

Miina Jylhä, Teija Ulvila

## **Ikäihminen ryhmänohjaajana**

**Ohjaajien ja ryhmäläisten kokemuksia ryhmän toiminnasta**

Opinnäytetyö

Syksy 2011

Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö

Vanhustyön koulutusohjelma



# SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Koulutusohjelma: Vanhustyön koulutusohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Geronomi

Tekijät: Miina Jylhä, Teija Ulvila

Työn nimi: Ikäihminen ryhmänohjaajana – Ohjaajien ja ryhmäläisten kokemuksia ryhmän toiminnasta

Ohjaajat: Anna-Kaarina Koivula, Sirkka-Liisa Palomäki

Vuosi: 2011 Sivumäärä: 55 Liitteiden lukumäärä: 2

---

Opinnäytetyömme aiheena oli ikäihminen ryhmänohjaajana. Tavoitteenamme oli kerätä tietoa siitä, miten ikäihmiset kokevat ryhmänohjaajuuden sekä siitä, miten ryhmäläiset kokevat ryhmään osallistumisen. Tutkimus tehtiin Kuntayhtymä Kaksineuvoisen alueella ja toteutettiin yhteistyössä Aijjoos-kumppanuushankkeen kanssa, joka kehittää ennaltaehkäisevää vanhustyötä.

Tutkimuksemme oli laadullinen tutkimus. Tutkimusmenetelminä käytimme havainnointia sekä teemahaastattelua. Analysoimme saadun aineiston teemoittelemalla. Havainnoimme ja haastattelimme kahta eri ikäihmisten ryhmää. Toinen oli keskusteluryhmä ja toinen liikuntaryhmä.

Tutkimuksestamme nousi esiin erityisesti se, että ikäihmiset olivat kokeneet ryhmänohjaajana toimimisen positiivisena asiana. Myös ikäihmistä koostuvat ryhmät kokivat toimintaan osallistumisen mielekkäänä ja erilaisena. Ryhmien toiminnassa korostui ikäihmisten toinen toisilleen antama vertaistuki. Toiminnan jatkuminen sekä eteenpäin vieminen koettiin tärkeäksi.

Tutkimuksen tulokset tukevat sitä ajatusta, että ikäihmisen rooli yhteiskunnassa on muuttumassa ja että ikäihmisten aktiivista toimimista tulisi tukea ja kehittää. Tutkimuksemme tuloksia voidaan hyödyntää ikäihmisten ryhmätoimintaa suunnitellessa sekä mahdollisia jatkotutkimusaiheita tehdessä. Tulokset tukevat myös toimintamallin laajentamista.

Avainsanat: vapaaehtoistyö, vertaisuus, ryhmänohjaajuus

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

### **Thesis abstract**

Faculty: Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Elderly Care

Specialisation: Bachelor of Elderly Care

Author/s: Miina Jylhä, Teija Ulvila

Title of thesis: Elderly as group leader – Leaders and group members experiences at group action

Supervisor(s): Anna-Kaarina Koivula, Sirkka-Liisa Palomäki

Year: 2011      Number of pages: 55      Number of appendices: 2

---

The subject of our thesis was an elderly person as a group leader. Our aim was to explore elderly people's experiences of group leading and group members' experiences of participation. We conducted the research in the area of the Joint Municipal Authority Kaksineuvoinen in collaboration with the Aijjoos project designed to develop preventive work with the elderly.

Our research is qualitative. As research methods we used observation and themed interviews. We analyzed the material by themes. We observed and interviewed two groups of old people. One group was a discussion group and the other an exercise group.

Our research especially brought out the fact that the elderly had experienced group leading genuinely positively. Group members also revealed that participation was meaningful and 'different'. Peer support was important in group action. The informants considered it very important to continue this kind of activities.

Our research supports the notion that old people's role is changing in society, and that their active participation should be supported and developed. Our research results can be utilized when planning elderly group activities or further research. The results also support the idea of extending this approach to cover more clients.

Keywords: voluntary work, peer support, group leading

## SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
1 JOHDANTO .....	6
2 VAPAAEHTOISTYÖ.....	8
2.1 Vapaaehtoistyön ja ammatillisen auttamistyön eroavaisuudet.....	9
2.2 Ikäihmiset ja vapaaehtoistyö .....	11
2.3 Vapaaehtoistyön hyödyt.....	12
3 VERTAISTUKI .....	14
4 RYHMÄ JA SEN OHJAUS .....	16
4.1 Ryhmän ominaisuudet .....	16
4.2 Ryhmän toiminta .....	17
5 IKÄIHMISTEN RYHMÄN TOIMINTA.....	18
5.1 Ikääntyvien keskusteluryhmä .....	19
5.2 Ikääntyvien liikuntaryhmä.....	20
5.2.1 Ohjauksen monipuolisuus .....	22
5.2.2 Turvallisuus ja jaksaminen .....	23
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	25
6.1 Aijjoos-kumppanuushanke .....	25
6.2 Tutkimusmenetelmät.....	26
6.3 Tutkimusaineiston hankinta.....	27
7 TUTKIMUSTULOKSET .....	29
7.1 Havainnointikäynnit.....	29
7.2 Teemahaastatteluiden tulokset .....	32
7.2.1 Ryhmänohjaajuus .....	32
7.2.2 Kokemukset ryhmän toiminnasta .....	37
7.2.3 Toimintamallin haasteet .....	39
7.2.4 Toimintamallin mahdollisuudet .....	42
8 JOHTOPÄÄTÖKSET .....	45

9 POHDINTA .....	48
9.1 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys .....	48
9.2 Pohdinta omasta työskentelystä.....	49
9.3 Mahdolliset jatkotutkimusaiheet .....	50
LÄHTEET .....	52
LIITTEET .....	55

## 1 JOHDANTO

Vuonna 2030 Suomessa tulee olemaan yli 1 400 000 ihmistä, jotka ovat täyttäneet 65 vuotta. Tästä syystä yhteiskunnan tulisi pyrkiä huolehtimaan siitä, että näillä ihmisillä olisi edellytyksiä ja myös halua osallistua yhteiskunnan toimintaan aktiivisesti. Samalla on tärkeää, että yhteiskunta huolehtii ikääntyneiden voimavarojen tukemisesta, sillä näin voidaan vaikuttaa sekä ihmisten että lähiyhteisöjen hyvinvointiin. Ikääntyneillä on eliniän pidentyessä yhä enemmän vapaa-aikaa, jota yhä useammat ovat halukkaita käyttämään esimerkiksi mielekkäisiin työtehtäviin, jotka antavat uudenlaista elämänsisältöä. Parasta mahdollista ikääntymispolitiikkaa on ihmisten aktiivisuuden ja voimavarojen tukeminen sekä toimintakykyyn panostaminen. Kun aktiiviseen ikääntymiseen panostetaan, on hyöty merkittävä paitsi hoito- ja hoivapalveluiden kustannusten vähentymisen kannalta, myös yhteiskunta-elämän eri lohkoilla. (Hyvä yhteiskunta kaikenikäisille 2004, 56-57 [viitattu 16.9.2011].) Ennen kaikkea aktiiviseen ikääntymiseen sekä toimintakyvyn säilymiseen panostaminen on hyödyksi ikäihmiselle itselleen.

Ikäihmisten sosiokulttuurisen innostamisen yhtenä perustavoitteena on yksilöiden ja yhteisöjen kyky ottaa pääosa toimijoina omassa elämässä sekä kehityksessä. Tavoitteita ovat myös osallistuminen, erilaiset kommunikaatiota mahdollistavat tilanteet sekä sosiaalisen ja kulttuurisen kehityksen prosessit. Kolmannella ikäkaudella yksilöihin ja ryhmiin liitetään tiettyjä erityispiirteitä, muun muassa ikä, eläköityminen ja vapaa-ajan runsaus. Tästä syystä tarvitaan erilaisia ohjelmia, projekteja sekä prosesseja. Yleinen tavoite kuitenkin on, että ihmiset pystyisivät toteuttamaan itseään persoonina ja ottaisivat osaa yhteisölliseen elämään sekä integroituisivat laajempaan yhteiskuntaan. Tärkeää on, että ikäihmisten ääntä kuullaan ja heitä arvostetaan. (Kurki 2007, 83.)

Tutkimuksemme tavoitteena on kartoittaa ikäihmisten kokemuksia ryhmien ohjaisesta ja näihin ryhmiin osallistumisesta ryhmäläisen roolissa. Havainnoimme ja haastattelemme kahta itseohjautuvaa ikääntyvien ryhmää. Ryhmät olivat keskustelu- ja liikuntaryhmä. Havainnointien ja haastatteluiden perusteella haluamme saada selville, mitä ikääntyvät kokevat saavansa ryhmätoimintaan osallistumises-

ta, joko ohjaajan tai ryhmäläisen roolissa. Pyrimme myös selvittämään toimintamallin tarpeellisuuden ja toimivuuden.

Teemme tutkimuksen Aijjoos-kumppanuushankkeelle. Hanke kehittää ennaltaehkäisevää vanhustyötä. Hankkeen tavoitteena on vastata ikäihmisten tarpeisiin ajoissa sekä ehkäistä ongelmia ennalta, jotta ikäihmisten omatoimisuus ja vireys säilyisi mahdollisimman pitkälle. Toiminnan lähtökohtana on voimavaralähtöisyys eli ikäihmiset itse ovat vahvasti mukana toiminnassa. (Aijjoos-hanke 2009, [viitattu 30.8.2011].)

Aijjoos-kumppanuushankkeen tavoitteena on kehittää hyvinvointia tukevan vanhustyön malli Kuntayhtymä Kaksineuvoisen alueelle. Kuntayhtymä Kaksineuvoinen on aloittanut toimintansa vuonna 2007. Sen jäsenkuntia ovat Kauhavan kaupunki sekä Evijärven ja Lappajärven kunnat. (Aijjoos-hanke 2009, [viitattu 30.8.2011].)

Tutkimuksemme teoriaosuudessa keskeisimmät käsitteet ovat vapaaehtoistyö, vertaistuki, ryhmänohjaajuus yleisesti sekä ikäihmisten näkökulmasta. Tulososiossa kerromme havainnoinneissa sekä haastatteluissa esiin nousseet asiat teemoitain.

## 2 VAPAAEHTOISTYÖ

Kun henkilö tekee työtä ilman palkkaa, omasta halustaan ja omilla ehdoillaan, on kyse vapaaehtoistyöstä (Forss, Karjalainen & Tuominen 1995, 19). Vapaaehtoistyö ei ole taloudellista yritystoimintaa tai palkkatyötä. Auttajan motiivi lähtee ajatuksesta, että hän itse voi olla avuksi ja myös oppia jotain tärkeää. (Eskola & Kurki 2001, 10.) Motivaatio on asia, joka muodostaa vahvasti vapaaehtoistoiminnan kivijalan. Ihmisen henkilökohtainen motivaatio vaikuttaa vapaaehtoistyön toteutumiseen sekä jatkuvuuteen. Vapaaehtoisuus, vapaamuotoisuus, joustavuus sekä riippumattomuus ovat vapaaehtoistoiminnan vahvuuksia, mutta samalla ne ovat myös riskejä toiminnan jatkuvuudelle. (Nylund & Yeung 2005, 83.)

Kun puhutaan vapaaehtoistyöstä, on otettava huomioon myös käsitteet vapaaehtoistoiminta, kolmas sektori ja kansalaisyhteiskunta (Eskola & Kurki 2001, 16). Vapaaehtoistoiminta on yksi kansalaisista lähtevä voimavara. Samalla vapaaehtoistoiminta on myös yksi mahdollisuus vähentää julkisia palveluita. Tulevaisuudessa vapaaehtoistoimintaa tullaan myös tarvitsemaan enemmän sosiaali- ja hoivapalveluiden rinnalla. (Nylund & Yeung 2005, 13–14.) Suomalaisessa yhteiskunnassa kolmas sektori on lähinnä järjestöjen ja säätiöiden toimintaa sekä uusosuustoimintaa. Kolmannen sektorin toimintoihin kuuluu sekä palkka- että vapaaehtoistyötä. Suomalaisen kolmannen sektorin toimintaan sisältyy usein enemmän vapaaehtoistyötä kuin muissa Euroopan maissa. (Kolmas sektori [viitattu 15.9.2011]). Kolmannesta sektorista on myös käytetty nimikkeitä voittoa tavoittelematon sektori ja vapaaehtoissektori (Helander & Laaksonen 1999, 14). Kansalaisyhteiskunnan keskeinen elementti on se, että se on ei- valtiollinen järjestösektori (Leppänen 2005, 171). Kansalaisyhteiskuntaan kuuluvat luonnollisena osana kansalaistoiminta sekä järjestötoiminta. Näistä muodostuu kansalaisyhteiskunnan ydin. (Kansalaisfoorumi [viitattu 15.9.2011]). Joissain yhteyksissä kansalaisyhteiskunta ja kolmas sektori on myös väljätkösti samaistettu (Helander 1998, 11).

Vapaaehtoistyö on ollut osa ihmisten elämää kautta aikojen, koska ihminen haluaa tukea lähimmäistään ja auttaa tätä. Vapaaehtoistyössä toimitaan tavallisen ihmisen osaamisella, hyödyntäen omaa koettua elämää sekä omaa persoonaa. Va-



vapaaehtoistyötä kuvaa hyvin käsite maallikkoauttaminen. (Mykkänen- Hänninen 2007, 9 mukaeltu Niemelä- Dufva 2003, Hakkarainen 2003, Hokkanen 2003.) Vapaaehtoistyö on merkittävää yhteiskunnallisella tasolla. Se toimii yhtenä keinona syrjäytymistä vastaan, koska se tarjoaa ihmisille mielekästä toimintaa. Auttamistyössä käytettävät voimavarat vahvistuvat vapaaehtoistyön avulla. (Mykkänen- Hänninen 2007, 11 [Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 1994: 56- 63]).

Vapaaehtoistyö painottaa yksilön toimintaa, mutta yksilö on kuitenkin liitoksissa laajempaan organisoituun toimintaan. Ilman organisoitua toimintaa yksilön toiminta voi liittyä esimerkiksi naapurin tai sukulaisen auttamiseen arkipäivän tilanteissa. (Eskola & Kurki 2001, 16.) Auttaminen ja vapaaehtoistyö liitetään ihmiseen omaan arvomaailmaan: mihin hän uskoo ja mitä hän pitää oikeana. Vapaaehtoistyö perustuu usein siihen ajatukseen, että toisen ihmisen auttaminen on etuoikeus, mutta myös velvollisuus, vaikkakin myös täysin spontaania auttamista esiintyy paljon. (Eskola & Kurki 2001, 105.)

Monet eri tekijät vaikuttavat siihen, miksi vapaaehtoistoimintaan hakeudutaan. Tällaiset motiivit ja intressit voivat olla tiedostettuja tai tiedostamattomia, ääneen sanottuja tai sanomattomia. Motiivit, jotka hyväksytään ja jotka ovat eettisesti perusteltuja, on helppo sanoa ääneen. Tällaisia ovat esimerkiksi kansalaisvastuu ja lähimmäisenrakkaus. Kaikki motiivit eivät kuitenkaan ole yhtä hedelmällisiä ajatellen autettavan ja auttajan kohtaamista, tällainen motiivi on esimerkiksi osallistuminen vapaaehtoistyöhön kokeilun halusta. Vapaaehtoistyössä ihminen voi samaistua ammattiauttajan rooliin ja täten kokea edustavansa positiivisia piirteitä. Kuitenkin korkeamman statuksen hakuisuus voi johtaa siihen, että asiakaskontaktissa vapaaehtoistyöntekijä ”esittää” ammattiauttajaa. Tällöin hän ei välttämättä asetu autettavan äärelle aidosti. (Mykkänen- Hänninen 2007, 23–24.)

## **2.1 Vapaaehtoistyön ja ammatillisen auttamistyön eroavaisuudet**

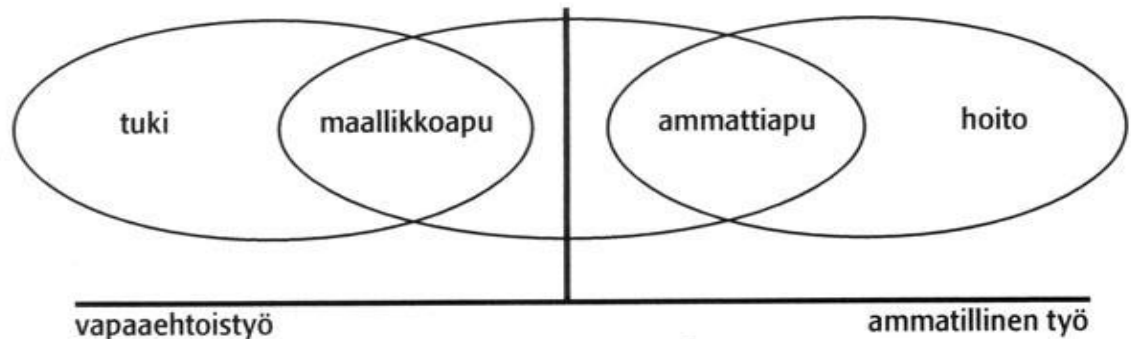
Vapaaehtoistyö ja ammatillinen auttamistyö nähdään usein vastakohtina. Vapaaehtoistyö koetaan inhimillisenä, aitona ja lämpimänä, viranomaistyö taas enemmän byrokraattisena toimintana, jossa ei ole riittävästi tunnetaitoa mukana. (Myk-

känen- Hänninen 2007, 12.) Vapaaehtoistyöstä ja palkallisesta työstä löytyy siis eroavaisuuksia. Myös vapaaehtoistyön reunaehdot eroavat palkkatyöstä. Varsinaisessa palkkatyössä työntekijän ja palvelun kohteen yhteensopivuus on merkittävässä asemassa. Vapaaehtoisuuteen perustuvassa työssä keskeistä on taas yhteisymmärrys tehtävistä ja työtavoista. Korostettuna on myös se, että työtä tehdään täysin vapaaehtoisesti omilla ehdoilla, kyse on siis vapaasta halusta. Yksi vapaaehtoistyön merkittävä piirre on, että sen tekeminen perustuu tekijän omaan tahtoon sekä siihen, ettei tarvitse tehdä työtä, jossa on ulkoisia paineita. (Forss ym. 1995, 19.)

Ammatillisen työn ja vapaaehtoistyön mahdollisuudet eivät ole vastakohtia, sillä sekä ammattiauttaja että vapaaehtoistyöntekijä tekevät työtään toteuttaen vuorovaikutusta autettavan kanssa. Oli sitten kyseessä ammatilainen tai vapaaehtoinen, on toisen ihmisen kohtaaminen oikealla tavalla tärkeää auttamissuhteen rakentumisvaiheessa. Niin ammatilainen kuin vapaaehtoistyöntekijä toimivat oman persoonansa ja elämäkokemuksensa pohjalta, vaikka kokemuksellisen tiedon välittäminen ei ole auttamistapahtumassa yhtä vahvasti läsnä kuin vertaistuessa. Joskus auttamistilanteessa auttajan viranomais- tai ammattiauttajarooli voi olla jopa rasite, koska auttaja nähdään enemmänkin ammattinsa ja toimenkuvansa kautta, ei ihmisenä. (Mykkänen- Hänninen 2007, 50.)

Ammatillaisen erottaa vapaaehtoistyöntekijästä teoriapohjainen tieto, joka toimii edellytyksenä tehtävässä toimimiselle. Vapaaehtoistyöntekijältä taas usein puuttuu teoriapohjainen tieto. Ammattiauttaminen on yleensä tavoitteellista toimintaa, jossa ammatillaisen vastuulla voi olla muuan muassa hoito- ja kuntoutussuunnitelmien laatiminen. Vapaaehtoistyöntekijää eivät taasen koske viranomaisroolit tai hoitovastuut, vaan hän on autettavan rinnalla kulkeva kanssaihminen. Vapaaehtoistyön rooli lähiverkoston antaman avun sekä ammattiavun välimaastossa on hyvin tärkeä. Vapaaehtoistyö voi myös toimia ammattiavun rinnalla, koska se tarjoaa inhimillistä maallikkoapua palvelujärjestelmän sisällä. Vapaaehtoistyö voi olla myös ennaltaehkäisevässä työssä toimiva lisä. Olisi toivottavaa, että tulevaisuudessa vapaaehtoistyötä ja ammatillista työtä voitaisiin toteuttaa yhtä aikaa ilman, että toinen sulkisi toista pois. Ammatillisen ja vapaaehtoisen työn välis-

tä suhdetta rakennetaan parhaiten silloin, kun ymmärretään vapaaehtoistyön merkitysmaailma. (Mykkänen- Hänninen 2007, 50–52.)



Kuvio 1. Vapaaehtoistyön ja ammatillisen työn välinen suhde. (Mykkänen- Hänninen 2007, 51).

## 2.2 Ikäihmiset ja vapaaehtoistyö

Ihmiset voivat tulla toimijoiksi omassa elämässään olivat he minkä ikäisiä tahansa (Kurki 2007, 132). Ikäihmiset voivat olla vapaaehtoistyön kautta murtamassa kolmannen ikäkauden "myyttiä" aktiivisen toimimisen avulla. Eläkeläiset nähdään tulevaisuudessa vapaaehtoistyössä ja niin sanottuna työvoimareservinä. Keskeisimpänä syynä tähän on se, että erilaisilla eläkkeillä olevia ihmisiä on paljon. Oletuksena on, että niinkin suuresta joukosta löytyy henkilöitä, jotka ovat edelleen aktiivisia toimijoita. Eläkeläiset, jotka ovat toimintahaluisia, voivat muodostaa huomattavan suuren joukon. Heillä on yleensä vielä työssäkäyntihalua, toimintakykyä sekä omaehtoista työmotiivia. Eläköityneillä on myös usein erilaisia aktiviteetteja, esimerkiksi harrastuksia. Edellä mainitut asiat vaikuttavat vapaaehtoistyön pariin haikautumiseen. (Forss ym. 1995, 21–22.)

Ikäihmisten vapaaehtoistoiminta antaa useita etuja, varsinkin sosiaaliset edut koskien sukupolvien välistä vuorovaikutusta nousevat esiin. Kun ikäihmiset ovat mukana yhteiskunnallisessa elämässä ja toiminnassa, kuva heistä muuttuu ja näin arvostus osana yhteiskuntaa lisääntyy. Myös erilaisille organisaatioille toiminnassa mukana olevat ikäihmiset ovat positiivinen voimavara, koska ikääntyneillä on laaja

kokemuskenttä erilaisista asioista. Tämän kokemuskentän avulla pystytään toteuttamaan yhä onnistuneempia ohjelmia ja projekteja. (Kurki 2007, 133.)

Vapaaehtoistyöhön lähtemisessä voi kuitenkin olla myös ikäihmisten kohdalla omat vaikeutensa. Apuna käytetään usein muun muassa sosiokulttuurista innostamista. Innostamisen sekä tuen avulla ihmisiä autetaan näkemään omat voimavaransa. Innostamisen avulla autetaan myös integroitumaan tehtävään työhön sekä yhdistykseen tai organisaatioon, jossa työtä tehdään. Työn osaamiseen vaikuttavat annettava informaatio sekä koulutukset. ( Kurki 2007, 133.)

Arvioidessa vapaaehtoistyön mahdollisuuksia on muistettava, ettei vapaaehtoisuutta tule arvioida ammatillisen mittapuun mukaan. Organisoinnista vastaaville järjestöille ja yhteisöille kuuluu vastuu vapaaehtoistyöntekijälle luovutetuista tehtävistä. (Mykkänen- Hänninen 2007, 10.) Forss ym. (1995, 29) mukaan eläkeläisten kohdalla terveydelliset seikat tulee ottaa huomioon verraten hoiva- ja auttamistyön vaativuuteen.

### **2.3 Vapaaehtoistyön hyödyt**

Ihmisen arkipäivää rytmittää tehokkaasti työssäkäynti. Tottuminen siihen tulee vuosien saatossa. Osallistuminen työelämään on tärkeä osa elämää. Työ vaikuttaa muun muassa ajankäyttöön ja ihmissuhteisiin. (Forss 1989,6; ref Forss ym. 1995, 27) Poisjänti työstä merkitsee sitä, että päiviin on tultava uutta ohjelmaa ja tekemistä (Forss ym. 1995, 27). Vapaaehtoistyöhön hakeutuminen liittyy usein elämäntilanteessa tapahtuvaan muutokseen. Vapaaehtoistyö voi tarjota ”pehmeän laskun” eläkepäiviin. (Mykkänen- Hänninen 2007, 22–23.) Forss ym. (1995, 19) mukaan esimerkiksi itsensä toteuttamiseen liittyvät tekijät vaikuttavat siihen, että ihminen haluaa hakeutua juuri vapaaehtoistyöhön.

Vapaaehtoistyö voi olla mielekästä tekemistä ihmiselle ja se voi myös tarjota uusia sosiaalisia suhteita. Vapaaehtoistyötä tekevä ihminen pystyy olemaan paitsi hyödyksi toisille omalla toiminnallaan, myös vaikuttamaan asioihin, jotka itse kokee tärkeiksi. Vapaaehtoistyön tulevaisuus on parhaimmillaan hyvä sen vuoksi, että

sille on tarvetta erittäin paljon ja ihmisillä näyttää mitä ilmeisimmin olevan valmiutta toistensa auttamiseen ja tukemiseen. (Forss ym. 1995, 21.)

Toimijan eli asiakkaan näkökulmasta vapaaehtoistyön voidaan nähdä parantavan elinoloja ja elämänlaatua sekä lisäävän turvallisuutta (Forss ym. 1995, 20). Vapaaehtoistyö antaa toimijalle tukea ja turvaa sekä auttaa omaa jaksamista mahdollisesti vaikeassa elämäntilanteessa.

### 3 VERTAISTUKI

Viime vuosina vertaistuki on noussut vapaaehtoistyön rinnalle merkittäväksi toimintamuodoksi. Vertaistuki on yksi vapaaehtoistyön toimintamuodoista. Se perustuu yhteiseen kokemukseen tukijan ja tuettavan välillä. Tästä syystä vertaistuen erityispiirteet on huomioitava vapaaehtoistyöntekijöiden valinnassa, koulutuksessa sekä työnohjauksessa. Vapaaehtoistyössä keskeisessä asemassa on asiakkaan kuuleminen, ei omien kokemusten jakaminen. Vertaistyössä taas omien kokemusten jakaminen on tärkeää. (Mykkänen- Hänninen 2007, 26.)

Vertaisuus tarkoittaa kahta tai useampaa ihmistä, joilla on sama ongelma tai jotka voivat olla samantyyppisessä elämäntilanteessa. Vertaisia toisilleen voivat olla esimerkiksi eläkeläiset tai työttömät. Vertaistukiryhmässä pyritään yhdessä sopeutumaan uusiin elämäntilanteisiin vertaistuen avulla. Tarkoituksena vertaistukiryhmissä on tukea sekä vahvistaa selviytymistä arkipäivän tilanteissa sekä auttaa sopeutumaan uusiin tilanteisiin, joita voivat elämään tuoda esimerkiksi erilaiset vammat tai sairaudet. (Mykkänen- Hänninen 2007, 26.)

Vertaistoiminta on vapaamuotoista tai organisoitua keskinäistä tukea ja apua (Alaranta, Seppälä & Koskue 2009, 18.) Vertaisten etsimisellä sekä löytämisellä on ollut suuri merkitys suomalaisten järjestöjen synnyssä. Edunvalvonta ja palvelutuotanto, erityisesti omalle jäsenistölle, ovat olleet aina järjestöjen perustehtäviä. (Laatikainen 2010, 10.) Vertaistoiminnassa samankaltaisessa elämäntilanteessa olevat sekä samanlaisia asioita kokeneet ihmiset tukevat toinen toisiaan tai esimerkiksi keskustelevat elämäntilanteeseensa liittyvistä asioista. Toiminnan perustana ovat yhteenkuuluvuuden tunne ja yhteiset kiinnostuksen kohteet. Tavoitteena on edistää jaksamista sekä hyvinvointia. (Alaranta ym. 2009, 18.)

Vertaistuki voidaan toteuttaa eri muodoissa: yksilöiden välisenä, kahdenkeskisenä tukisuhteena tai ryhmämuotoisena toimintana. Vertaistuki voi tarjota parhaimmillaan aitoja kokemuksia kuulluksi tulemisesta ja kohtaamisesta. Autettavan tilanteeseen voi avautua myös uusia näkökulmia vertaistuen avulla. (Mykkänen- Hänninen 2007, 27.)

Vertaistukiryhmät voivat olla itseohjautuvia, mutta ne voivat myös käynnistyä ulkopuolisen ihmisen toimesta ja jatkaa sitten itsenäistä toimintaa. Näin käynnistyvät usein monet oma-apuryhmät. (Mykkänen- Hänninen 2007, 27.) Ihmisten välinen kohtaaminen on vertaistuen ydin. Erilaiset identiteettimääritykset tai tittelit eivät ole vertaistuessa merkityksellisiä. (Nylund ym. 2005, 214.)

Vertaistukiryhmän ohjaajana voi toimia koulutettu vapaaehtoistyöntekijä tai ammattilainen. Ryhmässä, jota ohjataan ammatillisesti, vertaisuus toteutuu ryhmän jäsenten kesken. Ohjaaja luo rakenteita toiminnoille ja on varmistamassa prosessin turvallista etenemistä. Ohjaaja myös varmistaa, että uusien näkökulmien tai toimintamallien esille tuonti ryhmässä mahdollistuu. (Mykkänen- Hänninen 2007, 28.)

Vertaisryhmässä ryhmän toiminnan kannalta ohjaajalla on erityinen asema. Ohjaajan tehtävänä on pitää ryhmä kasassa ja varmistaa kaikkien tasapuolinen kohtelu. Kun ilmapiiri on turvallinen, uskaltavat ryhmän jäsenet olla omana itsenään ja vaikuttavat näin itsekin ryhmän ilmapiiriin. Ikääntyville suunnatuissa vertaisliikunta-ryhmissä ohjaajaa ja osallistujaa yhdistävä tekijä on ikä. Useat ryhmiin osallistujat kokevat, että samanikäiset vertaisohjaajan ryhmään on helpompaa tulla kuin nuorten, ammattilaisten ohjaamaan. Kun ohjattavalla ja ohjaajalla on yhteisiä kokemuksia samoilta aikakausilta, löytyy myös yhteisiä keskustelun aiheita. Samankuntoinen ohjaaja, jolla saattaa olla jo pieniä iän tuomia muutoksia, ymmärtää ohjattavia paremmin. (Alaranta ym. 2009, 18.)

## 4 RYHMÄ JA SEN OHJAUS

Jokaisella ryhmällä on omaan toimintaansa liittyvä tehtävä tai tarkoitus. Ryhmällä on lisäksi lähes aina jonkinlainen tunnetavoite, joka pitää ryhmää yhtenäisenä ja koossa. Kun ryhmänohjaaja suunnittelee aloittavansa jonkin uuden ryhmän, hänen ensimmäisenä tehtävänä on selvittää, miksi hän haluaa ryhmän perustaa ja mitkä ovat ryhmän yhteiset tavoitteet. Ohjaajalla tulee olla selkeä käsitys siitä, mikä on ryhmän perustehtävä eli niin sanottu punainen lanka. Ryhmän suunnitteluun, tavoitteisiin ja toteuttamiseen vaikuttavat merkittävästi mahdollisesti ryhmän takana olevan organisaation tai muun toimintakokonaisuuden arvot, toimintakulttuuri, tavoitteet sekä eettiset periaatteet. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 15.)

Ryhmänohjaajuus on hyvin moniulotteinen asia. Se on vuorovaikutusta ryhmän ohjaajan ja ohjattavien välillä. On olemassa eräänlaisia peruspilareita, jotka esiintyvät lähestulkoon kaikissa toimivissa ryhmissä. Vuorovaikutus ryhmän ja ryhmän ohjaajan välillä on eräs kaikkien merkittävimpiä ryhmän turvallisuuteen vaikuttavia tekijöitä. Oleellista turvallisen ryhmän toimimisessa on, että ohjaaja elää vuorovaikutustaitojen oppimisprosessissa. (Aalto 2002, 12.)

### 4.1 Ryhmän ominaisuudet

Ryhmää voidaan kuvata useiden erilaisten tunnusmerkkien perusteella. Tällaisia ovat jäsenten määrä, yhteinen tehtävä, riippuvuus toisista, tietoisuus omasta jäsenyydestä ja ryhmän jäsenistä, vuorovaikutus, toisiin vaikuttaminen, ryhmärakenteet ja ryhmädynamiikka. Ryhmällä on usein yhteinen tehtävä, jonka saavuttaminen on keskeinen motiivi ryhmään liittymiselle ja siinä toimimiselle. Tavoitteen saavuttaminen edellyttää yhteistyötä, joten jäsenet ovat riippuvaisia toisistaan. Ryhmän toimiessa pyritään vuorovaikutuksen avulla vaikuttamaan toisiin. (Rovio, Lintunen & Salmi 2009, 21.)

Kuuluminen ryhmään voi perustua omaan valintaan olla osa sitä tai olla esimerkiksi välillinen seuraus jostakin muusta valinnasta. Ryhmään kuulumisen merkitys



yksilölle vaihtelee yksilön omien tarpeiden sekä muiden motiivien mukaan. Ryhmän kiinteyttä eli ryhmää koossa pitävien voimien määrää voidaan kuvata ryhmäläisten kokeman yhteenkuuluvuuden tunteen ja yhdenmukaisuuteen ja yhdenmukaisuuteen pyrkimisen avulla. (Ojala & Uutela 1993, 88.)

Ryhmän kiinteys on hyvin merkittävä pienryhmäominaisuus, sillä se koskettaa jokaista ryhmää. Kun joukosta ihmisiä muodostuu ryhmä, koetaan siellä aina jossakin määrin kiinteyttä ja yhteenkuuluvuutta. (Rovio ym. 2009, 156.) Kiinteiden edistämiseksi on esitetty lukuisia erilaisia tapoja. Ohjaajalla on merkittävä asema ryhmän kiinteiden edistämässä, missä tulee ottaa huomioon ryhmän kehitysvaihe ja tilanne, ryhmän luonne sekä jäsenten yksilöllisyys. Esimerkiksi alkavan ryhmän osalta huomio on hyvä kohdistaa turvallisuuden luomiseen ja tehtävän selkiyttämiseen. (Rovio ym. 2009, 174–175.)

## **4.2 Ryhmän toiminta**

Ryhmän toiminnan tärkeitä käsitteitä ovat ryhmän jäsenten roolit ja sosiaaliset asemat, ryhmäprosessin vaiheet, tavoitteiden, johtajuuden ja toimintarakenteiden merkitys ryhmässä, ryhmän jäsenten välinen viestintä sekä ryhmän normit. Edellä mainittujen lisäksi ryhmän toiminnan tietämykseen kuuluu taito ymmärtää ryhmä osana laajempaa organisaatiota tai ympäröivää kulttuuria. (Repo-Kaarento 2007, 126.)

Ryhmän koko on asia, jolla merkittävästi vaikutusta ryhmän toimintaan. Ryhmän koon vaikutusten lainalaisuudet tulisi ottaa huomioon ryhmää ohjatessa. Muutamman hengen pienryhmät ovat hyvin erilaisia toiminnaltaan kuin vaikkapa parista tai useammasta kymmenestäkin henkilöstä koostuvat ryhmät. (Rovio ym. 2009, 32.)

## 5 IKÄIHMISTEN RYHMÄN TOIMINTA

Ikääntyneiden parissa ryhmätoiminta on yksi tärkein ja suurin toiminnan muoto. Yleisimmät ryhmätoiminnan muodot ovat muun muassa ryhmäliikunta, erilaiset keskusteluryhmät, muisteluryhmät ja esimerkiksi käsityöryhmät. Minkä tahansa asian tekeminen edellyttää aluksi tavallisista käytännön asioista sopimista. Vertaisryhmän kokoontumiseen liittyvät asiat ovat ryhmän alkuvaiheessa hyvin konkreettisia. Elinvoima ryhmän keskuudessa kasvaa, kun ilmapiiri on luottamuksellinen. Jos ryhmän jäsenten vaihtuvuus on kovin suurta, luottamuksellisten keskustelujen synty helposti vaikeutuu. Monesti pysyvyys niin jäsenten kuin kokoontumispaikan ja -ajan suhteen luo ryhmään kiinteyttä. (Malin 2001, 10.)

Ryhmät käyvät toimintansa aikana läpi erilaisia vaiheita. Ryhmän kehityskaari noudattaa omaa lainalaisuuttaan. Tanskalainen L. Bonde Peterssen erottelee ryhmissä seuraavat vaiheet:

- muodollinen vaihe
- syttymisvaihe
- onnellisuusvaihe
- vallankumousvaihe
- kypsyyssvaihe

Muodollisessa vaiheessa ihmiset ovat vielä melko epävarmoja, koska useasti he eivät tunne toisiaan entuudestaan. He ovat toiminnassaan kohteliaita, mutta samalla varautuneita. Syttymisvaiheessa tunteet ovat usein pinnalla. Onnellisuusvaiheessa taas tunne yhteisöllisyydestä ja tasa-arvosta lisääntyy huomattavasti. Jotkut ryhmät saattavat saavuttaa tämän vaiheen nopeastikin. Onnellisuusvaiheen jälkeen ryhmän elinkaarella ilmenee vaihe, jolloin osanottajille selviää ryhmän koostuvan aivan tavallisista ihmisistä, joista jotkut saattavat tuntuvat erityisen mukavilta ja jotkut ehkä puhuvat liian paljon tai esimerkiksi ärsyttävät jollain tapaa muuten vain. Ryhmästä voi alkaa tuntua, ettei heillä ole enää mitään annettavaa toisilleen. Tämä on ryhmän kriittinen vaihe. Tässä kriittisessä vaiheessa jotkut saattavat jopa jättäytyä ryhmästä. Toimintaansa edelleen jatkava ryhmä on nyt

aikaisempaa kypsempi. Jotkut ryhmät saattavat elää tätä kypsää vaihetta pitkäänkin. (Malin 2001, 11.)

### **5.1 Ikääntyvien keskusteluryhmä**

Mielekkyyttä elämään lähdetään usein hakemaan keskinäisestä vuorovaikutuksesta vertaisten kanssa. Kuten edellä on mainittu, vertaisryhmä koostuu samankaltaisessa elämäntilanteessa olevista ihmisistä, jotka kokoontuvat saamaan sekä antamaan tukea yhteisiksi koetuista asioista. Ryhmä toimii oman identiteetin vahvistajana. Useasti ryhmäläiset saavat toisiltaan sellaista, mitä eivät koe muualta voitavansa saada. Yhteen kokoontuminen kasvattaa sisäistä elinvoimaa ja kokemusten vaihdon kautta voidaan oppia ongelmien ratkaisua. Ryhmässä annettu ja saatu tuki on vastavuoroista. Ryhmää voidaankin kutsua tietynlaiseksi ongelmanratkaisuverkostoksi. (Malin 2001, 7.)

Keskusteluryhmien toiminnan lähtökohtana on kokemus ja tietokin siitä, että asioiden koetaan paranevan keskustelemalla. Kun kertoo omasta elämästään toisille ihmisille, alkaa nähdä itsensä sekä omat asiansa täysin uudesta näkökulmasta. Esimerkiksi vaikeiden ja koettelevien elämänvaiheiden herättämien tunteiden toteaminen ja niiden läpikäyminen auttavat huomaamaan sen, miten hyvin asioista ja tilanteista on kuitenkin selvinnyt. Tämä taas puolestaan nostaa omanarvon tuntoa. Puolestaan toisten henkilöiden elämäntarinoiden kuuleminen auttaa suhteuttamaan ja ymmärtämään omia elämänvaikeuksia. Ajatuksena on, että vielä kypsässäkin iässä voi kasvaa ihmisenä, voimistua sekä kehittyä. (Malin 2001, 12.)

Muistelu on usein osana keskusteluryhmän toimintaa. Ryhmämuistelussa aktivoidaan usein ensisijaisesti elämän myönteisiä muistoja. Vaikeita muistoja ei ohiteta, mutta niistä nostetaan usein esille niiden antama voima ja kokemus. Muisteluryhmässä käydään usein läpi elämänkulun merkittäviä murroskohtia ja tärkeitä muistoja. Yhteinen ja yhdessä tehty muistelu toimii yhteisöllisenä sekä sosiaalisena keinona vakuuttua eletyn elämän arvosta. Ryhmässä muistelu on usein osallistujille jopa terapeutista. Ryhmäläiset hyötyvät usein yhteisissä muisteluissa toinen toistensa käsityksistä sekä muistoista. (Eläkeliitto ry 2004, 5.)

## 5.2 Ikääntyvien liikuntaryhmä

Liikuntataitojen oppimiseen liittyy joitakin yleisiä asioita. Ikääntyvien ihmisten on helpompaa palauttaa mieleen sellaisia liikkumisen liikkeitä ja malleja, joita he ovat joskus tehneet ja elämänsä aikana osanneet. Iäkkäille kokonaan uuden liikesuorituksen ja pitkien liikesarjojen oppiminen on huomattavasti vaikeampaa kuin nuorilla henkilöillä. Runsas yhtäaikainen informaatio tekee myös oppimisen vaikeaksi ja oppimistilanne saattaa tällöin helposti häiriintyä. Liikuntataitojen oppimisessa tarvitaan sekä motivaatiota että muistia. (Salminen & Karvinen 2006, 17.)

Motivaation näkökulmasta ajatellen harjoitteiden tulee olla ikääntyvälle innostavia. Ohjaaja voi esimerkiksi herättää positiivisia mielikuvia harjoitusten avulla. Annettu tehtävä ei saa olla liian helppo tai vaikea. Sopivan tasaisesti sekä haasteellisesti vaikeutuvat harjoitteet tuovat oppimiseen iloa, joka taas on olennainen motivaation lähde. Mielenkiintoinen ja mieleinen liikuntatehtävä saattaa herättää myös keskustelua. (Salminen & Karvinen 2006, 17.)

Iäkkäiden henkilöiden liikunnan ohjauksen kehittäminen on tulevaisuuden ja jo nykyhetkenkin haaste. Liikunta tarjoaa erinomaisen mahdollisuuden vaikuttaa monipuolisesti ikääntyvän ihmisen hyvinvointiin sekä toimintakykyyn. Ikääntyvän ohjaus voi tapahtua joko ryhmissä tai yksilöllisesti. Ryhmäliikunta on toimintamalli, josta toimintakyvyltään heikentynyt iäkäs henkilö hyötyy erityisen paljon. Iäkkäillä on mahdollisuus ohjaajan avulla kehittää ryhmissä niin fyysisiä kuin psykososiaalisia voimavaroja ja näin ollen oppia itsestään lisää ja saada tukea vertaisiltaan. Hyvin toteutetun ryhmäliikunnan on todettu vähentävän liikkumisen pelkoa ja kokemusta yksinäisyydestä. Ryhmällä on mahdollisuus kasvaa toiminnan edetessä yhä itsenäisemmäksi sekä ottaa vastuuta omasta ja toistensa hyvinvoinnista. Iäkkäiden ryhmäliikunnan ohjaus vaatii ohjaajalta perehtyneisyyttä paitsi itse liikuntaan myös ikääntymiseen, toimintakyvyn sekä iäkkäiden ohjauksen erityispiirteisiin. (Salminen & Karvinen 2006, 15.)

Toimivassa ja hyvässä iäkkäiden ryhmäliikunnassa ohjaaja:

- Opettelee tuntemaan ryhmäänsä mahdollisimman hyvin

- Sopii ryhmäläisten kanssa yhteisiä tavoitteita
- Käyttää monipuolisia sekä voimavarakeskeisiä opetusmenetelmiä oppimisen apuna
- On vuorovaikutuksessa ryhmänsä kanssa
- Tarjoaa jatkuvuutta sekä turvallisuutta toiminnalle

(Salminen & Karvinen 2006, 15.)

Ryhmän ohjaaminen edellyttää ohjaajalta tietoisuutta yhteistoiminnan yhteisestä tarkoituksesta. Ohjaajan tehtävänä on auttaa ryhmäläisiä keskittymään perustehdävään ja pääsemään yhteisiin tavoitteisiin. Ohjaajan tulee huolehtia käytännöllisistä edellytyksistä, kuten paikasta, ajasta sekä tiedottamisesta. Ohjaajan tehtävänä on huolehtia toiminnan käytännöllisistä edellytyksistä, niin sanottuna resurssihenkilönä, eli voimavarana ryhmälle. (Himberg & Jauhiainen 1998, 176–177.)

Sopiva ryhmäkoko yli 75-vuotiaitten toimintakyvyltään heikentyneiden iäkkäiden ryhmällä on 10–20 henkilöä. Jos ryhmän osallistujilla on paljon eroja terveyden, toimintakyvyn sekä liikkumiskyvyn suhteen, pienempikin ryhmä (5-10 henkilöä) on perusteltu. Jotta saavutettaisiin ohjauksen keskeiset tavoitteet, olisi tärkeää muodostaa fyysisen toimintakunnon suhteen mahdollisimman yhteneväinen ryhmä. Mikäli tällainen ei ole jostain syystä mahdollista, on syytä pienentää ryhmäkokoja tai käyttää apuohjaajaa. (Salminen & Karvinen 2006, 15.)

Ryhmälle syntyy yleensä omia ryhmätavoitteita ja jokaisella yksilöllä on lisäksi omia henkilökohtaisia tavoitteita. Kun käytetään erilaisia liikuntamuotoja, havaitaan usein ryhmäläisten kesken esiin tulevia taitoeroja. (Salminen & Karvinen 2006, 16.)

Liikuntatoiminnassa usein tärkeimpänä fyysisenä tavoitteena pidetään yksinkertaisesti sairauksien ennaltaehkäisyä ja niiden hoitoa. Säännöllinen liikunta on erittäin hyödyllistä muun muassa sydän – ja verisuonielimistön, tuki- ja liikuntaelimestön sekä hengityselimistön sairauksissa, aineenvaihdunnallisissa ongelmassa sekä useissa mielenterveyden häiriöissä. Tämän lisäksi liikunnalla on positiivinen vaikutus myös psyykkiseen hyvinvointiin. Tunne-elämän osalta ohjaajan tulee toimia sellaisella tavalla, joka edistää osallistujien virkistäytymistä, onnistumisen ja itse-

tunnon tunteita, sekä kokemusta yksilöllisyydestä ja myönteistä ruumiinkuvaa. (Salminen & Karvinen 2006, 16.)

Sosiaaliset tavoitteet yhdessä psyykkisten tavoitteiden kanssa ovat iäkkäiden liikunnassa erityisen tärkeitä. Liikuntaryhmiin tullaan yhtä lailla etsimään ystäviä ja yhteisöllisyyden kokemuksia kuin itse liikuntaa ja liikkumista. Liikuntaryhmissä voidaan ylläpitää sekä harjoittaa aloitteellisuutta ja vastuunkantamista eri rooleissa. Näiden lisäksi harjoitellaan tuen antamista sekä sen saamista. Yksinäiset sekä yksin asuvat iäkkäät voivat hyvässä ohjatussa liikuntaryhmässä tyydyttää monenlaisia sosiaalisia ja psyykkisiä tarpeitaan. Iäkkäiden ryhmäliikunnassa on tarvetta niin sekaryhmille kuin miesten ja naisten omille ryhmille. (Salminen & Karvinen 2006, 17.)

### **5.2.1 Ohjauksen monipuolisuus**

Monipuoliset ohjaustavat edistävät psykososiaalisten tavoitteiden toteutumista ja edistävät oppimista. Ohjaajajohtoinen ryhmänohjaustyyli luo turvallisuutta ja sopii sellaisiin tilanteisiin, jossa halutaan käynnistää nopeasti sekä tehokkaasti jokin tuttu toiminta. Harjoittelun organisointia sekä liikunnan ohjauksen tyylejä pohdittaessa on tärkeää pitää mielessä ryhmän eräänlaisen itsenäistymisen tavoite, jossa siirrytään ohjaajajohtoisuudesta vähitellen kohti aloitekykyisempää ryhmää. Fyysisten tavoitteiden lisäksi ohjauksen tulisi tuoda esiin myös osallistujien psykososiaaliset voimavarat ja antaa niille harjaantumismahdollisuus. Ohjaajan tulee suosia sellaisia tapoja, joissa osallistujat saavat muistaa, ehdottaa, keksiä, valita, toimia yhdessä ja ehkä olla erilaisissa rooleissa. (Salminen & Karvinen 2006, 18-19.)

Liikuntaryhmä koostuu henkilöistä, jotka ovat keskenään hyvin erilaisia niin fyysiseltä toimintakyvyltään kuin psykososiaalisilta taidoiltaan. Ryhmään mahtuu usein hyvin erilaisia persoonallisuuksia. Uuden ryhmän kehittyminen toimivaksi ja itsenäisemmäksi tapahtuu usein monien vaiheiden kautta. Pidempäänkin toimineen ryhmän dynamiikka muuttuu ajan saatossa, kun ryhmään tulee esimerkiksi uusia jäseniä, tai kun entisiä jäseniä jää pois ryhmästä. Ohjaajan on hyvä olla tie-

toinen ryhmäilmioistä, sekä ohjata ryhmää aina myönteisellä hengellä. (Salminen & Karvinen 2006, 19.)

### 5.2.2 Turvallisuus ja jaksaminen

Liikuntatilanteeseen liittyviä riskejä ovat niin osallistujan kuin ohjaajankin väsymys, liiallinen innostus tai vastaavasti innostuksen puute. Kova kiire ja hälinä voivat vaikeuttaa ryhmään osallistujien keskittymistä. Toipilasvaihe, lääkitykset tai jokin akuutti sairaus saattavat myös olla riskejä. Jos liikunta ei jollain kerralla tunnu hyvältä, se kannattaa tällöin jättää kokonaan väliin. Oman kehon kuuntelu ja tarkkailu lisäävät turvallisuutta. Tähän ohjaajan on aina opastettava omia ryhmäläisiään. (Alaranta ym. 2009, 97.)

Turvallisuudesta huolehtiminen on ensisijaisesti ohjaajan tehtävä, mutta omalta osaltaan se on jokaisen osallistujan omalla vastuulla. Turvallisuutta lisää se, että ohjaaja on tietoinen liikuntafysiologisista periaatteista, kuten verryttelyjen merkityksestä, palautumisesta ja sopivista kuormitteista. Myös erilaiset sairaudet vaativat oman huomionsa ja niistä on hyvä tietää. Psykososiaalisen turvallisuuden takaa myönteinen, iäkkäitä arvostava ja kannustava ilmapiiri. Toiminnan organisointi ja toteutus ovat tärkeitä myös turvallisuusnäkökulmasta. Turvallisuutta lisäävät ja tuovat myös välineiden sekä tilojen kunnosta huolehtiminen. (Salminen & Karvinen 2006, 20.)

Ryhmät, joiden toimintaan ihmiset sitoutuvat osallistumaan säännöllisesti, ovat iäkkäille erityisen suositeltavia. Tällaisia sitoutuneita ryhmiä kutsutaan suljetuiksi ryhmiksi. Niin sanotut avoimet ryhmät, joissa voidaan käydä satunnaisesti, eivät sovi iäkkäiden tavoitteelliseen liikuntatoimintaan. Iäkkäiden liikuntaryhmän osallistujilta olisi hyvä kerätä säännöllisesti palautetta toiminnasta. Varminta se olisi tehdä kirjallisesti, esimerkiksi toiminnan puolivälissä sekä sen loputtua. Palautteessa kannustetaan aina toiveiden esittämiseen. Palautteen antaminen on aina suositeltavinta antaa anonyyminä. (Salminen & Karvinen 2006, 20–21.)

Ohjaajan on hyvin tärkeää pitää huolta myös omasta jaksamisestaan. Tehtäviä ei pidä eikä saa ottaa liikaa, vaan vain sen verran, mikä tuntuu itsestä hyvältä ja mukavalta. Väsynyt ohjaaja ei ole kenenkään etu. Jos tuntuu, että voimat alkavat hiipua, on ohjaajan hyvä pitää kokonaan taukoa ohjaamisesta. Monet ohjaajat kaipaavat enemmän tukea esimerkiksi jonkin yhdistyksen taholta. Tuki voi olla sitä, että joku auttaa toimintaan liittyvissä järjestelyissä ja osallistujien värväamisessä. Monesti vain henkinenkin tuki auttaa jaksamaan. (Alaranta ym. 2009, 31.)



## 6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimuksemme kohteena oli kaksi itseohjautuvaa Aijjoos-kumppanuushankkeessa toimivaa ikääntyvien ryhmää. Toinen ryhmistä oli seka-ryhmä ja toisessa oli ainoastaan naisia. Iältään ryhmäläiset olivat yli 65-vuotiaita. Toinen ryhmistä oli liikuntaryhmä, joka kokoontuu kerran viikossa. Ryhmässä oli yhteensä seitsemän ohjaajaa, jotka vuorottelivat ohjaajina pareittain. Ryhmäläisiä oli vajaa 20, osallistujien määrä saattoi vaihdella eri kerroilla. Toinen ryhmistä oli keskusteluryhmä, jossa oli vain yksi ohjaaja. Ryhmä kokoontui joka toinen viikko. Ryhmäläisiä oli yhteensä noin 20.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Miten ikäihmiset kokevat ryhmänohjaajana toimimisen?
2. Miten ikäihmiset kokevat ikätoverin ohjaamaan ryhmään osallistumisen?
3. Millaisia haasteita ikäihminen ryhmänohjaajana-toimintamallissa on?
4. Millaisia mahdollisuuksia malli tuo ja sisältää?

### 6.1 Aijjoos-kumppanuushanke

Lähtökohtana hankkeelle on voimavaralähtöisyys. Tarkoituksena on vastata ikäihmisten tarpeisiin ajoissa, jotta ikääntyvien olisi mahdollisuus asua vireinä omassa kotiympäristössään mahdollisimman pitkään. Toimintamuotoja ovat hyvinvointia edistävät kotikäynnit, ohjaus ja neuvonta, hyvinvointia tukeva ryhmätoiminta, vapaaehtoistyön tehostuminen sekä arjen teknologian hyödyntäminen. Toiminta on tarkoitettu kaikille yli 65-vuotiaille. Sana ”Aijjoos” on Etelä-Pohjanmaan murretta ja tarkoittaa ajoissa. Hanke toteutuu Kauhavan Seudun Vanhustenkotiyhdistys ry:n, Härmän Vanhustenkisäatiön, Korttesjärven Vanhustenhuolto ry:n, Lappajärven palvelukoti ry:n, RAY:n, Kauhavan kaupungin, Evijärven ja Lappajärven kuntien ja Kuntayhtymä Kaksineuvoisen kanssa yhteistyössä vuosina 2008-2012 monipuolisena kumppanuushankkeena. (Nevala 2010, 10.)

Tarkoituksena hankkeella on, että hyvinvointia tukevan vanhustyön malli vakiintuu osaksi Kuntayhtymä Kaksineuvoisen alueen perusturvaa. Myös kolmannella sektorilla ennakoiva toiminta vahvistuu kansalaisjärjestötoimintana. Hanke tuottaa tietoa säännöllisten vanhushpalvelujen ulkopuolella olevista ikääntyvistä ihmisistä, mikä taas auttaa kuntien ja järjestöjen päätöksentekoa ja etukäteissuunnittelua. (Nevala 2010, 10.)

Aijjoos-kumppanuushankkeessa ikäihminen toimii ryhmänohjaajana. Käytännössä se siis tarkoittaa sitä, että ikäihminen ohjaa toisia ikäihmisiä toimimaan ryhmässä. Toiminnan tärkein ja olennaisin ajatus on, että ikäihminen itse suunnittelee ryhmätoiminnan sisällön, jolloin se vastaa ikääntyvien tarpeita.

## 6.2 Tutkimusmenetelmät

Tutkimuksemme on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Mielestämme laadullinen tutkimus oli sopivin tähän tutkimukseen, koska tarkoituksena on tuoda esiin ihmisen omia kokemuksia sekä ajatuksia ryhmässä toimimisesta. Laadullinen tutkimus on yksi tieteellisen tutkimuksen menetelmäsuuntaus. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään kokonaisvaltaisesti kohteen laatua, ominaisuuksia ja merkityksiä. (Koppa. Jyväskylän Yliopisto. [viitattu 15.9.2011].)

Laadullisen tutkimuksen kohde on yleensä ihminen sekä ihmisen maailma. Näitä asioita yhdessä voidaan tarkkailla elämismaailmana. Elämismaailmalla tarkoitetaan erilaisten merkitysten kokonaisuutta. Tämä kokonaisuus muodostuu muun muassa yksilön, yhteisön ja yleisesti ihmisten välisten suhteiden kohteista. Elämismaailma eroaa luonnollisesta maailmasta siten, että luonnollinen maailma muodostuu luonnon tapahtumista kun taas elämismaailma koostuu erilaisista merkityksistä. (Varto 1992, 23–24.)

Haastattelut, kyselyt ja havainnoinnit sekä erilaiset dokumentit ovat yleisimpiä laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmiä. Edellä mainittuja menetelmiä voi-

daan käyttää eri tavoin yhdisteltynä riippuen tutkimusongelmasta tai tutkimusresursseista. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 71.)

### 6.3 Tutkimusaineiston hankinta

Aloitimme tutkimusaineiston hankinnan tekemällä molemmille ryhmille havainnointikäynnit. Havainnoimme molempia ryhmiä kerran. Laadullisessa tutkimuksessa havainnointi on yksi hyvä tiedonkeruumenetelmä. Sekä havainnoinnin että haastattelun yhdistäminen on usein toimiva menetelmä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 81.)

Havainnointikäynneillä teimme omia muistiinpanoja ryhmän toiminnasta. Kosimme tekemistämme muistiinpanoista yhteenvedon, jonka pohjalta teimme työhömmme taulukot. Avasimme taulukoiden sisällön kertomalla havainnoinneista myös sanallisesti.

Toisena tutkimusaineiston hankintakeinona käytimme teemahaastattelua eli puoli-strukturoitua haastattelua. Teemaahaastattelu lähtee siitä oletuksesta, että sen avulla voidaan tutkia kaikkia yksilön kokemuksia, tunteita, uskomuksia ja ajatuksia. Teemahaastattelu korostaa haastateltavien elämysmaailmaa sekä heidän määritelmiään eri tilanteista. Teemahaastattelusta puuttuu strukturoidulle lomakehaastattelulle tavanomainen kysymysten tarkka järjestys ja muoto, mutta se ei ole kuitenkaan täysin vapaa kuten syvähaastattelu. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 48.)

Teemahaastattelu ei sido haastattelua tiettyyn tutkimusmenetelmään. Nimi kertoo siitä, mikä haastatteluissa on oleellisinta eli niiden eteneminen keskittyy tiettyihin teemoihin. Teemahaastattelussa keskeisessä asemassa ovat ihmisten tulkinnat asioista sekä heidän antamansa merkitykset asioille. Teemahaastattelu huomioi myös sen, että erilaiset merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 47–48.)

Teemahaastattelussa tavoitteena on käydä haastateltavien kanssa suhteellisen vapaamuotoista keskustelua, mutta kuitenkin sillä tavoin, että haastattelijä sekä teemat ohjaavat keskustelua. Haastattelijan tehtävänä on huolehtia siitä, että kaikki etukäteen mietityt aiheet sekä otsikot tulevat läpikäytyä haastateltavien kanssa. (Viinamäki & Saari 2007, 33.)

Teemahaastatteluiden kysymykset olivat ryhmäläisille ja ryhmän ohjaajille osaksi samat, mutta joukossa oli myös muutama mukailtu kysymys, joka oli suunnattu ainoastaan ohjaajalle tai ryhmäläiselle. Kysymysten jaottelu näkyy liitteenä olevista haastattelukysymyksistä liitteessä 2.

## 7 TUTKIMUSTULOKSET

Tulososiossa näkyvät sekä havainnointikäynneillä esiin nousseet pääteemat, että haastatteluista esiin nousseet vastaukset teemoittain. Havainnointikäyntien tulokset olemme esittäneet taulukkomuodossa. Haastatteluiden tuloksissa olemme teemoitelleet vastaukset tutkimuskysymysten mukaan. Haastatteluosuuden tuloksissa näkyy myös suoria lainauksia haastatelluilta.

### 7.1 Havainnointikäynnit

Kävimme havainnoimassa sekä liikunta- että keskusteluryhmiä kerran ennen varsinaisten haastatteluiden tekemistä. Havainnoinnin avulla halusimme tutustua ryhmän toimintaan ja nähdä miten se toimii ja käyttäytyy. Pidimme myös tärkeänä, että ryhmäläiset ja ryhmän ohjaajat saivat tutustua meihin ennen haastattelujen toteuttamista.

Havainnointikäynneillä kirjoitimme molemmat omia muistiinpanojamme, joista nousi esiin paljon asiakokonaisuuksia. Käynnin jälkeen kävimme yhdessä läpi tekemämme havainnot ja teemoitimme ne pienemmiksi kokonaisuuksiksi. Käynneillä tekemämme havainnot kokosimme teemoittain taulukoiksi. Olemme myös selittäneet sekä avanneet sanallisesti taulukoiden sisältöä. Tekemistämme havainnoinneista nousi esiin muutamia selkeitä pääteemoja, joita olivat: vertaistuki, ohjaajan rooli, ryhmäläisten rooli, vuorovaikutus sekä tunnelma. Näiden pääteemojen alle kokosimme pienempiä asiakokonaisuuksia.

**Vertaistuki.** Liikunta- ja keskusteluryhmissä vertaistuki nousi voimakkaasti esiin. Ryhmien toiminnassa näkyi hyvin toisten tukeminen. Ohjaaja antoi vertaistukea ohjattavilleen, mutta myös ryhmäläiset antoivat tukea toinen toisilleen. Vertaistuen antaminen oli siis vastavuoroista. Toiminnan ohessa ohjaajat ja ryhmäläiset vaihtoivat keskenään ajatuksiaan sekä kokemuksiaan. Keskustelu oli hyvin vapaamuotoista ja vapautunutta eikä keskittynyt pelkästään käynnissä olevaan toimintaan.

Taulukko 1. Havainnot vertaistuen ilmenemisestä ryhmissä.

VERTAISTUEN ILMENEMINEN RYHMISSÄ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tuetaan toiminnassa toinen toistaan</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jatkuva vertaistuen vaihto ohjaajan ja ohjattavien välillä</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vahva vertaistuen saaminen ja antaminen ryhmäläisten keskuudessa</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kokemusten ja ajatusten vaihto toiminnan ohessa</li> </ul>

**Ohjaajan rooli.** Roolijako oli molemmissa ryhmissä mielestämme hyvin selkeä. Ohjaajilla oli vahva auktoriteetti. Ryhmäläiset kunnioittivat ohjaajia ja heidän asemaansa ryhmässä. Ohjaajat saivat hyvin puheenvuoron ja heidän antamia ohjeita kuunneltiin ja noudatettiin. Myös ohjaaja osoitti jatkuvaa kunnioitusta ryhmäläisiä kohtaan. Tämä ilmeni muun muassa siten, että jokainen sai kertoa omia ajatuksiaan ja mielipiteitään meneillään olevasta toiminnasta ja ohjaaja otti ne huomioon.

**Ryhmäläisten rooli.** Ryhmäläiset olivat hyvin aktiivisia ja kiinnostuneita toiminnasta. Tämän kautta heistä näkyi myös innostuneisuus toimintaa kohtaan. Ryhmäläiset ottivat jatkuvasti toisiaan huomioon antaen toisilleen tilaa muun muassa keskusteluun. Sekä ryhmäläiset että ohjaajat olivat ryhmässä tasavertaisia toimijoita.

Taulukko 2. Havainnot ohjaajan ja ryhmäläisten rooleista ryhmissä.

OHJAAJAN ROOLI	RYHMÄLÄISTEN ROOLI
<ul style="list-style-type: none"> <li>Rooli hyvin selkeä</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aktiivinen</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Vahva auktoriteetti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kiinnostunut</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Osoittaa kunnioitusta ryhmäläisiään kohtaan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Osoittavat kunnioitusta ohjaajaa kohtaan</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Innostunut</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ryhmäläisten välinen tasavertaisuus</li> </ul>

**Vuorovaikutus.** Havaitsimme, että ryhmien vuorovaikutus oli toimivaa ja luonnollista. Kukaan ei tuntunut jännittävän ryhmässä mukana olemista, vaan päinvastoin avoimuus ja innostuneisuus nousivat esiin. Tähän vaikutti varmasti se, että ryhmät olivat kokoontuneet havainnointikäyntejä tehdessämme jo useaan kertaan, joten he olivat jo tuttuja toisilleen. Molemmissa ryhmissä oli ihmisiä, jotka olivat ystäviä jo vuosien takaa. Vuorovaikutuksessa korostui myönteinen asenne toimintaa kohtaan. Sekä ohjaajat että ryhmäläiset kannustivat toinen toisiaan. Välillä ryhmäläisten tarve puhua ja kommunikoida toistensa kanssa korostui niin paljon, että ohjaajan piti siihen puuttua. Ohjaajan puuttuminen asiaan rauhoitti aina nopeasti tilanteen.

**Tunnelma.** Mielestämme etenkin ryhmien tunnelmasta nousi esiin se, että he tulevat hyvin toimeen keskenään. Tunnelma oli hyvin vapautunut ja iloinen. Ihmiset nauroivat paljon ja keskustelivat avoimesti eri asioista. Sekä ryhmäläiset että ohjaajat olivat energisiä ja selvästi kiinnostuneita yhteisestä toiminnasta. Koimme, että tunnelma on erittäin vastaanottava, koska myös meidän oli helppo mennä tekemään havainnointikäyntejä. Kaiken kaikkiaan tunnelma ryhmien parissa oli erittäin positiivinen.

Taulukko 3. Havainnot vuorovaikutuksesta ja tunnelmasta ryhmissä.

VUOROVAIKUTUS	TUNNELMA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Luonnollista</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vapautunut</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avointa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avoin</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toimivaa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iloinen</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vuorovaikutus runsasta niin ohjaajan kuin ryhmäläistenkin välillä</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Energinen</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kannustava ilmapiiri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Positiivinen</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vastaanottava</li> </ul>

## 7.2 Teemahaastatteluiden tulokset

Olemme pyrkineet yhdistelemään samankaltaisten kysymysten tuloksia, joten osassa tuloksista näkyy sekä ryhmänohjaajien että ryhmäläisten vastauksia. Osa kysymyksistä taas oli suunnattu pelkästään ryhmänohjaajille tai ryhmäläisille, jolloin näissä tuloksissa näkyy vain jommankumman vastaukset.

### 7.2.1 Ryhmänohjaajuus

**Kokemukset ryhmänohjaajuudesta.** Ohjaajien mielestä ryhmänohjaajana toimiminen on ollut positiivinen ja mielenkiintoinen kokemus. Jokaiselle heistä se on



antanut uudenlaista perspektiiviä asioihin. Ryhmien ohjaamista ei ole koettu ras-  
kaaksi.

*” Että mitää uhrautumisen tunnetta siitä ei tuu että siellä käy”*

Ryhmänohjaajat kokivat hienoksi asiaksi sen, että ryhmät ovat pysyneet koossa ja  
että ryhmäläiset ovat olleet innostuneita joka kokoontumiskerralla. Ryhmien ko-  
koontuminen on antanut mahdollisuuden sekä ryhmänohjaajille että ryhmäläisille  
tuttujen tapaamiseen ja kuulumisten vaihtamiseen.

*” Mä ainaki koen sen niin että ku ei kauhian paljoa tekemisis olla..ollaan sellasia  
kotoihmisiä. On paremminki sukuun ja muualle päin niitä suhteita mutta mun mie-  
lestä on hirveen mukava tutustua ihmisiin sitä mä pidän ihan mahrottoman hyvä-  
nä”*

Ohjaajat kokivat, että he saavat ryhmien ohjaamisesta itselleen uudenlaista elä-  
mäniloa ja innostusta. Ohjaajat olivat mielestään kehittyneet ja oppineet uutta  
ryhmänohjaajuuden myötä. Keskusteluryhmän ohjaaja koki muistinsa kehittyneen.  
Liikuntaryhmän ohjaajat kokivat positiivisena sen, että toiminnan avulla myös he  
itse pääsevät liikkumaan. Tärkeänä koettiin myös se, että ryhmien kokoontuminen  
auttaa sekä ohjaajia että ryhmäläisiä lähtemään pois kotoa ja osallistumaan sosi-  
aaliseen tapahtumaan.

*” Että moon niinku itteki siinä niinku tavallaan kehittyny, ainaki yrittäny. Moon  
ittekki joutunu siinä ajattelemahan jotta, aivan hyvää moon siinä saanu..”*

Tiedon ja taidon lisääntyminen koettiin hyväksi. Koulutukset olivat antaneet ohjaa-  
jille paljon tietoa. Ohjaajat olivat pystyneet jakamaan oppimaansa ryhmäläisille.  
Tätä kautta he pystyivät vaikuttamaan siihen, mikä ikäihmisen asema on tulevai-  
suudessa ja miten he voivat auttaa toisia ikäihmisiä.

*” ..sellaasta ikäihmisen tulevaasuuren ajattelua jotta mihinkä he sitten tuon-  
nempana sitten kun jos tuloo huono kunto nii mihinkä se sitte..”*

*”..jotta mitenkä niinku tuola haja- asutusalueella niinku sielä niiren ikäihmisten elämää jollaki lailla niinku kohentaa..jos mulla jotaki vaan olis sellasta mitä vois niin niitä käyttää sitte hyväksi..ja että jos jotaki vois niinku antaa, niinku käsitellä vaikka näitä palveluoppaata ja näitä kaikkia mitä on niin..ja tuollaasia mitä on jääny luennoolta mieleen jotta onko ripoja ja kaffoja teirän vessas..”*

Liikuntaryhmän ohjaajat kokivat, että kokoontumiskerrat ovat erilaisia, sillä ohjaajat vaihtuvat ja jokaisella on tarjota erilaista ohjelmaa. Ohjaajien mielestä tämä vaihtelevuus on rikkaus paitsi ryhmäläisille, myös heille itselleen.

*”Että ku siinä on näin, me pystymmä ku kaikki on tuttuja siinä, niin siinä on aina toisten kans että mitä, minkälaisen jumpan kukin pitää että tieretään vähän että tulee sitä vaihtelua.”*

**Osaamistarpeet ja taidot.** Ohjaajat pitivät tärkeänä omaa asennettaan ja innostuneisuuttaan asiaan. Vahva elämäkokemus ja elämän aikana hankitut taidot ovat tärkeä osa ohjaamista. Ohjaajien saama koulutus sekä AIJJOOS- kumppanuushankkeen antama tuki koettiin merkittäviksi asioiksi matkalla hyväksi ohjaajaksi.

*” Minusta oli ihan hyvä kun meillä oli tämä Veturi- kurssi niin siellä saatiin aika paljon tätä kirjallista tietoa justiin että miten vanhan ihmisen siitä, niitä oon luku..ensin tuntu et ei tuu mitään, mutta otan nyt vaan realistisesti nää asiat”*

Erityisesti liikuntaryhmän ohjaajat kokivat, että rohkeus osallistua toimintaan lisääntyi, kun mukana oli useampi ohjaaja. Näin he saivat tukea toinen toisiltaan. Tätä kautta myös varmuus ohjaamiseen lisääntyi.

*” Tämä tieto ja alottaminen, että jos ei meitä olisi näin montaa ollu niin tuskin siitä olis tullu mitään”*

**Positiiviset kokemukset.** Ryhmäohjaajat kokivat erityisen hyväksi asioiksi yhdessäolon sekä tapaamisen mukavan tekemisen puitteissa. Positiivisena koettiin myös se, että kokoontumiskerroilla sekä ohjaajat että ryhmäläiset voivat jakaa ko-

kemuksia keskenään. Ilmapiiirin ja yhteishengen koettiin olevan hyviä ja toimivia. Ryhmänohjaajien mielestä ryhmäläisten innostuneisuus ja aktiivisuus olivat merkittäviä tekijöitä ryhmän toimivuutta ajatellen.

*” Se tapaaminen ja se yhdessäolo. Ja kyllä jo muutaman kerran jälkeen niin ku se oma niinku ei aivan niinku perhe mutta kumminki”*

*”..se innostus asiasta, ei tarvi houkutella. Kaikki tulevat jos vain suinkin on mahdollisuutta”*

Tärkeäksi koettiin, että ohjaajat sekä ryhmäläiset ovat niin sanotusti samalla viivalla. Ohjaajat olivat tyytyväisiä siihen, etteivät ryhmäläiset odota heiltä ohjelman suhteen mitään ”sirkustemppeja”, vaan ovat innoissaan rauhallisemmastakin toiminnasta. Tämä ajatus korostui erityisesti liikuntaryhmässä.

*” Ja sit ne on hyvin tyytyväisiä näihin tavallisiin liikkeihin, ettei ne ny mitää erikoisuuksia orotakkaan”*

Ryhmäläiset kokivat hyvinä asioina etenkin toiminnan vapaamuotoisuuden sekä sen, että kokoontumiset lisäävät sosiaalista kanssakäymistä. Ryhmän kokoontuessa tavattiin vanhoja ystäviä ja tutustuttiin myös uusiin ihmisiin. Suurin osa ryhmäläisistä oli toisilleen ennestään tuttuja. Tutussa porukassa vapaasti oleminen sekä huumori nousivat keskeisiksi asioiksi. Kokoontumisajankohta koettiin hyväksi ja ryhmien kokoontumiskertoja oikein odotettiin.

*” Mun mielestä tämon hyvä näin ku se on näin paljo vapaata ettei se oo mitää nii virallista”*

*”..siellä ei olla mitää tiukkapipoosia että tuota, sielä voi vähä huuliki lentää”*

*” Ainaki on se, että saa tulla minkäläisis pukees kukaki haluaa, että ei pidä jännittää pitääkö tulla nii meikattuna”*

*” Minä sanoon jotta ku minä oon yksin sielä tuvas kaiket päivät ja puhelinkaan ei soi ja jos en minä itte rupia niin niin niin, kyllä se vaan on mukavaa että sitten saakin puhua näin monen ihmisen kans”*

Ohjaajan huolehtiminen ryhmäläisistä koettiin merkittäväksi. Jos joku ryhmäläisistä ei esimerkiksi päässyt paikalle, asia selvitettiin ja varmistettiin, että kaikki on hyvin. Tärkeäksi koettiin, että jokaisesta huolehditaan.

*”..se kun jos esimerkiks tietää ettei kaikki pääse niin se ohjaaja soittelo ja pyytää että pääsettekö tulemaan”*

*”..että täällä kun yks oli pois nii oli monella hätä että mikä silloin ku ei oo tullu”*

Sekä ryhmäläiset että ryhmänohjaajat kokivat ryhmän pienen koon positiiviseksi asiaksi. Pienessä ryhmässä ohjaajien on helpompi ohjata ja antaa yksilöllisempääkin ohjausta. Koska ohjaajat kokevat olevansa jollain tapaa vastuussa ryhmäläisistään, on tästä vastuusta huolehtiminen helpompaa kuin ryhmäkoko on pienempi ja tällöin ryhmäläisten on myös helpompi tuoda itseään julki ja jakaa kokemuksiaan.

*”..meiton silti pieni porukka, siellä voi vähä kommenttiaki sanua välillä, se on nii ku vapaampaa”*

*”.. niin että sielä pitäs niinku jonkulainen pystyä niinku seuraamaanki kuitenkin sen vetäjän, ku että jos sielä olis paljo enemmän niin se olis sit vähä sellasta että.. niin totta kai se on tämmönen vastuu että..”*

Ryhmäläiset kokivat hienoksi asiaksi sen, että vielä vanhemmallakin iällä kun koti-työt, lastenhoito ynnä muu ei enää ole arkipäivää, järjestetään heille toimintaa joka antaa heidän elämään sisältöä ja mielekkyyttä.

*”Mutta silloin sitä työtä tuli sieltä kotua ja niistä lapsista ja sitei niin kauhiasti keriinny miettiä että mihinkä menöö, mutta ny ku me ollahan tehty kaikki nii valamiiksi eikä kannata virkata, eikä kutoa, eikä neuloa ku ei me varmasti sitte, on nurkat jo niin täynnä.”*

Ohjaajat arvostivat sitä, että saavat ilmaista ja toteuttaa itseään ohjaamisen kautta. Toiminnan vapaaehtoisuus lisää sen mielekkyyttä, eikä aseta samanlaisia paineita kuin esimerkiksi työelämässä.

*”.. sitte ku se on palkatonta että sitä ei tartte niin ottaakkaa että teinkö mä nyt palkkani eteen”*

Liikuntaryhmässä ohjaajat kokivat, että he ovat pystyneet kohentamaan sekä omaa, että ryhmäläisten hyvinvointia liikunnan avulla. Ikäihmisille liikunta on erityisen tärkeää toimintakyvyn säilyttämiseksi ja esimerkiksi kotona pärjäämisen turvaamiseksi.

*”Kyllä mä oon ainaki ajatellu niin jotta jos kaikki ihmiset liikkuis, kuinka paljon olis vaivoja vähemmän ja siis eihän se sitä, että sairaus tulee siitä huolimatta ja kovakin sairaus, mutta kuitenkin. Siis se aika, että on paljon semmosia ihmisiä ja sairauksia että jos olis sitä liikuntaa..”*

## 7.2.2 Kokemukset ryhmän toiminnasta

**Ohjaajien saama palaute ryhmäläisiltä.** Ohjaajat olivat kaikki hyvillään siitä, että ryhmäläiset ovat hyvin kiitollisia heidän ohjaamastaan toiminnasta. Myös ryhmäläisten aktiivisuus ja säännöllinen käyminen ryhmissä kertoivat ohjaajien mielestä siitä, että toiminta on ollut onnistunutta ja pidettyä.

*” Tuloovat aina uurestaan jotta eikö sekin kerro jotaki”*

Ohjaajat olivat pyrkineet kysymään ryhmäläisiltä, minkälaista toimintaa he toivovat. Hyvä yhteishenki oli vaikuttanut paljolti siihen, että toiminta oli ollut kaikille mukavaa. Toiminnan maksuttomuus oli ohjaajien mielestä erityisen hyvä asia, joka myös innoitti ihmisiä osallistumaan ja josta ryhmäläisetkin olivat antaneet kiitosta.

*” No ei ainakaa suoraa mulle oo mitään sellasta moittivaa tullu. Se oliski ollu aivan hyvä notta..emmä ny tierä onko tullu ny niin kiitostakaa mutta. Mä oon ihan yrittäny jotta mä oon yks niistä”*

*” Se siinä on suuri asia monellekki, ku ei oo tilamaksua..eikä ohjaajallekkaa tartte maksaa”*

**Samanikäisyys.** Sekä liikuntaryhmän ohjaajat että keskusteluryhmän ohjaajat kokivat ohjaajien ja ryhmäläisten samanikäisyyden positiivisena asiana. Ryhmän ohjaaminen koettiin erilaisena. Samanikäisyys auttoi ohjaajia muun muassa suunnittelemaan ohjelmat ikäihmisten tarpeet huomioon ottaen. Ryhmän toiminnan koettiin olevan helpompaa ja välitöntä, kun kaikki ovat samaa ikäluokkaa. Sekä ryhmäläiset että ryhmänohjaajat kokivat, että toiminnassa mukana oleminen on stressitöntä, eikä aiheuta paineita.

*” Se on mun mielestä oikeen hyvä, kun osaa sitten niinkun kun ajatteloo ittiänsä että mistä minä tykkään siinä suunnittelus ja minkälaasia tuntemuksia on niin ku ne on samanikäisiä”*

*”Osaa samaistua sitten niiren elämään..”*

*”No se että ohjaa ikäihmisiä ja jotta on itte sellaanen niin se siinä onki justihin heleppoa”*

Ryhmänohjaajien mielestä ryhmäläisten tuntemuksia ja ajatuksia on helpompi ymmärtää, koska sekä ohjaajat että ryhmäläiset ovat samaa ikäluokkaa ja heillä on samantapaisia elämäkokemuksia.

*”.ja sitte ku on samanlaasia elämäkokemuksia ja ku me oomma samanikäisiä nii se on kyllä helpottanu”*

Ryhmäläiset kokivat ohjaajien samanikäisyyden hyvänä asiana. Osa ryhmäläisistä oli sitä mieltä, että ohjaajan iällä ei ole suurta merkitystä, osa taas näki parempana asiana sen, että ohjaaja on ikätoveri. Osa ryhmäläisistä ei ollut koskaan aiemmin ollut mukana minkäänlaisissa ryhmissä, joten he eivät osanneet sanoa, olisiko ryhmä erilainen, jos ohjaaja olisi nuorempi.

*”Nii ja kyllä se saattaa huomioida vanhat paremmi ku joku nuorista jolla ei oo mitää vaivoja eikä..”*

*” Meille on luonnollista tämä ohjaaja ettei osaa sanoa jos olis joku muu nii miten me sitten koettaas, mutta meillä se on hieno juttu että tämä on”*

### 7.2.3 Toimintamallin haasteet

**Haasteet.** Ryhmänojaajat kokivat haasteelliseksi monipuolisen ohjelman suunnittelun. Huolena oli, osaavatko he tehdä joka kokoontumiskerralle toimivat ohjelmat ja ovatko ryhmäläiset niihin tyytyväisiä. Etenkin liikuntaryhmässä ohjaajia mietitytti, pitävätkö he liian vaativia liikuntatuokioita ja ovatko he ottaneet kaikki ryhmäläiset riittävästi huomioon.

*” Aina syyttää ittiänsä että teinkö mä tarpeeksi hyvin, oliko se liian kova. Että mä joskus soittelenki jolleki että tulikko kipeeks..että sitä sitte pelekää siinä että olikohan ny liikaa”*

Koska sekä ryhmänojaajat että ryhmäläiset ovat ikäihmisiä, ohjelman suunnittelussa piti ottaa huomioon, että ohjelma on sopivaa ikäihmisille. Ohjaajan vastuu ja rooli mietityttivät kaikkia ryhmänojaajia. Tämä korostui erityisesti liikuntaryhmässä.

*” Vaikka se nyt on vähä kevyttä nii kumminki ne saa vastuullista ettei ny aivan oo mitä vaan ja huidota”*

*” Sen tähäre aina tuntuu että pitää muistaa muistuttaa, että tekee sen oman vointinsa ja kykyjensä mukaan”*

Haasteena koettiin myös puhua elämässä tapahtuvista vaikeista asioista, ohjaajan roolissa tulisi osata olla myös tukija. Kokemus oli, että vaikeista asioista puhuisi mielellään kahdestaan, mutta koko ryhmän paikalla ollessa se olisi haasteellista.

*” ..että kuinka oikiastansa oli vähän niinkun vaikia ajatella sitten että ei puhu siitä mitään mutta kuitenkin se on siellä taustalla se asia..”*

*” ..että ei rupia siinä sitten kovalla äänellä ku siinon koko ryhymä niin..ja sitte ku ajatteloo jotta ne haluais kuitenkin puhuaki siitä”*

Yhtenä haasteena mainittiin ryhmän vilkkaus, joka aiheuttaa aina välillä vaikeita tilanteita kun kaikki halukkaat eivät saa puheenvuoroa. Puheensorina ja päällekkäin puhuminen olivat aiheuttaneet välillä haastavia tilanteita.

*”Joskus tulee niin vilkasta jotta puhutahan päälle..”*

*”..nii ne muistot rupes kumpuamahan jotta vaikka puhe oli että mennään järjestänsä ja että yks kerrallansa pitää puhua nii kyllä meinas olla vähä vaikeuksia”*

Miesten vähyys ryhmissä koettiin harmilliseksi asiaksi. Sekä ohjaajat että ryhmäläiset pohtivatkin, miksi miehiä ei tule ryhmiin ja kuinka heitä saataisiin houkuteltua mukaan toimintaan.

*” Niitä pitäis saada sinne lisää, mutta käytännös kyllä tämä on suuri osa leskiä ja sitte naiset jotka tulee sinne ja miehiä ei oo”*

Vanhuuden mukanaan tuomat vaivat ja erilaiset sairaudet tuovat ohjaajien mukaan lisähaastetta ja eräänlaisia vaikeuksiakin ohjaamiseen. Ne on muistettava ottaa huomioon toimintaa suunnitellessa.

*”Rupiaa ne vaivat alkamahan jo silloin ku on täyttäny kuuskymmentä... ”*

Haastavaksi toiminnassa ohjaajat ovat huomanneet itsekriittisyyden ja oman toimintansa arvostelun.

*”Ei sillä lailla minen oo ajatellu yhtään kertaa, jotta mustei oo tähän.. mutta oommä voinu ajatella jotta nyt mun pitää varmaan korjauksia tehrä tähän toimintaan. Jotta mä oon niinku itte arvostellu ittiäni ja omaa toimintaani.”*

Koska ryhmissä on suuri joukko ikäihmisiä, mahtuu mukaan erilaisia elämänhistorioita ja persoonallisuuksia. Näiden erilaisuuksien huomioon ottaminen ja niihin oikealla tavalla suhtautuminen koettiin yhdeksi haasteeksi. Jokaista ryhmäläistä tulisi osata kohdella tasapuolisesti.

*”.. on niin valtava se puhumisen tarve, jotta niinku.. se ottaa sellasta valtaa niinku sitte.. niin että kuinka siihen sitte niinku reako...”*

*”Ku kyllähän sitä sitte ymmärtää kuitenkin jotta.. kaikki haluaa puhua.”*



Vaikeana toimintamallissa koettiin sen rajallisuus, jolloin kaikki halukkaat eivät pääse tai mahdu mukaan ryhmiin. Toiminnan toivottaisiin olevan entistäkin laajempaa, mutta vastaan tulevat resurssikysymykset.

*”Ei oo oikein päässy.. Niitä on poimattu sitte pois sieltä”*

**Kehittämisehdotukset.** Ryhmäläiset toivat esiin muutamia konkreettisia kehittämisehdotuksia. Liikuntaryhmäläiset toivoivat, että tasapainoharjoituksia lisättäisiin ja välillä ohjaajat saisivat puhua lujempaa, koska suuressa jumppasalissa äänenkäyttö on tärkeää. Keskusteluryhmässä nousi esiin ajatus, että opiskelijoita olisi mukava saada yhteistyöhön, esimerkiksi esittämään laulutuokioita.

Muuten ryhmäläiset olivat olleet tyytyväisiä ryhmän toimintaan ja siihen, että he saavat itsekin aina antaa kehittämisehdotuksia. Ohjelma on ollut aina mieluista ja sopivan pituista, joten senkään takia kehittämisehdotuksia ei juuri noussut esiin.

*”Ei ainakaa mun mielestä, kun se aika menöö aina tuos. Ja eikä sitä oikeen kauempaa jaksa.”*

Ryhmäläiset toivoivat, että kaikille ikäihmisille saataisiin annettua positiivinen kuva ryhmän toiminnasta ja pystyttäisiin innostamaan mahdollisimman moni mukaan toimintaan. Olisi hyvä että ikäihmiset eivät jättäisi tulematta ryhmään vain sen takia, että kokevat sen olevan niin sanottu ”kutomapiiri”.

*”Ja se on semmonen asia kans, että meidän ikäisistä, jotka ei tännekää tuu niin ne sanoo näin ettei saa tulla vanhuus, mutta ei saa tunnustaa sitä -- että tuntee, että me ollahan nuorempia että nuo vanhat tuola, nuo mummot -- nii ja sitte ne menee muualle tai ei mee mihinkää -- ei olla vanhoja ku ei käydä tälläsis -- ei käy paljon missää, nii voi kuvitella etten mä oookaan niin vanha ku ei oo vielä oikeen kremppaakaa tullu ja semmosia justiin niin.”*

#### 7.2.4 Toimintamallin mahdollisuudet

**Toimintamallin eteenpäin vieminen.** Toimintamallin jatkuvuus ja suurempaan tietoisuuteen vieminen koettiin ehdottoman tärkeäksi ja kannattavaksi ikäihmisten tulevaisuutta ajatellen. Sekä ryhmäläiset että ohjaajat olivat sitä mieltä, että olisi tärkeää saada toimintamalli säilymään ja kehittymään, koska sellainen on saatu jo alulle. Monia haastatelluista mietitytti toiminnan jatkuminen projektin päätyttyä. Valtaosa olisi halukas toimimaan ryhmässä myös projektin jälkeen. Toimintamallin avulla on jo pystytty kehittämään ikäihmisten parissa tehtävää työtä.

*”Kyllä ja kehittää asioita, ei jäädä samaan paikkaan tallemaan, eteenpäin”*

Koska nykyajan eläkeläisiltä odotetaan yhä enemmän aktiivisuutta ja osallistumista, olisi toimintamalli oiva esimerkki tällaisesta ikäihmisiä yhdistävästä toiminnasta.

*”Ja täs sitte ilmenee se muukin auttamisen tarve että kun eletään sitä aikaa että eläkeläisiltä ruvetaan orottamaan vähä niinku enempi ku vaan laakereilla lepäämistä että niin jopa nuohin vanhustenkoteihin ja sairaaloihin apua tavallaan, sellasta apua että voi antaa. Ulkoilemaan ja..”*

Toimintamalli on ollut osaltaan vaikuttamassa siihen, että ikäihmiset lähtevät liikkeelle kotoaan, muiden seuraan. Tämän koetaan olevan tärkeä yksinäisyyttä sekä syrjäytymistä vähentävä tekijä. Joillekin kyyditysten järjestämiset aiheuttivat kuitenkin ongelmia ja tähän toivottiin apua esimerkiksi yhteiskuljetuksien avulla.

*”Joo kyllä se alkaa olla aivan mahrotoonta tuo vanhusten määrä ja yksinäisyys niillä”*

*”Niin ku siton nii mones paikas kysytyki sitä jotta vanhuksia lisääntyy koko aika, mutta mun mielestä on aivan kyllä kuitia jotta puhutaan kaiken aikaa jotta vanhuk-sia on paljon niin siinä tuloo sellaista syrjintää ja alemmuurentunnetta, jotta me oomma aivan vaan tiellä ja ei oo rahaa meille ja..vanhukset tuntoo ittensä niinku syrjityyksi”*

*”Varmasti sellaa-sille, jotka asuvat edempänä ja autottomia ihmisiä nii sitte varmasti sitte olis kuljetus hyvä”*

Toiminnan maksuttomuus on koettu hyvänä asiana ja toivottavaa olisi, että näin olisi myös tulevaisuudessa. Maksuton toiminta houkuttelee mukaan enemmän ihmisiä. Monet ovat kuitenkin myös sitä mieltä, että pienen osallistumismaksun voi maksaa.

*” Ja ku sais sen niin että ei kauhian paljoa tarttis maksaa..”*

**Tukea yhteiskunnalta.** Sekä ohjaajat että ryhmäläiset olivat sillä kannalla, että ikäihmisen kotona pärjäämiseksi tarvitaan sekä yhteiskunnan, yhteisön, ammattihenkilöstön ja erilaisten järjestöjen tukea. Ikäihmiset haluavat asua kotona niin pitkään kuin se vaan on mahdollista. Rahoitus ja resurssit tulisi saada kohdilleen, jotta toiminnan jatkuminen olisi taattu.

*” Mutta ku olis sellaanen auto vaikka, johna olis sairaanhoitaja ja vaikka korinhoitaja ja ne niinku kiertää siellä ja..siellä vois olla vaikka ryhmänohjaajaki mukana. Siellä omalla kylällä tapaas niitä..”*

*” Auttavia käsiä pitäs olla niinku enemmän..nii ja rahaa..sehän on rahasta sitte kiinni niinku”*

Toimintamallin eteenpäin viemiseen tarvittaisiin haastateltujen mielestä enemmän ikäihmisten ja nuoremman sukupolven kohtaamista ja yhteistyötä. Ongelmaksi koettiin kuitenkin se, että kulttuuri on muuttunut, eivätkä ikääntyneet ja nuoriso enää ole arkipäiväisesti tekemisissä keskenään. Haastatellut kokivat, että nyky maailma arvostaa ainoastaan nuoruutta, eikä vanhuutta osata arvostaa riittävästi.

*”Seki on yks asia että nykyaikana ei enää vanhat ja keski-ikäiset ja nuoret ne ei asu enää samas perhees, että ei oo sitä kanssakäymistä näiden vanhojenvanhonjon kans.”*

*”Eikä osattu silloin ku erotettiin nämä kulttuurit, tai ikäryhymät toisistansa, ei osattu sitä, yhteiskunta ei ymmärtäny että kuinka nivelletään niin jotta yhteisön toiminta kuitenkin olis.”*

*”Mä luulen että ongelma onki siinä, että meillon niinku tämä kulttuuri kasvattanu että on nuoruus vaan jotaki hyvää ja hianoa ja vanhuutta ei, sitei oo, eikä kuole-*

*maa, vaan se on sitte johonaki joka ei meitä ku sitte saran vuoren päästä, sitte ku se koittaa.”*

**Toimintamallin käyttö suuremmissa kaupungeissa.** Kysymys siitä, voisiko vastaavanlainen toimintamalli toimia suurissa kaupungeissa, nosti esiin paljon pohdintaa. Ohjaajat ja ryhmäläiset olivat tottuneet siihen, että oma kotipaikka on pieni yhteisö, jossa jokainen on vähintään hyvän päivän tuttu toisilleen. Kuitenkin haastatellut olivat sitä mieltä, että ikäihmiset ovat samanlaisia kaupungin koosta riippumatta ja että toimintamalli voisi toimia myös muualla kuin maaseudulla. He toteivat myös, että kaupungeissa välimatkat ovat lyhyemmät ja palvelut lähempänä kuin maalla. Pääasiaksi koettiin se, että toiminnassa olisi mukana ihmisiä, jotka osaavat innostaa ikäihmisiä ympäri Suomea mukaan toimintaan.

*” Kyllähän ne etääsyydet aina sitte tuo omat ongelmansa täällä maalla, jotta periaattees kaupungis pitäis luistaa paremmin ku ollahan lähekkäin”*

*” Kyllä mulle tuli sellane tunne ettei ne oo siellä sen kummempia ihmisiä ku täällä, että ihan just samaa”*

*” Joku ainoa pitää olla innokas ja sellaanen tarmokas tarttumaan että se lähtis käyntiin”*

## 8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksemme tavoitteena oli perehtyä ikäihmisen toimimiseen ryhmänohjaajana sekä siihen, miten ryhmäläiset kokevat ikätoverin ohjaamaan ryhmään osallistumisen. Näitä asioita pyrimme mahdollisimman hyvin selvittämään niin havainnoinnin kuin haastatteluiden kautta.

Havainnointikäynneistä nousee esiin pääteemoja, jotka ovat vertaistuki, ohjaajan rooli, ryhmäläisten rooli, vuorovaikutus sekä tunnelma ryhmässä. Haastatteluiden tulokset on jaoteltu tutkimuskysymysten mukaan. Olemme siis keskittyneet seuraaviin teemoihin: ryhmänohjaajuus, ryhmäläisten kokemukset ikätoverin ohjaamasta ryhmästä, toimintamallin haasteet sekä toimintamallin tuomat mahdollisuudet.

Tutkimuksen tulososiosta ilmenee, että ikäihmisten kokemukset ryhmien ohjaamisesta ovat hyviä ja positiivisia. Ikäihmiset ovat saaneet toiminnasta uudenlaista elämäniloa ja mielenvirkeyttä. Keskusteluryhmässä muistin koetaan kehittyneen. Liikuntaryhmässä taas fyysinen toimintakyky on parantunut. Toiminnan koetaan lisäävän niin ohjaajien kuin ryhmäläisten aktiivisuutta. Ohjaajat ovat hyvillään siitä, että heidän tietonsa ja taitonsa lisääntyvät toiminnan myötä. Ryhmissä toimimisen koetaan lisäävän sosiaalista kanssakäymistä. Miellyttävän toiminnan ohessa on mukava tavata tuttuja ja vaihtaa kuulumisia puolin ja toisin.

Tuloksista voidaan nähdä, että ohjaajat ovat kiitollisia saamastaan koulutuksesta sekä kumppanuushankkeen antamasta tuesta. Koulutus on antanut heille hyödyllistä tietoa ja antanut varmuutta myös ohjaamiseen. Ohjaajien koulutusta tulisi toteuttaa myös jatkossa.

Tuloksista nousee vahvasti esiin, että ohjaajat ja ryhmäläiset kokevat samanikäisyyden ainoastaan positiivisena asiana. Kun ohjaajat ja ryhmäläiset ovat suunnilleen samanikäisiä, ymmärtävät he toinen toistaan hyvin. Ryhmässä korostuu tasa-arvoisuus sekä se, että huolehditaan toinen toisistaan. Ryhmänohjaajat kokevat, että samanikäisille on helpompaa suunnitella toimintaa, koska esimerkiksi fyysiset rajoitukset, vaivat ja sairaudet alkavat olla samankaltaisia. Haastateltavat kertovat, että heidän ei tarvitse jännittää ryhmien kokoontumista eikä siellä toimimista.

Tulosten perusteella voidaan todeta ryhmien toiminnan antavan paljon niin ryhmänohjaajille kuin ryhmäläisille. Toiminnan kautta he saavat elämänsä mieleistä tekemistä sekä iloa arjen keskelle. Ohjaajat näkevät toiminnassa eniten haasteita. Ohjaajia mietityttää osaavatko he suunnitella monipuolisia sekä kaikki huomioon ottavia toimintoja. Itsekriittisyys sekä ohjaajan vastuu nousivat esiin haastatteluisissa. Ohjaajat miettivät myös sitä, ovatko he liian vaativia. Elämässä tapahtuvista vaikeista asioista koetaan välillä olevan vaikeaa puhua. Toisinaan ryhmäläisten vilkas keskustelu sekä erilaisten persoonien kohtaaminen on ollut haasteellista. Erityisen harmilliseksi koetaan se, että ryhmissä ei juuri ole mukana miehiä. Toisaalta ollaan sitä mieltä, että miehille voitaisiin myös järjestää omia ryhmiä. Ryhmiin olisi tulossa enemmänkin halukkaita osallistujia, mutta tilojen sekä ryhmäkoon rajallisuuden vuoksi kaikki innokkaat eivät ole päässeet mukaan toimintaan. Tähän asiaan toivottaisiin tulevaisuudessa muutosta. Vaikka haasteita ja kehittämissuhteita löytyy, pääasiallisesti ryhmien kokoontuminen ja toiminta nähdään tarpeellisenä ja hyödyllisenä ikäihmisen tulevaisuutta ajatellen.

Haastatteluiden tuloksista käy ilmi, että ikääntyvät pitävät erittäin tärkeänä ja arvokkaana asiana toimintamallin eteenpäin viemistä. He kokevat, että toimintaa kannattaisi laajentaa myös suurempiin kaupunkeihin. Ikäihmisen ääni ja rooli aktiivisena toimijana on tärkeä tuoda esiin. Ikääntyvä ihminen on merkittävä osa kehittyvää yhteiskuntaa. Ryhmäläiset sekä ryhmänohjaajat pitävät huolestuttavana asiana ikäihmisten yksinäisyyden lisääntymistä ja kokevatkin, että vastaavanlainen toiminta voisi vähentää syrjäytymistä ja edesauttaa osallistumista yhteisiin aktiviteetteihin. Haastateltavat toivovat, että toiminta voisi jatkua vielä projektin päätyttyä. Toiminnan tulisi myös jatkossa olla maksutonta, jolloin se houkuttelisi enemmän ihmisiä mukaan. Vapaaehtoisuus koetaan myös tärkeäksi asiaksi. Haastateltujen mielestä toiminnan jatkuminen vaatii tukea yhteiskunnalta sekä enemmän sukupolvien välistä kohtaamista. Yhteiskunnan tulee tukea ikäihmisten aktiivista toimimista ja kehittää toimintaa eteenpäin.

Keräsimme teoriaosuuteen tietoa vapaaehtoistyöstä, vertaistuesta sekä ryhmänohjaajuudesta. Tutkimuksemme tulokset tukevat teoriassa esiin nousseita asioita. Vapaaehtoistyö ja vertaistuki ovat tärkeitä toimintamuotoja ja niiden merkitys tulee kasvamaan entistä enemmän tulevaisuudessa. Myös ikäihmisten toteut-

tamalla vapaaehtoistoiminnalla tulee olemaan entistä suurempi tarve. Ikäihmisten rooli yhteiskunnassa on muuttumassa ja ikääntyvät ovat yhä enemmän aktiivisia osallistujia. Teoria ryhmänohjaajuudesta sekä ryhmän toimimisesta tukee myös tutkimuksen tuloksia. Ikäihminen ryhmänohjaajana on vielä melko uusi käsite. Telemiemme havainnointien teemoista ja haastatteluiden tuloksista näkyy, että ikääntyvien toteuttama ryhmänohjaajuus on tarpeellista sekä heille itselleen, että ryhmäläisille. Ikääntyvien muodostama ryhmä, jossa ohjaaja on ikäihminen, on erilainen kuin niin sanotut perinteiset toiminnalliset ryhmät. Tämä erilaisuus on kuitenkin positiivinen asia sekä voimavara ikäihmisille.

Tutkimuksen tulokset antavat tietoa siitä, miten ikäihmiset itse kokevat ryhmänohjaajuuden sekä ryhmässä mukana olemisen. Tutkimuksessamme heidän äänensä on päässyt hyvin kuuluviin. Toimintamallia kehitettäessä tutkimustamme pystytään hyödyntämään. Tutkimuksesta nousevat esiin asiat, joita ikäihminen itse toiminnassa arvostaa sekä pitää tärkeänä. Ikäihmisen rooli toimijana on asia, jota tulevaisuudessa tullaan varmasti tutkimaan entistä enemmän.

## 9 POHDINTA

Tässä luvussa pohdimme tutkimuksemme luotettavuutta sekä eettisyyttä. Käymme läpi myös omaa työskentelyämme sekä opinnäytetyöprosessia vaihe vaiheelta. Olemme pohtineet myös mahdollisia jatkotutkimusaiheita.

### 9.1 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Mielestämme olemme pystyneet pitämään tutkimuksemme luotettavana ja eettisenä. Teimme ryhmille aluksi havainnointikäynnit, jonka yhteydessä kerroimme opinnäytetyömme aiheesta sekä tulevasta haastattelusta. Sovimme yhdessä ohjaajien sekä ryhmäläisten kanssa haastattelupäivät. Kerroimme myös, että tulemme vielä lähettämään kutsukirjeet haastatteluun. Kutsukirjeet menivät jokaiselle haastateltavalle henkilökohtaisesti. Kirjeessä esittelimme vielä lyhyesti itsemme ja kerroimme, miksi haastattelua teemme. Kerroimme myös, että keräämämme materiaali tulee vain opinnäytetyötämme varten sekä Aijjoos-hankkeen käyttöön.

Haastatteluun osallistuminen oli jokaiselle vapaaehtoista. Haastattelujen yhteydessä kerroimme, että tulemme käsittelemään haastatteluja niin ettei kukaan ole tunnistettavissa niistä. Kerroimme myös, että haastattelunauhut tulevat vain meidän omaan käyttöömme, jonka jälkeen ne tuhoetaan. Olemme huolehtineet siitä, että haastattelunauhut sekä litteroitu materiaali on vain meidän käytössämme ja säilytämme niitä asianmukaisella tavalla.

Pyrimme tekemään haastattelutilanteista mahdollisimman rauhallisia sekä mieluisia varaamalla niille oman rauhallisen tilan sekä riittävän ajan. Olimme varanneet jokaiseen haastatteluun aikaa kaksi tuntia. Kaikissa haastatteluissa siihen varattu aika ei täyttynyt. Halusimme, että jokainen haastateltava pääsee ääneen ja kertomaan oman mielipiteensä. Tämä saattaa joskus olla hankalaa ryhmähaastattelutilanteessa. Pyrimme ohjailemaan haastattelutilannetta niin, että tilanne pysyi rauhallisena ja että jokainen sai puheenvuoron niin halutessaan.

Haastatteluiden onnistumiseen vaikutti mielestämme myönteisesti se, että sekä ohjaajat että ryhmäläiset olivat toisilleen jo entuudestaan tuttuja ja näin ollen us-



kalsivat tuoda mielipiteensä rohkeasti esiin. HavaitSIMME, että haastateltavat pääsivät melko tasapuolisesti kertomaan ajatuksiaan toiminnasta ja kokemuksistaan. He myös kuuntelivat toisiaan, eivätkä puhuneet kovin paljon päällekkäin. Myös meitä kuunneltiin ja meidän mielipiteistämme oltiin kiinnostuneita. Tässä näkyi mielestämme molemminpuolinen kunnioitus.

## 9.2 Pohdinta omasta työskentelystä

Opinnäytetyön aiheen valinta oli meille vaikeaa. Tuntui, että mikään aihe ei ole sopiva, koska kummallakaan ei varsinaisesti ollut mielessä mitään tiettyä aihealuetta, joka erityisesti herättäisi kiinnostusta. Asiaan vaikutti myös se, että jo useasta aihepiiristä jotka meitä olisivat voineet kiinnostaa, oli jo tehty useita tutkimuksia. Aloimme olla jo hieman epätoivoisia, kunnes meille tarjottiin mahdollisuutta tehdä opinnäytetyömme Aijjoos-hankkeelle. Aihe ikäihminen ryhmänohjaaja tuntui mielenkiintoiselta, koska ikäihmisten aktiivisuus ja rooli toimijana on nyky-yhteiskunnassa nouseva puheenaihe, voitaisiin sanoa jopa trendi. Halusimme siis perehtyä tähän aiheeseen ja kuulla itse ikäihmisten ajatuksia sekä kokemuksia asiasta.

Tapasimme melko alkuvaiheessa hankkeen työntekijöitä ja saimme heiltä tietoa ja opastusta aiheeseen liittyen. Kävimme yhdessä läpi sitä, mitä kaikkea opinnäytetyöhömmme tulisi sisältyä. Tapaamisen jälkeen aloimme tehdä alustavaa suunnitelmaa siitä, miten toteuttaisimme tutkimuksen. Keskustelimme myös ohjaavan opettajan kanssa ja hän antoi ohjeistusta esimerkiksi siitä, minkälaista teoriapohjaa voisimme työssä tulla käyttämään.

Heti alkuvuodesta aloimme kerätä teoretietoa ja suunnittelemaan kevään tulevaa aikataulua. Olimme alkukevään tiiviisti yhteydessä hankkeen työntekijään ja hänen kauttaan saimme ryhmien yhteystiedot. Niiden avulla pystyimme sopimaan havainnointikäyntien ajankohdista. Havainnointikäynnit ryhmiin teimme maaliskuussa, haastattelut toteutuivat maaliskokuun aikana. Havainnointien ja haastatteluiden ohessa työstimme myös teoriaosuutta. Kevät oli kaiken kaikkiaan hyvin hektistä opinnäytetyön etenemistä ajatellen. Teimme havainnointikäynnit sekä haas-

tattelut melko nopeassa tahdissa, muiden opintojen ohella. Saimme paljon hyvää materiaalia, jota päätimme alkaa purkaa loppukeväältä.

Litteroimme haastattelumateriaalin kesän alussa. Pääteemat havainnointikäyneistä kirjoitimme puhtaiksi samoihin aikoihin. Litterointien jälkeen innostus opinäytetyön tekemiseen hiipui. Teoriaosuutta saimme kuitenkin myös kesän aikana kirjoitettua jonkin verran. Kesän aikana opinäytetyö ei kuitenkaan juuri edennyt.

Elokuun lopulla aloimme jälleen työstää opinäytetyötä aktiivisemmin. Viimeistelimme teoriaosuutta sekä aloimme keskittyä tulosten kirjoittamiseen. Olemme pyrkineet pitämään kiinni keväällä laaditusta aikataulusta. Syksyn alussa niin sanotusti kiristimme aikataulua, koska muokattavia sekä korjattavia osioita löytyi vielä melko paljon. Syyskuun aikana teimme vielä melko suuria muutoksia opinäytetyöhön. Esimerkiksi kappalejaot sekä tulososio muuttuivat vielä melko paljon. Pyyksimme mahdollisia kehittämissuhteita myös hankkeen edustajilta. Lokakuun alkupuolella opinäytetyömme alkoi saada lopullisen muotonsa ja kuun puolivälin paikkeilla opinäytetyöhön tehtiin viimeisiä muokkauksia.

Opinäytetyöprosessi on ollut meille antoisa, mutta välillä myös raskas. Aihe on ollut mielenkiintoinen ja erityisesti havainnointien sekä haastatteluiden tekeminen oli mielekästä. Teorian kirjoittaminen oli varmasti se osio, joka tuotti eniten haastetta. Tulososion kokoaminen oli mielenkiintoisempaa kuin tiedon etsiminen kirjoista. Koemme, että olemme opinäytetyöprosessin aikana kehittyneet monella tavalla. Olemme oppineet paljon myös itsestämme. Koemme, että olemme kehittyneet kirjoittajina ja myös asioiden syvälinen pohtiminen on kehittynyt. Koko koulutuksen ja opinäytetyön kautta arvostus ikäihmisiä kohtaan on kasvanut. Kaiken kaikkiaan opinäytetyö on ollut meille pitkä, mutta antoisa prosessi. Lopputulokseen ja omaan suoriutumiseemme olemme tyytyväisiä.

### **9.3 Mahdolliset jatkotutkimusaiheet**

Tutkimuksemme tuloksista kävi selvästi ilmi, että ikäihminen ryhmänohjaajana-toimintamalli on erittäin tarpeellinen ja hyödyllinen. Toimintamallin eteenpäin vieminen on ehdottoman tärkeää, jotta ikäihmisen rooli aktiivisena toimijana tulee

laajempaan tietoisuuteen. Ikääntyneiden asema nykyisessä yhteiskunnassa ei ole järin mielekäs, koska he ovat tavallaan siirtyneet syrjään siirryttyään eläkkeelle. Nykyaikana kuitenkin ikäihmiset itsekkin haluavat olla mukana eri toiminnoissa. He eivät halua tuntea itseään tarpeettomiksi. Toimintamallin avulla pystytään rikko-  
maan ajatuksia ikäihmisten niin sanotusta hyödyttömyydestä ja näyttää, että myös ikääntynyt voi olla voimavara yhteiskunnassa.

Toimintamallia on nyt kokeiltu varsin pienellä alueella, Kuntayhtymä Kaksineuvoi-  
sen alueella. Olisi hyvä, jos toimintamallia kokeiltaisiin myös muualla maaseudulla,  
koska ainakin Kuntayhtymä Kaksineuvoisen alueella se on osoittautunut menes-  
tyksekkääksi. Yksi jatkotutkimuksen aihe voisi olla, että miten toimintamalli lähtisi  
käyntiin suuremmissa kaupungeissa. Myös haastateltavat ovat olleet sitä mieltä,  
että toimintamallia kannattaa ehdottomasti viedä eteenpäin ja laajentaa. Vastaa-  
vanlaista toimintaa voi mahdollisesti jo olla joissain suuremmissa kaupungeissa,  
mutta olisi hyvä nähdä myös se, miten Aijjoos-kumppanuushankkeen kehittämä  
toimintamalli tällaisenaan tulisi toimimaan laajemmassa käytössä.

Tutkimuksessamme korostui ohjaajien näkökulmasta se, miten hyödyllistä heidän  
saamansa koulutus sekä tuki olivat olleet. Koulutuksen tarpeesta voisi mahdolli-  
sesti tehdä jatkotutkimuksen, esimerkiksi tutkimalla minkä tyyppistä koulutusta  
ohjaajat haluaisivat ja miten koulutusta voitaisiin kehittää.

Tutkimuksemme kohteet, ryhmänohjaajat ja ryhmäläiset olivat suurimmalta osin  
toisilleen entuudestaan tuttuja henkilöitä. Uskomme, että tämä on edesauttanut  
suuresti toiminnan toimivuutta ja sitä, että ikäihmisten on ollut helppoa tulla mu-  
kaan toimintaan. Olemmekin pohtineet, että olisi mielenkiintoista tutkia miten tu-  
lokset tulisivat eroamaan, jos kohderyhmä koostuisi ennestään toisilleen tuntemat-  
tomista ikäihmisistä. Olisiko toiminta tällöin erilaisempaa ja koettaisiinko ryhmän  
toiminta yhtä mieluisana kuin nyt saamissamme tuloksissa?

## LÄHTEET

- Aalto, M. 2002. Vuorovaikutustaidot. Forssa: Forssan Kirjapaino Oy.
- Aijjoos-palveluopas 2009. Ei päiväystä. [Verkkosivu] Aijjoos-hanke [Viitattu: 30.8.2011]. Saatavana: [http://www.aijjoos.fi/palveluopas/aijjoos\\_hanke.html](http://www.aijjoos.fi/palveluopas/aijjoos_hanke.html)
- Alaranta, M., Seppälä, K., Koskue, V. 2009. Murtumatta mukana – Lujuutta liikku-  
malla. Opas ikääntyvien vertaisliikunnan ohjaamiseen. Helsinki: Multiprint.
- Eläkeliitto ry. 2004. Tarinaa tupaan – Virikkeitä Tarinatupa-ryhmien ohjaajille. Hel-  
sinki: Loimaan kirjapaino Oy.
- Eskola, A., Kurki, L. 2001. Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. Jyväskylä:  
Gummerus Kirjapaino Oy.
- Forss, S. 1990. Eläkkeelle siirtymisen syitä ja seurauksia. Eläketurvakeskuksen  
tutkimuksia 1989:3. Helsinki.
- Forss, S., Karjalainen, P., Tuominen, K. 1995. Mistä apua vanhana? Tutkimus  
vanhusten avuntarpeesta ja eläkeläisten vapaaehtoistyöstä. Vaasa: Ykkös- Off-  
set Oy.
- Hakkarainen, P. (toim.) 2003. Tukea ja mahdollisuuksia vapaaehtoistoiminnalle.  
Helsinki: Kansalaisareena ry.
- Helander, V. 1998. Kolmas sektori. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Helander, V., Laaksonen, H. 1999. Kolmas sektori. Rakenteellinen erittely ja kan-  
sainvälinen vertailu. Helsinki: Hakapaino Oy.
- Himberg, L., Jauhiainen, R. 1998. Suhteita, minä, me ja muut. Porvoo: WSOY Kir-  
japainoyksikkö.
- Hirsjärvi, S., Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu- teemahaastattelun teoria ja  
käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hokkanen, L. 2003. Vapaaehtoinen ja vertainen auttaminen. Teoksessa: Laitinen,  
M., Pohjola, A. (toim.) Sosiaalisen vaihtuvat vastuut. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hyvä yhteiskunta kaikenikäisille. 2004. Valtioneuvoston tulevaisuusselonteko vä-  
estökehityksestä, väestöpolitiikasta ja ikärakenteen muutokseen varautumises-

- ta. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 27/2004. [Viitattu 16.9.2011]. Saatavana: <http://www.vnk.fi/julkaisukansio/2004/j27-28-34-hyva-yhteiskunta-kaikenikaisille/pdf/fi.pdf>
- Kansalaisyhteiskunta.fi 2011. Ei päiväystä. [Verkkosivu] Kansalaisfoorumi. [Viitattu 15.9.2011]. Saatavana: <http://www.kansalaisyhteiskunta.fi/kansalaisyhteiskunta>
- Kaukkila V., Lehtonen, E. 2007. Ryhmästä enemmän – Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Helsinki: SMS-tuotanto Oy.
- Kolmasektori.net. Ei päiväystä. [Verkkosivu] Kolmas sektori. [Viitattu: 15.9.2011]. Saatavana: <http://www.kolmasektori.net/kolmas.htm>
- Koppa. Jyväskylän yliopisto. Ei päiväystä. [Verkkosivu] [Viitattu: 15.9.2011]. Saatavana: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus>
- Kurki, L. 2007. Innostava vanhuus. Anjalankoski: Solver Palvelut Oy.
- Laatikainen, T. (toim.) 2010. Vertaistoiminta kannattaa. SOLVER palvelut Oy.
- Leppänen, A. 2005. Kansalaisyhteiskunta liikkeessä yli rajojen. Tampere: Tammer- Paino Oy.
- Malin, M-L. 2001. Mammutti ja vanha kurppa- opas ikääntyvien ihmisten keskusteluryhmille. Helsinki: Erweko.
- Mykkänen- Hänninen, R. 2007. Vapaaehtoistyön rajapinnoilla. Helsinki: Helsingin Ammattikorkeakoulu Stadia, Yliopistopaino.
- Nevala, M-L. 2010 Ikäihminen Kehittäjänä. Aijjoos-kumppanuushanke. Kauhavan Seudun Vanhustenkotiyhdistys ry. Julkaisu 2. uudistettu painos. I-PRINT OY
- Niemelä J., Dufva V. (toim.) 2003. Hyvinvoinnin arjen asiantuntijat. Sosiaali- ja terveysjärjestöt uudella vuosituhanella. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Nylund, M., Yeung, A. 2005. Vapaaehtoistoiminta- anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino.
- Ojala, T., Uutela, A. 1993. Rakentava vuorovaikutus. Porvoo: WSOY.

- Repo- Kaarento, S. 2007. Innostu ryhmästä- miten ohjata oppivaa yhteisöä. Vantaa: Dark Oy.
- Rovio, E., Lintunen, T., Salmi, O. 2009. Ryhmäilmiöt liikunnassa. Helsinki: Liikuntatieteellinen seuran julkaisu nro 163.
- Salminen, U., Karvinen, E. 2006/2007/2010 Voimaa ja varmuutta itsenäiseen elämään – läkkäiden voima. ja tasapainoharjoittelu. Helsinki: Kyriiri Oy.
- Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 1994: 7. Aloitteellisuus ja osallistuminen yhteiskunnan uudistamisessa. Helsinki: Painatuskeskus Oy.
- Tuomi, J., Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Varto, J. 1992. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Viinamäki L., Saari, E. 2007. Polkuja soveltavaan yhteiskuntatieteelliseen tutkimukseen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

## **LIITTEET**

Liite 1. Opinnäytetyön sopimus

Liite 2. Teemahaastattelun runko

## Liite 1. Opinnäytetyön sopimus

### Sopimus opinnäytetyöstä

Opiskelijan nimi ja yhteystiedot (osoite, puhelin ja sähköposti):

Miina Jylhä Jiriksenpolku 3A 60510 Hyllykallio miina.jylha@seamk.fi  
Teija Livila Ruukintie 72 as 7, 60100 SJK teija.livila@seamk.fi

Koulutusohjelma:

Vanhustyön koulutusohjelma

Opinnäytetyön ohjaajan nimi ja yhteystiedot (osoite, puhelin ja sähköposti):

Anne-Kaarine Koivula 040 8302 143

Toimeksiantajan/työn tilaajan/yhteistyöorganisaation edustaja ja asema organisaatiossa:

Marija-Liisa Nevala, projektipäällikkö

Toimeksiantajan/työn tilaajan/yhteistyöorganisaation edustajan yhteystiedot (osoite, puhelin ja sähköposti):

Kauhavan Seudun Vanhustenkotiyhdistys ry / Aijjoos-hanke  
Kauppatie 133 D 36, 62200 KAUHAVA, p. 044 5837540

Opinnäytetyön (15 op) alustava nimi/aihe:

Ikäihminen ryhmänohjaajana - ohjaajien ja ryhmäläisten kokemuksia ryhmän toiminnasta

Opinnäytetyöhön kuuluvat tehtävät:

Työn tekemisestä aiheutuvien kustannusten korvaaminen:

Arvioitu aika opinnäytetyön tekemiseen: 1 / 1 .20 11 - 26 / 10 .20 11

Päiväys 15 / 9 .20 11

Opinnäytetyö on julkinen asiakirja.

Opinnäytetyöni saa julkistaa Theseus-verkkokirjastossa (rasti ruutuun)

Opiskelijan allekirjoitus:

Miina Jylhä, J. Ull

Ohjaajan allekirjoitus:

AKK

Toimeksiantajan/tilaajan/yhteistyötahon edustajan allekirjoitus:

Marija-Liisa Nevala

HUOM! Sopimukseen mahdollisesti liittyvistä tekijänoikeuksista ja muista erityisehdoista on sovittava erikseen kirjallisesti.



## Liite 2. Teemahaastattelun runko

### Kysymykset ryhmänohjaajille:

#### IKÄIHMINEN RYHMÄNOHJAAJANA

- Millaisena koet ryhmänohjaajana toimimisen ryhmässä, jossa ryhmäläiset ovat samaa ikäluokkaa?
- Mikä ryhmässä on mielestäsi hyvää?
- Mitkä asiat koet haastavaksi ryhmän ohjaamisessa?
- Minkälaista palautetta saat ryhmäläisiltä?
- Onko ikäihminen ryhmänohjaajana- toimintamallissa jotain, jonka koet erityisen positiiviseksi tai negatiiviseksi? Jos on, niin mitä?
- Mitä itse koet saavasi ryhmän ohjaamisesta?
- Millainen kokemus ryhmänohjaajana toimiminen on sinulle ollut?

#### IKÄIHMINEN RYHMÄNOHJAAJANA- TOIMINTAMALLIN HAASTEET

- Minkä koet olevan helppoa tässä toimintamallissa?
- Entäs minkä tai mitkä asiat koet vaikeaksi?
- Millaisia osaamistarpeita ja taitoja ryhmän ohjaaminen vaatii tällaisessa toimintamallissa?

#### TOIMINTAMALLIN MAHDOLLISUUDET

- Koetteko, että vastaavanlaista toimintamallia tulisi viedä eteenpäin ja saada se laajempaan käyttöön?

### Kysymykset ryhmäläisille:

#### RYHMÄN KOKEMUKSET IKÄTOVERIN RYHMÄNOHJAAJUDESTA

- Millaista on olla ryhmässä, jossa ohjaajana toimii ikätoveri?
- Onko ryhmä mielestänne erilainen, kun ohjaajana toimii ikätoveri? Jos on, niin miksi?
- Onko ikätoverin ohjaama ryhmä mieluisampi kuin niin sanottu perinteinen ryhmä, jossa ohjaajana toimii nuorempi henkilö? Jos on, niin miksi?

- Mikä erityisesti tekee ryhmässä mukana olemisen mieluiseksi?
- Jos toimintaa pitäisi jollain tapaa kehittää, mitä se voisi olla?
- Mitä koette saavanne ryhmässä mukana olemisesta?

#### TOIMINTAMALLIN MAHDOLLISUUDET

- Koetteko, että vastaavanlaista toimintamallia tulisi viedä eteenpäin ja saada se laajempaan käyttöön?