



”Ihan Äijäfiilis!”

Jouni Olkkonen

2021 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

”Ihan Äijäfiilis!”

Jouni Olkkonen
Sairaanhoitaja AMK
Opinnäytetyö
Helmikuu 2021

Jouni Olkkonen

”Ihan Äijäfiilis!”

Vuosi 2021

Sivumäärä 42

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli mielenterveyskuntoutujille tarkoitetun Äijäryhmän perustaminen ja ryhmien vetäminen Keski-uudenmaan Sopimuskoti Ry:lle. Ajatus kyseisen opinnäytetyön tekemiseen aiheesta syntyi Laurean täydentävien opintojen kautta tehtävän ryhmätoimintaprojektin tiimoilta syksyllä 2019. Opinnäytetyön tavoitteena on siirtää teoreettista tietoa ja kokemuspohjaista pohdintaa ryhmän perustamisesta, suunnittelusta ja vetämisestä Keski-uudenmaan Sopimuskoti Ry:lle ja antaa tätä kautta uusia ajatuksia ja ideoita ryhmätoiminnan vetämiseen. Opinnäytetyö antaa myös inhimillistä merkitystä osallistujilleen ja ryhmän anti siihen osallistuneille miehille on kannustava ja tervehdyttävä. Tekijän ryhmänvetämistaitojen karttuminen on toivottavaa.

Opinnäytetyö on toteutettu toiminnallisena opinnäytetyönä. Se sisältää teoreettisen viitekehyksen monipuolisen kirjallisten ja sähköisten tutkittuun tietoon perustuvien lähteiden pohjalta. Lähteiden valinnassa on suoritettu lähdekritiikkiä ja lähteiden vertailua. Teoreettisen viitekehyksen pohjalta perustettiin toiminnallinen ryhmä mielenterveyskuntoutujille ja toiminnallisena tuotoksena ryhmästä kertova oppimispäiväkirja.

Opinnäytetyön arvioinnissa käytettiin itsereflektiota, palautekeskusteluja ryhmäläisten kanssa, palautekeskusteluja Keski-uudenmaan Sopimuskoti Ry:n työntekijöiden kanssa, dokumentointia, sekä ryhmäläisille tehtyä anonyymia yksinkertaista palautekaavaketta ryhmän viimeisessä tapaamisessa. Palautekaavakkeessa oli kysymyksiä liittyen ryhmäkokemukseen. Palautekaavakkeiden vastauksista tehtiin yhteenveto osana arviointia, sekä itsereflektiivistä pohdintaa suullisesta palautteesta. Arvioinnissa käytettiin myös opponentilta saatua palautetta.

Palautteen perusteella ryhmä koettiin hyödylliseksi ja mielekkääksi ja opinnäytetyön tavoitteet saavutettiin. Perustetun kaltaiselle Äijäryhmälle on selkeä tilaus Keski-uudenmaan Sopimuskoti Ry:n mielenterveyskuntoutuja miesten kesken. Jatkojalostuksena voisi tehdä ryhmänvetämisen oppaan.

Asiasanat: toipumisorientaatio, toiminnallinen ryhmä, mielenterveys.

The purpose of the thesis was to establish a group for men (in Finnish: Äijäryhmä) for mental health rehabilitators and to lead the groups by the request of Keski-Uudenmaan Sopimuskoti Ry. The idea for conducting the thesis arose from Laurea's group activities project through supplementary studies in autumn 2019. The aim of the thesis is to transfer theoretical knowledge and experience-based reflection on group formation, planning and leading to Keski-Uusimaan sopimuskoti ry. The thesis also gives human meaning to its participants and the group's contribution to the participating men is encouraging and healing. The accumulation of the author's group leadership skills is considered desirable.

The thesis has been implemented as a functional thesis. It contains a theoretical frame of reference based on a variety of written and electronic sources containing researched information. Source selection has been subject to source criticism and source comparison. Based on the theoretical framework, a functional group for mental health rehabilitators was established and a learning diary about the group was created as an operational output.

The thesis was evaluated using self-reflection, feedback discussions with group members, feedback discussions with the employees of Keski-Uudenmaan Sopimuskoti Ry, documentation, and an anonymous simple feedback form made for the group members in the last meeting of the group. The feedback form had questions related to the group experience. The responses to the feedback forms were summarized as part of the evaluation, as well as a self-reflective reflection on the oral feedback. Feedback from the opponent was also utilised in the evaluation.

Based on the feedback, the group was experienced useful and meaningful and the goals of the thesis were achieved. There is a clear need for a mental health rehabilitator such as "Äijäryhmä" among men in the Keski-Uusimaan Sopimuskoti Ry. A further development target could be a guide book for making and leading a group

Keywords: recovery-oriented practice, functional group, mental health

| | | |
|---|---|----|
| 1 | Johdanto..... | 6 |
| 2 | Teoreettiset ja käsitteelliset lähtökohdat | 6 |
| | 2.1 Mielensterveys | 6 |
| | 2.2 Positiivinen mielensterveys..... | 7 |
| | 2.3 Skitsofrenia | 8 |
| | 2.4 Toiminnallinen ryhmä ja ryhmätoiminta..... | 9 |
| | 2.5 Toipumisorientaatio | 12 |
| 3 | Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet | 15 |
| 4 | Opinnäytetyön prosessi..... | 15 |
| | 4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö | 15 |
| | 4.2 Äijäryhmän suunnitelma | 16 |
| | 4.3 Kohderyhmä..... | 18 |
| 5 | Äijäryhmän toteutus | 19 |
| | 5.1 Äijäryhmän ensimmäinen tapaaminen: kokoontuminen | 19 |
| | 5.2 Toinen ryhmätapaaminen: Keilaus- ja biljardiryhmä | 21 |
| | 5.3 Kolmas ryhmätapaaminen: Leffaryhmä | 23 |
| | 5.4 Neljäs ryhmätapaaminen: ruokaryhmä..... | 24 |
| | 5.5 Viides ryhmätapaaminen: päättäjäisryhmä | 25 |
| 6 | Äijäryhmän arviointi | 26 |
| 7 | Pohdinta | 29 |
| | 7.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus | 31 |
| | 7.2 Kehittämisehdotukset | 31 |
| | Lähteet..... | 33 |
| | Taulukot | 37 |
| | Liitteet | 38 |

1 Johdanto

Keski-uudenmaan Sopimuskoti Ry on monitoiminen päivätoimintakeskus mielenterveyskuntoutujille Keravalla. Sopimuskodin palveluihin kuuluu tuetun asumisen toimintoja, työtoimintaa, päivätoimintaa, omaistoimintaa ja erikoislääkäripalveluja. Sopimuskodin toiminnoissa ovat voimakkaasti mukana erilaiset ryhmät. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli ryhmän perustaminen mielenterveyskuntoutujamiehille, ryhmän vetäminen sekä sen dokumentointi. Tavoitteena oli tuoda teoreettista tietoa ja uusia ideoita ryhmätoiminnan suunnitteluun, vetämiseen ja arvioimiseen toipumisorientaation keinoin Keski-uudenmaan Sopimuskoti Ry:n henkilökunnalle. (Keski-Uudenmaan Sopimuskoti Ry. 2020.)

Ryhmätoiminnan tarkoituksena on edistää ryhmäläisten hyvinvointia ja vastata heidän toiveisiinsa ja tarpeisiinsa ryhmätoiminnan keinoin. Ryhmässä on mahdollista saada tilaisuus oppia enemmän ihmisten välisestä vuorovaikutuksesta, saada mahdollisuus vertaistukeen ja oppia toisten kokemuksista. Ryhmässä voi löytää itsessä olevia voimavaroja, on mahdollista tehdä omaa hyvinvointia tukevia valintoja ja voimantua. Ryhmä on erinomainen paikka vuorovaikutustaitojen harjoittamiselle ja vertaistuen saamiselle. (Mehiläinen 2019.)

Ryhmätoiminta pohjautui toipumisorientaation keinoihin ja teoriaan. Toipumisorientaatio on ajattelun sekä toiminnan viitekehys mielenterveystyössä. Toipumisorientaatio on kuntoutujan omien kykyjen korostamista, kuten: voimavarat, osallisuus, toivo ja merkityksellisyys. Toipuminen on ainutlaatuinen asenteiden, tunteiden, arvojen, päämäärien, roolien ja taitojen henkilökohtainen muutosprosessi. Se antaa mahdollisuuksia elää tyydytystä tuovaa elämää ja antaa toivoa sairauden aiheuttamista rajoituksista huolimatta. Toipumisorientaatiossa on keskiössä työote, jolla pyritään vahvistamaan kuntoutujan osallisuutta sosiaalisiin verkostoihin, vaikuttamismahdollisuuksiin ja vertaistukeen. (Pulli, Saarikivi & Ylitalo 2019.)

Toipumisorientaatio viitekehyksenä on ajattelun malli, jossa painottuvat osallisuus, toivo, voimavarat, positiivinen mielenterveys ja merkityksellisyys (Nordling 2018).

2 Teoreettiset ja käsitteelliset lähtökohdat

2.1 Mielenterveys

WHO:n (2013) määritelmä mielenterveydestä on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy selviytymään elämän mukanaan tuomista haasteista, ottamaan osaa yhteisön toimintaan, sekä

näkemään omat kykynsä (WHO). Mielenterveys nähdään myös voimavarana, jonka avulla ihminen selviytyy arjessa, kykenee voimaan hyvin, tekemään työtä sekä auttaa muiden ihmisten kanssa toimimista. Se on rohkeutta omien ja muiden tunteiden kohtaamiseen, vastuun ottamiseen omista tekemisistä ja yhteistyökykyä. Pettymysten sietäminen ja paineensieto, kuten myös menetyksistä selviytyminen on mielenterveyttä. Mielenterveys on muutoksien hyväksymistä elämässä, arjen jaksamisen tukipilari ja ahdistuksen hallitsemista auttava elementti. (Kari, Niskanen, Lehtonen & Arslanoski 2015, 128.)

THL käsittää hyvään mielenterveyteen kuuluvaksi hyvän itsetunnon, optimismin, kokemuksen elämähallinnasta, kyvyn sosiaalisten suhteiden solmimiseen tyydyttävällä tavalla, mielekkään toiminnan sekä taidon kohdata vastoinkäymisiä. Mielenterveyden ongelmat vaikuttavat yleensä useampaan näistä heikentävästi, josta syntyy tarve elämänlaadun kohentamiseen, johon kuntoutus taas vastaa. (THL 2019.)

Psyykkisesti terve ihminen ymmärtää todellisuutta ja pystyy järkevään ajatteluun. Psyykkiseen tasapainoon kuuluu kyky vuorovaikutukseen ihmisten kanssa. Kun ihminen on tasapainossa itsensä kanssa ja pystyy itselleen riittävällä tavalla käyttämään omia voimavarojaan, puhutaan psyykkisestä hyvinvoinnista. Erilaisten tunteiden käsittely onnistuu, kuten esimerkiksi ahdistuksen käsittely. Tunnetiloja käsitellään ja kanavoidaan yhteiskunnan hyväksymällä tavalla ja erilaiset reaktiot pysyvät hallittavissa. Myös toivo selviytymisestä edistää mielenterveyttä. Mielenterveyden kannalta Ihmissuhteet ovat tärkeä ja kantava voima. Ihmisen ollessa sopeutumiskykyinen ja joustava hänellä on paljon keinoja, joita käyttää mielenterveytensä edistämiseen. (Rautava-Nurmi, Westergård, Henttonen, Ojala & Vuorinen 2015, 422, 424.)

2.2 Positiivinen mielenterveys

Positiivinen mielenterveys määritelmänä ohjaa pois sairausnäkökulmaa. Positiivinen mielenterveys on hyvinolontunne ja mielekkään elämän perusta. Positiivinen mielenterveys on voimavara, jonka varaan ihminen tukeutuu, se auttaa elämään hyvää, täysipainoista elämää. Positiiviseen mielenterveyteen liitetään hyvä itsetunto, hyvät ongelmanratkaisutaidot ja tyytyväisyys omaan itseän. Positiiviseen mielenterveyteen kuuluu usko siihen, että pystyy vaikuttamaan omaan elämäänsä, sekä usko omaan itseensä. (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri & Schubert 2012, 17.)

Hyvän mielenterveyden elementteihin kuuluu hyvä itsetunto ja kyky selvittää arjesta, uusista tilanteista sekä vastoinkäymisistä. Hyvää mielenterveyttä tukee toiminta, joka on mielekästä ja taito solmia uusia ihmissuhteita. Näiden taitojen harjaannuttaminen voi edistää mielenterveyttä. Mieleinen asuin- ja toimintaympäristö auttaa myös tukemaan

mielenterveyden positiivista puolta. Mielenterveyttä voi edistää myös terveellisillä elintavoilla ja sosiaalisella tuella. Turvallisuuden tunnetta lisäämällä lisätään myös mielenterveyttä. (THL 2019.)

Mielenterveys on voimavara, tärkeää yksilön toimintakyvyn ja hyvinvoinnin kannalta, osa terveyttä. Mielenterveyden edistämistä on toiminta, jossa tuetaan hyvän mielenterveyden toteutumista ja tavoitellaan mielenterveyttä suojaavien ja vahvistavien tekijöiden lisäämistä. Yhteisön positiivisen mielenterveyden lisäämisen kautta mielenterveyden edistämällä voi olla myös mielenterveyshäiriöitä ehkäisevä vaikutus. (THL 2019.)

2.3 Skitsofrenia

Valtaosa suunniteltuun ryhmään osallistuneista oli diagnosoitu skitsofreniaa sairastaviksi. Kirjassaan Skitsofreniasta kuntoutuminen Päivi Rissanen (2007, 186) kirjoittaa, että yksinäisyys on usein skitsofreenikolle ongelma, koska läheisiä ystäviä tai sukulaisia ei välttämättä ole lähipiirissä. Rissanen mukaan yksinäisyyden torjumisessa hyviä keinoja ovat vertaistuki eri muodoissaan, järjestötoiminta ja harrastukset. Lisäksi kuntoutujan saattaa olla vaikea keksiä elämäänsä sisältöä ja arkeen tekemistä. Vertaisohjaajan ja työntekijän kanssa tulisi voida omia voimavarojaan arvioida kuntoutuksessa.

Terveyskirjaston skitsofrenia artikkelissa (2018) psykiatrian erikoislääkäri Matti Huttunen käyttää skitsofreniasta määritelmää tilana, jossa diagnoosin asettamiseksi henkilöllä on ilmennyt vähintään kaksi seuraavista oireityypeistä vähintään kuukauden ajan: aistiharhat, harhaluulot, puheen hajanaisuus, kuten puheen syrjähtely tai epäyhenteväinen puhe, pahasti outo tai hajanainen käytös, motorinen jäykkyys, katatonia tai kiihtyneisyys, negatiiviset oireet, kuten latistunut tunneilmaisu, tahdottomuus tai puheen köyhtyminen (Huttunen 2018.)

Skitsofrenia on mielenterveyteen liittyvä häiriö, ja se ilmenee mm. aistiharhoina, harhaluuloina, hajanaisena puheena, sosiaalisena vetäytymisenä ja aloitekyvyttömyytenä. Oireiden kirjo on sairastuneilla laaja. Hoitomuotoina käytössä on pitkäkestoiset psykoosilääkkeet ja erilaiset psykososiaaliset terapiat (Tarnanen, Salokangas & Laukkala, 2020.)

Psykososiaaliset hoidot pyrkivät parantamaan sosiaalista toimintakykyä, opettamaan uusia taitoja ja auttamaan toimivien ihmissuhteiden ylläpitämisessä ja elämänlaadun parantamisessa. Psykososiaaliset hoidot voivat olla esimerkiksi moniammatillista yhteistyötä yksilö-, ryhmä-, ja perheinterventioina. Vertaistukeen perustuvat keskusteluryhmät voivat myös olla psykososiaalista hoitoa. Psykososiaalisia hoitomuotoja käytetään useiden

psykkisten häiriöiden yhteydessä. Yksilöterapia, perheinterventiot, psykoedukaatio, luovat interventiot, kognitiiviset kuntoutusohjelmat, arkielämän ja sosiaalisten taitojen harjoittelu sekä ryhmämuotoiset interventiot. Hoitomuotoina voidaan käyttää esimerkiksi kirjallisuus-, toiminta-, ja musiikkiterapiaa. (Mielenterveystalo.)

2.4 Toiminnallinen ryhmä ja ryhmätoiminta

Ryhmä tarkoittaa ryhmäviestinnän kirjallisuuden mukaan kolmen tai useamman henkilön joukkoa. Ryhmän kriteereistä yksi keskeisimpiä on ryhmän jäsenten tietoisuus toisistaan ja ryhmään kuulumisesta. Jäsenten keskinäinen vuorovaikutus on tunnusomaista ryhmälle, se luo ryhmän toiminnalle perustan sekä ylläpitää toimintaa. (Toikka & Toikka 2006, 24.)

Toiminnallisessa ryhmässä käytetään erilaisia toiminnallisia menetelmiä apuna kuntoutujien osallistamisessa. Ryhmässä voidaan harjoitella esim. arjen taitoja tai sosiaalista kanssakäymistä ja toisilta kuntoutujilta voi saada arvokkaana koettua vertaistukea. Esimerkkinä toiminnallisesta aktiviteetista ruoanlaitto tai kauppareissu mielenterveyskuntoutujien kanssa. Ryhmätoiminnalle on yleensä asetettu tiettyjä tavoitteita, joiden toteutumisesta vastaavat ryhmänohjaajat. (THL 2018.)

Ajankäyttö ryhmää suunniteltaessa on isossa roolissa. Kuinka pitkään sessioon ohjaaja pystyy sitoutumaan, mikä on hyvä määrä tapaamisia ja kuinka saattaa nämä kaksi yhteen. Kirjallisuus antaa vastauksia ryhmätapaamisten määrään. Lyhytkestoiset ryhmät voivat olla kestoltaan kaikkea 6-30-40 tapaamisen väliltä. Lyhytkestoisen ryhmän kanssa ajan rajallisuus tulee pitää jatkuvasti esillä, jäsenten tulee olla tietoisia, ettei ryhmä jatku kovin pitkään. Tiukasta aikarajasta on katsottu olevan hyötyä työskentelyn intensiteetin kannalta, sekä rohkaisevana tekijänä ryhmässä opittujen asioiden kokeilemiseen ryhmän ulkopuolella. (Pölonen & Sitolahti 2009, 361-362.)

Omatoimisuuden tukeminen ja vertaistuki tulevat toimiviksi riittävän pitkällä tapaamiskerroilla ja ajanjaksolla. Hyvä ajanjakso on esimerkiksi kaksi kuukautta ja tapaamiset kerran viikossa kestäen 1,5 -2 tuntia. (Eloranta & Virkki 2011, 82.)

Ryhmäohjauksen kestolle ja tapaamisten tahdille pienryhmienkin kohdalla ei ole olemassa yhtä oikeaa vastausta. Näihin vaikuttavat ryhmän luonne, osallistujat, toteutuspaikka ja ryhmätoimintaan käytössä olevat resurssit. (Ståhlberg 2019, 59.)

Esimerkiksi elämäntaparyhmässä hyvä koko on 5-12 henkeä, jolloin yksilöt pääsevät esille. Suuressa ryhmässä tapahtuu kilpailua, ristiriitoja, passiivisuutta, osallistumisen epätasaisuutta ja yksilön tarpeet hukkuvat. (Eloranta ym. 2011, 82.)

Vaikka ryhmä ei olisikaan terapeuttinen, sellaisen koko vertautuu varsin osuvasti toiminnalliseenkin ryhmään. Terapeuttisen ryhmän optimaalinen koko The American Psychological Associationin mukaan on 6-15, jolloin ryhmän sisällä vetäytyminen on osallistujille vaikeampaa, kuin suuremmassa ryhmässä (Kendra 2020).

Sellaisessa ryhmässä, jossa on tarkoitus tehdä toiminnallisia harjoitteita, kuunnella tasapuolisesti sen jäseniä ja jakamaan ajatuksia muiden kanssa on sopiva koko 4-10 henkilöä. Liian pienessä ryhmässä vuorovaikutusprosessit saattavat jäädä vajaiksi ja liian suurissa taas on pelkona, että osa ryhmäläisistä jää sivuun toiminnasta ja vuorovaikutuksesta. Kymmenen hengen ryhmä on jo iso ja tuottaa paljon vuorovaikutusta ja viestintää. Ohjaajaltaan tällaisen ryhmän vetäminen vaatii jatkuvaa ja totaalista henkistä otetta vuorovaikutuksen ja ryhmäkokoontumisen kulun seurannassa. (Ståhlberg 2019, 61.)

Mielenterveyskuntoutujille suunniteltavan ryhmän tärkeimpiä ominaisuuksia on turvallisuus, luottamuksellisuus ja luottamus, jonka Mikko Aalto (2002, 6) kirjassaan Turvallinen Ryhmä mainitsee ensimmäiseksi turvallisuuden komponentiksi kaikkiaan viidestä, jotka tuodaan esille. Luottamus on riskinottoa ja antautumista haavoittuvuudelle muiden ryhmän jäsenten edessä, sekä uskallusta ottaa vastaan ryhmäläisten tuki ja toisin päin, jolloin muiden ryhmäläisten avoimuutta ei käytetä hyväksi vaan itsekin osoittaudutaan luottamuksen arvoiseksi. Molemminpuolinen luottamus herättää turvallisuuden tunteen. (Aalto 2002, 7.)

Muut turvallisuuden komponentit Aallon mukaan ovat: hyväksyntä, haavoittuvaksi altistuminen, tuen antaminen ja sitoutuminen. Mitä turvallisempi kokemus ryhmäläisillä on, sen helpompaa on olla avoin. Tuen antaminen ja saaminen kasvattavat luottamusta ja turvallisuutta ja niiden lisääntyessä kasvavat yhteistyöhalu ja sitoutuminen ryhmään. (Aalto 2002, 7.)

Ryhmän turvallisuuteen yhtenä merkittävimmistä seikoista vaikuttaa ohjaajan ja ryhmän välinen vuorovaikutus. Ohjaajan on tärkeä elää vuorovaikutustaitojen oppimisprosessissa. Kyseessä on elinikäinen prosessi, joka ei koskaan tule täysin valmiiksi. Tämän lisäksi on oleellista, että ohjaaja auttaa ryhmää omaksumaankin vuorovaikutustaitoja. Turvallisen ryhmän luodakseen ohjaaja tarvitsee vuorovaikutustaitoja, ilman niitä ohjaaja saattaa hidastaa ryhmän turvallisuusprosessia. (Aalto 2002, 12.)

Omilla taidoillaan ohjaajan on mahdollista vaikuttaa ryhmänjäsenen kokemukseen. Tarkoituksenmukaista olisi, että ryhmäläiset kokevat tunteidensa tulevan vakavasti otetuiksi. Tämä lisää oleellisesti ryhmän ja sen yksilöiden turvallisuutta: ”tunteillemme on tilaa!” (Aalto 2002, 37.)

Aalto (2002, 82) toteaa kirjassaan Vuorovaikutustaidot, että positiivisen palautteen antaminen on eräs parhaista keinoista ryhmän turvallisuuden lisäämiseksi. Aalto listaa

vaikutuksia yksilöön, tässä muutamia: tuottaa hyvää oloa, nostaa itsetuntoa, itsearvostus ja itseluottamus kasvavat, rohkaistuu kehittämään ominaisuutta, josta saa palautetta, usko omiin mahdollisuuksiin lisääntyy, suorituskyky paranee, mahdollistaa ystävyyden lujittumisen, ryhmään kuulumisen motivaatio paranee, kyky antaa positiivista palautetta vahvistuu. Lisäksi vaikutuksista ryhmälle: ryhmän ilmapiiri paranee, luottamus ja turvallisuus paranee, luovuus ja viihtyvyys lisääntyvät, itseilmaisun kehittämiseen rohkaistuminen. (Aalto 2002, 83.)

Punaisen ristin ryhmänohjaajan työkalu (2011) luettelee onnistuneen ryhmän ”porkkanoita” seuraavasti: ryhmällä on yhdessä sovitut tavoitteet, ryhmän tunnelma on leppoisa ja vapautunut ja ryhmäläiset ovat valmiita tekemään sen eteen töitä. Ryhmäläiset kunnioittavat toinen toistaan ja jokainen saa osallistua ja jokaista kuunnellaan. Ryhmässä uskalletaan ilmaista itseään, sekä negatiivisia, että positiivisia tunteita saa tuoda julki. Ryhmässä koetaan mahdolliseksi vaikeidenkin asioiden käsittely ja ryhmän jäsenet saavat palautetta ja ottavat itsestään vastuuta. Ryhmä toimii yhteisvastuullisesti ja ryhmäläiset ymmärtävät, että jokaisella on vastuu ryhmän toiminnasta. Ryhmä ratkoo erimielisyydet niitä ilmaantuessa avoimesti. Palautetta kyetään käsittelemään rakentavasti ja sen avulla ryhmän toiminta kehittyy. Ryhmä osaa sopeutua muutoksiin, ryhmään hyväksytään uusia jäseniä ja siitä lähtevistä osataan luopua. (Punainen Risti 2011, 8.)

Ryhmän suuria linjoja voi ja kannattaa peilata ennen jokaista erillistä suunnittelua seuraavan taulukon kautta, se antaa hyvän rungon niistä asioista, joita ryhmän sisällä ideaalitulanteessa tapahtuu.

Ryhmässä tapahtuvia asioita

| | |
|--------------------------------|---------------------------------|
| Yhdessä oppiminen | Sosiaalisen pääoman karttuminen |
| Hyvinvoinnin kohentuminen | Kasvu ja kehitys |
| Yhdenvertaisuuden toteutuminen | Yhteisöllisyyden vahvistuminen |

Taulukko 1. (Hellström, Johnson, Leppilampi & Sahlberg 2015, 27.)

Opinnäytetyön aihe liittyy olennaisesti sairaanhoitajan työhön. Ryhmätyöskentely on todettu tehokkaaksi useiden erilaisten potilasryhmien kanssa, kuten esimerkiksi päihderiippuvaisten AA-kerhotoiminta. Sairaanhoitaja voi ryhmätoiminnan keinoin tuoda terveysneuvontaa ja jakaa tietoa sairauksista ja niiden hoidosta: ” Sairaanhoitajan tehtävänä on väestön terveyden edistäminen ja ylläpitäminen, sairauksien ehkäiseminen sekä kärsimyksen lievittäminen”. (Sairaanhoitajan eettiset ohjeet.)

Ennen ryhmien aloittamista, selvitettiin yhteistyökumppanin kanssa, millaisia ryhmiä Keski-uudenmaan sopimuskoti Ry:n toiminnoissa juuri sillä hetkellä oli meneillään. Millaisia osallistujamääriä ja aiheita niissä oli. Keskustelussa kartoitettiin edellä mainittuja asioita, jotta vältettäisiin samankaltaisten ryhmien päällekkäisyys.

2.5 Toipumisorientaatio

Toipumisorientaatiossa asiakkaan kuntoutuminen nähdään kokonaisuutena, jossa huomioidaan kuntoutujan omat voimavarat, osallisuuden tunne, toivo, merkityksellisyys sekä positiivinen mielenterveys. Tavoitteena tukea kuntoutujan henkilökohtaista toipumisprosessia niin, että saavuttaisiin tilanteeseen, jossa kuntoutujan elämä tuottaa tyydytystä ja sisällyttää toiveikkuutta huolimatta psyykkisen sairauden tuomista rajoituksista. Toipumisorientaatio on toiminnan ja ajattelun viitekehys, jossa painotetaan osallisuutta, voimavaroja, merkityksellisyyttä, toivoa ja positiivista mielenterveyttä. (Nordling 2018.)

Toipumisen ensisijainen merkitys psykiatriassa on ollut perinteisesti jatkuva remissio. Tässä viitekehyksessä oireista toipuminen tai ihanne tilanteessa niiden täydellinen poistuminen pitkällä aikavälillä tulee näkyväksi toimintakyvyn paranemisena, joka on muuttumatonta eri yksilöiden välillä. Toipuminen orientoituneesti taas on ainutlaatuinen ja voimakkaasti henkilökohtainen arvojen, asenteiden, päämäärien, tunteiden, roolien ja taitojen muutosprosessi. Tyydytystä tuovaa ja toivon täyttämää elämää on mahdollista elää sen ansiosta, vaikka sairaus asettaakin sille rajoja. (Slade, Amering & Oades 2008, 128, 129.)

Artikkelissaan *Recovery: an international perspective* Slade ym. (2008, 131.) nostavat esiin seuraavat toipumisen kannalta merkittävät teemat:

Tietoisuus- ensimmäinen välähdys paremmasta elämästä ja siitä, että toipuminen on mahdollista. Tietoisuus voi olla sisäsyntyistä tai sen voi saada aikaan merkittävä ulkopuolinen henkilö, kuten vaikuttava roolimalli tai klinikko. Siihen liittyy tietoisuuden kehittyminen sellaisesta omasta itsestä, joka ei ole potilas.

Valmistelu-kuntoutuja päättää aloittaa toipumisen. Tämä tapahtuu tutkiskelemalla omia resursseja ja arvoja, sekä rajoituksia, tutustumalla mielisairauksiin ja tarjolla oleviin palveluihin ja ottamalla osaa muiden toipujien muodostamiin ryhmiin.

Uudelleenrakentaminen-kovan työn vaihe, johon liittyy uuden positiivisemmän identiteetin muokkaaminen, henkilökohtaisten ja tärkeäksi koettujen tavoitteiden asettaminen ja vanhojen arvojen uudelleen arviointi, vastuun kantaminen sairauden kanssa selviämisestä ja elämän hallinnasta ja riskien ottaminen takaiskujen pelosta huolimatta.

Kasvu- [voidaan katsoa myös olevan seurausta edellä kuvatusta toipumisprosessista] vaikka henkilö ei olisikaan täysin oireeton, hän tietää, kuinka selviää niiden kanssa ja pysyy terveenä. Kasvuun liittyviä ominaisuuksia ovat itseluottamus ja joustavuus, sekä luottamus tulevaan. Kokemus omasta itsestä on myönteinen ja siihen liittyy kokemus siitä, että toipuminen on tehnyt henkilöstä paremman ihmisen.

Sairauden tilan voimakasta lieventymistä kutsutaan usein psykiatriassa toipumiseksi. Asiantuntijoiden tekemää arviointia toipumisesta tehdään jonkin mitattavissa olevan ja kaikille samanlaisen ulottuvuuden pohjalta, kuten toimintakykypisteet, remissio (sairauden lieentyminen) tai diagnoosin kriteeristö. Toipuminen on saanut kuitenkin uusia merkityksiä, kun henkilökohtainen toipumisen ulottuvuus on tullut tutummaksi. Mahdollisuus viettää merkityksellistä elämää sosiaalisesti miellyttävässä roolissa tarkoittaa henkilökohtaista toipumista. Vaikka oireisto psykiatrisella potilaalla ja mielenterveyskuntoutujalla voi olla ajoittain vaikea-asteisempaa on henkilön mahdollista toipua parempaan elämään. (Lääkärilehti 2017, 2865.)

Toipumisorientaatiossa potilasta ei nähdä perinteisen kaavan tapaan hoidon objektina, jota ammatillinen asiantuntijavalta ohjaa, koska holhottuna olemiseen on saattanut liittyä passivoitumista ja merkityksettömyyden ja ulkopuolisuuden tunteita. Toipumisorientaatiossa potilaan rooli on olla tärkeä osa oman hoidon suunnittelua ja hoitosuhde muodostuu lähemmäksi yhteistyösuhdetta, jossa potilaan mielipiteet otetaan huomioon ja häntä kuullaan. Tällaisen ajattelumallin havaintona on, että ihmisen motivoiminen ulkopäin painostamalla on mahdotonta. Kun motivaation taustalla ovat omat tavoitteet ja mielenkiinnon kohteet ja huomaa itse onnistuvansa ja pystyvänsä toivo omien mahdollisuuksien ja voimavarojen suhteen voimistuu. (Helmi Ry.)

Toipumisorientaatio on sekä mielenterveyspalvelujen järjestämisen periaatteita, että yksilötason toipumisen tavoitteiden henkilökohtaistamista yhteisen päätöksenteon kehyksessä. Kun huomio henkilökohtaisen toipumisen ja yksilöllisemmän tarpeiden tutkimiseen ovat kasvaneet, on toipumisorientaation leviäminen vauhdittunut. Avohoito on kehittynyt ja sen mukana kuntoutujat tulevat paremmin kuulluksi sairautensa kanssa elämisestä. Toipumisorientaatiossa henkilökohtainen toipuminen nähdään epälineaarisenä matkana kohti parempaa elämää, eristäytymisestä suurempaan sosiaalisuuteen ja kasvuun huolimatta sairaudesta. Oman toimijuuden kokemisen vahvistuminen, omat taidot, piirteet, vahvuudet tunnistetaan paremmin ja heikkoudet hahmotetaan selkeämmin, samalla oman kokemuksen itsensä toipumisen lähteenä vahvistuessa ts. sairaan identiteetistä siirrytään positiivisen itsensä kokemisen suuntaan.

” Toipumisen yhteys hyvinvointiin ei riipu kliinisestä toipumisesta tai toimintakyvyn elpymisestä, vaikka hyvinvoinnin ja kliinisen toipumisen välillä on merkitsevä yhteys?” (Lääkäri-lehti 2017, 2865.)

Kaiken tämän mahdollistamiseksi potilaan on voitava saada vaikuttaa päätöksiin, jotka koskevat hänen hoitoaan, sekä tehdä valintoja itse. Tämän vuoksi toipumisorientaatiota edistävät periaatteet avoimuudesta ja rehellisyydestä, sekä toivoa luovan ilmapiirin luominen ja ylläpito mielenterveystyössä. Australiassa terveysministeriö on luonut viitekehysten mielenterveyspalveluille, jotka pohjautuvat toipumisorientaatioon, joten voisiko sellainen toteutua Suomessakin? (Lääkäri-lehti 2017, 2865.)

Australian terveysministeriö luonnehtii toipumisorientaation olevan hoitomuoto, jonka avulla mielenterveysongelmista kärsivä saa mahdollisuuden toipumiseen maksimoimalla hyvinvoinnin ja itsemääräämisoikeuden, sekä itsehallinnan hoitoa suunniteltaessa ja toteutettaessa. Toipumisorientaatio on ihmisen vahvuuksiin keskittyvää ja näyttöön perustuvaa hoitoa, kuntoutusta ja tuen antamista ilman sukupuoleen, kulttuuriseen taustaan, ikään tai ihmisen kehitysvaiheeseen katsomista. Toipumisorientaatio ottaa huomioon ihmisen ainutkertaiset ominaisuudet, mieltymykset ja tarpeet. (Australian Government Department of Health 2013.)

Osallisuus toipumisorientaatiossa on yhteistä tekemistä, päivien sisältöä, vertaistukea. Huomioiksi tulemista, jota vahvistaa kannustus, hyvä ilmapiiri ja oikeudenmukaisuus. Osallisuutta on joustavuus ja työn tekeminen omien voimavarojen puitteissa. Osallisuudeksi koetaan päätöksentekoon osallistuminen ja asioihin vaikuttamisen mahdollisuus, kuten oman hoitosuunnitelman tekoon osallistuminen. (Pulli ym. 2019.)

Toivo toipumisorientaatiossa: hyvän huomioiminen, haaveilu, ajatukset paremmasta huomisesta, jokaisen päivän tärkeydestä. Toivo on uskoa itseen, tuen ja lohdutuksen saamista silloin, kun sitä tarvitsee. Toivoa edistää osaltaan suunnitelmallisuus ja pitkäjänteisyys. Positiivinen palaute lisää toivoa, kuntoutujien kuuleminen, kuulumisten kysyminen lisää toivoa, sekä muiden onnistumisten huomaaminen. (Pulli ym. 2019.)

Voimaantuminen, vahvuuksiin keskittyminen, henkilökohtaisen kontrollin ja vastuun korostuminen elämän eri osa-alueilla. Päämäärien ja merkittävien sosiaalisten roolien löytyminen. Toimintakyvyn lisääminen oireista huolimatta. Toipumisen määrittelemisen yksilöllisesti. Kaikki edellä mainitut ovat esimerkkejä toipumisorientaatiossa tarkoitetuista voimavaroista. (Jaakkola 2019.)

Toipumisorientaatiossa korostuvat kumppanuus, yhteisöön kuulumisen tunne, vertaisuuden kokemus, stigman voittaminen, positiivisen minäkuvan rakentuminen, toivo, usko, optimismi, toipumisen mahdollisuuteen uskominen. Toipuminen nähdään toipumisorientaation viitekehyksessä matkana, ei päämääränä. Hoitaja on tässä auttaja, kanssamatkustaja,

valmentaja ja mentori, ei asiantuntija: asiakas ja ammattihenkilö ovat loppujen lopuksi samanlaisia. (Jaakkola 2019.)

3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda mielenterveyskuntoutujille tarkoitettu Äijäryhmä. Tavoitteena oli tuottaa uuden ryhmän aloittamista, suunnittelua ja vetämistä koskevaa tietoa Keski-uudenmaan Sopimuskoti Ry:lle. Ryhmäläisille on tarkoitus tuottaa mieluista toimintaa ja pyritään parantamaan sen jäsenten elämänlaatua ja hyvinvointia.

Tämän opinnäytetyön tehtävänä oli perustaa toiminnallinen ryhmä Keski-uudenmaan Sopimuskoti Ry:n miespuolisille mielenterveyskuntoutujille. Opinnäytetyö tehtiin osana projektia, joka tapahtui yhteistyössä Keravan Sopimuskodin ja Laurea AMK Tikkurilan kanssa. Varsinainen opinnäytetyö osuus toteutettiin yhteistyössä Laurea Otaniemen kanssa.

4 Opinnäytetyön prosessi

4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Toteutusmuotona ryhmän perustaminen, vetäminen ja toiminnan dokumentointi. Toiminnallinen opinnäytetyö on hyvä vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle. On tärkeää, että ammattikorkeakoulussa toteutetussa opinnäytetyössä käytännötoteutus ja sen raportointi yhdistetään tutkimusviestinnän keinoilla. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.)

Toiminnallisuus opinnäytetyössä tavoittelee käytännön toiminnan opastamista ja / tai ohjeistamista, toiminnan järjeistämistä, toiminnan järjestämistä ja sen voi tehdä projektina ja siihen kuuluu aina raportti ja produkti, eli toiminnallinen osuus. Tekstissä tulee näkyä oman koulutusalan näkökulma. (Airaksinen 2009, 6, 10, 15.)

Ammattikorkeakoulussa opinnäytetyö tehdään tutkimuksellisella otteella, sen on tarkoitus olla työelämälähtöinen ja käytäntöön sovellettavissa. Opinnäytetyön toimintamenetelmät perustuvat teoriaan ja näyttöön, joka haetaan kirjallisuudesta ja sähköisistä julkaisuista, sekä ryhmänperustamiseen liittyvistä omista havainnoista ja kokemuksista, sekä ryhmän aikana pidettyyn päiväkirjaan ja ryhmäläisiltä saatuun palautteeseen. Tutkija useimmiten kerää itse

oman havaintoaineistonsa, aineiston keräämiseen käytetään esimerkiksi kyselyä, havainnointia, haastatteluja ja dokumentointia. (Tuomi 2007, 136.)

Tässä opinnäytetyössä on käytetty laadullista, eli kvalitatiivista menetelmää. Laadullisessa tutkimuksessa kuvataan merkityksiä ja sosiaalisen maailman ilmiöitä. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimuksen tekijä osallistuu aktiivisesti tutkimukseen ja tutkijan omat havainnot ja keskustelut ovat mitattua dataa tärkeämpiä. Laadullisia aineistonkeruumenetelmiä ovat haastattelut, osallistuva havainnointi, dokumentit ja valmiit aineistot, omaelämäkertojan dokumentit kuten kuvat tai videot. (Järvenpää 2006, 3-5, 13.)

Toiminnallinen opinnäytetyö on tutkimuksellisen opinnäytetyön vaihtoehtoinen tapa tehdä työ. Ammatillisessa kentässä toiminnallinen opinnäytetyö pyrkii ohjeistamaan, opastamaan tai järjeistämään toimintaa. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla myös toiminnan järjestämistä. Lopputuote voi olla, vaikka toimintaohje, käyttöopas, kansio, kotisivut tai järjestetty kokous, näyttely tai muu tapahtuma. Opinnäytetyöpäiväkirjaan on hyvä kirjata ylös työhön liittyvää ideointia, pohdintaa, tavoitteita ja niiden muutoksia, sekä opinnäytetyön toimintatapaa. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9, 20.)

Toiminnan tueksi tarvitaan toimintamalleja, oppaita (Kähkönen 2019). Toiminnallisessakin opinnäytetyössä tulee otteen olla tutkiva, vaikka selvitystä ei toteutettaisikaan. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tämä tarkoittaa valintojen tarkastelua ja perustelua aihealueen tietopohjaiseen viitekehukseen tukeutuen. (Vilkkä ym. 2003, 154.)

4.2 Äijäryhmän suunnitelma

Tässä opinnäytetyössä toiminnallista osuutta ovat ryhmien vetäminen, sen osallistava menetelmä ja ryhmäläisten palaute. Yhteenveto päiväkirjasta on toiminnan kuvaaja ja dokumentaarinen muistikirja. (Hiltunen 2016).

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa analyysia tehdään pitkin matkaa ja aineistoa kerätään ja analysoidaan usein samaan aikaan, aineiston järjestely saattaa olla työlästä (Hirsjärvi ym. 2010, 222, 223).

Äijäryhmän suunnittelu alkaa opettajien tapaamisella Tikkurilan Laurean kampuksella. Käydään läpi Keski-uudenmaan Sopimuskoti ry:n (myöhemmin mainittu tekstissä vain Sopimuskoti) puolelta toiveena tulleen äijäryhmän suuntaviivoja, sivutaan toipumisorientaatiota käsitteenä. Sovitaan karkeasti aikataulusta ja projektin laajuudesta. Ryhmätapaamisia suunnitellaan 8-10 kertaa, kestoltaan alkaen 1 tunti / ryhmä. Sovitaan projektin aloittamisesta. Keskustellaan ajatuksesta tehdä opinnäytetyö jatkona projektille ja

tähän opettajien puolelta kannustetaan, mikäli myös Laurea Otaniemi tukee ajatusta omalta osaltaan.

Äijäryhmän suunnittelu on opinnäytetyön tekijän itsensä tekemää ja työelämän yhteistyökumppanin reunaehtojen ja toiveiden mukaisesti toteutettu. Ryhmäläiset saivat esittää ajatuksensa ja toiveensa, joiden pohjalta tapaamisten sisällöt sovittiin. Yksittäisiä toimintatapojen sopimisia ennen seuraavaa tapaamista tehty Sopimuskodin ohjaajan kanssa, mihin aikaan kokoonnutaan ja missä tilassa ryhmän ollessa sovittu Sopimuskodin tiloihin. Samoin työvälineiden, kuten videotykin ja ruoanlaittovälineiden lainaamisesta sovittu ohjaajan kanssa. Muuten suunnittelu, toteutus ja vetovastuu on ollut yksin opinnäytetyöntekijän itsensä vastuulla.

Opinnäytetyön toteumaksi päätetyn ryhmän suunnitteleminen alkoi hahmottumaan 2019 syksyn kuluessa. Ryhmätoiminnan tuottamisella ja sen ylös kirjaamisella oppimispäiväkirjaksi ajateltiin päästävän parhaiten opinnäytetyön tavoitteeseen tuoda teoriaa, ideoita ja ajatuksia ryhmän perustamisen helpottamiseksi Keski-uudenmaan Sopimuskoti Ry:lle mutta myös ryhmän perustamiseen tutustumiseksi yleisellä tasolla. Teorian kautta ryhmätoimintaan tutustuminen antoi idean Swot-analyysin käytöstä ryhmiä suunniteltaessa, näin ryhmien välille muodostui selkeyttävä ja yhtenäistävä ajattelumalli, vaikka ryhmien sisällöt ja aiheet vaihtelivat jokaisella ryhmäkerralla. Ryhmäterapiasta ja vastaavista ryhmämuotoisista toimintamalleista löytyi runsaasti teoretietoa, sekä suomeksi, että englanniksi. Toipumisorientaation suhteen tilanne oli haastavampi mutta muutamien alan perusteoksien kautta löytyi lopulta hyviä lähteitä käytettäväksi.

SWOT on lyhenne sanoista Strengths, Weaknesses, Opportunities ja threats. Se on nopeasti sisäistettävä ja erittäin tehokas tapa arvioida perustettavaa yritystä, liiketoiminnan osa- aluetta tai kokonaisuutta, tai yksittäisen hankkeen toimintaedellytyksiä (Holvi.)

Swot analyysin avulla on tarkoitus löyhästi analysoida, ennakoida ja asettaa suunnitelmallisia tavoitteita kullekin ryhmätapaamiselle. Äijäryhmän ennakkoarviointiin suoraan jäykästi taipuvasta SWOT analyysistä otetaan mallia ja sovelletaan tähän sopivaksi. Alkuperäiset lyhenteen merkitykset suomeksi ovat: vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet ja uhat. Äijäryhmän arviointiin ja suunnitteluun käytetään fraaseja: tavoitteet, riskit ja mahdollisuudet. Nämä kohdat käydään läpi ennen jokaista tapaamista.

Paikan päällä ovat Sopimuskodin johtaja, sekä kaksi ohjaajaa. Sopimuskodin asiakkailta on ollut jo pitkään toive äijäryhmälle ja osallistujia tuntuisi olevan paljon tulossa. Kokouksessa hahmoteltiin erilaisia ryhmäkokoja ja tapaamiskertojen määrää siltä pohjalta. Pohdittiin, että ryhmän ideaali koko olisi noin viisi-kuusi jäsentä ja jos halukkaita olisi yli kymmenen,

jaettaisiin ryhmä kahteen osaan. Sovimme ensimmäisen tapaamisen ryhmäläisten kanssa parin viikon päähän. Tapaamisen päätteeksi tutustuttiin Sopimuskodin tiloihin.

Yhteyksiä Keravan kaupungille ja heidän Sote-vastaavaan, jolle infoa tulevasta projektista ja neuvojen kyselyä avustusten hakemiseen, joilla saataisiin katettua asiakkaiden kuluja. Sovimme, että kirjallisesti asiasta tarkempaa tietoa sähköpostin kautta.

Yhteydenotto myös Keski-uudenmaan Sopimuskoti Ry:n, että voisiko ryhmäläisille järjestää kokoukseen glögitarjoilun, mihin mielellään suostutaan.

Avustushakemuksen tekeminen kirjallisesti ja sen lähettäminen Keravan kaupungin So-Te vastaavalle ennen ryhmätoiminnan alkua. Avustusta ei lopulta saatu, koska ajallisesti vuoden 2019 avustusten hakeminen olisi pitänyt tehdä jo toukokuussa ja loppuvuodesta joka tapauksessa kaupungin rahat vähissä. Yhteyshenkilö kuitenkin rohkaisi olemaan aktiivinen vastaavanlaisten hakemusten suhteen tulevaisuudessa. Hakemus: liite 1. Liitteestä poistettu yhteyshenkilöiden tunnistetiedot.

Suunnitelman tekeminen ennen tapaamisia on tärkeää ja tähän ajattelin soveltaa Swot-analyysia, ja päätin, että se on hyvä tehdä ennen jokaista ryhmätapaamista, jotta olisi mahdollista hahmottaa ainakin joitakin riskejä ryhmien onnistumiselle ennen tapaamista, sekä hahmotella tapaamisille tavoitteet.

Keväällä 2019 Keski-uudenmaan Sopimuskoti Ry:n tarpeista lähtenyt ryhmänperustamis projekti, joka jalostettu opinnäytetyöksi 2019-2021. Alkuperäinen projekti ja opinnäytetyö tukivat toisiaan prosessin eri vaiheissa. Toipumisorientaatioon perustuvan viitekehyksen käyttämisestä teoreettisena viitekehyksenä sovittu opettajien kanssa projektista sovittaessa, sekä opinnäytetyöpajassa. Viitekehys työelämäkumppanin toimintamallin mukaan valikoitu.

Toipumisorientaation mukainen toiminta otettiin huomioon jo ensimmäisessä tapaamisessa minkä aikana tulevat ryhmäläiset saivat osallisuuden periaattein itse päättää ryhmien sisällön ja lopulta senkin, ottaako osaa ryhmään vai ei. Kuntoutujien ääni kuului alusta alkaen selvänä.

4.3 Kohderyhmä

Kohderyhmän rajaus on tärkeää toiminnallisessa opinnäytetyössä, koska se kohdennetaan jonkun käyttöön. Toiminnallisessa opinnäytetyössä aineiston kerääminen kannattaa miettiä tarkoin, sillä se saattaa kasvaa huomaamatta suureksi. Hyvä tietoperusta ja määritellyt käsitteet tai teoria toimivat apuvälineinä opinnäytetyössä. Työn rajaamisessa auttaa kohdennettu ryhmä. Kohderyhmän hyödyntäminen myös palautteen saamiseksi opinnäytetyön tuotoksesta kannattaa. (Vilkkä ym. 2003, 38, 40, 43.) Kohderyhmä tässä opinnäytetyössä oli Keski-uudenmaan Sopimuskoti Ry:n miespuoliset mielenterveyskuntoutujat.

5 Äijäryhmän toteutus

Suunnitelma 8-10 tapaamista muotoutui lopulta viiteen tapaamiseen ryhmän suuren koon vuoksi. Vastaavasti osa ryhmistä oli huomattavasti suunniteltua pidempiä kestoiltaan ja kokonaisuutena ryhmien yhteenlaskettu kesto oli reilusti yli kymmenen tuntia.

Ryhmän mainostaminen sovittiin niin, että ryhmänohjaaja, eli allekirjoittanut tekee ilmoituksen ennen jokaista ryhmää ja päivätoimintakeskuksen yhteyshenkilöksi nimetty ohjaaja tulostaa sen sähköpostistaan ja laittaa ilmoitustaululle. Sovittu, että ilmoituksen tulee olla seinällä vähintään viikkoa ennen tapaamista. Liite 3.

Ryhmän markkinoinnista kirjoittaa Kähkönen (2020, 13) ryhmän ohjaajille suunnatussa oppaassaan, että osallistujien onnistuneen saamisen ryhmään voi ajatella olevan suoraan verrannollinen tiedottamisessa ja markkinoinnissa onnistumiseen. Näinpä ryhmien markkinoinnin suunnitteleminen kannattaa aloittaa hyvissä ajoin, jo ryhmää hahmotellessa. Markkinoinnista ja ilmoittautumisten vastaanotosta vastaava kannattaa nimetä jo ryhmän suunnitteluvaiheessa. Vastaava voi olla vapaaehtoinen, joka osaa tiedottamisen tai markkinoinnin voi suunnitella myös yhteistyössä vaikkapa alan opiskelijoiden kanssa.

Äijäryhmän tapaamiset kuvataan seuraavien projektipäiväkirjan lukujen avulla. Päiväkirjamerkinnot ovat osin autenttisia muistiinpanoja tapahtumista mutta sisältävät myös tekijän pohdintaa sekä teoriaosuuksia ryhmien ilmiöistä ja vaikutuksista jäseniinsä. Swot analyysi on tehty etukäteen ennen jokaista ryhmätapaamista ja sitä on käytetty tiedossa olevan tapaamisen sisällön mukaisesti jäsentämään ja ennakoimaan tulevaa ryhmää ja sen vetämistä.

5.1 Äijäryhmän ensimmäinen tapaaminen: kokoontuminen

Tavoitteet: kaikkien paikallaolijoiden kuulluksi tuleminen, rennon ja luottamuksellisen ilmapiirin luominen, Tulevista ryhmistä sopiminen, sisällöt ja aikataulut. Ryhmänohjaajan oma rauhallinen ja luonteva toiminta uuden asiakasryhmän kanssa.

Riskit: hiljaisuus, osallistumattomuus, innottomuus, vastustus, liikaa osallistujia.

Mahdollisuudet: Onnistuessaan tapaamisessa luodaan hyvät lähtökohdat ja turvallinen ilmapiiri seuraavia tapaamisia varten.

Toisilleen osittain tai täysin tuntemattomien ihmisten ensi tapaaminen ryhmänä on yleensä jotain ihan muuta, kuin mihin ohjaaja on varautunut. (Kivelä ym. 2010, 62)

Ensimmäinen ryhmätapaaminen. Ryhmänohjaajan on hyvä olla paikalla hyvissä ajoin, orientoitumisen ja tilojen tarkastamisen ja järjestelemisen vuoksi. Ryhmätilassa asetellaan tuolit isoon rinkiin valmiiksi. Samalla käy ilmi, että kiinnostus ryhmää kohtaan on ollut suurta ja osallistujia on tulossa paljon. Ryhmän alkaessa osallistujia on 13 miestä. Tapaaminen alkaa nimikierroksella. Suunnitelman mukaan istumajärjestys numeroitiin miesten etunimien muistiin laittamiseksi, hyvä idea, joka jo pian romuttuu, kun ryhmään tulee uusia tulokkaita ja toisia poistuu. Samoin osa jättää ensimmäisellä kierroksella nimensä sanomatta tai sanoo oman nimensä liian aikaisin tai liian myöhään, nimikierroksesta uhkaa muodostua oma näytelmänsä, josta ei tahatonta hupia puutu. Nukahtaapa eräskin ryhmäläinen istuessaan ja omaa vuoroaan odottaessaan.

Ohjaajan ei kannata kuitenkaan pelästyä, mikäli ensimmäinen tapaaminen ei vastaa odotuksia. Tavoitteen ja perustehtävän kuuluu pysyä kirkkaana mielessä, tämä helpottaa ohjaajan työtä, vaikka tuntuisi, että suunnitelmat ja rakenteet luhistuisivat (Kivelä ym. 2010, 62.)

Nimikierroksen jälkeen ryhmänohjaaja kertoo itsestään ja taustastaan lyhykäisesti ryhmälle. Leppoisan keskustelun ohessa käydään läpi, millaisia ryhmiä sopimuskodilla jo on ja on selvää, että miehet juttelevat mielellään ja tuntuvat hyväksyvän uuden ihmisen seuraansa hyvin. Sopimuskodin työntekijä liittyy seuraan glögien kera. Ohjaaja täydentää jo esille tulleita tietoja olemassa olevista ryhmistä. Seuraavaksi käydään läpi kierros missä jokainen vuorollaan saa esittää ajatuksiaan ryhmästä, sekä yhden ns. ykköstoiveen mitä ryhmän kanssa haluaisi tehdä.

Kierroksen jälkeen eniten toiveita ovat saaneet: keilaus, biljardi, elokuvissa käynti ja ulkona syömässä käynti. Muista ideoista mainittakoon: elektroniikkaryhmä, jolle ei oikein kyetä keksimään toimivaa toteutustapaa, englantiryhmä, jollainen Sopimuskodilla jo on ja curlingryhmä, joka karsittiin silkan hintansa, sekä vaarallisuutensa vuoksi pois listalta. Ryhmäläiset saavat kuulla, että keilaus- ja vastaavat ryhmät, joista aiheutuu kuluja, eli lippujen hinnat tai vastaavat joutuu jokainen ryhmäläinen itse maksamaan. Osa ryhmäläisistä kyselee Sopimuskodin ohjaajalta, eikö Sopimuskoti sponsoroisi mitään ja vastaus on, että ei. Jokainen joutuu miettimään millaisia summia voi ryhmään kerrallaan sijoittaa ja käymme yleisiä hintoja läpi keilauksen, leffan tai syömässä käymisen kustannuksista. Vaihtoehtoisia toimia mietitään ja ehdotuksia tulee ruokaryhmästä Sopimuskodilla ulkona syömisen sijaan, sekä leffan katsomisesta niin ikään toimintakeskuksen tiloissa videotykin kautta. Ryhmäläiset jäävät miettimään mitä haluavat, sillä mainituista vaihtoehtoista ei koituisi kuntoutujille kuluja. Pettymystä tuodaan esille ryhmässä ja joku sanookin ääneen,

että ”olisi kiva päästä tekemään jotain uutta talon ulkopuolella, ettei aina jumitettaisi täällä”.

Ryhmässä on suurimmillaan paikalla 16 miestä, joista kolme ilmoittaa, etteivät aio muihin tapaamisiin osallistua. Loput 13 ovat kaikki jatkamassa ja käymme pohdintaa yhteyshenkilön kanssa ryhmän jakamisesta kahteen suuren osallistujamäärän takia. Lopulta ryhmät jaetaan A- ja B- ryhmiin, joissa A-ryhmässä osallistujia on seitsemän ja B-ryhmässä kuusi. Keilaus sovitaan ensimmäiseksi ryhmäksi. Ryhmät A ja B kokoontuvat peräkkäin.

Seuraavan ryhmätapaamisen aiheena on leffa. Leffaryhmässä kaikki 13 miestä on kerralla paikalla ja aikaa sille varataan kahdesta neljään tuntia leffan kestosta riippuen. Seuraavat tapaamiset, joista ruokaryhmä koko sakille ja viimeinen ryhmätapaaminen, jossa käydään läpi, miten ryhmä on koettu ja mitä siitä on saatu.

Keskustellaan ryhmän säännöistä ja kaikki ryhmän jäsenet ovat yhtä mieltä siitä, että mahdollisimman yksinkertaiset reunaehdot riittävät. Ääneen sanotaan, että ryhmässä puhutut asiat ovat luottamuksellisia ja pysyvät ryhmän sisällä. Ryhmän säännöiksi sovitaan, että pois jäännistä tulee ilmoittaa viimeistään edellispäivänä. Ryhmiin tulijat vastaavat itse paikalle tulostaan sovittuna aikana. Ryhmän säännöt sitovat myös ryhmänvetäjää.

Ryhmän aloittaessa kannattaa sopia ryhmän säännöistä ja ryhmälle kertoa myös ohjaajan sitoutuvan sovittuihin sääntöihin (Kivelä & Lempinen 2010, 62).

5.2 Toinen ryhmätapaaminen: Keilaus- ja biljardiryhmä

Tavoitteet: arjen katkaiseminen ja mielekkään toiminnan järjestäminen, Onnistumisen kokemukset.

Mahdollisuudet: ryhmähengen nostattaminen, hyvän mielen tuottaminen.

Riskit: poisjäännit, epäonnistumiset, aikatauluissa pysyminen, ison ryhmän hallinta.

Ryhmälle on varattu keilarata ja biljardipöytä Keravalaisesta keilahallista. Äijäryhmä tapaa kahvien merkeissä. Osallistujalistaa läpi käytäessä huomataan, että muutoksia on tullut. Ryhmään ilmoittautuneista 13 ryhmä on kutistunut yhdeksään mieheen ja yksi poisjääneistä on ilmoittanut vasta samana aamuna jättävänsä koko ryhmän. Poisjääneen tilalle on tullut kuitenkin toinen mies, ainakin keilaryhmän osalle. Tilanne aiheuttaa ongelman keilausten maksuihin, jotka on laskettu osallistujien mukaan ja poisjäämisistä johtuen hinta/osallistuja

nousee. Ryhmänohjaaja on ollut tietoinen riskistä ja varautunut maksamaan erotuksen omasta pussistaan tarpeen vaatiessa. Sopimuskodin ohjaaja haluaa kuitata yhden poissaolijan ja osallistuu ensimmäisen ryhmän kanssa keilaamiseen ja biljardiin.

Ryhmän jäsenistä saatettavia on kolme, loput saapuvat paikalle itse ja Sopimuskodin ohjaajan kyydissä kaksi liikuntarajoitteista autolla. Junalle saapuminen tapahtuu juuri ajoissa, miehet ovat tottuneita junamatkanajia, apuja ei tarvita. Keravan päässä kävelymatka on suurin piirtein 1,5 km ja reittiä miettiessä ryhmässä todetaan, että joku osaa tien perille, sekä toinen ryhmäläinen ottaa puhelimesta reittioppaan käyttöön. Etukäteen varmistettua reittiopasta ryhmänohjaajan puhelimella ei tarvitse käyttää.

Ryhmäytymisellä tarkoitetaan eri toiminnallisten tehtävien muodostamaa prosessia, joiden avulla ryhmän turvallisuus asteittain kasvaa (Aalto 2002, 19).

Toiminnallinen ryhmä ja ryhmäyttäminen aloitetaan keilaamalla ja biljardilla. Perillä ryhmät jakautuvat kahteen aiemmin sovittuun osaan. Ryhmäläiset saavat itse päättää haluavatko aloittaa biljardilla vai keilaamalla. Sopimuskodin ohjaaja aloittaa keilaporukan ja varsinainen ryhmänohjaaja biljardiherrojen kanssa. Biljardiin tulee kolme miestä. Ryhmänohjaaja seurailee sivusta ja auttaa ongelmatilanteissa, kuten pallojen asettamisessa oikein, tarpeen vaatiessa, sekä kannustaa ja antaa positiivista palautetta, seuraa pelejä ja kehuu suorituksia. Tilanne on välitön ja rento, vitsejä liittyen biljardiin on kuultavissa. Pyydettyinä ryhmänohjaajakin pääsee peliin voittajaa vastaan ottamaan erän ja häviää niukasti yhdellä pallolla.

Ryhmän käynnistysvaikeudet voivat olla suuriakin tai vain näennäisiä ja ohjaaja saa tehdä töitä saadakseen jotain irti ryhmäläisistä mutta jään murruttua voi ryhmän aisoissa pitäminen käydä täydestä työstä (Kivelä ym. 2010, 62).

Ryhmiä vaihdetaan sovitus n. puolen tunnin pelaamisen jälkeen. Paikalle saapuu jo muutama b-ryhmäläinen ja heistä osa ohjataan keilaamaan ja loput biljardia pelaamaan. Keilaporukassa viisi kuntoutujaa ja ryhmänohjaaja. Kaikki saavat kengät jalkaansa ilman apuja. Jokainen on keilannut ennenkin, joten kaikki pääsevät aloittamaan pelin sujuvasti. Sopimuskodin ohjaaja ja liikuntaesteiset kaksi kuntoutujaa poistuvat n. 45 minuutin kohdalla. Sekaryhmä a ja b jäävät paikalle kuuden kuntoutujan voimin. Osa lopettaa pelaamisen 1,5 tunnin kohdalla, mutta jäävät paikalle seuraamaan muiden pelejä, koska eivät halua kävellä yksin pois. Keilauksen aikana ryhmäläiset kokevat sekä onnistumisia, että kirpeitä epäonnistumisia, mutta kaikilla on hauskaa, hikikin virtaa.

Pois lähtiessä Äijäryhmä kävelee yhdessä ryhmänä Keravan läpi. Tapaamisesta annetaan hyvin myönteistä palautetta, ryhmäläiset ovat kaikki tyytyväisiä ja seuraavan viikon tapaamisesta keskustellaan. Matka taittuu hitaasti erään äijän jalkavoimien ehtyessä ja ryhmä joutuu pitämään välillä taukoja. Ryhmänohjaajan päivä päättyy myöhään väsyneenä, mutta tyytyväisenä päivän antiin. Paras hetki ryhmän aikana koettiin, kun porukan nuorimmalta, ujolta ja kovin kiltiltä mieheltä kysytään: millainen fiilis on ja tämä vastaa: ”tosi hyvä, ihan äijäfiilis!”.

Toiminnallinen aloitus on hyvä sijoittaa ryhmän elinkaaren alkuvaiheisiin, koska sen aikana tutustutaan, motivoidutaan ja motivoidaan ja viritetään ryhmälle suunniteltua tulevaisuutta (Kivelä ym. 2010, 62,63).

5.3 Kolmas ryhmätapaaminen: Leffaryhmä

Tavoitteet: yhdessäolon mahdollistaminen, yhdessä kokeminen, Rentoa oleilua, hyvää mieltä, komedian kieltä.

Mahdollisuudet: ryhmä viettää yhdessä antoisan leffa iltapäivän.

Riskit: elokuvasta ei pidetä, tunnelma jää vaisuksi, tekniikka pettää

Ryhmä kokoontuu säännöllisesti toiminnallisen jatkumon aikana, tavoitteita kohti matkataan toiminnan ja reflektion keinoin (Kivelä ym. 2010, 63).

Ryhmätapaaminen alkaa lounaalla. Kovasti tulee jo kyselyä, mikä leffa katsotaan, mutta se selviää vasta koko ryhmän ollessa koolla. Tylsässä arjessa pienikin jännitys on tervetullutta vaihtelua. Ryhmään on saapunut yhdeksän miestä. Ryhmälle on tarjolla kaksi vaihtoehtoista elokuvaa, joista toinen valitaan äänestyksen perusteella.

Videotykin ja ryhmänohjaajan mukanaan tuoman tietokoneen kytkemisen ja virittelyn, kaiuttimien ja tasojen etsiskelyjen jälkeen joudutaan toteamaan, että valittu leffa ei suostu toimimaan, joten vaihtoehtoinen elokuva katsotaan. Kaikki paikallaolijat jaksavat hienosti leffan katsoa ja komedia toimii kuten pitääkin ja kuntoutujat nauravat usein ja paljonlaisesti. Elokuvan jälkeen fiiliksiä puretaan lyhykäisesti, mutta kaikkien esittämä kysymys ”joko voi lähteä” on johtoteema, joten tapaamista ei venytetä väkisin. Kiireisestä poistumisinnokkuudesta huolimatta vastaavia leffapäiviä kaikkien mielestä voisi olla viikoittain.

Toiminnan ollessa haastavaa ja palkitsevaa, ei purkukeskustelu perinteisin keinoin sitä välttämättä ole. Reflektointiin ohjaaminen merkitsee pahimmillaan vaivautuneisuutta, ohjaajan vetämistä tilanteessa, kysymykset voidaan kokea kuulustelemisena ja keskustelun tilalle kaivataan toimintaa. (Kivelä ym. 2010, 88.)

Sopimuskodin ohjaajan kanssa suunnitellaan seuraavan kerran ruokaryhmää ja tilattavia tarpeita, sekä määriä ja sovitaan tarkka ajankohta ryhmälle. Teknisten laitteiden kanssa olleet haasteet käydään niin ikään läpi ja todetaan, että aikaa olisi voinut olla enemmän asioiden valmisteluun ennen ryhmää mutta sitä ei yksinkertaisesti ollut enempää. Toisaalta kotona toimivaksi todetun elokuvan yllättävä toimimattomuus oikeassa tilanteessa ei ollut mitenkään ennakoitavissa.

5.4 Neljäs ryhmätapaaminen: ruokaryhmä

Tavoitteet: onnistumisen kokemukset ryhmän jäsenille, helpon reseptin opettaminen.

Mahdollisuudet: toiminta on luontevaa ja helppoa, ruoka onnistuu ja maistuu, tyytyväiset ryhmäläiset.

Riskit: osallistujia on liian vähän, kokkaaminen ei onnistu, resepti on huono, ruoka ei maistu, ryhmäläiset eivät innostu.

Ryhmän kehitysvaiheissa olemme tehtävän suorittamisessa, jolloin yhteiset pelisäännöt jo auttavat yhteistyön tekemistä, apua ja tukea osataan pyytää ja antaa ja ryhmäläisten vahvuudet pääsevät esiin (Toikka ym. 2006, 25).

Lyhyesti Sopimuskodin ohjaajan kanssa käydään läpi tulevaa ja sovitaan, että paikalla olevat kahdeksan ryhmäläistä jaetaan kahteen osaan, joista kumpikin ryhmä tekee oman ruokansa. Sopimuskodin ohjaaja ei osallistu ryhmän vetämiseen vaan seurailee sivusta ja tarvittaessa auttaa, jos kysyttävää tulee.

Ryhmäläiset ja ryhmänohjaaja pukeutuvat essuihin ja pesevät kädet. Miehet kokoontuvat pöydän ääreen ja katsovat mitä ruokaa on tarkoitus laittaa, tätä jo useampi on ehtinyt kysellä. Päivän ruoka on äijäpitsa ja reseptinä pitsapannari. Käydään reseptiä läpi, jaamme ryhmät, sekä tehtävät. Parhaiten keittiön tuntevat hakevat tarvikkeet ja reseptin ainekset

pöydille. Sovimme, että yksi rikkoo kananmunat ja vastaa siltä osin suurkeittiön hygieniavaateista. Kulhojen äärellä hommat sujuvat luontevasti, ryhmänohjaaja auttelee siellä täällä tarpeen mukaan. Taikinat ovat pian valmiit ja uunit lämpenevät. Miehet täyttävät pitsoja, ja juttelevat niitä näitä, tunnelma on rento.

Uuneja vartioidaan vuoroissa, malttamattomina. Kun kypsytys on oikea, pilkotaan pitsat sopiviin paloihin ja syödään yhdessä. Joku ihmettelee ruoan pannarimaisuutta, toinen kehuu, kuinka helppo ruoka oli tehdä ja silti maukas. Kaikki ottavat lisää. Yksi sanoo, ettei ”tämä ole minun juttuni”, koska muistuttaa likaa pannaria.

Ruokailun yhteydessä puhutaan menneistä ryhmistä. Ehdoton suosikki on ollut keilausryhmä ja äijät ovat sitä mieltä, että jos voisivat valita toisinnon olisi se keilaus. Viimeisen ryhmän sisältöä ehdotellaan keilauksen suuntaan ja tähän ajatukseen ja toiveeseen tapaaminen päättyy. Sopimuskodin työntekijän kanssa käydään ryhmän tapahtumat läpi tuoreeltaan.

5.5 Viides ryhmätapaaminen: päättäjäisryhmä

Tavoitteet: ryhmän lopettaminen asianmukaisesti, kaikkien osallisten kuuleminen, palautteen saaminen.

Mahdollisuudet: ryhmän purku onnistuu hienosti, palautekaavakkeita täytetään.

Riskit: ketään ei tule, keskustelua ei synny, palautekaavake jää useimmilta täyttämättä.

Ryhmän loppuminen voi olla henkisesti raskasta ryhmäläisille ja ohjaajalle. Jäsenilleen merkittävä ja tärkeä ryhmä voi aiheuttaa luopumisen tuskaa päättyessään. Luopumisen teemaa on tärkeä käsitellä. (Kivelä ym. 2010, 64.)

Viimeisellä ryhmätapaamisella on tarjolla kahvia ja pullaa, sekä palautekaavakkeen läpikäyntiä keilauksen jäädessä toteutumatta Sopimuskodin aikatauluongelmien vuoksi. Paikalla on kuusi ryhmäläistä. Kahvitellaan ja puhutaan niitä näitä. Käydään vielä läpi, miksi keilausryhmä peruuntui, syynä olivat aikatauluongelmat, jotka estivät Sopimuskodin ohjaajaa osallistumasta ja yksin niin suuren ryhmän vetäminen ei olisi onnistunut.

Palautelomakkeet (liite 3) ja kynät jaetaan ryhmäläisille ja he saavat aikaa kymmenen minuuttia täyttää kaavakkeen, samalla tarinoidaan rennosti.

Palautteet käydään vielä kohdittain keskustelun keinoin läpi. Palaute on pelkästään positiivista ja äijäryhmästä on pidetty. Kysymykseen äijäryhmään osallistumisesta jatkossa,

jos sellainen sopimuskodille järjestetään ovat kaikki vastanneet niin ikään, että osallistuisivat. Keilausryhmä oli mielekkäin, mutta kaikista kokoontumisista oli pidetty.

Ryhmätoiminnan aikana ryhmäläiset ovat luoneet ainutkertaista historiaa, jota vain ryhmään kuuluneet voivat täysin ymmärtää, todellisen vertaistuen syntyemiselle tuon historian muistelu ja läpikäyminen antavat todellisia puitteita (Kivelä ym. 2010, 64).

Ryhmän tavoitteet täyttyivät ja uhkilta vältyttiin. Ainoastaan alhainen osallistujamäärä osin uhkien mukainen, mutta oli niin ikään odotettavissa, koska varsinainen toiminnallinen osuus jäi pelkästään kahvittelun ja kyselyn täyttämisen varaan. Ryhmän loppuminen ja viimeinen tapaamiskerta tuovat tilanteeseen haikeutta ja luopumisen tunnelmaa. Paikallaolijoista välittyy aito tunne siitä, että yhdessä on tehty paljon ja koettu enemmän. Seuraavaa tapaamista ei enää totuttuun tapaan sovita. Tämä oli tässä. Autolle kävellessä ryhmänohjaajan olo on tyytyväinen mutta haikea, kevätilmassa on luopumisen makua. Tämä oli tässä.

6 Äijäryhmän arviointi

Opinnäytetyötä varten kerättiin ja käsiteltiin testiryhmän henkilöiden palautteita ryhmästä yksinkertaisen palautekaavakkeen muodossa. Palautteet annettiin nimettöminä.

Tunnistettavuuden mahdollisuus aineistosta tulisi minimoida heti kun se on mahdollista, jottei aiheuteta vahinkoa osallistujille loukkaamalla heidän intimizeettiään. Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkittavaa ilmiötä tutkitaan laadullisten menetelmien avulla ja siksi myös muuttujat koostuvat isomman otoksen sijaan pienestä ryhmästä.

Koska opinnäytetyö tehtiin nimenomaisesti kohdistettuna yhdelle yksityiselle palveluntuottajalle, vastaamaan yksilöityyn tarpeeseen, oli myös tutkittavien ryhmä suhteellisen homogeeninen. Äijäryhmään osallistui vain miessukupuolen edustajia ja koska yhteistyötaho tuottaa palveluita mielenterveyskuntoutujille, oli ryhmäläisillä taustalla myös eri tasoisia mielenterveysongelmia. Tutkittavan ryhmän kohdalla kyseessä on satunnainen otos, mutta ryhmä oli homogeeninen myös palvelutarjoajan suhteen, joka kaikilla osallistujilla oli yhdistävä tekijä. Toisaalta ryhmäläisten yhtäläisyydet toistensa kanssa vaikeuttaisivat joka tapauksessa tunnistettavuutta ilman anonymiteettiäkin ja toisaalta taas isompi otos ja hajonta esim. alueellisesti tai useampien palvelutarjoajien välillä tarjoaisi anonymiteetin todennäköisemmin. Nämä huomioon ottaen, korostuu tutkimuseettisten käytäntöjen perusarvoista erityisesti rehellisyys, tarkkuus, huolellisuus sekä vastuullisuus, arvioitaessa eri henkilötietojen käytön välttämättömyyttä tutkimukselle. (Raivo 2019, 11, 12.)

Keski-uudenmaan Sopimuskoti Ry:ltä varmistettiin kanta, että työssä saa käyttää yrityksen oikeaa nimeä. Ennen toiminnallisen ryhmän aloitusta yhdessä pohdittiin, voiko ryhmäläisten anonymiteetti vaarantua paikan nimen tullessa työssä esiin. Todettiin tämän riski jäävän mitättömän pieneksi. Sopimuskodilta kysyttiin myös palautetta ja toiveita työn sisällön suhteen tammikuun alkupuolella ja toimitettiin sen hetkinen versio työstä sinne luettavaksi. Palaute oli hyvin myönteinen ja kannustettiin jatkamaan samaan tyyliin työ valmiiksi. Samalla kerrottu aikataulusta työn valmistumisen osalta.

Aikataulu on tärkeä toimeksiantajille ja ohjaajille, sekä opinnäytetyön tekijälle itselleen, aikataulu ryhdistää työskentelyä. Huomiota kannattaa kiinnittää siihen, miten pitkälle ajanjaksolle opinnäytetyön kirjoittaminen ajoittuu (Vilkkä & Airaksinen 2003, 36.)

Ryhmän vetämiseen liittyviä eettisiä arvoja voidaan tarkastella moraalifilosofian kannalta ja tuoda yleismaailmallista pienempään kontekstiin, kuten ryhmänvetämiseen. Ryhmän ohjaajana koin tärkeäksi ryhmän sisäisen luottamuksen ja turvallisuuden, ilmapiirin helppouden ja luvan olla oma itsensä, sekä kaikkien välisen tasa-arvon.

Moraalifilosofisista arvoista esimerkkinä Ihmisoikeuksien julistus, siinä ydin on ihmisarvo, jota ilmentävät vapaus, koskemattomuus ja tasa-arvo muiden arvojen ohella. Arvot taas liittyvät hyvän käsitteeseen. (Aalto 2002, 25-26.) Äijäryhmää tehdessä oli koko ajan pyrkimys hyvään ja kokemuksellisesti sitä myös saavutettiin.

Viimeisessä tapaamisessa ryhmäläisiltä kerättiin kirjallista palautetta. Palautekaavakkeessa (Liite: 3) oli viisi kysymystä, joista neljässä eri vastausvaihtoehto ympyröitävissä.

Kaikki kuusi paikalla ollutta ryhmäläistä täyttivät palautekaavakkeen, joten vastaus prosentti oli 100. Kaikki vastasivat äijäryhmän olleen mielestään hyvä kokemus. Jokainen vastasi kokeneensa olleensa osa ryhmää. Jokainen ottaisi osaa uudelleen, jos ryhmä vielä kokoontuisi. Kaikkien mielestä ryhmien kestot olivat sopivia. Vastaukset käytiin vielä suullisesti jokaisen kohdalla erikseen läpi. Ryhmäläiset olivat liikuttavan yksimielisiä kokemuksen mukavuudesta. Lisää jäätiiin kaipaamaan. Ryhmien kestot koettiin siis sopiviksi sitä yksikantaan kysyttäessä mutta sanallisessa osuudessa ryhmäläiset sanoivat, että keilausryhmä olisi voinut olla pidempikin mutta toisaalta keskustellessaan mieltivät olisiko pidempään jaksanut fyysisesti kohtuullisen vaativaksi koettua keilausta.

Viimeiseen kohtaan toiveista ryhmän sisällölle sen mahdollisesti jatkuessa tuli useita ehdotuksia, joista osa jo tuttuja ryhmän ajalta, osa uusia. Ryhmäläiset toivoivat biljardia, leffaa, ohjattua ulkoilua, keilaamista, kesällä Linnanmäellä käyntiä, ravintolassa syömistä, käydä ravintolassa, katsoa leffa, käydä elokuvissa, peliryhmä (lautapelejä), jotain ulkopeliä. Kolmessa kaavakkeessa toivottiin samaa asiaa: lisää ryhmän tapaamisia ja puhutussa purussa näihin ajatuksiin yhtyivät kaikki paikalla olleet. Negatiivisia tuntemuksia koettiin vain ryhmän

päättymisestä ja siitä, ettei viimeisellä kerralla päästy uudelleen keilaamaan. Palautteiden pohjalta seuraava Äijäryhmän vetäjä voi miettiä ryhmille sisältöä.

Opinnäytetyön luonnollisena jatkokehityksenä jo mainittu käsikirja tyyppinen ohjeistus ryhmän perustamisesta ja ryhmän vetämisestä. Toivottavana jatkona luonnollisesti säännöllisesti tapaava Äijäryhmä.

Päivätoimintakeskuksen työntekijöiltä palautetta sain keskusteluissa, jotka tapahtuivat ennen ja jälkeen ryhmien. ”Ohjaus oli luontevaa ja innostavaa, ryhmäläisillä tuntui olevan hauskaa. Sait heidät innostumaan. Ihmeen hyvin kaikki jaksoivat seurata elokuvan alusta loppuun. Innostus ryhmää kohtaan on ollut ensimmäisen ryhmän jälkeen suurta.” Kahvipöydässä ryhmän vetämisen ulkopuolella olevat ohjaajat välittivät asiakkailta kuulemiaan tarinoita tapaamisista ja näiden tunnelmia: ”uusi ryhmä on kiva”. ”Äijäryhmässä oli mukava keilata.” ”Siellä on rento meno.” ”Tuleehan näitä tapaamisia lisää?”. Omasta toiminnastani sain palautetta lähinnä ryhmän vetämiseen osittain osallistuneelta ohjaajalta. Nämä palautteet tulivat keskusteluissa ja joskus puhelimesta ja myös sähköposteissa. Ohjaaja antoi positiivista palautetta ryhmän vetämisestä ja rakentavaa kritiikkiä aikatauluista, joiden sovittelu tuntui välillä hankalalta useiden liikkuvien osien yhteen sovittamisen kanssa. Välillä syntyi vaikutelma, ettei projektin kokonaisuuden työmäärä välittynyt ohjaajalle vaan hän näki enemmän paikallaolo suorituksen ilman kokonaisuutta ja kysyikin, voiko opinnäytetyön saada tehtyä näin pienellä panostuksella. Tämäkin asia kuitenkin puhuttiin auki ja kuuden ryhmäkerran järjestäminen ja vetäminen, sekä kirjallisen ison työn tekeminen avautui ohjaajalle paremmin.

Palautetta saatu myös opponijalta, jonka ehdottamat parannusehdotukset toteutettiin sellaisenaan. Pääosin nämä koskivat työn muotoa, kuten tiivistelmän riviväliä ja joitakin kirjoitusvirheitä, sekä puutteellisia lähdemerkintöjä tekstissä, jotka korjattiin ja täydennettiin, sekä joitakin äidinkieleen liittyviä kömpelyyksiä. Sekä opponija, että ohjaava opettaja toivoivat myös teoriaosuuteen syvyyttä ja lähteiden pohjalta täydennetty teoriaa soveltuvien osien. Opponija oli kokenut oppimispäiväkirja rikastuttavaksi kokemukseksi, jossa lukijana pääsi mukaan ryhmän toimintaan. Myös aiheen opponija koki tärkeäksi ja ajankohtaiseksi. Tiivistelmään kaivattiin ammattimaisempaa otetta ja tätä koetettu muokata toivottuun suuntaan. Osittain täydennetyin version suhteen työelämän yhteistyökumppanin palaute oli sellainen, että työ olisi heille kelvannut jo sellaisenaan. Teoria osuudet oli koettu päivätoimintakeskuksessa informatiivisiksi ja uutta tietoa tuoviksi ja tekijän oman tekstin osuudet mielenkiintoisiksi. Kannustava kommentti olikin jatkaa työ valmiiksi ”samaa tapaan.” Keski-uudenmaan Sopimuskoti Ry:n kanssa tehty yhteistyö siis toimii edelleen.

7 Pohdinta

Opinnäytetyön teoriapohjan tiedonhaussa oli käytössä Google scholar hakukone, Theseus-julkaisuarkisto, Medic-tietokanta, PubMed-tietokanta, Finna.fi-sivusto, CINAHL tietokanta, Terveysportti sekä suuri määrä kirjallisia lähteitä useista kirjastoista. Hakusanoina tiedonhaussa käytettiin mm. seuraavia: mielenterveyskuntoutuja, mielenterveys, toipumisorientaatio, recovery orientation, group therapy, ryhmänohjaus, skitsofrenia, mielensairaudet, toipuminen ja voimaantuminen, sekä toiminnallinen opinnäytetyö. Osin lähteet ovat etenkin toiminnalliseen opinnäytetyöhön liittyen alan jo klassikoiksi muodostuneita ja paljon käytettyjä tuttuja teoksia mutta löytyipä aineistohaussa joitakin hyvinkin erikoisia alan julkaisuja, joihin tutustuminen oli jo sinällään opettavaista ja antoisaa.

Ryhmätoiminnan osalta tavoitteet täyttyivät ja palaute ryhmäläisiltä, sekä yhteistyökumppanilta oli positiivista. Äijäryhmän päiväkirja myös valmistui luettavaan muotoon ja antaa totuuden makuisen kuvan matkasta, jonka ryhmäläisten kanssa pääsin taivaltamaan. Omalla kohdalla ryhmänvetämisen taidot karttuivat kokemuksen kautta mutta erityisesti teoritiedon mukaanoton osalta.

Takaiskuna ryhmän suhteen voidaan pitää epäonnistumista avustusten saamisessa. Olisi ollut todella mahtavaa viedä ryhmäläiset syömään ravintolaan, se kun oli yksi eniten toivottuja tapahtumia mutta kuntoutujien pienten tulojen vuoksi omakustanteisena mahdottomuus. Toivottoman lyhyt aika asian viemisessä virastotason päätöksentekoeleimiin ja avustustarpeen sijoittuminen loppuvuoteen, tyrmäsivät avustuksen lopulta kokonaan, vaikka siihen Keravan kaupunki suurella myönteisyydellä suhtautuikin.

Opinnäytetyön tavoitteiden saavuttamista arvioitiin suullisen palautteen itsereflektoinnin ja palautekaavakkeen perusteella. Tavoitteet todettu saavutetuiksi ja jatkokehitysmahdollisuus ryhmänvetäjän oppaan muodossa olisi hieno asia ja jää odottamaan tulevaa.

Äijäryhmän toiminnan aikana ryhmäläiset saatiin toimimaan yhtenäisenä ryhmänä ryhmäläisille mielekkäissä tapahtumissa. Ryhmän voidaan katsoa ja todeta edistäneen jäsentensä hyvinvointia ja kuntoutusprosessia sekä luoneen mielihyvää ja onnistumisen kokemuksia jäsenilleen. Ryhmän tavoitteissa pyrittiin vahvistamaan kuntoutujan osallisuutta sosiaalisiin verkostoihin, vaikuttamismahdollisuuksiin ja vertaistukeen (Pulli ym. 2019). Tavoitteissa onnistuttiin.

Olen tyytyväinen siihen, että sain käyttää ryhmää perustaessani ja vetäessäni aiemman ammattini mukanaan tuomaa kokemusta ja tietoutta mielenterveyskuntoutujista. Yli 28 vuotta mielenterveyshoitajana toimimista psykiatrisissa sairaaloissa ei ole mennyt hukkaan. Perustin ryhmän yksin ja tein opinnäytetyön yksin. Molemmat olivat selkeitä valintoja, koska halusin tehdä asiat omalla tavallani ja ennen kaikkea riippumatta kenenkään toisen

aikatauluista mikä oli suurin yksittäinen syy työn yskin tekemiseen. Se ei kuitenkaan tarkoita, ettenkö olisi välillä kaivannut toistakin käsiparia paikalle ja kokemusten jakajaa ryhmien jälkeen. Ammatillisen kasvun näkökulmasta koko prosessi on ollut antoisa.

Vuorovaikutustaitojen suhteen kehitystä ei koskaan voi saada liikaa ja uudenlaiset raamit avoyksikön sisällä toimittaessa toivat uutuudentuntua tekemiseen. Ryhmänohjauksesta sain korvaamatonta kokemusta ja uuden ryhmän perustaminen ja vetäminen on jatkossa varmasti helpompaa ja luontevampaa. Erityisesti kirjallisen osuuden vaikeimpina hetkinä apu olisi ollut tarpeen. Myöskin alkuperäinen suunnitelma opinnäytetyö sisältämästä ohjekirjasesta olisi ollut toteutettavissa, jos työn määrää olisi voinut jakaa. Ehkäpä seuraava isompi kirjallinen työ valikoituukin ryhmässä tehtäväksi, onhan ryhmätoiminta tosi nastaa puuhaa.

Opinnäytetyön alkutaipaleella haasteeksi osoittautui kansainvälinen poikkeustilanne, Covid-19 -virus pandemiamuodossa - kirjastot olivat suljettuna, eikä painettua lähdemateriaalia ollut saatavilla tavalliseen tapaan. Tästä johtuen opinnäytetyön suunnitelmaa tehdessä lähteinä on käytetty ainoastaan sähköisiä materiaaleja. Tilanteesta huolimatta suunnitelmaan löydettiin luotettavia ja hyviä lähteitä. Lähteiden niukkuudesta johtuen reflektiivinen pohdinta eri lähteiden välillä oli haastavaa.

Pandemian hellittäessä otettaan avautui pääsy kirjastojen lähteisiin ja teoriaosuuden täydentämiseen täysipainoisesti. Jälkikäteen arvioituna korona aiheutti omalla kohdallani opinnäytetyön suhteen muutaman kuukauden viivästymisen mutta antoi toisaalta sopivasti etäisyyttä eritoten Äijäryhmän päiväkirjamateriaaliin ja sen äärelle uudelleen palaaminen oli jokseenkin antoisa.

Toivon ja uskon, että onnistuin tuomaan Äijäryhmäläisten elämään uutta makua ja pientä säpinää. Elämänlaadun kohoamista pieninä hetkinä kerrallaan mutta isoina haukkauksina. Ryhmäläisten eläytyminen ja heittäytyminen toimintaan ja tapahtumiin ei jättänyt itsellenikään juuri muuta vaihtoehtoa, kuin heittäytyä ja elää ryhmän mukana. Ulkopuolelta touhujamme seuranneet tuskin olisivat osanneet nimetä ohjaajan porukasta, sillä niin sisällä ryhmässä parhaimmillaan olin. Vaikka ryhmän tavoitteet ja ryhmäläisten tarpeet lähtivät ryhmäläisistä ja he loivat sisällön, oli ohjaaja mukana toiminnassa ja toteutuksessa, sekä mukana kulkemassa ryhmän jäsenilleen tarjoaman matkan. Uskon, että itse nauttien kuljettuna se on ollut samanlainen kokemus muillekin siihen osallistuneille. Ryhmästäjän jäi loppujen lopuksi ihan äijä fiilis!

Kun ihmisellä ei ole sanoja, eikä tietoa miten edetä, tarvitaan muihin liittymistä ja yhdessä tekemistä. Tarvitaan myös mahdollisuutta kokeilla omia siipiä ja oppia, innostua, auttaa ja tulla autetuksi, osata ja opastaa, kuulla ja jakaa kokemuksia. Ihminen tarvitsee mahdollisuuden tulla kohdatuksi tasavertaisena, olla osa jotain, kuulua johonkin ja päästä kokemaan oma olemassaolonsa merkityksellisyyttä. Kuuluminen ryhmään ja osallistuminen sen

toimintaan omien voimavarojen rajoissa mahdollistaa liittymisen, sitoutumisen, ja kasvamisen sen kokoiseksi, mikä kullekin kuntoutujalle on juuri sillä hetkellä mahdollista. (Lämsä 2012, 216.)

7.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Rahoituksettomassa hankkeessa, kuten opinnäytetyössä voi pelisääntöjä sopiessa pohtia mahdollisia sidonnaisuuksia sekä niiden tai joidenkin muiden seikkojen vaikutteita objektiivisuuteen, eli pyritään esteellisyyden mahdollisuuden poissulkemiseen. Tässä opinnäytetyössä sidonnaisuuksia ei ole, sillä yhteistyötaho on ennestään tuntematon, eikä hankkeella ole rahoitusta. (Raivo 2019, 3-4.)

Aineiston anonymisointi ei tätä opinnäytetyötä tehtäessä ollut tarpeen, koska poistettavia tunnistetietoja ei kerätty lainkaan. Arja Kuula (2006) nimeää poistettavat tiedot kirjassaan Tutkimusetiikka kvalitatiivisen tutkimuksenkin osalta pitävän sisällään seuraavat tunnistetiedot: nimet, osoitteet, puhelinnumerot, sähköpostiosoitteet, koulut, työpaikat, asuinalueet. Peitenimien käyttöä Kuula sen sijaan suosittelee aineiston koherenssin säilyttämisen vuoksi. (Kuula 2006, 214-215.)

Lähdeaineiston arviointi ja lähdekriittisyys ovat tärkeitä tutkimuksen eettisyyden kannalta ja tutkimuksen tekijältä vaaditaan taitoa valita käyttämänsä lähteet harkitusti ja suhtautua lähteisiin kriittisesti. Tunnettu, asiantuntijaksi tunnustettu tekijä ja tuore ajantasainen lähde ja oman alan kirjallisuuden seuraaminen on usein varma valinta. (Vilka ym 2003, 72.)

Yhteiskunnallinen merkittävyys opinnäytetyön aiheen valinnassa on osa sen eettisyyttä. Heikossa asemassa olevien ja haavoittuvien ihmisryhmien, kuten mielenterveyskuntoutujien auttaminen tuottamalla heille palveluja ryhmätoiminnan muodossa on tämän opinnäytetyön eettisyyden kannalta suurin valinta, joka on tehty jo opinnäytetyötä suunniteltaessa.

7.2 Kehittämisehdotukset

Opinnäytetyötä tehdessä ideatasolla oli tarkoitus jalostaa työstä vielä ryhmänohjaajan käsikirja tyyppinen ohjeistus mutta koronan mukanaan tuomat haasteet ja viivästykset eivät jättäneet sijaa aiheen käsittelyn laajentamiselle. Jospa joku jatkaa tämän aiheen suhteen jatkojalostamista.

Kehittämishankkeella sekä sen yhteydessä tuotetulla materiaalilla on mahdollisuus hyödyttää työelämän yhteistyökumppanin lisäksi myös laajempaa käyttäjäkuntaa sosiaali- ja

terveydenhuoltoalalla, erityisesti päihde- ja mielenterveyskuntoutujien parissa työskenteleviä. Useat maat, kuten USA ja Kanada ovat näyttäneet, että toipumisorientoitunut ja asiakaslähtöinen lähestymistapa kuntoutukselle on tuonut positiivisia tuloksia. Suomenkielisiä julkaisuja tai materiaaleja, jotka käsittelevät toipumisorientaatiota, on heikosti saatavilla, mikä hidastaa toipumisorientaation systemaattista ja tarkoituksellista käyttämistä vakiintuneena osana kuntoutusta. Materiaalin tuottaminen voi parhaimmillaan hoitohenkilökunnan perehdyttämisen lisäksi avata ovia menetelmän arvioinnille sekä siitä mahdollisesti poikiville uusille kehittämishankkeille. (Laitila 2019.)

Kokonaisuutena ryhmätoiminta tuottaa valtavan määrän tietoa sekä ryhmäläisille, että ohjaajalle. Tietoa erilaisissa tilanteissa toimimisesta, arvoista, ryhmän ilmiöistä, elämäntilanteista. Tämän tiedon hyödyllinen käyttöön saattaminen ryhmäläisille ja muille hyödynsaajille on jälkiprosessien tehtävä. (Kivelä ym. 2010, 64.)

Lähteet

Painetut

Aalto M. 2002. Turvallinen ryhmä. Forssa: Aseman Lapset.

Aalto M. 2002. vuorovaikutustaidot. Forssa: Aseman Lapset.

Eloranta T. Virkki S. 2011. Ohjaus hoitotyössä. Helsinki: Tammi.

Hellström M. Johnson P. Leppilampi A. Sahlberg P. 2015. Yhdessä oppiminen. Yhteistoiminnallisuuden käytäntö ja periaatteet. Helsinki: Into Kustannus.

Hirsjärvi S. Remes P. Sajavaara P. 2010. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Holmberg J. 2016. Hoitajana mielenterveys- ja päihdetyössä. Keuruu: Otavan kirjapaino.

Kari O. Niskanen T. Lehtonen H. Arslanoski V. 2015. Kuntoutumisen tukeminen. 1-4. painos. Helsinki: Sanoma Pro.

Kivelä V. Lempinen J. 2010. Arki hallintaan. Turku: KOTA-Lasten ja nuorten hyvinvointi.

Kuhanen C. Oittinen P. Kanerva A. Seuri T. Schubert C. Mielenterveys-hoitotyö. 2013. Helsinki: Sanoma Pro.

Kuula A. 2006. Tutkimusetiikka. Tampere: Vastapaino.

Lämsä A-L. 2012. Miltä musta tuntuu. Juva: PS-kustannus.

Pölönen R. Sitolahti T. 2009. Ryhmä hoitaa. 3. painos. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press. Yliopistokustannus. HYY yhtymä.

Rautava-Nurmi H, Westergård A, Henttonen T, Ojala M, Vuorinen S. 2015. Hoitotyön taidot ja toiminnot. Helsinki: Sanoma Pro.

Rissanen P. 2007. Skitsofreniasta kuntoutuminen. Helsinki: Mielenterveyden keskusliitto.

Ståhlberg L. 2019. Pienryhmäohjaajan opas. Jyväskylä: PS-kustannus.

Toikka K. Toikka P. 2006. Ratkaisuna ryhmätoiminta. Vantaa: Vantaan kaupunki.

Tuomi J. 2007. Tutki ja lue. Helsinki: Tammi.

Vilkka H. Airaksinen T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Sähköiset

Airaksinen T. 2009. Toiminnallinen opinnäytetyö tekstinä.

<https://www.slideshare.net/TiinaMarjatta/toiminnallinen-opinnyty-tekstin> Viitattu: 17.12.2020.

Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. 2018. Vastuullinen opinnäytetyö. Arene. <http://www.arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset>. Viitattu: 29.03.2020

Australian Government Department of Health. 2013. Recovery-orientated practice. <https://www1.health.gov.au/internet/publications/publishing.nsf/Content/mental-pubs-n-recovgde-toc~mental-pubs-n-recovgde-4>

Helmi Ry. Mitä on toipumisorientaatio? <https://mielenterveyshelmi.fi/blogi/vaikuttava-mieli/mita-on-toipumisorientaatio/> Viitattu 12.12.2020.

Hiltunen, L. 2016. Graduaineiston analysointi. Jyväskylän yliopisto. http://www.mit.jyu.fi/OPE/kurssit/Graduryhma/PDFt/aineiston_analysointi2.pdf Viitattu: 29.3.2020

Holvi. SWOT analyysi esimerkki. Holvipedia. <https://www.holvi.com/fi/holvipedia/yrittaejyys/swot/> Viitattu 11.12.2019.

Huttunen M. 2017. Mielenterveydenhäiriöt. Terveyskirjasto: Duodecim. Viitattu 25.3.2020. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00002

Huttunen M. 2018. Skitsofrenia. Terveyskirjasto: Duodecim. https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_teos=&p_artikkeli=dlk00148. Viitattu 17.12.2020.

Jaakkola, V. 2018. Toipumisorientaation perusteet. <https://docplayer.fi/170912250-Toipumisorientaation-perusteet-virpi-jaakkola.html>

Järvenpää E. 2006. Laadullinen tutkimus. Helsinki: Teknillinen korkeakoulu. Viitattu 25.3.2020. <http://www.cs.tut.fi/~ihtesem/k2007/materiaali/luento4.pdf>

Kendra C. 2020. What is group therapy? <https://www.verywell.com/what-is-group-therapy-2795760>

Kähkönen, S. 2019. Mieli. Hyvinvointiryhmien ohjaajan käsikirja. Suomen mielenterveysseura ry.

https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/hyvinvointiryhmien_ohjaajan_kasikirja.pdf
f Viitattu: 25.3.2020, 27.12.2020

Laitila, M. 2019. Päihdelinkki. Toipumisorientaatio riippuvuus- ja mielenterveystyössä.
<https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihdeyten-menelmat-ja-koulutus/toipumisorientaatio-riippuvuus-ja-mielenterveystyossa>. Viitattu: 29.03.2020

LAMK. 2019. Hyvinvointi ja uudistuva kasvu. LAMKpub.
<http://www.lamkpub.fi/2019/05/10/toiminnallisen-opinnaytetyon-toteuttaminen-kolmessa-kuukaudessa/> Viitattu: 30.12.2020

Lääkäri-lehti. 2017. Toipumisorientaation paluu.
<http://www.laakarilehti.fi/ajassa/paakirjoitukset-tiede/toipumisorientaation-paluu/?public=3f6e140baeb49cdab9790eb31d5c57e0> Viitattu 12.12.2020.

Mielenterveystalo. Psykososiaaliset oppaat. Terveyskylä: HUS.
<https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/Tietopankki/Hoitomuotoja/Pages/Psykososiaalisethoidot.aspx> Viitattu: 17.12.2020.

Mehiläinen. 2020. Ryhmäterapia. <https://www.mehilainen.fi/ryhmaterapia> Viitattu: 5.12.2019 ja 21.12.2020.

Nordling, E. 2018. Mitä toipumisorientaatio tarkoittaa mielenterveystyössä?
<https://www.duodecimlehti.fi/duo14435> Viitattu: 5.12.2019 ja 24.3.2020

Pulli M, Saarikivi C, Ylitalo M. 2019. Yhteiskehittämisellä kohti toipumisorientaatiota. Laurea Journal.
<https://journal.laurea.fi/yhteiskehittamisella-kohti-toipumisorientaatiota/> Viitattu 10.12.2020.

Punainen Risti. 2011. ryhmänohjaajan perustietopaketti.
<https://rednet.punainenristi.fi/node/16862> Viitattu: 17.12.2020.

Raivo P. 2020. Vastuullinen opinnäytetyö - Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. <http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>

Ryhmätoiminnot ja toiminnalliset menetelmät. THL. 2018.

<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalisen-kuntoutuksen-opas/palvelun-sisallot/ryhmatoiminta-ja-toiminnalliset-menetelmat> Viitattu: 25.3.2020

Sairaanhoitajan eettiset ohjeet. <https://sairaanhoitajat.fi/wp-content/uploads/2020/01/Sairaanhoitajien-eettiset-ohjeet.pdf> viitattu 25.3.20 Viitattu: 24.3.2020

Slade, M., Amering M. & Oades, L. 2008. Recovery: an international perspective. http://scholar.google.fi/scholar_url?url=http://www.academia.edu/download/30848199/2008_2-Slade_et_al.pdf&hl=fi&sa=X&ei=N83UX8itLb2Dy9YP78-YuA8&scisig=AAGBfm383WAdJ-AeK4766ox8ijvLKT6c1g&nossl=1&oi=scholarr Viitattu 12.12.2020.

Keski-Uudenmaan Sopimuskoti Ry. 2020. <https://sopimuskoti.fi/> Viitattu 20.3.2020

Tarnanen K, Salokangas R, Laukkala T. 2020. Käypä hoito skitsofrenia potilasversio.

Terveyskirjasto:

Duodecim. https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=khp00031 Viitattu: 17.12.2020.

THL. 2019. Mielenterveyden

edistäminen. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen> Viitattu: 26.03.2020, 26.12.2020

Taulukot

| | |
|---------------------------------|----|
| Taulukko 1: Ryhmätoiminta | 34 |
|---------------------------------|----|

Liitteet

| | |
|---|-------|
| Liite 1: Avustushakemus | 39 |
| Liite 2 ja 3: Ryhmän flyer. Palautekaavake..... | 43-44 |

Liite 1: Avustushakemus

Lähettäjä: Jouni Olkkonen

Lähetetty: keskiviikko 11. joulukuuta 2019 16.18

Vastaanottaja: xxxxxx.xxxxxxxxx@kerava.fi <xxxxx.xxxxxxxxx@kerava.fi>

Aihe: Avustus kysely

Hei, viitaten eiliseen 10.12 puhelinkeskusteluun Keravan Keskiuudenmaan-Sopimuskodin äijäryhmästä avustuskohteena.

Laurea AMK:n ja Sopimuskodin yhteistyö projekti, jossa toteuttajana allekirjoittanut sh opiskelija Jouni Olkkonen. Sopimuskodilla ollut jo pidempään asiakkailta tullut toive ja tarve äijäkerholle. Laurea AMK:n lisäopinnoissa tarjoutui mahdollisuus luoda ja vetää mielenterveyskuntoutuja miehille ryhmiä, johon tartuin. Aiheen ympärille tarkoitus tehdä myös opinnäytetyö. Asiakkaiden tapaamiskokous, jossa kartoitettiin halukkaiden määrää ja toiveita ryhmien sisällöstä, pidettiin tänään 11.12. Osallistujia on kolmetoista, kaikki miehiä ja eläkkeellä psyykkisen sairauden vuoksi ja siis pienillä tuloilla operoivia. Ryhmien sisällöiksi toivottiin kovinkin vaatimattomia asioita, joista valikoitui äänenestyksen perusteella mm. seuraavat:

-keilaus ja biljardi ryhmä

-ravintolassa syönti ryhmä

-elokuvissa käynti ryhmä

Haen avustusta elokuvissa käyntiin ja ravintolaryhmään, koska niissä suurimmat kulut asiakkaalle. Toteutamme kaikki ryhmät joka tapauksessa, mutta koska osallistujat joutuvat itse maksamaan pienistä tuloistaan kulut, joudumme ilman avustusta toteuttamaan elokuvaryhmän sopimuskodin Klondyke-tiloissa videotykin kera ilmaistoistopalveluja hyödyntäen ja ravintolaryhmän samoin Klondykessä pitsaa itse tehden.

Kustannusarvio on seuraava:

Elokuva Järvenpään Studio 123 teatterissa: 12 euroa/ lippu x 13= 156€. Ravintolaan syömään: 15 euroa/ ruokailija, sisältää edullisen ruoan ja juoman x 13=195€. Yhteensä avustusta haettava summa on siis: 351€. Hakemukseen eivät sisälly allekirjoittaneen ryhmän vetäjän

kulut, vain asiakkaiden kulut. Lisäksi huomioitavaa, että asiakkaat vastaavat itse paikalle saapumisesta aiheutuvista kuluista.

Jätän asian hyvän harkintanne piiriin. Kyseessä on pieni avustus, jolla on suurempi merkitys, kuin mitä numeroista on mitattavissa.

Asiasta lisätietoa antavat:

xxxxx.xxxxx@laurea.fi
xxxx.xxxxxx@laurea.fi
xxxxxx.xxxxxx@sopimuskoti.fi
xxxx.xxxxxx@sopimuskoti.fi
Keski-uudenmaan Sopimuskoti

Terveisin

Jouni Olkkonen

Liite 2. Ryhmäkutsu

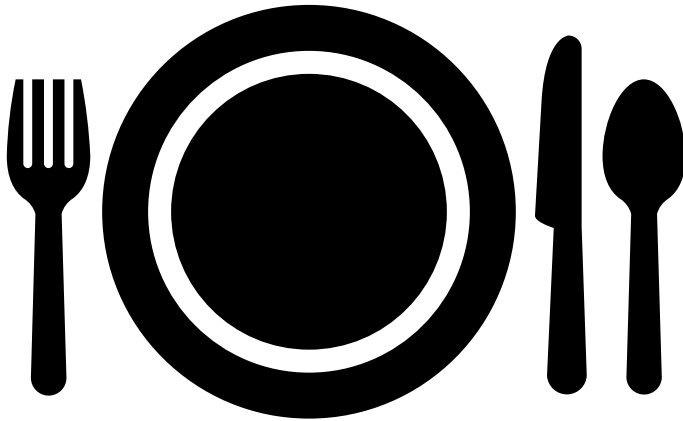
ÄIJÄRYHMÄ HUOMIO 😊

päättäjäiskahvittelua 12.3.2020!

Tapahtumapaikka: Klondyke ruokasali.

Pääsy vapaa.

Kaikki paikalle (A ja B ryhmä) klo: 13.30,
kokoontuminen Sopuskassa.



T: Jouni

Liite 3: Palautekaavake

Vastaa seuraaviin kysymyksiin ympyröimällä oikeaksi kokemasi vastaus 😊

Oliko äijäryhmä mielestäsi hyvä kokemus?

Kyllä Ei En osaa sanoa

Koitko olevasi osa ryhmää?

Kyllä Ei En osaa sanoa

Ottaisitko osaa ryhmän tapaamisiin, jos niitä vielä järjestettäisiin?

Kyllä Ei En osaa sanoa

Olivatko tapaamiset sopivan pituisia?

Kyllä Ei En osaa sanoa

Mitä toivoisit ryhmään jos sellainen uudelleen aloitetaan?

ENEMÄÄN VERTOJA BILURDIA
KEILASTA LOFFA
LÄHTÖ RYHMÄSSÄ

KIITOS!

NOKIA | ZEISS