



jamk.fi

Ryhmätoimintamalli Recovery Through Activity

Ryhmätoimintaan osallistuneiden kokemuksia toimijuudesta ja sen kehittymisestä arjessa

Helmi Kivinen

Opinnäytetyö
Joulukuu 2020
Sosiaali- ja terveysala
Toimintaterapeutti (AMK)

Jyväskylän ammattikorkeakoulu
JAMK University of Applied Sciences

Tekijä(t) Kivinen, Helmi	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Joulukuu 2020
	Sivumäärä 29	Julkaisun kieli Suomi
		Verkkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Ryhmätoimintamalli Recovery Through Activity Ryhmätoimintaan osallistuneiden kokemuksia toimijuudesta ja sen kehittymisestä arjessa		
Tutkinto-ohjelma Toimintaterapeutti AMK		
Työn ohjaaja(t) Kristiina Juntunen		
Toimeksiantaja(t) Sopimusvuori Ry		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tietoa Recovery Through Activity ryhmätoimintamallin soveltamisesta Suomessa toimintaterapian interventiona mielenterveyskuntoutujilla. Tavoitteena oli selvittää osallistujien muutostoiveita arjen toiminnassa ja tutkia RTA -ryhmätoimintamallin vaikutuksia osallistujien toimijuuden muutoksiin sekä kuvata osallistujien kokemuksia RTA -ryhmään osallistumisesta.</p> <p>Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena. Aineistonkeruun menetelmänä käytettiin puolistrukturoitua teemahaastattelua. Haastattelut tehtiin kesällä 2017 ryhmäprosessin alussa ja toisen kerran ryhmäprosessin lopussa. Ryhmäprosessi toteutettiin Tampereella Sopimusvuori Ry:n päivätoimintakeskus Verstaan kävijöille. RTA -ryhmän teemat valikoitiin alkuhaastattelujen muutostoiveiden perusteella RTA -ryhmätoimintamallin käsikirjasta. Haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin tekstimuotoon. Aineisto analysoitiin sisällyksenanalyysillä ja luokiteltiin teemoittelulla.</p> <p>Muutostoiveet liittyivät useimmin RTA -käsikirjan teemoihin työ/ammatti, ulkoilu, vapaa-aika ja sosiaaliset toiminnot. Muutosta tutkittiin toimijuuden ilmentymistapojen kautta. Kahdella osallistujalla muutosta oli tapahtunut toimijuuden eri tasoilla ja kahdella osallistujalla ei muutosta havaittu lainkaan. Kokemukset ryhmään osallistumisesta olivat pääosin positiivisia ja ajatuksia herätteleviä. Hyödylliseksi ryhmän kokivat osallistujat, joiden osallisuudessa tapahtui muutoksia.</p> <p>RTA -ryhmätoimintamallin käyttäminen soveltuu toimijuuden ja elämäntapamuutosten interventioksi. Tulevaisuudessa toimijuuden ja elämäntapamuutosten pysyvyyttä voisi tutkia tarkemmin.</p>		
Avainsanat (asiasanat) recovery through activity, ryhmätoimintamalli, toimijuus, elämäntapamuutos		
Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet)		

Author(s) Kivinen, Helmi	Type of publication Bachelor's thesis	Date December 2020
	Number of pages 29	Language of publication: Finnish
		Permission for web publication: X
Title of publication Group Action Model Recovery Through Activity The experiences of the participants in group activities about agency and its development in everyday life		
Degree programme Degree programme in Occupational Therapy		
Supervisor(s) Juntunen, Kristiina		
Assigned by Sopimusvuori Ry		
<p>Abstract</p> <p>The purpose of the thesis was to produce information on the application of the Recovery Through Activity group action model in Finland as an occupational therapy intervention in mental health rehabilitators. The aim was to find out the participants' wishes for change in everyday activities and to study the effects of the RTA group operating model on changes in the participants' agency, as well as describe experiences of participating in the RTA group.</p> <p>The study was conducted as a qualitative study. A semi-structured thematic interview was used as the data collection method. Interviews were conducted in the summer of 2017 at the beginning and the end of the group process. The group process was carried out in Tampere for the attenders of Sopimusvuori Ry's day activity center Verstas. The themes of the RTA group were selected based on the change wishes of the initial interviews from the RTA group operating model manual. The interviews were recorded and transcribed into text. The material was analyzed by content analysis and classified by thematic design.</p> <p>The wishes for change were most often related to the themes of work / occupation, outdoor activities, leisure and social activities in the RTA handbook. The change was studied through the manifestations of agency. For two participants, there had been a change at different levels of agency and for two participants no change was observed at all. The experiences of participating in the group were mostly positive and thought-provoking. Participants with the changes in agency found the group useful.</p> <p>The use of the RTA group action model is suitable for intervention in agency and lifestyle changes. In the future, the permanence of agency and lifestyle changes could be further explored.</p>		
Keywords (subjects)		
Recovery through activity, group action model, agency, lifestyle change		
Miscellaneous (Confidential information)		

Sisältö

1	Johdanto.....	3
2	Teoreettinen viitekehys	4
2.1	Mielenterveys	4
2.2	Toimijuus	5
2.3	Recovery Through Activity.....	6
3	Tarkoitus ja tavoite	8
4	Opinnäytetyön toteuttaminen	9
4.1	Osallistujat	9
4.2	RTA -ryhmän teemojen valinta.....	10
4.3	RTA -ryhmän toteutus	11
4.4	Aineiston kerääminen.....	13
4.5	Aineiston analyysi	15
5	Tulokset.....	15
6	Pohdinta	21
6.1	Tutkimustulosten tarkastelu.....	21
6.2	Opinnäytetyöprosessi	23
6.3	Eettisyys	24
6.4	Johtopäätökset	24
	Lähteet.....	26
	Liitteet	28
	Liite 1. Tiedote.....	28
	Liite 2. Haastattelun suostumuslomake.....	29

Taulukot

Taulukko 1. Muutostoiveet	16
Taulukko 2. Osallistuminen ryhmäkerroille	17
Taulukko 3. Toimijuuden ilmentyminen	19
Taulukko 4. Arviointilomakkeiden pisteytys	20

1 Johdanto

Toimintaterapiassa käytetään paljon erilaisia ryhmäinterventioita, mutta niissä helposti keskitytään oireiden vähentämiseen, kuten ahdistuksen hallintaan. Riskinä on toiminnallisen osallistumisen kopio-oppiminen ilman toiminnan merkityksen vahvistamista ja todellisen toiminnallisen osallistumisen lisääntymistä. Toimintaterapeutti Sue Parkinsonin kehittämän Recovery Through Activity ohjelman tarkoituksena ei ole ainoastaan harjoitella osallisuuteen vaikuttavia toimintoja vaan myös ymmärtää toimintojen ja toiminnan merkitys terveyteen ja omaan elämään. (Parkinson 2014, 3-4.)

Opinnäytetyöni tavoitteena on toteuttaa RTA-mallin mukainen ryhmäprosessi mielenterveyskuntoutuksessa sekä kuvata tämä prosessi ryhmään osallistuneiden henkilöiden toimijuuden näkökulmasta. Idea RTA ryhmätoimintamallista opinnäytetyön aiheeksi syntyi työharjoittelussani. Tutustuessani RTA -käsikirjaan työharjoitteluni ohjaaja tiesi mahdollisen toimeksiantajan. Toimeksiantajanani toimi Sopimusvuori Ry ja opinnäytetyö toteutettiin nuorten päivätoimintakeskus Verstaassa.

Maailmalla on useita toiminnallisia ohjelmia, kuten tunnetuimpina mm. Lifestyle Redesign ja Lifestyle Matters. Useimmat ohjelmat ovat kuitenkin mm. iäkkäille ihmisille suunnattuja tai sairaalaosastolla oleville. RTA ohjelma on kehitetty työikäisille, jotka ovat mielenterveyspalveluiden asiakkaina. Ohjelma sopii käytettäväksi osastolla, mutta se on suunniteltu käytettäväksi myös avopalveluiden asiakkaille. (Parkinson 2014, 3-4.)

Valitsin näkökulmaksi toimijuuden, jota opinnäytetyössäni tarkastelen tarkemmin arjen toiminnallisena osallistumisena. RTA ohjelma on kehitetty lisäämään toiminnallista osallistumista tietoisuuden ja parempien elämäntapavalintojen kautta.

Hyvä toimintakyky on tärkeää yksilölle, mutta toimintakyvyn ongelmat vaikuttavat myös yhteiskunnallisesti. Viidesosa suomalaisista kärsii jostakin mielenterveyden häiriöstä, ja työkyvyttömyyseläkkeen yleisimpänä syynä ovat mielenterveyden häiriöt (Joukamaa, Lönnqvist ja Suvisaari 2017).

2 Teorettinen viitekehys

Tässä osiossa kuvaan millainen on Recovery Through Activity -ryhmätoimintamalli, jota olen opinnäytetyössäni käyttänyt. Keskeisenä käsitteenä on toimijuus, joka antaa näkökulmaa opinnäytetyöni aiheen tarkastelulle.

2.1 Mielenterveys

Mielenterveys on vahvasti yhteydessä terveyteen ja hyvinvointiin. Lönnqvistin ja Lehtosen (2017c) mukaan mielenterveys on psyykkisiä toimintoja ylläpitävä voimavara, jolla ohjaamme elämäämme. Voimavarat kuluvat ihan jokapäiväisessä arjessa ja onkin pidettävä huolta omasta jaksamisesta, jotta voimavaroja saa myös kerrytettyä. Voimavaroja kertyy mm. tekemällä itselle mieluisia asioita, jotka tuottavat mielihyvää ja antavat voimaa. (Erkko ja Hannukkala 2015.) Elämän mielekkyyden ja mielihyvän kokeminen häiriintyy mm. masennuksen myötä, jolloin voimavarojen kerääminen on hankalaa (Lönnqvist ja Lehtonen 2017c).

Päivittäiset arjen rytmit ja rutiinit luovat turvallisuutta ja tasapainoisuutta, ja arjen valinnat vaikuttavat mielenterveyteen sekä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin (Erkko ja Hannukkala 2015). Kaikkien elämään kuuluu arki, mutta se on jokaisen kohdalla ainutlaatuisista ja yksilöllistä. Arki rakentuu erilaisista asioista monenlaisissa konteksteissa. (Karhula, Veijola ja Ylisassi 2016.) Arkeen sisältyy työ, koulu ja sosiaaliset tilanteet sekä osallistuminen yhteiseen toimintaan, mutta myös yksin oleminen ja toimiminen, vapaa-aika, harrastukset ja rentoutuminen sekä asioiden hoitaminen ja koti-työt (Karhula ym. 2016; Mielenterveystalo N.d.).

Mielenterveyden häiriöt aiheuttavat toimintakyvyn menetystä sekä elämänlaadun heikkenemistä. Potilaille aiheutuvan henkisen ja taloudellisen taakan lisäksi haittaa aiheutuu myös läheisille sekä yhteiskunnalle. Mielenterveyden häiriöt lisäävät sairastavuutta sekä hoitotarvetta. (Lönnqvist ja Lehtonen 2017a; Lönnqvist ja Lehtonen 2017b) Vuonna 2015 Suomessa työkyvyttömyyseläkettä sai 16-64 vuotiaista 217 305

henkilöä, joista 37,7 prosentille työkyvyttömyyseläkkeen myöntämisen syynä oli skitsofrenia, neuroosit, mieliala-, persoonallisuus- ja käytöshäiriöt ym. (Tilasto Suomen eläkkeensaajista 2015, 90).

2.2 Toimijuus

Tieteen termipankki (N.d.) määrittelee toimijuuden olevan ihmisen, yhteisön tai organisaation kyky ja mahdollisuus tarkoitukselliseen, itsenäiseen toimintaan tai siitä pitäytymiseen. Toimijuuden määrittelemineen yksityiskohtaisesti on hankalaa, sillä käsitettä toimijuus käytetään vaihtelevasti monilla tieteenaloilla. Yleisesti toimijuudella tarkoitetaan kykyä ja mahdollisuutta tehdä valintoja koskien omaa toimintaa ilman sisäisten tai ulkoisten rakenteiden ohjausta, kuten rangaistukset ja palkkiot tai normit ja säännöt. (Tieteen termipankki N.d.)

Toimijuus sisältää kohteen, kuten esimerkiksi elämänmuutos. Kohteen tulee olla riittävän merkityksellinen ja siitä pitäisi olla tietoa. (Timonen 2015, s. 146). Toimijuus on Karhulan ja muiden mukaan kykyä määritellä tilanteita ja tehdä tavoitteellisia ja itselle merkityksellisiä tekoja tilanteen muuttamiseksi. Toimintaa saattavat edistää tai haitata minäpystyvyyssuskomuksiin sisältyvät ajatusmallit. Minäpystyvyyssuskomukset vaikuttavat myös motivaatioon, jolla on merkitystä yrittämisen tasoon sekä kestävyteen, mikäli esteitä ilmaantuu. (Vanhalakka-Ruoho 2015, s.43-44.)

Omassa elämässä hallinnan tunnetta edistävät sisäisen toimijuuden rakennuspalikat, joita ovat Pikkaraisen, Pyöriän ja Ylisassin (2016) mukaan elämönhallinta, joustavuus, itseymmärrys, ja ihmissuhteet. Toimijuuteen vaikuttavat osaaminen ja kykeneminen, vastuut, velvollisuudet ja oikeudet sekä tunteet ja haluaminen. Erilaisissa olosuhteissa valintojen ja toiminnan kautta oman elämän ohjaaminen ja rakentaminen ovat toimijuutta. Tilanteiden muuttamiseksi toimijuudessa tarvitaan kykyä tavoitteellisiin ja merkityksellisiin tekoihin. Toimijuudella on monia tapoja ilmentyä, se voi olla vastustamista, vaihtoehtojen pohtimista, aikomuksia tai konkreettisia valintoja tai tekoja. Sitoutuminen sekä aikomusten ja puheiden muuttaminen konkreettisiksi teoiksi ovat oleellisia tavoitteiden etenemisen kannalta. (Karhula ym. 2016.)

Kuntoutuja ei välttämättä ryhdy toivottuun aktiiviseen tavoitteiden pohtimiseen eikä välttämättä pysty näkemään ”omaa parastaan”, jolloin kuntoutujan toimijuus ei ehkä näytä tarkoituksenmukaiselta kuntoutumista ajatellen. Kuntoutuja saattaa jopa vastustaa ja suunnata tavoitteensa ammattilaisen näkökulmasta epätarkoituksenmukaisesti, mutta tämä saattaakin olla juuri toimijuuden heräämistä ottamaan kantaa omiin asioihinsa. Tässä kohdassa tulee antaa tilaa ja välineitä oman tilanteen sekä vaihtoehtojen työstämiseksi. (Karhula ym. 2016.)

Toimintaterapiassa toimijuus nähdään asiakkaan aktiivisuutena ja osallistumisen mahdollistamisena. Tähän pyritään tietoisesti valittujen, muokattujen ja rajattujen terapeuttien ympäristöelementtien kautta. Toimijuuden toteutuminen vaatii mahdollisuuden valita, päättää ja sitoutua johonkin toimintaan. Toimijuuteen toimintaterapiassa sisältyy kulttuuriset ja sosiaaliset vaikutukset, mutta se perustuu myös yksilön omiin arvoihin. Toiminnallinen identiteetti näkyy tapoina ja tottumuksina erilaisissa rooleissa arjessa. (Pikkarainen 2020, s.27.)

2.3 Recovery Through Activity

Recovery Through Activity (jäljempänä RTA) ryhmätoimintamallin tarkoituksena on tarjota väylä mielenterveysongelmista kärsiville pohtia omaa toiminnallista elämänsä ja sen vaikutuksia terveyteen sekä keskustella ja harjoitella elämäntapavalintoja, jotka paremmin palvelevat toiminnallisia ja terveydellisiä tarpeita. (Parkinson 2014, 4.)

Käsikirjan kehittämisen tarkoituksena oli kuvata joustava interventio, joka sopii työikäisille aikuisille perustuen laajalti tunnistettaviin osallisuuden osa-alueisiin. RTA ohjelma on yhdistelmä keskustelupohjaisista osioista sekä mahdollisuuksista kokea toimintoja. Toimintaterapiassa ryhmätuokioita täydennetään yksilöarvioinnilla ja kuntoutussuunnitelmalla. Ohjaajien tulee muistaa, että ryhmäkeskustelujen painotus on tunnistaa toiminnan hyödyt ja kuvata henkilön vahvuuksia, ei asumuksen esteitä ja henkilökohtaisia rajoituksia. (Parkinson 2014, 4-5.)

Käsikirja sisältää kysymys - vastaus osion ohjaajille RTA ohjelmasta sekä ehdotuksia muodolliseen ja epämuodolliseen yksilölliseen arviointiin. RTA -käsikirjassa on liitteenä ryhmäprotokolla RTA ohjelmaan, esimerkkiesite ja ehdotuksia alkuhaastattelun sekä arviointiin ryhmän päätyttyä. Käsikirjan ydin on jaettu 12 osioon toiminnoista, joita voi käyttää teemoina ryhmäinterventioissa. Nämä osiot ovat:

- **Vapaa-aika:** aktiivisen ja passiivisen vapaa-ajan tunnistaminen
- **Luova:** ymmärtää, että luovuus sisältää riskin ottoa ja ongelman ratkaisua
- **Teknologia:** miettiä positiivisia ja negatiivisia seurauksia
- **Fyysinen:** tiedostaa hyödyt fyysiselle terveydelle ja mielenterveydelle
- **Ulkoilu:** luonto hyvinvoinnin palauttavana voimana
- **Usko:** löytää keinoja, joilla henkiset ja uskonnolliset vakaumukset voivat muokata jokapäiväistä elämää
- **Itsestä huolehtiminen:** ymmärtää, että itsestä huolehtimiseen sisältyy terveydentilan hallintaa sekä kehosta ja ulkonäöstä huolehtimista
- **Koti/Perhe:** ymmärtää kulttuurin merkitys perheidentiteetille ja kodin rakentumiselle
- **Hoiva:** erottaa toisistaan muista välittäminen, huolehtiminen ja hoitaminen sekä vastaanottaa hoivaa muilta
- **Työ/ammatti:** pohtia palkkatyön, vapaaehtoistyön ja opiskelun hyötyjä
- **Sosiaalinen:** tunnistaa sosiaalisen vuorovaikutuksen merkitys sosiaalisten verkostojen rakentamisessa
- **Yhteisö:** miettiä millä tavalla laajentaa yhteisöllistä osallistumista

Jokainen osio koostuu osallistujille jaettavasta aiheen tietotiivistelmästä sekä toiminnon merkityksen taustatiedosta, ehdotuksista ohjata pohdintaa ja keskustelua sisältäen keskustelun aloituksia, ryhmäharjoituksia ja monisteita kopioitavaksi sekä ideoita kotitehtäviksi edistämään tietoisuutta jokaisesta toiminnosta. (Parkinson 2014, 5-6.)

RTA -ryhmätoimintamallista ei löytynyt aiempia tutkimuksia. Tutkimuksia elämäntapojen ja valintojen merkityksestä hyvinvoinnille ja mielenterveydelle löytyi.

Elämäntavoilla on suuri merkitys psykologiseen, emotionaaliseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin sekä mielenterveyden pulmiin. Alhaisempi painoindeksi, fyysiset ja psyykkiset aktiviteetit, tupakoimattomuus ja sosiaalisesti sopiva rytmi ovat yhteydessä parempaan mielenterveyteen. (Bieda, Margraf, Scholten, Velten & Wannemüller 2018.) Elämäntapainterventioiden on todettu olevan toimivia ja kustannustehokkaita mielenterveyden, fyysisen terveyden sekä elämänlaadun kannalta (Manger 2019).

3 Tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyöni tarkoituksena on tuottaa tietoa Recovery Through Activity ryhmätoimintamallin soveltamisesta suomalaisessa mielenterveyskuntoutuksessa. Tavoitteena opinnäytetyössäni oli toteuttaa RTA-mallin mukainen ryhmäprosessi mielenterveyskuntoutuksessa ja kuvata tämä prosessi. Ryhmäprosessin kuvaamisessa hyödynnetään ryhmään osallistuneiden kokemuksia toimijuudesta, erityisesti toimijuiden muutoksista arjessa ryhmätoiminnan aikana. Osallistujien kokemuksia tarkasteltiin seuraavien tutkimuskysymysten ohjaamina:

1. Millaisiin toimijuuteen liittyviin asioihin osallistajat toivoivat muutosta omassa arjessaan ennen RTA -ryhmään osallistumista?
2. Millä tavalla osallistajat kokivat ryhmätoiminnan?
3. Millaisia muutoksia ryhmätoimintaan osallistuneiden kokemuksissa nousi esille?

Osallistujien kokemusten kuvaamisen apuna käytettiin toimintaterapeuttien käyttöön kehitettyä arviointimenetelmää Toimintamahdollisuuksien itsearviointia, OSA. Osallistuja täytti itsearviointilomakkeen, jonka väittämät voidaan jaotella osioihin taidot, tottumus, tahto ja ympäristö.

4 Opinnäytetyön toteuttaminen

Tutkimuksellinen kehittämistyö koostuu Vilkan ja Airaksisen (2003, 9) mukaan käytännön toteutuksesta sekä sen raportoinnista tutkimusviestinnän keinoin. Opinnäytetyössäni on toteutettu RTA -mallin mukainen ryhmä nuorille mielenterveyskuntoutujille. Osallistujat haastateltiin ennen ryhmän aloitusta sekä ryhmän päätyttyä. Opinnäytetyössäni kuvaan RTA -ryhmän sekä haastattelujen toteutuksen ja haastatteluilla saadun aineiston.

4.1 Osallistujat

Opinnäytetyöni yhteistyökumppanina toimi Tampereella sijaitseva Sopimusvuori ry:n nuorten päivätoimintakeskus Verstaas. Toiminta Verstaalla on tarkoitettu 18 - n. 30 -vuotiaalle nuorille aikuisille. Käyntipäiviä Verstaan osallistujilla voi olla 1-5 päivänä viikossa ja päivään sisältyy aamupala ja lounas sekä kahvit ryhmätoiminnan lisäksi.

Kaikki Verstaan kävijät eivät osallistu toimintaan joka päivä, joten kävin kahtena eri päivänä esittelemässä RTA-ryhmää Verstaalla kesäkuun alussa 2017. Tein vapaasti suomentaen tiedotteen (liite 1.) RTA-käsikirjaan sisältyvästä mainoksesta. Jaoin tiedotetta Verstaan kävijöille ja samalla kerroin yhteisesti kaikille paikalla olleille RTA -ryhmästä ja opinnäytetyöstäni, jota varten olin toteuttamassa RTA-ryhmää. Nuorilla oli mahdollisuus kysyä minulta lisää toteutettavasta ryhmästä ja opinnäytetyöhöni liittyvistä asioista.

Tiedottaessani RTA -ryhmästä kerroin, että osallistujille toteutettaisiin haastattelu ennen ryhmän alkua sekä ryhmän päätyttyä, jossa osallistujat saavat täytettäväkseen Toimintamahdollisuuksien itsearviointilomakkeen, jonka vastaukset käydään haastatteleamalla läpi. Kerroin, että haastattelut myös nauhoitettaisiin osallistujien suostumuksella. Lomakkeet sekä nauhoitetut haastattelut säilytetään turvallisesti ja luottamuksellisesti, ja olen ainoa, joka näitä materiaaleja käsittelee. Opinnäytetyön valmistuttua hävitän tiedot luottamuksellisesti.

Tiedottaessani RTA- ryhmästä, kerroin myös, että ryhmään sekä haastatteluihin osallistuminen tapahtuu jokaisen omalla suostumuksella. Ryhmään sitoutuminen oli toivottavaa, mutta ryhmästä pystyi jättäytymään pois milloin tahansa ilman erillistä ilmoittamista. Ryhmään oli tarkoitus ottaa 6-8 osallistujaa Verstaan kävijöistä, jotka ovat kiinnostuneita ja halukkaita osallistumaan. Ryhmä suunniteltiin suljetuksi ryhmäksi, joka tarkoittaa, ettei ryhmään oteta uusia jäseniä enää ryhmän alkamisen jälkeen.

Näillä kahdella kerralla en silti tavoittanut kaikkia Verstaan kävijöitä, joten Verstaan ohjaaja lupautui vielä kertomaan RTA-ryhmästä, niille, jotka eivät paikalla olleet. Verstaan ohjaaja myös lupautui keräämään halukkaiden ilmoittautumiset RTA-ryhmää varten. RTA -ryhmään ilmoittautui seisemän osallistujaa.

4.2 RTA -ryhmän teemojen valinta

Kahdella osallistujalla muutostoiveena oli ”osaan rentoutua ja nauttia elämästä” ja haastattelussa tuli myös muilla esille, ettei oikein tiedä miten rentoutua tai mitkä ovat niitä asioita, joista nauttii. Tämän vuoksi valitsin ulkoilun yhdeksi ja vapaa-ajan toiseksi teemaksi. Ulkoilu teeman kautta on mahdollisuus löytää luonnon merkitys rentoutumiselle ja palautumiselle ja ehkä voisi huomata myös nauttivansa ulkoilusta. Erilaiset luontokokemukset parantavat mielialaa ja elpymistä (Pasanen 2019) ja ryhmässä ulkona kävelyllä on hyviä terveysvaikutuksia (Hanson & Jones 2015).

Neljällä osallistujalla oli muutostoiveena ”minulla on tuttavია, joiden kanssa voin tehdä erilaisia asioita”. Haastatteluista tuli ilmi, että osallistujat toivoivat kavereita Verstaan ulkopuolelta. Usein vapaa-ajan toimintojen ja harrastusten kautta löytää uusia ihmisiä, joten valitsin vapaa-aika teeman tuomaan myös uusia ajatuksia, mitä voisi tehdä ja mitä kautta löytää mahdollisesti uusia kavereita. Valitsin kolmanneksi teemaksi sosiaaliset toiminnat, jolloin myös pohdittiin muun muassa sosiaalisia suhteita ja uusien sosiaalisten suhteiden luomista. Kyky ihmissuhteisiin kuuluu hyvään mielenterveyteen (STM 2020).

Kahdella osallistujalla muutostoiveena oli ”minulla on paikka, jossa voin työskennellä ja saada aikaan jotain” ja kolmella osallistujalla muutostoiveena ”asetan itselleni tavoitteita ja toimin saavuttaakseni ne”. Haastatteluissa selvisi, että nämä muutostoiveet osallistujilla liittyivät opiskeluun ja työelämään. Osa osallistujista ei tiennyt mitä tahtoisivat ammatikseen tehdä ja mitä alaa lähteä opiskelemaan. Neljänneksi teemaksi valitsin työ/ammatti aiheen, jossa pohdimme mm. eri ammattivaihtoehtoja sekä opintojen ja työn hyötyjä osallistujien elämään.

4.3 RTA -ryhmän toteutus

RTA – ryhmä toteutettiin kerran viikossa neljänä peräkkäisenä viikkona kesä – heinäkuun 2017 aikana. Ryhmäkertojen kesto oli noin kaksi tuntia ja ne pidettiin erillisessä huoneessa Verstaan tiloissa. RTA -ryhmään ilmoittautui seitsemän osallistujaa ja sitoutuminen ryhmään oli toivottavaa, mutta poissaoloja oli melko paljon. Yksi osallistuja osallistui ainoastaan toiselle kerralle ja jättäytyi pois RTA -ryhmästä. Yksi osallistuja ilmoitti, että jää Verstaalta lomalle, eikä pääse osallistumaan kahdelle viimeiselle kerralle, mutta hän toivoi ryhmätehtävät ja materiaalit sähköpostiin itse tutkiskeltaviksi. Muiden osallistujien poissaolot johtuivat lähinnä siitä, etteivät päässeet aamulla kotoa lähtemään myöhäisen unirytmien vuoksi.

Jokaisella ryhmäkerralla oli valittu teema, jonka ympärille toteutus suunniteltiin RTA -käsikirjan tehtävistä. Jokaisesta teemasta oli lyhyt tiedollinen alustus, jonka olin vapaasti kääntänyt suomeksi RTA -käsikirjasta. Alustukset olin tulostanut paperille, jonka luin ryhmäläisille ryhmäkertojen alussa. RTA -käsikirjassa on valmiita ideoita ja tehtäviä jokaiseen teemaan liittyen, joista valitsin sopivimmat jokaiselle kerralle. Tehtävien valinnassa otin huomioon haastavuuden, käytössä olevat resurssit, ajan käytön sekä tehtävien sopivuuden ryhmäläisten tarpeisiin ja tavoitteisiin nähden.

Suunnittelin ryhmäkerrat melko samalla rakenteella joka kerralle. Tiedollisen alustuksen jälkeen olin valinnut RTA -käsikirjasta käsiteltäväksi kysymyksiä, joita jokainen sai ensin pohtia itse ja sitten kävimme keskustellen läpi ajatukset. RTA -käsikirjassa on myös erilaisia täytettäviä lomaketehtäviä, joita vapaasti käänsin suomeksi ja annoin

ryhmäläisille täytettäväksi. Myös lomaketehtävät kävimme keskustellen läpi ryhmässä.

Ensimmäinen ryhmäkerta 22.6, teemana ulkoilu

Ensimmäisellä kerralla aloitimme Verstaalla teeman alustuksella ja lähdimme puistoon ulkoilemaan ulkoiluteeman mukaisesti. Pahaksi onneksi kesken matkan alkoi sataa aivan kaatamalla. Juoksimme puistoon suuren puun alle suojaan odottamaan saateen laantumista. Onneksi päivä oli lämmin, mutta kastuimme kaikki aivan läpi märäksi. Jatkoimme ulkoilun jälkeen Verstaalla sisätiloissa. Ryhmäkerralla oli neljä osallistujaa paikalla.

Toinen ryhmäkerta 29.6, teemana vapaa-aika + luovuus

Toisella kerralla kävimme ensin läpi teeman vapaa-aika. Alustuksen jälkeen pohdimme aihetta erilaisten tehtävien kautta. Lisänä tälle kerralle oli myös teema luovuus, jota käsitelimme myös alustuksen jälkeen tehtävien kautta keskustellen. Tällä kerralla osallistujia oli kuusi ja keskustelu oli oikein runsasta. RTA -käsikirjan tehtävien lisäksi jaoin osallistujille Nuorten kesätreenit viikkoaikataulun, jossa oli erilaisia kaupungin järjestämiä maksuttomia matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksia sekä Taimi ry:n kesän toimintakalenterin.

Kolmas ryhmäkerta 6.7, teemana sosiaaliset toiminnot

RTA -ryhmä oli suljettu ryhmä, mutta kolmannella kerralla Verstaan ohjaaja kysyi saiko kaksi RTA -ryhmän ulkopuolista Verstaan jäsentä osallistua ryhmäkerralle. RTA -ryhmän jäseniä oli paikalla kolme ja heille kaikille sopi, että ryhmäkerralle osallistui myös kaksi ryhmän ulkopuolista jäsentä. Ryhmä aloitettiin tuttuun tapaan teeman alustuksella ja erilaisten tehtävien ja pohdintakysymysten kautta keskustelimme teemasta sosiaaliset toiminnot.

Neljäs ryhmäkerta 13.7, teemana työ/ammatti

Viimeiselle ryhmäkerralle osallistui vain kaksi osallistujaa. Ryhmäkerta toteutettiin kuitenkin samalla rakenteella, teeman alustuksella sekä pohdinnoilla ja keskustelulla

erilaisten kysymysten ja tehtävien pohjalta. RTA -käsikirjan lisäksi olin tulostanut listan eri koulu- ja opiskelupaikoista Tampereella.

4.4 Aineiston kerääminen

Tutkimusmetodeja on monia ja niiden valinnassa kannattaa ottaa huomioon millaista tietoa etsitään ja keneltä tai mistä. Ajatusten, tunteiden, kokemusten tai uskomusten selvittämiseen hyviä tutkimusmetodeja ovat haastattelut, kyselylomakkeet ja päiväkirjatekniikat. (Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara 2013, 184-185.) Tutkimuksellisenä tarkoitukseni oli selvittää tutkittavien omia kokemuksia ja metodeina käytin kyselylomaketta sekä haastattelua. Kyselylomakkeeksi valitsin valmiin toimintaterapiassa käytettävän arviointilomakkeen Toimintamahdollisuuksien itsearviointi ja haastatteleamalla pystyin tarvittaessa selventämään ja syventämään vastauksia ja tietoja (Hirsjärvi ym. 2013, 205).

Kesäkuun alussa toteutuneiden tiedotustilaisuuksien jälkeen, kun RTA -ryhmään mukaan halunneet olivat ilmoittautuneet, sovimme Verstaan ohjaajan kanssa haastattelupäivät. Haastattelut toteutettiin Verstaan tiloissa, ja haastattelut sovittiin ilmoittautuneiden käyntipäivien mukaan. Alkuhaastattelut toteutettiin kolmena eri päivänä noin viikkoa ennen RTA -ryhmän aloitusta. Kolme haastattelua toteutettiin 14.6, kaksi haastattelua 15.6 ja kaksi viimeistä osallistujaa haastateltiin 16.6.

Alku- ja loppuhaastattelut nauhoitin opinnäytetyötä varten hankitulla ääninauhurilla. Osallistujille annettiin allekirjoitettavaksi suostumus haastattelujen tallennuksiin. Aluksi tarkoitus oli nauhoittaa varmuuden vuoksi vielä kännykällä, mutta koin nauhurin tietosuojasyistä luotettavammaksi ja päädyin jättämään kännykällä nauhoittamisen pois kokonaan. Haastattelujen nauhoitusten tallennukset säilytetään nauhurissa lukollisessa laatikossa sekä tietokoneelle tallennettuna salasanan takana.

RTA -ryhmään ilmoittautui seitsemän osallistujaa, jotka kaikki täyttivät alkuhaastattelussa Toimintamahdollisuuksien itsearviointilomakkeen (The Occupational Self Assessment, OSA). Toimintamahdollisuuksien itsearviointilomakkeen kehittämisen ta-

voitteena on ollut luoda toimintaterapian arviointimenetelmä, joka on asiakaslähtöinen, mittaa objektiivisesti asiakkaan toiminnallista suoriutumista ja että sitä voisi hyödyntää tuloksellisuuden dokumentoinnissa. OSA:n avulla saadaan tietoa asiakkaan toiminnallisesta pätevydestä sekä arvoista, jotka vaikuttavat asiakkaan toiminnalliseen identiteettiin. (Launiainen, 2013.)

OSA itsearviointilomake koostuu 29 väittämästä, jotka voidaan jaotella osioihin: suoriutuminen, tottumus, tahto ja ympäristö. Jokaisen väittämän kohdalla vastaaja arvioi kuinka hyvin väittämä kuvaa häntä (4 erittäin hyvin – 1 ei lainkaan) sekä kuinka tärkeää se hänelle on (4 hyvin tärkeää - 1 ei tärkeä). Lomakkeen täyttämisen jälkeen vastaaja valitsee väittämistä neljä, joihin toivoisi muutosta ja numeroi ne tärkeysjärjestykseen 1-4. Lopuksi vielä kaikki vastaukset käydään keskustellen läpi, jotta toimintaterapeutti saa selkeämmän kuvan asiakkaan ajatuksista vastausten taustalla. (Launiainen, 2013.)

Loppuhaastattelussa osallistujat täyttivät uudelleen Toimintamahdollisuuksien itsearviointilomakkeen. Kaksi osallistujista keskeytti ryhmän, loppuhaastattelun sain viideltä osallistujalta. Tapaamiset jatkuivat lomakkeen täyttämisen jälkeen yksilöllisenä teemahaastatteluna, joka on välimuoto lomake- ja avoimesta haastattelusta. Teemahaastattelussa aihepiirit tiedetään, mutta kysymyksiä ei ole muotoiltu tai järjestetty tarkasti toisin kuin lomakehaastattelussa. (Hirsjärvi ym. 2013, 208.) Vaikka haastattelussa käytettiin OSA itsearviointilomaketta, joka on strukturoitu lomake, haastattelu tapahtui kuitenkin vapaasti keskustellen, kuten teemahaastattelussa. Haastattelin vastauksissa olleista muutoksista sekä kokemuksista ryhmään osallistumisessa.

Loppuhaastattelut aloitettiin noin viikko RTA -ryhmän päättymisen jälkeen. Loppuhaastatteluista kaksi toteutettiin 19.7, yksi haastattelu 20.7 ja kaksi osallistujaa haastateltiin 25.7.

4.5 Aineiston analyysi

Alkuhaastattelu tehtiin seitsemälle osallistujalle ja loppuhaastattelu viidelle osallistujalle. Haastattelujen nauhoituksia tallennettiin yhteensä 6 tuntia 28 minuuttia. Lyhin haastattelu oli pituudeltaan 19 minuuttia ja 43 sekuntia, pisin haastattelu oli 52 minuuttia ja 38 sekuntia. Haastattelut litteroitiin ilman äännähdyksiä, taukoja ja täytesanojen toistoja. Litteroitua tekstiä tuli yhteensä 46 sivua fontilla 11 ja rivivälillä 1. Litteroinnin jälkeen aineisto teemoiteltiin ja merkittiin väreillä.

Alkuhaastatteluiden arviointilomakkeista poimittiin kaikki osallistujien muutostoiveet. Tarkasteltavaksi valittiin kaikki sellaiset muutostoiveet, joita esiintyi useammin kuin kerran. Muutostoiveita selittämään ja avaamaan lisättiin osallistujien kommentit. Muutostoiveita ja kommentteja analysoitiin RTA -käsikirjan teemoja käyttäen.

Toimijuudessa tapahtunutta muutosta tutkittaessa analyysin rungoksi valittiin toimijuuden ilmeneminen ja sen luokittelu ilmenemistapojen mukaisesti. Toimijuuden ilmenemistavat luokiteltiin neljään luokkaan: vastustaminen, vaihtoehtojen pohtiminen, aikomukset ja konkreettiset valinnat tai teot. Loppuhaastatteluiden aineistosta poimittiin osallistujien kommentit, joista voitiin havaita muutosta. Kommentit pelkistettiin, jotta ne pystyttiin analysoimaan oikeaan luokkaan.

5 Tulokset

Muutostoiveet arjessa

Ensimmäisten haastattelujen vastauksista poimittiin osallistujien muutostoiveet. Näiden muutostoiveiden pohjalta saatiin selville mihin asioihin koko osallistujaryhmä eniten toivoi muutosta. Tällä tavalla pystyttiin valitsemaan RTA -käsikirjan teemoista neljä teemaa, jotka parhaiten hyödyttäisivät osallistujia. Taulukkoon 1 on poimittu kaikki muutostoiveet, joita oli enemmän kuin yksi Toimintamahdollisuuksien itsearvi-

ointilomakkeiden vastauksissa. Taulukossa on myös haastattelussa saatuja kommentteja, jotta muutostoiveet avautuisivat paremmin, jolloin ne oli helpompi luokitella RTA-käsikirjan mukaisiin teemoihin.

Osallistujien muutostoiveista ennen RTA -ryhmään osallistumista nousi selkeästi esille neljä RTA -ryhmätoimintamallissa esiintyvää teemaa. Nämä teemat olivat **työ/ammatti, sosiaaliset toiminnot, ulkoilu ja vapaa-aika** sekä esiin tuli myös luovat toiminnot.

Taulukko 1. Muutostoiveet

OSA arviointilomakkeen muutostoive	Teema
Osaan rentoutua ja nauttia elämästä (2)	
<i>"No että löytäis jotain tekemistä ja ihmisiä."</i>	Vapaa-aika, sosiaaliset
Hoidan raha-asioitani (2)	
<i>"Että pysyis paremmin budjetissa. Ja että saisi lähetettyä lomakkeet ajallaan."</i>	Luovat
Teen yleensä loppuun sen minkä olen suunnitellut (2)	
<i>"Ehkä koulu on semmonen mikä pitäisi saada loppuun."</i>	Työ/ammatti
<i>"Keskittyminen on juuri se miksi ei pysty tekemään loppuun. Paljon keskeneräisiä projekteja. Keskeneneräiset kummittelee."</i>	Luovat
Minulla on paikka, jossa voin työskennellä ja saada aikaan jotain (esim. koulu, työpaikka) (2)	
<i>"Haluaisin päästä Verstaalta sellaseen työhön tai koulutukseen, joka huomioi sairauden, joka uusiutuu vähän väliä."</i>	Työ/ammatti
<i>"Tekis mieli päästä töihin johki. Johonkin alalle joka kiinnostaa, autoalalle."</i>	Työ/ammatti
Minulla on mahdollisuus tehdä asioita, joista pidän (3)	
<i>"Ei oo oikein löytynyt mielekästä tekemistä."</i>	Vapaa-aika, ulkoilu
<i>"Tää liittyy muutokseen. On vaikeeta saada ystäviä tai kihlattia mukaan tekeä asioita. Täytyy yksin tehdä asioita, joista pitää. Vaikka käydä yksin kävelyllä ja uimassa ja toivoo, että jatkuis, että pääsee kotoa liikumaan vaikka lähtee yksin."</i>	Vapaa-aika, ulkoilu
Minulla on tuttavuuksia, joiden kanssa voin tehdä erilaisia asioita (4)	
<i>"Verstaan ulkopuolella ei oo ollenkaan kavereita. Olis kiva, jos olis."</i>	Sosiaaliset
<i>"Olis ihan kiva löytää ystäviä Verstaan ulkopuolella, että vois tehdä asioita."</i>	Sosiaaliset, ulkoilu
<i>"Kaverisuhteissa näen kehittämisen varaa. Ihmissuhteiden laadut keitä mulla elämässä, joiden kanssa voisi viettää aikaa, siinä vois olla parantamisen varaa."</i>	Sosiaaliset
Asetan itselleni tavoitteita ja toimin saavuttaakseni ne (3)	
<i>"En ole ottanut tavoitteita pitkiin aikoihin, en tiedä kykenenkökään enää. Paitsi kouluun oon aatellu, se on uutta."</i>	Työ/ammatti
<i>"Ei oo oikein pitkän tähtäimen tavoitteita, paitsi löytää sitä omaa alaansa ja vähä niitä harrastuksia. Opiskelu ja työ, niitä kohden."</i>	Työ/ammatti, vapaa-aika

Kokemukset ryhmätoiminnasta

Taulukosta 2 näkee osallistujien läsnäolot ryhmäkerroilla. Ryhmäprosessiin osallistuminen oli vaihtelevaa. Syitä poissaololle olivat myöhäinen vuorokausirytmä, psykoonin jälkeinen toipuminen sekä loma Verstaan toiminnasta.

Taulukko 2. Osallistuminen ryhmäkerroille

Ryhmäkerroille osallistuminen				
	Ryhmäkerta 1	Ryhmäkerta 2	Ryhmäkerta 3	Ryhmäkerta 4
Osallistuja 1	-	x	-	-
Osallistuja 2	x	x	x	x
Osallistuja 3	-	x	-	x
Osallistuja 4	x	x	x	-
Osallistuja 5	x	x	x	-
Osallistuja 6	x	x	-	-
Osallistuja 7	-	-	-	-

Loppuhaastattelussa kysyttiin muutamalla kysymyksellä kokemuksia ja palautetta ryhmästä. Ryhmässä pidettiin keskusteluista ja sitä kautta uusien näkökulmien löytämisestä. Juuri uudet ajatukset ja näkökulmat tekivät osallistujien mielestä RTA -ryhmästä hyödyllisen.

-Kyllä se musta ihan pätevältä tuntui, että sai vaihtaa ajatuksia muidenkin kanssa.

-Ajatuksia herättävä, pisti vähän niinku miettimään tommosia asioita, yleensä sitä ei niinku juuri tollasista asioista huolehdi tai niitä ei oo arvostanu.

Palaute RTA -ryhmästä oli positiivista, mutta jotakin konkreettista toimintaa toivottiin. Kaksi osallistujista mietti kirjoitustehtävien hyödyllisyyttä sekä mielekkyyttä.

-No jotain konkreettista tavallaan, et jotain mikä liittyis niihin aiheisiin, joku konkreettinen juttu, mutta toisaalta tää on niin lyhyt aika ollu sulla tässä.

-Emmä tiiä. En ite ainakaa tykänny niitä lappuja täytellä.

Havaitut muutokset

Toimijuuden ilmentymistavat on jaoteltuna taulukkoon 3. Taulukkoon on nostettu osallistujien kommentit, joista oli havaittavissa muutosta. Kommenttien pelkistykset on jaoteltu toimijuuden ilmentymismuotojen mukaan taulukkoon. Kahdella osallistujalla voitiin havaita hiukan runsaampaa muutosta toimijuudessa. Heillä muutokset liittyivät vaihtoehtojen pohtimiseen, aikomuksiin sekä konkreettisiin valintoihin tai tekoihin. Yhdellä osallistujalla oli vähäistä muutosta vaihtoehtojen pohtimisessa ja kahdella osallistujalla ei havaittu muutosta lainkaan.

Taulukko 3. Toimijuuden ilmentyminen

	Toimijuuden ilmentymistavat			
	Vastustamista	Vaihtoehtojen pohtimista	Aikomuksia	Konkreettisia valintoja tai tekoja
<i>"Oon yrittäny kattella harrastusmuotoja."</i>		Harrastusmuotojen etsiminen		
<i>"Oon alkanu enemmän kiinnittää huomiota mitä mää syön."</i>				Terveellisempien ruoka-aineiden valitseminen ja syöminen
<i>"Noo ehkä ruokavalio voi olla vähä parempi, ku aikasemmin."</i>				Terveellisempien ruoka-aineiden valitseminen ja syöminen
<i>"Ku ei aja itteensä semmosiin huonoihin oloihin, ku on hyvä olo. Nyt on niinku antanu ittelleen rauhan, niinku että voi nauttia siitä."</i>				Antaa itselle luvan nauttia hyvästä olost.
<i>"Sai näkökulmia, uudenslaisia, mitä voi sitten omassa elämässäänkin hyödyntää."</i>		Uusia ajatuksia eri näkökulmista		
<i>"Pisti se ainakin miettiin asioita, muttei siitä muuta."</i>		Asioiden miettiminen		
<i>"Ehkä ajatuksen tasolla. Että olis hyvä pitää vähä tiukemmin kiinni rahoista, ettei osta turhia."</i>			Tarkempi rahankäyttö	
<i>"Juu tai sillee, et siihen tavalliseen arkeenki voi kiinnittää huomiota. Että se, että sitä on aikasemmin niinku koittanu hakee jotain äärimmäistä. Se että tommosta tavallista arkeekin voi pikkuhiljaa kehittää."</i>			Elämäntapojen parantaminen	

Taulukossa 4 on Toimintamahdollisuuksien itsearviointilomakkeiden pisteet sekä alkuhaastattelusta että loppuhaastattelusta. Arviointilomakkeen pisteiden vertailussa ei esille tullut kovin suuria muutoksia suoriutumisessa tai tärkeydessä. Yhdellä osallistujalla suoriutuminen laski kuudella pisteellä ja yhdellä osallistujalla suoriutuminen nousi neljän pisteen verran. Tärkeydessä yhden osallistujan pisteet laskivat kahdeksan pistettä ja yhdellä osallistujalla tärkeys nousi 6 pistettä.

Taulukko 4. Arviointilomakkeiden pisteytys

Muutos suorituksessa		Muutos tärkeydessä	
Suoritus 1	48	Tärkeys 1	54
Suoritus 2	51	Tärkeys 2	60
Muutos	3	Muutos	6
Suoritus 1	52	Tärkeys 1	59
Suoritus 2	54	Tärkeys 2	56
Muutos	2	Muutos	-3
Suoritus 1	37	Tärkeys 1	53
Suoritus 2	41	Tärkeys 2	57
Muutos	4	Muutos	4
Suoritus 1	67	Tärkeys 1	72
Suoritus 2	61	Tärkeys 2	74
Muutos	-6	Muutos	2
Suoritus 1	61	Tärkeys 1	66
Suoritus 2	63	Tärkeys 2	58
Muutos	2	Muutos	-8
Muutos keskimäärin	3	Muutos keskimäärin	4,6

6 Pohdinta

Toimintamahdollisuuksien itsearviointilomakkeen pisteytyksissä muutokset olivat vähäisiä sekä suoritusten että tärkeyden osalta. Osallistujat kommentoivat haastattelussa monia lomakkeella olevia muutoksia, ”ei siihen oo kyllä mitään muutosta tullut” ja että vastaus oli ”tämän päivän fiilis”. Pelkän Toimintamahdollisuuksien itsearviointilomakkeen vastausten ja niiden pisteytyksen kautta ei voitu havaita todellisia toimijuudessa tapahtuneita muutoksia.

Haastattelun kautta saatiin selville toimijuudessa tapahtuneita muutoksia, kun osallistujat kuvailivat ja kertoivat omin sanoin kokemuksiaan. Viidestä osallistujasta kaksi ei ollut kokenut lainkaan muutosta ja yksi vähäisiä muutoksia, mutta kahdella osallistujalla muutosta oli tullut toimijuudessa useammalla kuin yhdellä tasolla. Vastausten perusteella RTA -ryhmällä oli vaikutusta muutosten tapahtumiseen, mutta RTA -ryhmän ulkopuolisten asioiden vaikutuksista muutoksiin ei ole tietoa.

Oma roolini sekä tutkijana että ryhmän ohjaaja olisi voinut vaikuttaa osallistujien haluun miellyttää kaunistelemalla vastauksia. Osallistujat kuitenkin kertoivat rehellisesti ja suoraa kokemuksistaan ryhmään osallistumisestaan sekä koetuista muutoksista.

6.1 Tutkimustulosten tarkastelu

Muutostoiveet arjessa

Toimintamahdollisuuksien itsearviointilomakkeen ja haastattelun avulla löytyi hyvin osallistujien muutostoiveet arjessa. Pelkällä OSA -arvioitilomakkeella ei olisi saanut täysin toden mukaista ymmärrystä, millaista muutosta osallistujat toivoivat. Haastattelu auttoi avaamaan ja ymmärtämään osallistujien muutostoiveita paremmin.

Osallistujien vastausten sekä haastattelun perusteella monella oli haasteita tunnistaa toimintoja, jotka ovat rentouttavia ja joita tekemällä he voisivat kokea palautumista.

Osallistujat eivät osanneet nimetä toimintoja, joiden tekemisestä he nauttivat. Useampi osallistuja toivoi kavereita ja kavereiden kanssa tekemistä Verstaan ulkopuolelle.

Osallistujia yhdisti halu päästä eteenpäin elämässään. Osallistujat olivat olleet Verstaan jäseniä jo pidemmän aikaa, ja heillä oli toiveena löytää ala, jota lähteä opiskelemaan tai työpaikka olemassa olevan ammatin saralla. Ammatin tai työpaikan etsimisessä moni mainitsi huomioitavaksi asiaksi oman sairautensa.

Kokemukset ryhmätoiminnasta

Osallistujilla ei ollut mitään ennako odotuksia RTA -ryhmän suhteen. Osallistujille erilaiset ryhmät olivat tuttuja jo entuudestaan, eivätkä he kokeneet RTA -ryhmää mitenkään poikkeuksellisenä. Teemat olivat osallistujien mielestä pääsääntöisesti hyviä ja he tykkäsivät nimenomaan keskustella teemoihin liittyvistä asioista. Keskusteluissa nousi uusia näkökulmia ja erilaisia tapoja ajatella asioita, mikä oli osallistujien haastattelujen ja palautteiden perusteella RTA -ryhmän parhain juttu

Havaitut muutokset

Loppuhaastattelut tehtiin 1-2 viikon päästä RTA -ryhmän päättymisestä. Se on melko lyhyt aika muutosten tapahtumiselle, jonka vuoksi suuria muutostuloksia ei varmasti tullutkaan. Mahdollisia muutoksia on voinut tapahtua enemmän pidemmällä aikavälillä, jonka vuoksi olisi ollut hyvä toteuttaa seuranta-arviointi muutama kuukausi RTA -ryhmän päättymisestä.

Kaksi osallistujista oli alkanut kiinnittämään huomiotaan ruokavalioonsa ja parantamaan sitä. Toinen heistä oli alkanut miettiä myös liikuntaa ja harrastuksen löytämistä. Vaikka tulokset ovat vähäisiä, voidaan kuitenkin sanoa, että RTA -ryhmästä oli hyötyä. Elämäntapamuutosten tekeminen voi olla vaikeaa, mutta kahden osallistujan kohdalla tähän suuntaan päästiin. Tosin ilman seuranta-arviointia ei myöskään voida tietää jatkuivatko alkaneet muutokset pidemmälle. Muutosten pysyvyydestä ei siis ole mitään näyttöä.

6.2 Opinnäytetyöprosessi

Kävin esittelemässä RTA- ryhmää kahdesti Verstaan kävijöille, mutta siinä vaiheessa eivät teemat olleet vielä tiedossa, joten esittely oli melko yleisluontoinen. Ryhmän teemat olisi ehkä kannattanut valita etukäteen valmiiksi, jolloin markkinointi olisi ollut tarkempaa ja ehkä myös houkuttelevampaa. Jos teemat olisivat olleet tiedossa, olisi ryhmään voinut ilmoittautua sellaiset henkilöt, joita teemat olisivat puhutelleet ja motivoineet alusta asti.

Olin suunnitellut ryhmän perusrakenteen ennen ryhmän alkamista, mutta RTA -käsi-kirjasta valitsin sopivat tehtävät ennen ryhmäkertoja. Olin alun perin ajatellut ryhmäkertoihin enemmän toiminnallista ja Verstaan ulkopuolelle sijoittuvaa toimintaa. Pelästyin ensimmäisen kerran jälkeen, kun kastuimme ulkoillessa, enkä enää uskaltanutkaan suunnitella toimintaa Verstaan ulkopuolelle.

Noin kahden tunnin aikana oli hyvin aikaa keskustelulle, mutta toiminnallisemmalle toiminnalle olisi pitänyt varata pidempi aika. Keskusteluista heräsi hyvin uusia ajatuksia ja näkökulmia, mutta konkreettisen toiminnan kautta olisi teemoista nousevia ajatuksia voinut vielä syventää.

RTA -ryhmän tapaamisia oli neljä, joka oli sopiva määrä omaa työmäärääni ajatellen sekä osallistujien jaksamista. RTA -ryhmä toteutettiin kesä-heinäkuussa, joka ei ollut paras mahdollinen, sillä osa Verstaan kävijöistä piti lomaa silloin. En tiennyt lomajasta etukäteen, mutta ryhmä saatiin kuitenkin kokoon.

RTA -ryhmän ohjaaminen oli minulle ensimmäinen kerta, kun ohjasin ryhmää. Tästä ryhmän toteuttamisen kokemuksesta opin paljon asioita tulevaisuudessa ryhmien suunnitteluun. Sain paljon myös rohkeutta, vaikka ensimmäisen ryhmäkerran epäonnistunut ulkoilu hiukan pelästyttikin. Siitäkin kuitenkin selvittiin ja osallistujia tuli muillekin ryhmäkerroille. Sain lisää kokemusta erilaisten ihmisten kohtaamisesta ja erityisesti alku- ja loppuarviointien tekeminen itsenäisesti toi varmuutta ja uskallusta tulevaisuutta ajatellen.

Kokonaisuudessaan opinnäytetyön tekeminen oli mielenkiintoista ja avasi hiukan ovea tutkimusten tekemisen maailmaan. Tämä prosessi on ollut itselle suuri ja melko

työläskin, mutta tuskaisista hetkistä huolimatta olen useimmiten nauttinut tämän opinnäytetyön tekemisestä. Jokainen vaihe on ollut mukaansa tempaavaa ja uuden opettelua.

6.3 Eettisyys

Verstaan nuorille jaettiin ryhmän toteutuksesta ja opinnäytetyöni tarkoituksesta kirjallisesti sekä suullisesti tietoa, jonka pohjalta suostumus osallistumiseen tapahtui täysin vapaaehtoisesti. Osallistujilla oli mahdollisuus kysellä ryhmästä sekä opinnäytetyöstäni ennen ryhmän aloitusta sekä ryhmän aikana. Alku- ja loppuhaastatteluihin sekä ryhmän aikana tulleita tietoja käsiteltiin luottamuksellisesti eikä opinnäytetyössäni ole tunnistettavia tietoja osallistujista.

Ryhmäprosessin oli tarkoitus vastata osallistujien toiveisiin ja tarpeisiin, joten heidän sanomillaan ja ilmi tuomillaan asioilla oli erittäin suuri painoarvo ryhmän suunnittelussa ja toteutuksessa. Koko ryhmäprosessin aikana kaikki otettiin huomioon tasapuolisesti. Ryhmä toteutettiin osallistujille tutussa ympäristössä, joka osaltaan toi turvallisuutta ja rohkeutta osallistumiseen.

Hirsjärven ja Hurmeen (2015, 19) mukaan eettisyys kulkee koko tutkimuksen ajan kaikissa vaiheissa. Eettisyys on siis huomioitava jo alusta asti suunnitelmasta lähtien valmiiseen raportointiin. Opinnäytetyössäni raportoin ryhmäprosessin sekä alku- ja lopputapaamisten toteuttamisen ja analysointivaiheen.

6.4 Johtopäätökset

Tutkimustulosten mukaan elämäntapavalinnoilla ja muutoksilla on vaikutusta hyvinvointiin ja mielenterveyteen. Myös erilaisten elämäntapainterventioiden toimivuuden puolesta löytyy tutkimuksia. Ohjaamani RTA -ryhmä toteutettiin neljänä kertana ja tuloksena havaittiin joitakin muutoksia kahden osallistujan toimijuudessa. Muutok-

set olivat toimijuuden eri tasoilla, mutta liittyivät ruokavalion sekä liikkumisen parantamiseen. Ryhmäkertojen toiminnallisuuden lisääminen konkreettisten toimintojen kautta syventäisi teemojen sisäistämistä ja pohdintaa. Tätä kautta myös muutoksia voisi syntyä enemmän.

Tulevaisuudessa voisi tutkia RTA -ryhmän tuloksia muutoksen kasvun sekä pysyvyyden kannalta. Toteutettavaan ryhmään kannattaa sisällyttää enemmän konkreettista toimintaa.

Lähteet

- Bieda, A., Margraf, J., Scholten, S., Velten, J. & Wannemüller, A. 2018. Lifestyle choices and mental health: a longitudinal survey with German and Chinese students. BMC Public Health 18:632. Viitattu 6.11.2020. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5526-2>.
- Erkko, A. & Hannukkala, M. 2015. Mielenterveys voimaksi. Suomen mielenterveysseura.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Hanson, S. & Jones, A. 2015. Verkkojulkaisu. Viitattu 6.11.2020. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov.ezproxy.jamk.fi:2443/25601182/>.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2015. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus. Viitattu 27.4.2017. <https://janet.finna.fi>.
- Hirsjärvi, S., Remes, p. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.
- Joukamaa, M., Lönnqvist, J. & Suvisaari, J. 2017. Mielenterveyden häiriöiden yleisyys ja hoidon tarve. Teoksessa Psykiatria. Toim. Henriksson, M., Lönnqvist, J., Marttunen, M. & Partonen, T. 2017. Duodecim. Viitattu 10.5.2017. <http://www.oppiportti.fi/op/opk04497>.
- Karhula, M., Veijola, A. & Ylisassi, H. 2016. Tavoitteen asettaminen kuntoutumisen lähtökohdaksi. Teoksessa Kuntoutuminen. Toim. Autti-Rämö, I., Salminen, A.-I., Rajavaara, M. & Ylinen, A. 2016. Duodecim. Viitattu 10.5.2017. <http://www.oppiportti.fi/op/opk04612>.
- Launiainen, H. 2013. Toimintamahdollisuuksien itsearviointi (OSA) Käsikirja. Helsinki: Psykologien kustannus.
- Lönnqvist, J. & Lehtonen, J. 2017a. Ajankohtaista mielenterveyden alueella? Teoksessa Psykiatria. Toim. Henriksson, M., Lönnqvist, J., Marttunen, M. & Partonen, T. 2017. Duodecim. Viitattu 10.5.2017. <http://www.oppiportti.fi/op/opk04497>.
- Lönnqvist, J. & Lehtonen, J. 2017b. Mielenterveyden edistäminen. Teoksessa Psykiatria. Toim. Henriksson, M., Lönnqvist, J., Marttunen, M. & Partonen, T. 2017. Duodecim. Viitattu 10.5.2017. <http://www.oppiportti.fi/op/opk04497>.
- Lönnqvist, J. & Lehtonen, J. 2017c. Mielenterveys yksilön ja kansakunnan voimavarana. Teoksessa Psykiatria. Toim. Henriksson, M., Lönnqvist, J., Marttunen, M. & Partonen, T. 2017. Duodecim. Viitattu 10.5.2017. <http://www.oppiportti.fi/op/opk04497>.

Manger, S. 2019. Lifestyle interventions for mental health. Australian Journal of General Practice 48, 670-673. Viitattu 6.11.2020.

<https://www1.racgp.org.au/ajgp/2019/october/lifestyle-interventions-for-mental-health/>.

Tilasto Suomen eläkkeensaajista 2015. 2016. Verkkajulkaisu Eläketurvakeskuksen sivustolla. Viitattu 10.5.2017. <http://www.etk.fi/wp-content/uploads/Tilasto-suomen-elakkeensaajista-2015-1.pdf>.

Parkinson, S. 2014. Recovery through activity. Increasing participation in everyday life. Lontoo: Speechmark.

Pasanen, T. 2019. Everyday Physical Activity in Natural Settings and Subjective Well-Being. Direct Connections and Psychological Mediators. Tampere. Punamusta Oy – Yliopistopaino. Viitattu 6.11.2020. <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/118176>.

Pikkarainen, A. 2020. Ikääntyneiden aikuisten toimijuus kuntoutuksessa. Jyväskylä. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 6.11.2020. https://www.jyu.fi/edpsy/fi/tohtori-koulu/kasvatustieteiden-tohtorihjelma/valmistuneet-vaitoskirjat/978-951-39-8250-8_vaitos18092020.pdf.

Pikkarainen, A., Pyöriä, O. & Savikko, N. 2016. Ikääntyneen kuntoutujan erityispiirteet. Teoksessa Kuntoutuminen. Toim. Autti-Rämö, I., Salminen, A.-I., Raja-vaara, M. & Ylinen, A. 2016. Duodecim. Viitattu 10.5.2017. <http://www.oppi-portti.fi/op/opk04612>.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2020. Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020-2030. Sosiaali ja terveysministeriön julkaisuja 2020:6. Viitattu 8.11.2020. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/339204/PeltoLaSusanne.pdf?sequence=2&isAllowed=y>.

Tieteen termipankki. N.D. Viitattu 6.11.2020. <https://tieteentermipankki.fi/wiki/Kasvatustieteet:toimijuus>.

Timonen, H. 2015. Elämän ja muutoksen tarinat vankilasta vapauteen. Teoksessa Kauppila, P. A., Silvonen, J. & Vanhalakka-Ruoho, M. (toim.), Toimijuus, ohjaus ja elämäntähtäminen 145-158. Joensuu: Itä-Suomen yliopisto. Viitattu 7.11.2020. https://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1747-8/urn_isbn_978-952-61-1747-8.pdf.

Vanhalakka, M. 2015. Toimijuus ja suunnanotto elämässä. Teoksessa Kauppila, P. A., Silvonen, J. & Vanhalakka-Ruoho, M. (toim.), Toimijuus, ohjaus ja elämäntähtäminen 145-158. Joensuu: Itä-Suomen yliopisto. Viitattu 7.11.2020. https://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1747-8/urn_isbn_978-952-61-1747-8.pdf.

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

Liitteet

Liite 1. Tiedote

Recovery Through Acticity

ryhmätoimintamalli, jossa tutkitaan toiminnan merkitystä terveydelle

Ohjelman teemat

vapaa-ajan toiminnot	itsestä huolehtimisen toiminnot
luovat toiminnot	kotitoiminnot
teknologiset toiminnot	huolehtimisen toiminnot
fyysiset toiminnot	ammattilliset toiminnot
ulkoilutoiminnot	sosiaaliset toiminnot
uskon toiminnot	yhteisölliset toiminnot

Toiminnalla on voima muuttaa elämäämme

Muista toiminnan tärkeys elämässäsi

Recovery Through Activity -ryhmään mahtuu 6-8 osallistujaa. Osallistuminen on vapaaehtoista, mutta ryhmään sitoutuminen on toivottavaa. Noin kahden tunnin mittaisia ryhmäkertoja on yhteensä neljä ja ryhmäkertojen aiheet valikoituvat osallistujien tarpeiden ja toiveiden mukaisesti yllä olevista teemoista.

Osallistujille on myös yksilölliset alkuperäiset ja lopputapaamiset, joissa osallistuja täyttää Toimintamahdollisuuksien itsearviointilomakkeen ja lomakkeen vastausten pohjalta käydään keskustelu.

Opinnäytetyöni tarkoituksena on kuvata RTA ryhmän toteutus sekä osallistujien kokemuksia toimijuuden näkökulmasta.

Aineisto, jota kerään opinnäytetyötäni varten alkuperäiset ja lopputapaamisissa sekä ryhmäkertojen yhteydessä, käsittelen luottamuksellisesti. Opinnäytetyössäni raportoin asiat siten, ettei ketään voi tunnistaa teksteistä.

Opinnäytetyössäni raportoin osallistujien kokemuksia ryhmän onnistumisesta ja kokemuksia oman toiminnallisen osallistumisen mahdollisista muutoksista arjessa.

Terveisin

Helmi Kivinen

Liite 2. Haastattelun suostumuslomake

Suostumus haastatteluun sekä haastattelun äänittämiseen

Haastattelulla kerätään aineistoa opinnäytetyötä varten, jonka aiheena on:

Ryhmätoimintamalli Recovery Through Activity. Ryhmätoimintaan osallistuneiden kokemuksia toimijuudesta ja sen kehittymisestä arjessa.

Haastattelulla kerättyä aineistoa käytetään Recovery Through Activity ryhmätoimintamallin mukaisen ryhmän toteutuksen suunnitteluun sekä kokemusten selvittämiseen ryhmätoiminnasta ja toimijuuden kehittymisestä.

Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista ja haastateltavalla on oikeus kieltäytyä vastaamasta esitettyyn kysymykseen.

Haastattelu nauhoitetaan ääninauhurilla ~~sekä puhelimella erilliselle muistikortille~~. Nauhoitettu haastattelu kirjoitetaan tekstitiedostoksi ja sen jälkeen haastattelun äänitallenne tuhoetaan.

Haastattelussa esille tulleet asiat raportoidaan opinnäytetyössä siten, ettei haastateltavaa henkilöä voida tunnistaa.

Opinnäytetyön valmistuttua haastattelusta kirjoitetut tekstitiedostot tuhoetaan.

Suostun haastatteluun sekä haastattelun nauhoittamiseen.

Paikka ja aika

Allekirjoitus