ryhmään mukaan. Sekä suulliset että palautepaperin palautteet olivat hyviä. Loppukeskustelussa Malmin päivätoiminnan ohjaajalta saimme myös hyvää palautetta. Osallistujat olivat hänen mukaansa pitäneet ryhmästä. Hän toi esille myös, että pelejä ja niiden materiaaleja voisi käyttää muuhunkin toimintaan. Peleissä oli hyviä kysymyksiä, millä voisin hyvin avata keskustelua.

Ratkaisukeskeinen työskentelyote sopii mielestämme hyvin mielenterveystoipujien ryhmätoimintaan. Saimme sen avulla laajemmin tietoa ryhmään osallistujista ja heidän ajatuksistaan. He saivat kertoa asiat omin sanoin ilman tarpeetonta johdattelua tai mielipiteisiin vaikuttamista. Etsimme ratkaisukeskeisiä pelillisiä menetelmiä ja kehitimme yhden uuden pelin Malmin päivätoiminnan käyttöön, joita he voivat myöhemminkin käyttää.

Kun ratkaisukeskeistä työskentelyotetta käytetään, on kuitenkin hyvä tiedostaa, että aina parhaaseen lopputulokseen ei päästä liian tiukasti suosituksia noudattamalla. On hyvä osata lukea erilaisia tilanteita ja miettiä milloin suosituksista voidaan poiketa. Vaikka ratkaisukeskeisessä työskentelyotteessa ei suositeta suljettuja ja johdattelevia kysymyksiä, voi ne kuitenkin joissain tilanteissa olla tarpeen. Esimerkkinä toisen ryhmäkerran Nestori Nurjamieli ja Hyvän Mielen Konkarit -lautapelissä nosteltiin vuorotellen kysymyskortteja ja eteenpäin liikkuminen riippui siitä, saatiinko kysymyksiin vastattua. Yhdellä pelaajalla oli haasteita keksiä vastauksia, joten välillä autoimme häntä vastaamaan. Muun muassa yhdessä

kortissa kysyttiin ”Milloin olen tuntenut itseni viehättäväksi?”. Tämä tuntui kaikista haastavalta, mutta muut keksivät jonkin tilanteen. Autoimme silloin johdattelemalla kysymyksellä ”Oletko joskus laittanut hienot vaatteet päälle juhliin ja kokenut silloin näin?”. Mielestämme se, että joku ei koskaan saa keksittyä mitään, ei tue positiivista mielenterveyttä ja lisää osallisuuden tunnetta. Pahimmillaan se voi aiheuttaa ulkopuolisuuden tunteen ja ehkä jopa kokemuksen, että olisi huonompi kuin muut. Johdattelevilla kysymyksillä saimme paremmin osallistettua hänet peiliin mukaan.

Suunnittelemamme toiminta vahvisti palvelunkäyttäjien osallisuutta. Ne osallistivat palvelunkäyttäjät uudenlaiseen toimintaan ja haastoivat ajattelemaan asioita erilaisesta näkökulmasta. Ryhmässä jokainen tuli hyväksytyksi omana itsenään. Ryhmä tuki myös palvelunkäyttäjien toimijuutta, sillä ryhmässä oli kyse juuri siitä, että palvelunkäyttäjät nähdään oman elämänsä asiantuntijoina ja heidän ajatuksiaan ja mielipiteitään arvostetaan. He saivat kertoa itsestään ja kokemuksistaan omin sanoin. Yhteiset kokemukset ja koettu vertaisuus vahvistivat ryhmään yhteisöllisyyttä.

Kohtasimme palvelunkäyttäjät tasa-arvoisesti, aidosti ja läsnä olevasti. Tasa-arvoisuus näkyi muun muassa siinä, että osallistuimme tasa-arvoisessa asemassa peleihin mukaan, emmekä korostaneet ohjaajan roolia tarpeettomasti. Osoitimme toiminnallamme, että olimme yhdenvertaisia. Olimme aidosti ryhmätilanteissa läsnä sekä kiinnostuneita ryhmistä ja osallistujista. Oli tärkeää, että osallistujille tuli tunne, että heitä on oikeasti kuultu, eikä vain, että he ovat kertoneet jotain merkityksetöntä. Tärkeää oli kysyä jatkokysymyksiä aiheista. Kysymysten avulla viestimme osallistujille, että heidän asiansa kiinnostavat meitä.

Toivo on merkittävä osa positiivista mielenterveyttä. Opinnäytetyöryhmissämme yhtenä painopisteenämme oli positiivisen mielenterveyden tukeminen. Ryhmäkertamme keskittyivät positiivisiin ja voimauttaviin asioihin, jotka tukevat henkistä hyvinvointia. Toivo kulki vahvana teemana opinnäytetyömme mukana. Toiveikkuutta toimme ryhmäkertoihin jokaisella kerralla.

Ensimmäisellä kerralla käytimme vahvuuskortteja ja tarkoituksena oli muun muassa auttaa löytämään omia vahvuuksia ja keskustelemaan niistä. Tavoitteena oli, että osallistujat tutustuivat vahvuuksiin ja huomasivat niitä itsessään. Kun osallistujat huomasivat vahvuuksia itsestään ja saivat positiivista palautetta myös muilta, saattoi se vahvistaa positiivista minäkuvaa ja sitä kautta luoda toivoa. Toisella ryhmäkerralla, jolloin pelasimme Nestori Nurjamieli ja Hyvän Mielen konkarit -lautapeliä, saivat osallistujat uutta tietoa, miten vaikuttaa hyvinvointiinsa pienillä keinoilla. Tieto siitä, että itse voi vaikuttaa hyvinvointiinsa pienillä keinoilla, voi luoda toivoa paremmasta.

Kolmannella ryhmäkerralla muisteltiin menneisyyttä myönteisessä valossa. Myönteisen menneisyyden muistelulla osallistujat saattoivat huomata, että menneisyydessä on paljon positiivisia muistoja ja kokemuksia, jotka ovat aikaisemmin saattaneet jäädä negatiivisempien muistojen varjoon. Menneisyyden hyväksyminen on tärkeää ja sieltä voidaan etsiä vahvuuksia sekä voimavaroja. Menneisyyden myönteinen tarkastelu voi tuoda toivoa, kun huomataan, mistä kaikesta on jo selvitty ja, että myönteisiäkin muistoja on negatiivisten vastapainona. Viimeisellä kerralla pelasimme itse kehittelemäämme Kohti Tulevaisuutta -peliä, joka keskittyi positiivisiin asioihin ja tapahtumiin tulevaisuudessa. Kysymykset ja vastaukset toivat toivoa hyvästä tulevaisuudesta. Etenkin tässä pelissä toivo teemana näkyi selkeästi.

Kaikenlaiset onnistumisen tunteet ovat tärkeitä jokaiselle ihmiselle, oli se sitten itse onnistuminen pelissä tai vaikka toisen auttaminen. Onnistuminen luo hyvän olon tunteen ja on hyväksi mielelle. Pelillisten menetelmien käyttö toi ryhmiin mukavaa toimintaa kevyessä tunnelmassa. Pelit soveltuivat mielestämme erittäin hyvin ryhmään. Pelien avulla oli helppo herätellä ja ylläpitää keskustelua. Pelien tehtävät tai kysymykset olivat sellaisia, että jokainen sai itse päättää minkä verran halusi aiheesta kertoa. Osa kertoi asioista laajemmin ja syvällisesti, kun taas osa pintapuolisemmin. Tämä valinnanvapaus oli tärkeää, jotta jokainen tuntee olonsa mukavaksi. Oli tärkeää antaa mahdollisuus kertoa ja tulla kuulluksi, mutta myös kunnioittaa osallistujien omia rajoja. Pelien avulla pysyimme myös etukäteen valituissa teemoissa, eikä keskustelu lähtenyt rönsyilemään.

Ryhmät toteutettiin Niemikotisäätiön arvoja kunnioittaen. Asiantuntevuus näkyi siten, että perehdyimme aiheeseen tarkasti ennen ryhmäkertoja. Luotettavuus ilmeni muun muassa niin, että ryhmissä ilmi tulleet henkilökohtaiset asiat jäivät vain meidän tietoomme. Vastuullisuudesta huolehdimme esimerkiksi turvallisuudesta huolehtimisella ja tasa-arvo näkyi palvelunkäyttäjien kohtaamisessa.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET, POHDINTA, ARVIOINTI

Opinnäytetyömme tavoitteet täyttyivät tässä opinnäytetyössä. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kehittää ryhmätoimintaa Niemikotisäätiön Malmin päivätoimintakeskuksessa ratkaisukeskeisin pelillisin keinoin. Etsimme Malmin päivätoiminnan käyttöön kolme ratkaisukeskeistä pelillistä menetelmää ja kehitimme yhden uuden pelin itse. Toteutimme suunnitellusti neljä ryhmäkertaa, joissa käytimme näitä ratkaisukeskeisiä pelejä. Ryhmien tarkoituksena oli käydä keskustelua erilaisista mielen hyvinvointiin liittyvistä asioista, tukea myönteistä ajatusmaailmaa ja osallistaa palvelunkäyttäjiä mielekkääseen toimintaan. Saimme aikaan hyvää keskustelua ja saadun palautteen perusteella ryhmään osallistujat pitivät toimintaa mielekkäänä. Tavoitteenamme oli saada konkreettista näyttöä, miten ratkaisukeskeiset pelilliset menetelmät toimivat mielenterveystoipujien ryhmätoiminnassa. Saimme kattavasti tietoa tästä sekä lisäksi

Koronaviruspandemia sekoitti suunnitelmiamme opinnäytetyön suhteen. Koronaviruksen takia Malmin päivätoiminnassa oli poikkeusolot, joka tarkoitti sitä, että kaikilla mahdollisilla halukkailla ei ollut mahdollisuutta osallistua ryhmään. Heidän linjauksensa oli, että vain yksin kotona asukkaat pystyivät osallistumaan toimintaan. Tämä tietysti rajoitti isoa osaa ihmisistä, jotka olisivat tulleet esimerkiksi asumisyksiköistä. Meistä riippumattomista syistä emme saaneet niin paljon ryhmään osallistujia kuin olimme alun perin suunnitelleet. Emme myöskään saaneet arviointia kuin muutamalta päivätoimintaan osallistujalta ryhmän toimivuudesta ja vaikutuksesta ja näin ollen otanta ei kerro kovin suuren joukon arvioita.

Mielestämme olosuhteisiin nähden neljän henkilön osallistuminen ryhmätoimintaamme oli hyvä osallistumismäärä.

Tuloksia voidaan hyödyntää jatkossa Malmin päivätoiminnassa. Jätimme käyttämämme pelit Malmin päivätoiminnan käyttöön. Pelejä voidaan käyttää jatkossa uusien osallistujien kanssa. Pelejä voidaan käyttää esimerkiksi keskustelun herättelijänä. Tulosten perusteella myös samankaltaisia pelejä voisi olla hyödyllistä käyttää ryhmätoiminnassa. Lisäksi esimerkiksi pelien kysymyksiä voi käyttää muissakin tilanteissa esimerkiksi, kun tarvitsee keskustella tulevaisuudesta tai menneisyydestä. Loppukeskustelussa Malmin päivätoiminnan ohjaajan kanssa tulikin esille pohdintaa, voisiko pelien kysymyksiä käyttää hyödyksi esimerkiksi kuntoutussuunnitelmien teossa.

Osallistujien arvioinnin perusteella voi tiettyjä pelejä hyödyntää kohderyhmän kanssa enemmänkin. Esimerkiksi Kohti Tulevaisuutta -peli oli kaikkien osallistujien palautteen perusteella hyvä, joten varsinkin sitä kannattaa hyödyntää. Ratkaisukeskeisyyttä ja pelejä voi ehdottomasti kokeilla myös muiden ryhmien kuten kehitysvammaisten ja vanhusten kanssa. Pelit ovat saatavilla netissä, mutta niitä ei välttämättä löydy helposti, jos ei tiedä mitä etsiä.

Saimme osallistujilta palautetta, mutta se oli lähinnä raksipalautte paperille, joka kertoo ryhmäkerran ja pelin mielekkyydestä ja toimivuudesta. Tämä saattaa omalta osaltaan vaikuttaa heidän hyvinvointiinsa. He pitivät toimintaa mukavana, joten olemme ainakin onnistuneet osallistamaan heitä mielekkääseen tekemiseen. Oman havainnointimme perusteella se, että he saapuivat aina paikalle, kertoo siitä, että ryhmän vaikutus on ollut hyvä. Pohdimme ryhmien toteutuksen jälkeen, mahtoiko palauterakseihin vaikuttaa se, että muiden raksit olivat kaikille näkyvissä. Esimerkiksi jos muut olivat laittaneet raksin kohtaan hyvä, oliko viimeisillä paineet laittaa raksit saamaan kohtaan. Olisi voinut olla parempi kerätä palautetta omiin papereihin.

Tulokset kertovat, että matalankynnyksen toiminta kuten järjestämämme ryhmätoiminta on tärkeää ja sitä tulisi olla tarjolla muillekin halukkaille. Etenkin näin poikkeustilanteen aikana on korostunut sosiaalisten kanssa käymisten tarve ja

erilaisten toimintojen järjestämisen tärkeys. Olisi toivottavaa, jos ryhmä jatkuisi tämän jälkeen esimerkiksi jonkun osallistujan toimesta. Jatko olisi todennäköisesti sekä ryhmänpitäjälle että osallistujille positiivinen asia. Ryhmän pitäminen voisi vahvistaa pitäjän itsetuntoa ja rohkaisisi elämässä sekä tukisi vahvasti osallisuutta.

Ryhmänohjauksessa oli tärkeä huomioida, että myös hiljaisimmat pääsivät ääneen. Ryhmänohjaajina meidän täytyi rajata ajankäyttöä niin, että jokaisella oli yhtä paljon aikaa kertoa asioistaan. Ryhmäläiset eivät myöskään olleet meille niin tuttuja, että olisimme tienneet, mikä oli heille mieluisaa ja mikä saattoi tuntua pahalta. Ryhmän toiminta ja osallistujat tulivat tutuiksi vasta useamman kerran jälkeen, jolloin olikin helpompi huomioida osallistujien tarpeet paremmin.

Pohdimme etukäteen sekä opinnäytetyön edetessä haasteita ja vahvuuksia. Ratkaisukeskeisessä työskentelyotteessa ja ryhmien ohjaamisessa on monenlaisia haasteita ja mietimme, kuinka löytää ratkaisu niihin. Ryhmän ohjaamiseen ja yksilöiden tarpeiden ja sairauden huomioimiseen liittyy omat haasteensa. Meillä molemmilla oli kuitenkin taustalla harjoitteluja, joissa olimme ryhmiä ohjanneet. Olikin hyvä miettiä etukäteen, missä tilanteessa voi olla haasteita ja mitkä puolestaan ovat hyviä puolia, mihin keskittyä.

Kumpikaan meistä ei ollut käyttänyt ratkaisukeskeistä työskentelyotetta ennen opinnäytetyöryhmiä. Koska valitsimme sen toimintamalliksemme, meidän täytyi osata ottaa huomioon erilaisia asioita käyttäessämme sitä. Pohdimme ennen ryhmiä, että haasteena voi olla, että emme osaa esimerkiksi muotoilla kysymyksiä oikein, tai että ne ovat liian vaikeasti ymmärrettäviä. Työskentelimme palvelunkäyttäjien kanssa, jotka monet sairastavat skitsofreniaa, johon kuuluu harhaisuutta. Heille voi olla vaikeaa hahmottaa kysymyksiä. (Henkilökohtainen tiedonanto 20.11.2019.) Ohjaustilanteessa kiinnitimmekin kysymyksiin erityisesti huomiota, eikä se lopulta tuntunut vaikealta.

Osallistujien motivoimiseen pystyimme vaikuttamaan esimerkiksi antamalla kehuja ja kannustamalla. Näillä ulkoisilla motivointi tavoilla voimme saada heille aja-

tuksen, että heillä on hyvä syy saapua paikalle myös seuraavalla kerralla. Sisäinen motivaatio taas lähtee itse osallistujasta, että hän kokee itse toiminnan palkitsevana ja saa siitä jonkinlaista hyvän olon tunnetta. (Suomen mielenterveys ry, i.a.-c.) Tässä meilläkin oli tärkeä osuus, että osasimme luoda hyvän ja kaikkia kunnioittavan tilanteen, jossa oli hyvä ja turvallinen olo. Halusimme luoda paikan, jossa on helppo olla ja jonne on myös helppo tulla. Tärkeää oli myös kertoa, että osallistuminen ei ole pakollista ja sen on tarkoitus olla mielekästä jokaiselle osallistujalle. Pahimmassa tilanteessa olisi voinut käydä niin, ettei paikalle olisi tullut ketään tai että osallistujia olisi vain yksi. Nämä tilanteet olisivat voineet olla hyvinkin mahdollisia, etenkin vallitsevan koronatilanteen vuoksi, kun päivätoiminnassa ei käynyt rajoitusten vuoksi yhtä paljon palvelunkäyttäjää kuin normaalitilanteessa. Olimme miettineet etukäteen, miten olisimme soveltaneet yhdelle osallistujalle ryhmät.

Ryhmien ohjaamisessa haasteeksi olisi voinut koitua myös ajankäyttö. Emme olleet etukäteen testanneet, kuinka kauan mikäkin kerta kestäisi ja sitä olisi ollut myös vaikeaa kokeilla ennen ryhmäkertoja. Ajankäyttöön vaikuttavat myös, kuinka monta osallistujaa kullakin kerralla on ja kuinka puheliaita he ovat. Näihin emme voineet juuri etukäteen, ainakaan ensimmäisellä kerralla varautua. Osa peleistä, joita olemme valinneet kestävätkä pidempää ja osa vähemmän aikaa. Varausimme kaikkiin kertoihin tunnin ajalla, vaikka arvelimme sen olevan yläkanttiin. Ajattelimme, että on parempi varata enemmän aikaa, jotta ryhmän lopetuksessa ei tule kiire.

Ryhmän toimimisen kannalta oli tärkeää ottaa huomioon ammatillinen työote. Halusimme olla kannustavia, oikeudenmukaisia, luotettavia sekä tasa-arvoisia jokaista kohtaan. Ilman luottamusta ohjaajaan ja oikeudenmukaisuuden tuntua on mahdotonta perustaa hyvää pohjaa toimivalle ryhmälle. Erityisesti henkilökohtaisten asioiden jakaminen ryhmässä on tällöin vaikeaa ja epämukavaa. Kannustaminen ja pitkäjänteisyys ovat mielestämme erityisen tärkeää mielenterveystoimijille suunnatussa ryhmätoiminnassa, sillä itseluottamus ja pärjäämisen tunne saattavat olla heikompia keskivertoihmiseen verrattuna.

Kun perehdyimme toimintamalliin, huomasimme, että siinä on paljon hyviä puolia. Tärkeää oli, että osallistujat tulivat kuulluksi ja tämän toimintamallin avulla se voitiin mahdollistaa. Oli huomioitava, että jokainen tuli kuulluksi tasavertaisesti, ja että jokaisella oli oikeus kertoa juuri sen verran kuin halusivat.

Mielenterveyden hoito on ollut hyvin diagnoosikeskeistä ja luonut siten myös stigman mielenterveyshäiriöihin. Mielenterveystoipujat ovat usein tottuneet puhumaan, miten huonosti asiat ovat, kuinka niitä voisi parantaa ja millainen menneisyys heillä on. Ratkaisukeskeisydessä keskitytäänkin enemmän tulevaan ja niihin positiivisiin asioihin, mitä on jo olemassa, ja miten niitä voidaan lisätä sekä tukea. Ratkaisukeskeinen työskentelyote luo parhaimmillaan mielenterveystoipujaan toivoa, ja sitä kautta häpeän tunteet voivat hälventyä.

Ratkaisukeskeisessä työskentelyotteessa on positiivinen lähestymistapa ja etenkin se yhdistettynä peleihin, luo helpon lähtökohdan osallistumiseen. Toimintamallissa keskitytään osallistujien hyviin asioihin, eikä niinkään tuoda esille huonoja asioita tai ongelmia. Keskeistä on keskittyä voimavaroihin, jotka auttavat pulman ratkaisussa, tavoitteiden saavuttamisessa ja menneisyyttä katsotaan enemmän voimavarana. (Sesay, 2013.)

Jatkossa olisi hyvä löytää ja kehittää enemmän ratkaisukeskeisiä pelillisiä menetelmiä laajemmin mielenterveystyön kentälle. Ratkaisukeskeisyyttä olisi myös hyvä tutkia laajemmin ryhmätoiminnan näkökulmasta. Huomasimme, että lähteitä ratkaisukeskeisyyden käytöstä ja pelillisyyden käytöstä erityisesti mielenterveystoipujien päivätoiminnassa ei ollut helposti löydettävissä. Ryhmän toimivuudesta ja kannattavuudesta saisi pidemmällä aika välillä paremmin tuloksia. Olisikin hyvä, jos ratkaisukeskeistä peliryhmää jatkettaisiin päivätoiminnassa.

Opinnäytetyötä tehdessämme olemme käyttäneet sanaa toipuja, joka tulee toipumisorientaatiosta. Kuntoutuja termi on vielä todella yleinen mielenterveysalalla. Jäimmekin miettimään, että ehkä olisi parempi, jos nykypäivänä muuallakin ruvettaisiin käyttämään toipuja termiä, kuntoutuja termin sijasta. Esimerkiksi toipumissuunnitelma voisi korvata kuntoutussuunnitelman. Se toisi toipumisorientaatioteorian periaatteen enemmän esille.

8.1 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyötä toteuttaessa huomioimme eettisyyden ja luotettavuuden. Työn eettisyys näkyi muun muassa tekijänoikeuksien kunnioittamisessa. Lähteet ovat merkitty asianmukaisesti näkyviin. Varmistimme lupamme käyttää työssä Niemi-kotisäätiön Malmin päivätoiminnan nimeä sekä lupaa käyttää haastateltavan nimeä henkilökohtaisiin tiedonantoihin. Varmistimme myös luvan käyttää Suomen Mielenterveys ry:n pelillisiä menetelmiä opinnäytetyössä. Ennen ryhmien aloittamista kysyimme myös luvan kuvata ryhmiä opinnäytetyötämme varten ja pidimme huolen, että kuvissa ei ole mukana mitään sellaista, mistä osallistujat voisi tunnistaa. Eettisyys näkyi myös palvelunkäyttäjien kohtaamisessa. Kohtelimme kaikkia ryhmään osallistuneita tasa-arvoisesti ja arvostavasti.

Kertasimme ennen varsinaisen työn aloittamista opinnäytetyömme kannalta olennaiseen lainsäädäntöön. Muun muassa laissa Sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista on kirjoitettu vaitiolovelvollisuudesta. Laissa sanotaan, että sosiaalihuollon järjestäjä, tuottaja tai esimerkiksi harjoittelija ovat salassapitovelvollisia toimiessaan sosiaalihuollon tehtävissä. Vaitiolovelvollisuuden piiriin kuuluvaa tietoa ei saa paljastaa, vaikka toiminta sosiaalihuollon järjestäjän, tuottajan palveluksessa tai tehtävän tekeminen loppuisi. (L 812/2000.) Ohjasimme ryhmää, jossa oli mahdollista paljastua monia osallistujien yksityisasiota. Me olemme salassapitovelvollisia koko ryhmän ajan ja sen jälkeenkin. Opinnäytetyöhön emme kirjanneet mitään, mistä esimerkiksi saisi tiedon keitä ryhmään on osallistunut tai muutakaan osallistujiin liittyvää asiaa.

Sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 22.9.2000/812 koskevassa laissa, kohdassa 11§ on kirjoitettu tietojen antamisesta asiakkaalle tai hänen edustajalleen. Asiakkaalla on oikeus tarkastaa hänestä itsestään kirjatut tiedot sosiaalihuollon henkilökisteristä. (L 812/2000.) Vaikka emme kirjanneet asiakastietorekistereihin mitään, on osallistujilla oikeus nähdä halutessaan, mitä olemme opinnäytetyöhömme kirjanneet.

Opinnäytetyön luotettavuuden halusimme varmistaa, joten suhtauduimme lähteisiin kriittikisesti. Pohdimme lähteiden luotettavuutta ennen niiden käyttöä. Pyrimme käyttämään mahdollisimman uutta tietoa lähteissämme. Pidimme opinnäytetyön aikana opinnäytetyöpäiväkirjaa, johon kirjasimme heti ryhmien jälkeen havaintoja ja ajatuksia. Näin halusimme varmistaa, että muistikuvat ryhmätilanteista säilyivät aitoina eivätkä esimerkiksi sekoittuneet toisiinsa.

8.2 Ammatillinen kasvu

Tavoitteenamme oli syventää ratkaisukeskeistä tietoutta ja saada lisää työkaluja ammatilliseen osaamiseen mielenterveystyön kentälle. Saimme opinnäytetyöllä syvennettyä ratkaisukeskeistä tietouttamme. Saimme myös lisää työkaluja ammatilliseen osaamiseen mielenterveystyön kentälle teorian ja käytettyjen menetelmien avulla. Saimme konkreettista tietoa, kokemusta ja osaamista peleistä, joita voimme hyödyntää myös muualla. Etenkin käyttämiämme pelejä osaamme nyt varmasti käyttää vielä paremmin ja ehkä jopa soveltaa erilaisissa toiminnoissa. Pelit olivat hyvä keino oppia käyttämään ratkaisukeskeistä työskentelyotetta, sillä niissä käsiteltiin sellaisia aiheita, joissa pystyi toimintamallia hyödyntämään. Opinnäytetyön avulla on ollut helppo lähteä kokeilemaan uutta työskentelyotetta ja tutustua uusiin ihmisiin. Koemme, että saimme sen avulla rohkeutta lähteä reippaasti kokeilemaan uutta, myös kun olemme työelämässä.

Olemme opintojen varrella tehneet monia erilaisia ryhmänohjaustehtäviä, mutta erityisesti opinnäytetyössä olemme päässeet itse alusta asti suunnittelemaan ja toteuttamaan kaiken. Poikkeusoloissa järjestetty ryhmänohjaus on vaatinut erityistä suunnittelua ja järjestelyä ja koemmekin, että olemme suoriutuneet tilanteeseen nähden hyvin. Olemme huomioineet opinnäytetyötä tehdessä alan positiivisia puolia, mutta myös aiheita, joissa olisi kehitettävää. Olemme päässeet myös itse kehittämään toimintaa, luomalla uudenlaisen työkalun. Käytimme erilaisia keinoja saadaksemme palautetta osallistujilta. Koitimme luoda jokaiselle ymmärrettävän tavan antaa palautetta käyttämällä muun muassa hymynaama-

palautepaperia. Koemme, että se oli hyvä keino saada jokaisen mielipide näkyviin.

Kehitimme ammatillista otettamme ryhmänohjaustilanteissa. Ryhmillämme osallistimme palvelunkäyttäjiä toimintaan ja kertomaan asioistaan. Ryhmiä ohjatessa olemme oppineet erilaisten osallistujien tarpeiden huomioon ottamisen tärkeyden ja arvokkaan lähestymistavan, oli kyseessä kuka tahansa. Asioiden soveltaminen on ollut suuressa roolissa ryhmiä ohjatessa. Olemme toimineet tasa-arvoisesti jokaista kohtaan ja lisäksi koittaneet toiminnallamme luoda yhdenvertaisuutta. Olemme itse olleet mukana muun muassa pelailemalla yhdessä osallistujien kanssa, jonka koemme luoneen tasa-arvoisemman asetelman.

Kärsivällisyys ja kuunteleminen ovat olleet opinnäytetyön ydin asioita, ja niitä olemme kehittäneet itsessämme ryhmää ohjatessa. Perehdyimme moniin erilaisiin materiaaleihin ja etenkin Niemikotisäätiön ja Malmin päivätoimintakeskuksen toimintaan. Haastattelimme yhdistyksen työntekijöitä, jolloin saimme parempaa kokonaiskuvaa heidän työotteestaan ja koko yhdistyksen arvoista sekä toiminnasta. Perehdyimme myös aiheeseen liittyvään lainsäädäntöön, mikä tukee ammatillista osaamistamme. Kirjoittamalla opinnäytetyötä ja ohjaamalla ryhmiä samaan aikaan, pystyimme arvioimaan toimintamme laatua ja vaikutuksia sekä vertaamaan niitä teoriapohjaamme.

LÄHTEET

- De Jong, P. & Berg, I. (2017). *Ratkaisukeskeisen terapian oppikirja*. Järvenpää: Lyhytterapiainstituutti Oy.
- Dunderfelt, T. (2014). *Läsnäoleva kohtaaminen*. Juva: Bookwell Oy.
- Sesay A. (7.6.2013) Elinikäisen ohjauksen verkkolehti. *Voimavara- ja ratkaisukeskeinen näkökulma ohjaustyössä*. <https://verkkolehdet.jamk.fi/elo/2013/06/07/voimavara-ja-ratkaisukeskeinen-nakokulma-ohjaustyossa/>
- Erkko, A. & Hannukkala, M. (2018). *Mielenterveys voimaksi*. (Suomen Mielenterveysseura). Lahti: Painotalo Plus Digital Oy.
- Falk, H., Kurki, M., Rissanen, P., Kankaanpää, S., Sinkkonen, N. (2013). *Kuntoutujasta toimijaksi – kokemus asiantuntijuudeksi*. Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen työpäpaperi 30/2013. PDF-dokumentti. Saatavilla https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110670/URN_ISBN_978-952-302-028-3.pdf?sequence=1
- Furman, B. & Ahola, T. (2012). *Ongelmista ratkaisuihin. Lyhytterapian perusteet*. Latvia: Livonia Print.
- Hämäläinen, H., Kanerva, A., Kuhanen, C., Schubert, C & Sauri, T. (2017). *Mielenterveyshoitotyö*. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, R. (2019). *Mieli ja terveys*. Keuruu: Otavan kirjapaino.
- Isohanni, M., Suvisaari, J., Koponen, H., Kiesepä, T. & Lönnqvist, J. (2011). *Skitsofrenia*. Teoksessa Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. (toim.). *Psykiatria*. Keuruu: Otava Kirjapaino Oy.
- Jamk. (i.a.). *Pelit työvälineiksi sote-alalla –malli. Minäpysytyvyys ja pelaaminen*. Saatavilla 9.8.2020 <https://oppimateriaalit.jamk.fi/pelatenammattilaiselle/kokemuksia-matkan-varrelta/minapysytyvyuden-vahvistaminen-hankkeen-aikana/>
- Kaukkila, V. & Lehtonen, E. (2008). *Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmäohjaajan taitoja tarvitsevalle*. (Laadukasta kulttuuria vapaaehtoistyöhönhanke & Suomen Mielenterveysseura). SMS-Tuotanto Oy.

- Kiviniemi, L., Läksy, M., Matinlauri, T., Nevalainen, K., Ruotsalainen, K., Seppänen, U. & Vuokkila-Oikkonen, P. *Minä mielenterveystyön tekijänä 2.* (uud. p.). Porvoo: Bookwell Oy.
- L 812/2000. Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2000/20000812#L3P15>
- Lipponen, K. (2014). *Positiivinen psykologia ja ratkaisukeskeisyys psykoterapiassa.* Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.). *Positiivisen psykologian voima.* Juva: PS-kustannus.
- Mielenterveystalo.fi. (i.a.-a). *Aikuiset. Omahoito ja oppaat. Oppaat. Tietoa psykoosista. Vertaistuki.* Saatavilla 17.1.2020 <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/psykoosi/Pages/vertaistuki.aspx>
- Mielenterveystalo.fi. (i.a.-b). *Aikuiset. Omahoito ja Oppaat. Oppaat. Tietoa psykoosista. Stigma eli häpeäleima.* Saatavilla 3.9.2020 <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/psykoosi/Pages/Stigma.aspx>
- Niemikotisäätiö. (i.a.-a). *Briefly in English.* Saatavilla 3.9.2020 <https://niemikoti.fi/international/briefly-in-english/>
- Niemikotisäätiö. (i.a.-b). *Työtä ja toimintaa. Päivätoimintayksiköt. Malmin päivätoimintakeskus.* Saatavilla 19.11.2020 <https://niemikoti.fi/yksikko/malmin-paivatoimintakeskus/>
- Niemikotisäätiö. (i.a.-c). *Yleistä säätiöstä.* Saatavilla 19.11.2020 <https://niemikoti.fi/yleista/>
- Niemistö, R. (2016) *Ryhmän luovuus ja kehitysehdot.* Kustantamo: Gaudeamus
- Nordling, E. (2016). *Toipumisorientaation teoreettiset lähtökohdat – mikä tässä on uutta?* Diaesitys. Saatavilla 23.9.2016 <https://www.sli-deshare.net/THLfi/toipumisorientaation-teoreettiset-lhtkohdat-mik-tss-on-uutta>
- Nordling, E. (2018). *Mitä toipumisorientaatio tarkoittaa mielenterveystyössä?* Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 15/2018.
- Raatikainen, E., Rahikainen A., Saarnio T. & Vepsä, P. (2020). *Ammattina Sosionomi.* Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Raivio, M. & Raivio, R. (2020). *Toipuva mieli – Opas toipumisorientaatioon.* Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

- Recovery.fi. (i.a.). *Toipumisorientaatio - recovery menetelmä Suomessa*. Saatavilla 19.11.2020 <https://recovery.fi/>
- Rissanen, P. (2015). *Toivoton tapaus? Autoetnografia sairastumisesta ja kuntoutumisesta*. Helsinki: Kuntoutussäätiön tutkimuksia. Saatavilla https://kuntoutussaatio.fi/files/2116/Paivi_Rissanen.pdf
- Skitsofreniainfo. (i.a.). *Skitsofrenia. Skitsofrenian merkit nähtävissä jo varhain – avun saaminen voi olla vaikeaa*. Saatavilla 19.11.2020 <http://www.skitsofreniainfo.fi/skitsofrenia/Skitsofrenian-merkit-naeh-taevissae-jo-varhain-avun-saaminen-voi-olla-vaikea>
- Suomen mielenterveys ry (2015). *Materiaalit. Julisteet ja kortit. Vahvuuskortit*. Saatavilla <https://mieli.fi/fi/julisteet-ja-kortit/vahvuuskortit>
- Suomen mielenterveys ry. (4.10.2020). Ajassa. *Maailman mielenterveyspäivän 10.10.2020 viesti: "Kuunnellaan ja kohdataan toisiamme!"*. Saatavilla [https://mieli.fi/fi/maailman-mielenterveyspäivän-10102020-vesti-kuunnellaan-ja-kohdataan-toisiamme](https://mieli.fi/fi/maailman-mielenterveyspaivan-10102020-vesti-kuunnellaan-ja-kohdataan-toisiamme)
- Suomen mielenterveys ry. (i.a.-a). *Materiaalit. Julisteet ja kortit. Myönteisen muistelun kortit*. Saatavilla 19.11.2020 <https://mieli.fi/fi/julisteet-ja-kortit/my%C3%B6nteisen-muistelun-kortit>
- Suomen mielenterveys ry. (i.a.-b). *Materiaalit. Pelit ja tehtävät. Nestori Nurjamieli ja Hyvän Mielen Konkarit -lautapeli*. Saatavilla 19.11.2020 <https://mieli.fi/fi/pelit-ja-teht%C3%A4v%C3%A4t/nestori-nurjamieli-ja-hyv%C3%A4n-mielen-konkarit-lautapeli>
- Suomen mielenterveys ry. (i.a.-c). *Mielenterveys. Itsetuntemus. Motivaatio saa liikkeelle*. Saatavilla 17.1.2020 <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itse-tuntemus/motivaatio-saa-liikkeelle>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2.4.2020a). *Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtaminen. Osallisuuden edistäminen. Heikoimmassa asemassa olevien osallisuus. Osallisuuden edistämisen mallit. Uudista asiakastyötä luovasti ja leikkisästi. Pelillisyyden hyödyntäminen sosiaalityössä*. Saatavilla <https://thl.fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/pelillisyyden-hyodyntaminen-sosiaalityossa>

- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. (10.9.2019). *Aiheet. Mielenterveys. Mielenterveyden edistäminen. Positiivinen mielenterveys*. Saatavilla <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. (13.7.2020b). *Tutkimus ja kehittäminen. Tutkimus ja hankkeet. Sosku kehittää sosiaalista kuntoutusta. Sosiaalisen kuntoutuksen opas. Palvelun sisällöt. Ryhmätoiminta ja toiminnalliset menetelmät*. Saatavilla <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalisen-kuntoutuksen-opas/palvelun-sisallot/ryhmatoiminta-ja-toiminnalliset-menetelmat>
- Terveyskylä. (14.8.2020). *Tietoa vertaistuesta. Mitä on vertaistuki?* Saatavilla <https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistuesta/mita-on-vertaistuki>
- Vaittinen, P. (22.5.2018). *Tavoiteltava luottamussuhde*. Suunta Etelä-Karjalan ammatillinen verkkolehti. Saatavilla <https://www.saimia.fi/suunta/tavoiteltava-luottamussuhde/>
- Van der Meer, A. (10.6.2020). The benefits of gamification for mental health. *The Uses Of Gamifying Counselling And Mental Health Therapy*. Saatavilla <https://uxdesign.cc/the-benefits-of-gamification-for-mental-health-656f9e4cbcce>
- Villka, H. & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Vuorilehto, M., Larri, T., Kurki, M. & Hätönen, H. (2014). *Uudistuva mielenterveys*. Helsinki: Edita Prima Oy.