

# ”MUKAVA TEKEMINEN, MUKAVASSA SEURASSA”

## Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia ryhmäliikunnasta

Nelli Karvinen

Opinnäytetyö  
Syyskuu 2012

Sosiaalialan koulutusohjelma  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala





Tekijä(t) KARVINEN, Nelli	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 29.08.2012
	Sivumäärä 82	Julkaisun kieli suomi
	Luottamuksellisuus ( ) saakka	Verkkojulkaisulupa myönnetty ( X )
Työn nimi "MUKAVA TEKEMINEN, MUKAVASSA SEURASSA" – Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia ryhmäliikunnasta		
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) KETOLA, Tuija, JYLHÄ, Maija		
Toimeksiantaja(t)		
Tiivistelmä <p>Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää mielenterveyskuntoutujien ryhmäliikuntatoimintaa. Lähtökohtana työlle olivat mielenterveyskuntoutujien kokemukset ryhmäliikuntatoiminnasta. Mielenterveyskuntoutujien ryhmäliikuntatoiminta toteutettiin vuosina 2011- 2012. Toiminta kuului koulutusorganisaation järjestämiin liikuntakursseihin. Ryhmän ohjaajana toimi opinnäytetyön laatija. Toiminnan tavoitteena oli motivoida kuntoutujat osallistumaan toimintaan säännöllisesti, sekä lisätä heidän hyvinvointiaan ja näin ollen tukea kuntoutumista ja mielenterveyden ylläpitämistä.</p> <p>Opinnäytetyö sisälsi toiminnan suunnittelun, toteuttamisen, toiminnan kuvaamisen sekä toiminnan arvioimisen. Aineiston keruumenetelminä käytettiin kyselyjä ja osallistuvaa havainnointia. Ryhmäkertoja oli yhteensä 24. Toiminta jakautui neljään jaksoon, joiden välissä oli syystauko, joulutauko sekä talvitauko. Toiminnan aloituskerroilla osallistujille teetettiin alkukysely, jossa selvitettiin osallistujien toiveita ja henkilökohtaisia tavoitteita toiminnan suhteen. Kauden lopussa osallistujat vastasivat loppukyselyyn, jossa selvitettiin osallistujien kokemuksia toiminnasta.</p> <p>Mielenterveyskuntoutujien ryhmäliikuntatoiminnan voidaan arvioida onnistuneen hyvin. Motivaatiotaso säilyi suhteellisen korkeana koko toiminnan ajan. Vain muutama lopetti ryhmäliikuntakäynnit kokonaan. Erityisesti sosiaaliset kontaktit nousivat merkittäväksi tekijäksi toiminnassa, mm. motivoitumisen suhteen. Vertaisuuden voidaan katsoa edistäneen ryhmän kiinteyttä. Sosiaaliset kontaktit sekä liikunnan tuomat vaikutukset olivat merkittävimmät hyvinvointiin vaikuttavat tekijät. Ryhmäläiset pitivät monipuolisesta toiminnasta, ja kiinnostuksen kohteet toiminnassa vaihtelivat. Haasteena oli sovittaa toiminta tasapuolisesti mielekkääksi ja eri tarpeita vastaavaksi kaikille jäsenille. Haasteena oli myös säilyttää motivaatiotaso kaikilla osallistujilla yllä. Työn tuottamaa tietoa voidaan käyttää jatkossa mielenterveyskuntoutujien ryhmäliikuntatoiminnan toteuttamisessa ja toiminnan kehittämisessä.</p>		
Avainsanat mielenterveyskuntoutuja, ryhmätoiminta, liikunta, vertaisryhmä		



Author(s)	Type of publication Bachelor's Thesis	Date 29.08.2012
	Pages 82	Language Finnish
	Confidential ( ) Until	Permission for web publication ( X )
Title "Comfortable activity in comfortable company" -Mental health rehabilitees' experiences in group exercise.		
Degree Programme Degree Programme in Social Services		
Tutor(s) KETOLA, Tuija, JYLHÄ, Maija		
Assigned by		
Abstract <p>The purpose of the thesis was to develop mental health rehabilitees' physical group exercises. The basis for this thesis was the mental health rehabilitees' experiences of group exercise. The group exercises took place in 2011 – 2012. The activities were part of the group exercise courses organized by an educational organization. The instructor for the group was the author of this thesis. The functional purpose of the group exercise was to motivate the rehabilitees to regularly join the group activities and also improve their well-being and support their rehabilitation and to maintain their mental health.</p> <p>The thesis included the planning, implementation, operation, description and evaluation of the activities. Surveys and observations were used as methods of data collection. There were 24 group exercise sessions in total. The activities were divided in four cycles. Between the cycles there were three breaks: one in the autumn, another one at Christmas time, and the last one in late winter. At the beginning of the sessions there was a starting survey for the rehabilitees. The survey contained questions about the wishes and goals regarding the activity. At the end of the activities, the participants responded to an end survey. The purpose of this survey was to collect the participants' experiences of the activities.</p> <p>The mental rehabilitees' group activities can be considered to have been a success. The motivation level stayed considerably high during the activities. Only a few rehabilitees gave up the exercises. Especially the social contacts were considered valuable in the activities because they helped to motivate the rehabilitees. The sense of equality within the group improved its cohesion. The impact brought by the social contacts and exercise were the most significant factors contributing to the group's wellbeing. The group liked diversity in the activities, and their interests varied. The challenge was to balance the exercises for everyone's needs. Another challenging aspect was to keep the motivational level high for everyone. The information collected by this thesis could be used to develop the group exercise activities for mental health rehabilitees.</p>		
Keywords mental health rehabilitator, group activity, exercise, equality		

# SISÄLTÖ

<b>1</b>	<b>JOHDANTO .....</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>MIELENTERVEYS JA LIIKUNTA.....</b>	<b>5</b>
2.1	Mielenterveys .....	5
2.2	Mielenterveyden edistäminen .....	6
2.3	Mielenterveyskuntoutuminen .....	9
2.4	Liikunnan ja mielenterveyden välinen yhteys .....	11
2.5	Mielenterveyskuntoutujan motivoiminen liikuntaan ja kokemuksia liikunnasta .....	14
<b>3</b>	<b>RYHMÄTOIMINTA.....</b>	<b>17</b>
3.1	Ryhmä .....	17
3.2	Ryhmän toiminta .....	18
3.3	Ohjaajana ryhmässä .....	21
3.4	Ryhmätoiminnan merkitys yksilölle.....	24
3.5	Vertaistukiryhmä.....	25
3.6	Ryhmäjaottelu sukupuolen mukaan.....	28
3.7	Liikunta ryhmätoiminnassa .....	29
<b>4</b>	<b>OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TOTEUTUS.....</b>	<b>32</b>
<b>5</b>	<b>LIIKUNTARYHMÄN LÄHTÖKOHDAT .....</b>	<b>35</b>
5.1	Mielenterveyskuntoutujien liikuntaryhmän kuvaus .....	35
5.2	Toiminnan tavoitteet .....	36
<b>6</b>	<b>PROSESSIN ETENEMINEN.....</b>	<b>38</b>
6.1	Toiminnan suunnittelu ja alkukyselyn tulokset.....	38

	2
6.2 Toiminnan toteutus .....	40
<b>7 HAVAINNOT RYHMÄTOIMINNASTA.....</b>	<b>44</b>
7.1 Ryhmytyminen ja turvallisuus .....	44
7.2 Toiminnan mielekkyys ja hyvinvointi.....	48
7.3 Ryhmäläisten aktivoituminen toiminnan ulkopuolella.....	51
<b>8 LOPPUKYSelyn TULOKSET .....</b>	<b>53</b>
8.1 Toiminnan lähtökohdat .....	54
8.2 Toiminnan sisältö.....	55
8.3 Ryhmäliikunnan merkitys.....	57
8.4 Ohjaajan toiminta.....	59
<b>9 EETTISYYS .....</b>	<b>60</b>
<b>10 LUOTETTAVUUS.....</b>	<b>61</b>
<b>11 POHDINTA.....</b>	<b>63</b>
11.1 Johtopäätökset ryhmätoiminnan tuloksista.....	63
11.2 Lopuksi.....	67
<b>LÄHTEET.....</b>	<b>73</b>
<b>LIITTEET.....</b>	<b>76</b>
Liite 1; Tuntitaulukko .....	76
Liite 2; Alkukysely .....	80
Liite 3; Loppukysely .....	81

# 1 JOHDANTO

Sosiaali- ja terveysministeriön (2002) mukaan mielenterveyskuntoutujien suurimpina ongelmina ovat yksinäisyys eli sosiaalisten kontaktien puute, ja mielekkään tekemisen puute. Yksinäisyyteen ja mielekkään tekemisen puutteeseen voidaan kuitenkin vaikuttaa ja ennaltaehkäistä näitä ongelmia mm. kohentamalla elinolosuhteita, järjestämällä toiminnallisia kuntoutusmuotoja sekä kannustamalla yleisten harrastus- ja virkistyspalveluiden käyttöön. Tärkeinä pidetään erityisesti arkista selviytymistä, sosiaalista kanssakäymistä sekä avohoitoa tukevia palveluita. Esimerkiksi masennuspotilaiden kohdalla varhaisen tuen saaminen on tärkeää. Varhaisen hoidon lisäksi tarvitaan myös riittävän ajoissa aloitettua toiminnallista kuntoutusta, joka sisältää mm. ryhmäkontakteja eristäytymisen sijaan, liikuntaa, ja monipuolista toimintaa. Sosiaali- ja terveysministeriön mukaan arkista selviytymistä ja avohoitoa tukevia palveluita olisikin syytä kehittää. Kuntoutusmuodoissa tarvittaisiin lisää fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset sekä ammatilliset seikat huomioivaa kuntoutusta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2002.)

Ryhmässä tapahtuvan virkistysliikunnan ja -toiminnan oletetaan olevan hyödyllistä mielialan kohoamiselle ja sosiaalisuudelle. Mielenterveyskuntoutujille, jotka usein ovat yksinäisiä, ryhmäliikunta luo tärkeitä sosiaalisia kontakteja sekä ajanvietettä. (Mielenterveyden keskusliitto 2006, 10.) Tämän lähtökohdan pohjalta kiinnostuin työstämään opinnäytetyötä mielenterveyskuntoutujien ryhmäliikuntaan liittyen. Syksyllä 2011 perustettiin kuntoliikuntaryhmä, joka suunnattiin naispuolisille mielenterveyskuntoutujille. Ryhmän ohjaajana ryhdyin suunnittelemaan ryhmälle tavoitteellista toimintaa, jossa huomioitaisiin kuntoutuja kokonaisvaltaisesti. Toimintaan oli tarkoitus sisällyttää mm. sosiaalisten kontaktien vahvistaminen liikunnan yhteydessä. Toiminnan tavoitteena oli tukea mielenterveyden ylläpitämistä sekä mielenterveyskuntoutumista.

Opinnäytetyössä kuvataan toiminnan toteutusta, mielenterveyskuntoutujien kokemuksia toiminnasta sekä arvioidaan saatuja tutkimustuloksia. Tutkimustietoa kerätään selvittämällä mielenterveyskuntoutujien omia kokemuksia toiminnasta sekä havainnoimalla toimintaa. Tulosten perusteella arvioidaan, millainen toiminta vastaa parhaiten mielenterveyskuntoutujien tarpeita. Oleellisinta työssä on selvittää, mitkä tekijät toiminnassa tukevat mielenterveyskuntoutujien hyvinvointia, sekä millä tekijöillä on vaikutusta ryhmäläisten sitoutumiseen ja motivoitumiseen.

Työn teoreettisena lähtökohtana ovat liikunnan sekä ryhmätoiminnan merkitys mielenterveydelle. Teoriaosuudessa nostetaan esille viimeaikaisia tutkimuksia liikunnan ja mielenterveyden välisestä yhteydestä sekä mielenterveyskuntoutujien kokemuksia liikunnasta ja ryhmätoiminnasta. Teoriaosuudessa käsitellään myös yleisesti mielenterveyteen vaikuttavia ja mielenterveyttä edistäviä tekijöitä, ryhmän toimintaa sekä vertaisryhmien vaikutusta.

## 2 MIELENTERVEYS JA LIIKUNTA

### 2.1 Mielenterveys

Mielenterveys on moniulotteinen käsite, jolle ei ole vakiintunutta määritelmää. Mielenterveyteen liittyy erilaisia kykyjä, ominaisuuksia ja tunteita. Sitä voidaan kuvata voimavarana, joka mahdollistaa elämässä monia asioita, ja johon voidaan panostaa ja vaikuttaa. (Heiskanen, Salonen, Kitchener & Jorm, 2008, 12- 13.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2009) mukaan mielenterveys tarkoittaa elämähallintaa, itsetuntoa, elinvoimaisuutta ja henkistä vastustuskykyä. Hyvän mielenterveyden tunnusmerkkejä ovat hyvä toimintakyky ja kyky luoda ihmissuhteita. Tunnetasolla mielenterveys on puolestaan hyvinvoinnin kokemista. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2009.) Hyvinvoinnin kokemiseen liittyy onnellisuus, tyytyväisyys, henkinen kasvu ja kyky kohdata vastoin käymisiä (Heiskanen ym. 2008, 13). Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan (2009) kuitenkin vuosittain 1,5 % väestöstä sairastuu johonkin mielenterveyden häiriöön ja joka viides suomalainen sairastaa jotain mielenterveyden häiriötä. Erilaiset mielenterveyden häiriöt muodostavat yhä suuremman osan sairauksista ja pahoinvoinnista. Mielenterveyden häiriöt ovat usein yhteydessä mm. alkoholin ja huumeiden käyttöön, alentuneeseen työkykyyn sekä erilaisiin ruumiillisiin sairauksiin, kuten sydänsairauksiin ja diabetekseen. Masennus on kaikista sairauksista lähes yleisin toimintakyvyttömyyden syy, jota sairastaa 5-6 % väestöstä. Seurausvaikutuksiltaan se voidaankin luokitella merkittävimmäksi mielenterveyden häiriöksi. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2009.)

Mielenterveyteen kuuluvat niin psyykinen, fyysinen kuin sosiaalinenkin ulottuvuus. Mielenterveyteen vaikuttavat monet tekijät, kuten perimä, sekä



sosiaaliset, yhteiskunnan rakenteelliset ja kulttuurilliset tekijät. Siksi mielen-terveys vaihtelee eri elämäntilanteiden ja kokemusten mukaan. Osa mielen-terveyttä määrittävistä tekijöistä on sellaisia, joihin yksilö voi itse vaikuttaa omilla valinnoillaan, ja osa taas sellaisia, joihin voidaan vaikuttaa vain yhteisillä, yhteiskunnallisilla toimenpiteillä. Yhteiskunnallisilla olosuhteilla ja rakenteellisilla tekijöillä, kuten esimerkiksi taloudellisella perusturvalla, palvelujen saatavuudella sekä fyysisellä ja sosiaalisella ympäristöllä onkin todettu olevan merkittävä vaikutus väestön hyvinvointiin ja siten myös mielen-terveyteen. (Heiskanen ym. 2008, 12- 14.) Mielen-terveyden edistämistyö eli promootiotyö pyrkii vahvistamaan positiivista mielen-terveyttä löytämällä yleisiä tapoja, joilla voidaan edistää kaikkien ihmisten terveystekijöitä. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2009.)

## **2.2 Mielen-terveyden edistäminen**

Mielen-terveyden edistämällä tarkoitetaan kaikkea sitä toimintaa, jolla pyritään tukemaan optimaalisen mielen-terveyden toteutumista. Mielen-terveyden edistämistyö on suunnattava mielen-terveyttä määrittäviin tekijöihin. Väestöön kohdistuvassa mielen-terveyden edistämistyössä pyritään luomaan tukea antavia elinympäristöjä, jotka antavat ihmisille mahdollisuuden vaikuttaa omaan elämäntilanteeseensa, tukevat sosiaalista juurtumista ja aktiivista osallistumista sekä helpottavat arjen vaatimuksista selviytymistä ja terveellisten valintojen tekemistä. Erityisesti sosiaalinen pääoma saa painoarvoa mielen-terveyden edistämistyössä. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2012.) Suomen Akatemian ”Sosiaalinen pääoma ja luottamusverkostot” – tutkimusohjelmassa (2000) tehty tutkimus osoittaaakin, että sosiaalisen pääoman ulottuvuuksilla (sosiaalinen tuki, osallistuminen, luottamus) oli selvä yhteys koettuun terveyteen (Nieminen 2009).

Mielenterveyslain (1990/ 1116, 1 §) mukaan mielenterveystyöhön kuuluu väestön elinolosuhteiden kehittäminen siten, että elinolosuhteet ennaltaehkäisevät mielenterveydenhäiriöiden syntyä, edistävät mielenterveystyötä, sekä tukevat mielenterveyspalveluiden järjestämistä. Sosiaali- ja terveydenhuolto on esittänyt tavoite ja toimintaohjelmassaan 2000- 2003 mielenterveyspalveluiden laatusuosituksen, joka käsittelee mielenterveystyötä ja mielenterveyspalveluita mielenterveyslain (1990) 1§ määrittelemässä merkityksessä. Laatusuosituksessa (2001) on esitetty muutama keskeinen suositus tässä opinnäytetyössä esitettävän ryhmän ja ryhmän ohjaamisen kannalta.

Mielenterveystyötä varten tulisi laatia kokonaissuunnitelma, joka perustuu tietoon väestön mielenterveyspalveluiden tarpeista, harkittuun näkemykseen mielenterveyden ja hyvinvoinnin edistämisestä sekä tietoon käytettävissä olevista resursseista. Laatusuosituksessa määritellään, että jokaisessa kunnassa tulisi olla toimiva yhteistyö kuntoutuksen järjestämisessä. Kunnan palveluiden tarjoama apu tulisi olla helposti kuntalaisten käytettävissä sekä myös seudullisen yhteistyön mahdollisuudet huomioitu. Ensisijaisena hoitona pidetään avohoitoa, ja kaikessa hoidossa tulisi olla kuntouttava ote. Laatusuosituksessa on myös määritelty, että ammattihenkilöiden ja ammattilaisten tulisi kehittää työtapoja, jotka edistävät ihmisten omia voimavaroja, huolen pitämistä itsestä sekä keskinäistä tukea. Jokaisella on oikeus tulla kohdelluksi kunnioittavasti sekä oikeus valinnanvapauteen ja vaihtoehtoihin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2001, 6-8.)

Stakesin mielenterveysryhmä toteutti vuosina 2004- 2006 kolmivuotisen Merttu- tutkimushankkeen, jossa tutkittiin työikäisten väestön mielenterveyspalvelujen vaikuttavuutta. Tutkimuksessa tehdyn mielenterveyspalvelukartoituksen mukaan on todettavissa, että monissa kunnissa mielenterveyspalveluita on liian vähän ja mielenterveyspalveluiden kokonaiskentän hahmottaminen kunnilla ja johdolla on puutteellista. Monilla kunnilla ei ole tietoa esimerkiksi järjestöjen kunnan asukkaille tarjoamista mielenterveyspalveluista. Tutkimuk-

sesta selviää, että alueen monipuolisemmat ja avohoitoon painottuvat palvelut vähentävät mm. itsemurhariskiä. Tutkimuksen perusteella on arvioitu, että tarvittaisiin enemmän mm. monimuotoisia, liikkuvia sekä ihmisten arkeen integroituja palveluja. (Harajärvi, Pirkola, Wahlbeck 2006, 26, 69, 73- 74.)

Samansuuntaista tutkimustietoa Merttu- tutkimushankkeen (2004- 2006) kanssa antaa Stakesin hankkeen ”Mielekäs elämä (1998- 2002)” tekemä selvitys mielenterveyspalveluiden tilasta Suomessa. Hankkeen tekemän selvityksen mukaan kunnat voivat olla palveluiltaan hyvinkin eritasoisia. Kuntien resurssit, palveluvalikoimat ja palvelujen saatavuus vaihtelevat. Myös kuntoutusketjujen ja yhteistoimintamallien olemassaolo muiden viranomaisten tai järjestöjen kanssa, joustavuus, nopeus sekä jatkuvuus vaihtelevat kunnissa. Selvityksessä kävi myös ilmi, että etenkin ryhmäkuntoutuksen kysyntä ylittää tällä hetkellä suuresti tarjonnan. Asiantuntijaryhmä painottaakin kuntoutuja- lähtöisyyden merkitystä, kuntoutujan kuulemista sekä kuntoutuksen kohdentamista kuntoutujan henkilökohtaiset tarpeet huomioon ottaen. Yhteistyö ja verkostojen luominen eri hallinnonalojen toimijoiden (mm. kunnan sosiaali- ja terveystoimi, opetus- liikunta, kulttuuritoimi, erilaiset järjestöt ja yhdistykset jne.) kesken on asiantuntijaryhmän mukaan välttämätöntä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2002.)

Kuntoutus ja hoito avohoidon puolelle ovat Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen psykiatrisen erikoissairaanhoidon tilaston (2010) mukaan kuitenkin menossa parempaan suuntaan. Tilastosta käy nimittäin ilmi, että 2000- luvun aikana laitoshoidon on vähentynyt ja avohoito puolestaan lisääntynyt (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2012). Niin laitoshoidon kuin avohoidonkin kohdalla tärkeintä kuitenkin on, että molemmissa hoidoissa oleville mielenterveyspotilaille ja – kuntoutujille järjestettäisiin omaehtoisia osallistumismahdollisuuksia sekä mielekästä tekemistä (Harajärvi ym. 2006, 72).

## 2.3 Mielensterveyskuntoutuminen

Kuntoutuminen voidaan nähdä ainutlaatuisena, yksilöllisenä prosessina, jonka tavoitteena on edistää kuntoutujan valmiuksia saavuttaa ja ylläpitää elämälleen asettamia tavoitteita, sekä lisätä kuntoutujan toimintakykyä elinympäristössään ja valitsemissaan rooleissa. Kuntoutumisen katsotaan olevan kuntoutujan omaa toimintaa oman elämänsä puolesta, missä tapahtuu muutosta kuntoutujan toimintatavoissa, itseen kohdistuvissa asenteissa sekä kuntoutujan tunteissa ja ajatuksissa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2002.) Kuntoutuminen ei kuitenkaan ole yleensä suoraviivainen tapahtuma, vaan se sisältää nousuja, laskuja ja tasanteita (Holm, Huuskonen, Jyrkämä, Karnell, Laimio, Lehtinen, Myllymaa & Vahtivaara 2010, 61).

Kuntoutuksen perustana on ihmisen oikeus onnellisuuteen, hyvinvointiin, vapauteen, itsenäisyyteen ja oikeudenmukaiseen kohteluun. Kuntoutus sisältää yksilön voimavaroja, toimintakykyä ja hallinnantunnetta lisääviä sekä ympäristön tarjoamia toimintamahdollisuuksia parantavia toimenpiteitä. Työskentelymalli voi olla sekä yksilö- että ryhmäkohtainen, ja siinä käytetään apuna lähiyhteisöjen sosiaalisia verkostoja. Mielensterveyskuntoutuksessa korostetaan yksilötoimintamuotojen lisäksi laajasti erilaisia ammatillisia sekä ympäristö- ja yhteisöpainotteisia toimintamuotoja. Mielensterveyskuntoutusta tulisi ensisijaisesti tarkastella kuntoutujan ja ammattihenkilöstön vuorovaikutuksena ja yhteistyönä. Ammattihenkilö toimii kuntoutusprosessissa yhteistyökumppanina ja konsulttina, joka tukee, motivoi ja rohkaisee kuntoutujaa kuntoutustavoitteiden asettelussa sekä kuntoutussuunnitelman toteuttamisessa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2002.)

Esa Nordling (2011) on määritellyt mielensterveyskuntoutuksen lähtökohdat eri aikoina. 1960-luvulla mielensterveyskuntoutuksen lähtökohdaksi on pidetty työtä, 1970-luvulla terapeutista asennetta ja 1980-luvulla on korostettu järjestelmän ja rakenteiden merkitystä. Vuodesta 1995 lähtien mielensterveyskun-

toutuksen lähtökohtana on pidetty verkostoja, ja vuodesta 2005 eteenpäin ajatellaan, että osallisuus kuntouttaa. Tästä voidaan päätellä, että sosiaalisen tuen ja yhteisöllisyyden merkitys mielenterveyskuntoutuksessa on kasvanut.

Mielenterveyskuntoutuksen keskeisenä viitekehyksenä pidetään Cambridgen mallia (1984), joka on muodostunut merkittäväksi kansainväliseksi suositukseksi mielenterveyskuntoutuksessa. Mallissa esitetään kahdeksan periaatetta, joita ovat: (Salenius 2009, 16- 17.)

1. Tavoitteena elämän perustarpeiden tyydyttäminen ja sekä elämänlaadun ja työ- ja toimintakyvyn parantaminen
2. Kuntoutujalähtöinen auttajavastuu
3. Moniammatillinen työtapa
4. Vertaisryhmän käyttö, koska tavoitellaan parasta mahdollista sosiaalista, tukea. Toiset samassa tilanteessa olevat kuntoutujat ovat tärkeitä voiman-lähteitä.
5. Keskitytään kuntoutujan kykyihin kykenemättömyyden sijasta sekä tunnistetaan toiveet ja taidot
6. Haasteet kuntoutujalle arvokkaita
7. Kuntoutujan omia valmiuksia yhteiskunnassa, kotipaikkakunnalla ja kotipiirissä testattava jatkuvasti
8. Tulos on kannustin, jota seurattava, arvioitava ja mitattava kuntoutuksen etenemisen varmistamiseksi

Voidaan siis todeta, että kuntoutujalähtöisen toimintamallin lähtökohtina pidetään voimavarakeskeisyyttä ja ratkaisukeskeistä työtapaa, joilla tuetaan kuntoutujan vahvuuksia ja nostetaan esiin mahdollisuuksia (Nordling 2011, 5).

Ulla Aspvik on tutkinut psyykkisesti vajaakuntoisten avotyötoimintaa. Tutkimuksessa kävi ilmi, että tutkimukseen osallistuneiden mielestä kuntoutuja tarvitsee jatkuvaa yksilöllistä tai vertaistukea itsenäistymisensä tueksi. Tutki-

muksessa kysyttiin myös osallistujien näkökulmia elämänlaadusta ja terveydestä. Psykkisesti vajaakuntoiset pitivät terveyttä tavoittelemisen arvoisena asiana. Terveyteen liittyi heidän mielestään jaksaminen, fyysinen terveys, itsestä huolehtiminen, ja hyvä olo. Jaksamista kuvattiin johonkin toimintaan osallistumisella ja fyysistä terveyttä sillä, että olemassa oleva sairaus tai vamma puuttuisi. Itsestä huolehtiminen liittyi fyysisestä kunnosta huolta pitämiseen, kuten liikunnan harrastamiseen sekä hyvä olo tarkoitti elämästä nauttimista, onnellisuutta ja muiden kanssa yhdessä oloa. Tutkimukseen osallistuvat kertoivat, että elämästä pystyy nauttimaan psyykkisestä sairaudesta huolimatta. Tutkimukseen osallistuneiden yhdessä oloa muiden kanssa estivät psyykkisen sairauden oireet tai häpeä oman ulkomuodon muuttumisesta. (Aspvik 2003, 63, 68- 69.)

## **2.4 Liikunnan ja mielenterveyden välinen yhteys**

Useissa tutkimuksissa on osoitettu liikunnan sairauksia ehkäisevät, hoidolliset ja kuntouttavat vaikutukset. Liikunta edistää hyvinvointia kohentamalla fyysistä terveyttä ja vähentämällä ahdistusta ja masennusta. (Ojanen 2004.)

Liikunnan ja mielenterveyden välistä yhteyttä ei ole helppo tutkia. Liikunnan psyykkisiä vaikutuksia ei voi mitata samalla tavoin, kuin fyysisiä vaikutuksia ja liikunnan merkitys ihmisen psyykkiselle hyvinvoinnille on hyvin yksilöllinen. (Mielenterveyden keskusliitto 2006, 3- 4.) Liikunnan vaikutuksia mielialaan ja koettuun hyvinvointiin on kuitenkin arvioitu useissa tutkimuksissa. Tuloksista selviää, että keskimäärin positiivisia mielialavaikutuksia tuottaa lähes mikä tahansa kohtalaisen aktiivinen, pääosin myönteiseksi koettu liikunta, jota toteutetaan systemaattisesti vähintään kerran viikossa, edellyttäen, että ryhmän lähtötaso on normaalin tason alapuolella. (Ojanen 2006, 15.) North Lincolnshire Mental Health Servicen tekemän tutkimuksen mukaan 83 % mielenterveydellisistä sairauksista kärsivistä ihmisistä on sitä mieltä, että

liikunta parantavaa heidän mielialaansa (Kivi.) Samansuuntaisia tutkimustuloksia osoittaa charity Mind:n tekemä kysely (2001), jossa selvisi myös, että 83 % mielenterveydellisistä sairauksista kärsivistä ihmisistä katsoo liikunnan parantavan heidän mielialaansa sekä vähentävän stressiä. Enemmän kuin puolet kyselyyn vastanneista sanoi, että liikunta lisää myös heidän motivaatiotasoaan. 24 % kyselyyn vastanneista oli sitä mieltä, että liikunta parantaa heidän sosiaalisia taitojaan. (BBC- News. 2001.)

Tuoreessa Inka Pakkalan väitöstutkimuksessa arvioidaan liikunnan ennaltaehkäiseviä vaikutuksia mielenterveyteen. Tutkimuksessa todetaan, että liikunnan vaikutus mielenterveyteen ei ole kuitenkaan niin selvä. Väitöstutkimuksessa arvioidaan, että kyse saattaa olla siitä, että liikuntaa harrastavat saattavat olla muutenkin vähemmän taipuvaisia esimerkiksi masennukseen. Tutkimuksia tarvittaisiin kuitenkin vielä lisää siitä, onko liikunta todella se tekijä, joka pitää masennuksen poissa, vai ovatko liikuntaa omaksi ilokseen harrastavat muutenkin vähemmän taipuvaisia masennukseen. (Pakkala 2012.)

Liikunnan vaikutusta mielenterveyteen on tutkittu eniten masennuksen yhteydessä (Mielenterveyden keskusliitto 2006, 4). Tutkimukset ovat hyvin ristiriitaisia. Kokeelliset tutkimukset kertovat, että masentuneille liikunnasta on aidosti hyötyä. Liikuntaohjelman antama hyöty on jopa ollut verrattavissa lääkehoitoon ja psykoterapiaan. (Ojanen 2004.) Jotkut tutkimukset osoittavat, että fyysisellä aktiivisuudella voidaan myös ennaltaehkäistä masennusta. Toisissa tutkimuksissa liikunnalla ei kuitenkaan ole todettu olevan mitään yhteyttä masennuksen ilmenemiseen. (Mielenterveyden keskusliitto 2006, 4.) Inka Pakkalan (2012) mukaan masennuksen taustalla on pikemminkin persoonallisuuden piirteet kuin liikuntaharrastuksen puute. Tutkimuksen mukaan aiempi fyysinen aktiivisuus ei suojannut myöhemmiltä mielialaoireilta. Useat eri tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, että yleisesti passiivinen elämäntapa on yhteydessä masentuneisuuteen (Mielenterveyden keskusliitto 2006, 4).

Liikunnan vaikutusta ahdistuneisuuteen on tutkittu myös melko paljon (Mielenterveyden keskusliitto 2006, 5). On todettu, että ihminen pystyy liikunnan avulla purkamaan ahdistustaan, ilmentämään itseään sekä löytämään yhteyksiä omaan tunnekenttäänsä (Lahti 2006, 13). Jotta pitkäaikaiseen ahdistuneisuuteen pystyttäisiin vaikuttamaan liikunnan avulla, liikunnan tulisi olla pitkäkestoista ja säännöllistä. Liikunnan ei tarvitse kohottaa kuitenkaan ihmisen fyysistä kuntoa, jotta se vähentäisi ahdistuneisuutta. (Mielenterveyden keskusliitto 2006, 5.) Toisaalta paniikkihäiriöiset saattavat pelätä, että liikunta laukaisee paniikkikohtauksen ja sen takia välttävät liikuntaa. Eräiden tutkimusten mukaan liikunta voi jopa lisätä ahdistusta paniikkihäiriöisillä. (Mielenterveyden keskusliitto 2006, 6.)

Tutkimukset ovat myös osoittaneet, että liikunta voi saada ihmisissä aikaan muutoksia mm. fyysisessä itsearvostuksessa ja fyysisessä itsetuntemuksessa, kuten kehonkuvassa, voimakkuudessa ja pätevyudessa (Mielenterveyden keskusliitto 2006, 6). Fyysisen kunnon paraneminen voi osaltaan edistää kehoitietoisuutta ja positiivisempaa minäkuvaa (Partti 2006, 42). Liikunta antaa ihmiselle tunteen, että on tehnyt jotakin, eli se antaa itseilmaisun kautta vahvuutta ja lisää tyytyväisyyttä omaan itseen (Lahti 2006, 13). Erityisesti masennuspotilaille liikunnan antama itsehallinnan tunne voi olla tärkeää, sillä masennukseen liittyvä voimattomuuden kokemus passivoi. Sillä, että pystyykin hoitamaan itseään, on valtava positiivinen vaikutus. (Leppämäki 2006.) Omaehtoista, itse valittua, liikuntaa kannattaakin suosia, koska se edistää hallinnan kokemista. Tällainen liikunta mielletään "omaksi projektiksi", jonka avulla on mahdollista toteuttaa itse valittuja tavoitteita. (Ojanen 2004.)



## 2.5 Mielenterveyskuntoutujan motivoiminen liikuntaan ja kokemuksiin liikunnasta

Väsymystä, tahdonvoiman sekä ystävien puutetta voidaan pitää fyysistä aktiivisuutta rajoittavina tekijöinä mielenterveyskuntoutujilla (Liukkonen 2006, 47). Mielenterveyskuntoutajat voivat olla usein arkoja ja passiivisia lähtemään yksin uuteen toimintaan. Aktiivisesta vertaisesta voi saada hyvän tukihenkilön ja saattajan uuteen toimintaan. Tärkeää on myös, että toiminnalle löytyy luotettava ohjaaja. (Turhala 2006, 63.) Useimmiten juuri harrastuksen alkuvaiheessa tarvitaan paljon tukea (Liukkonen 2006, 47).

Tutkimustulokset osoittavat, että mielenterveyspotilaat yleensä kokevat liikunnan varsin myönteisesti (Ojanen 2004). Mielenterveyskuntoutajat ovat kokeneet liikunnan lisäävän jaksamista ja itsevarmuutta, helpottaneen eri paikoissa ja ihmisten parissa kulkemista sekä tukeneen heitä myös muilla elämänalueilla (Ruuskanen 2006, 46). Mielenterveyspotilaiden on katsottu suhtautuvan varauksin sellaiseen liikuntaan, joka vaatii ponnistelua ja taitavuutta. Liikunnan tulisi olla siis tarpeeksi kevyttä, jotta mielihyvän kokemus syntyi. (Ojanen 2004.) Tutkimusten mukaan mielenterveyskuntoutajat ovat kokeneet liikunnan lieventävän myös ahdistusta ja parantavan unenlaatua. Kuntoutajat ovat kokeneet liikunnan tuovan päiviin sisältöä ja auttavan jaksamaan paremmin. (Ruuskanen 2006, 78.)

Tampereen yliopiston psykologian laitos toteutti Liikunta mielenterveyspotilaan avohoidon tukena – projektin (2001), jonka tavoitteena oli arvioida ja kehittää sellaisia toimintamalleja, joissa liikunnan avulla voidaan edistää mielenterveyspotilaiden psykososiaalista tilaa ja selviytymistä avohoidossa. Liikunnasta saadut kokemukset olivat enimmäkseen myönteisiä, joskin erityisesti intensiivisempi liikunta koettiin kielteisenä. Projektin aikana havaittiin, että liikunnan käyttö hoidon ja kuntoutuksen tukena on kuitenkin haasteellinen

tehtävä, sillä mielenterveyspotilailla on useita liikkumiseen vaikuttavia ongelmia, kuten suurta ylipainoa ja kuntomittausten osoittamaa heikkoa fyysistä kuntoa. (Ojala 2004.) Liikuntaryhmää vetäessä olisikin tärkeää huomioida riittävä tautotus heikohkon fyysisen kunnon takia (Partti 2006, 42).

Mielenterveyskuntoutujien sitoutuminen liikuntaan on todennettu parhaimmaksi silloin, kun liikuntamuodoista on päätetty yhdessä. Muita tärkeitä asioita, jotka motivoivat mielenterveyskuntoutujaa liikkumaan, on palvelun maksuttomuus tai edullisuus, hyvät kulkuyhteydet liikuntapaikkaan, päiväsaikainen toiminta sekä osallistujamäärän kohtuullisuus. (Turhala 2006, 62.) Ruuskanen (2006) tutki mielenterveyskuntoutujien liikunnan kehittämishankkeessa (2003- 2005), mitkä tekijät kannustivat mielenterveyskuntoutujia liikkumaan. Kehittämishankkeen toteutuksesta vastasi Suomen Mielenterveysseuran liikuntatyöryhmä. Hankkeeseen valittiin kustakin suurläänistä 2- 4 kuntaa, jotka osallistuivat tutkimukseen. Hankkeen oli tarkoitus levittää kehitettyjä liikuntatoiminnan järjestämismalleja eri puolelle Suomea. Ruuskanen (2006) mukaan eniten kuntoutujia oli kannustanut ja motivoinut muut ryhmäläiset, sosiaalinen kanssakäyminen ja yhteishenki. Lisäksi heitä oli kannustanut hyvän mielen saaminen, hyvän olon tunne sekä ohjaaja. Joku oli maininnut myös musiikin kannustaneen häntä liikkumaan. Samassa tutkimuksessa kysyttiin ohjaajilta ongelmia ja haasteita, joita nousi esille mielenterveyskuntoutujien liikunta-ryhmän ohjaamisesta. Yleisin ja suurin ongelma ohjaajien mielestä oli kuntoutujien motivointi ja ryhmään mukaan saaminen. Ohjaajien mukaan yleisimmät syyt liikuntaryhmän lopettamiseen olivat elämäntilanteen muuttuminen, psyykkiset oireet ja niiden pahentuminen, sekä mielenkiinnon ja motivaation loppuminen. Ohjaajat ehdottivatkin, että mielenterveyskuntoutujien ryhmät tulisi sijoittaa paikkoihin, joihin on mahdollisimman helppo tulla, mikä lieventäisi motivaatio-ongelmaa. (Ruuskanen 2006, 95- 100.) Voidaan siis todeta, että ympäristötekijöillä ja kokoontumispaikalla

on vaikutusta siihen, miten ryhmän kokoontumiset koetaan (Holm ym. 2010, 51- 52).

Kellokosken sairaalassa liikunta on toiminut potilaiden kuntoutus- ja virkistysmuotona vuodesta 1957. Palautekyselyissä on selvitetty liikuntaterapiakäynneille kohdistuvia odotuksia. Liikuntaryhmiltä on odotettu pääosin kivaa tekemistä mukavassa porukassa ja uusia ystäviä. Suosituimpia lajeja ovat olleet pelit ja kuntosaliharjoittelu niiden luontaisen vuorovaikutuksellisuuden takia. Myös muut perusliikuntamuodot ovat olleet toivottuja. Kuntoutujat ovat katsoneet liikunnan tukevan muuta kuntoutusta pääosin hyvin. (Partti 2006, 42- 44.)

Ryhmässä liikkumisen kokemuksia on tutkittu tarkemmin mielenterveyskuntoutujien liikunnan kehittämishankkeessa (2003- 2005). Ruuskasen tutkimustuloksista (2006) selvisi, että kuntoutujat kertoivat kokeneensa liikuntaryhmässä olemisen mukavaksi, erityisesti ryhmässä vallitsevan hyvän ryhmähengen, uusien kavereiden saamisen, mukavan ohjaajan sekä virkistäytymisen vuoksi. Liikunnan harrastaminen ryhmässä oli koettu hauskaksi ja ryhmään lähtemisen oli sanottu olevan helpompaa kuin yksin liikkuminen. Tutkimuksessa kävi myös ilmi, että mielenterveyskuntoutujat olivat erityisen tyytyväisiä siihen, että saivat harrastaa liikuntaa turvallisesti kaltaistensa parissa ja oman kunnan sallimissa rajoissa. Liikuntaryhmään liittyvinä onnistumisen kokemuksina mielenterveyskuntoutujat mainitsivat mm. hyvän olon ja yhteenkuuluvuuden kokemisen ryhmässä, kunnan kohoamisen, sekä oman onnistuneen suorituksen. (Ruuskanen 2006, 47, 52, 78.)

## 3 RYHMÄTOIMINTA

### 3.1 Ryhmä

Ryhmä muodostuu kahdesta tai useammasta yksilöstä, jotka ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Ryhmän yksilö voi vuorovaikutuksen avulla vaikuttaa ryhmän toimintaan. Ryhmän jäsenyyteen liittyy tietoisuus ryhmään kuulumisesta, ryhmän muista jäsenistä, sekä yksilön oma toiminta kohti ryhmän yhteistä tehtävää tai tavoitetta. (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 15.) Kopakkala (2005) erottelee vielä ryhmän erikseen yhteisöstä ja verkostosta. Ryhmä erottuu yhteisöstä ja verkostosta siten, että sillä on yhteinen rajattu tavoite, jonkun verran keskinäistä vuorovaikutusta ja käsitys siitä, ketkä ryhmään kuuluvat. Harrastustoiminnan piiriin kuuluvia ryhmiä on yhteiskuntatieteissä nimitetty posttraditionaaliksi yhteisöiksi. Näitä yhteisöjä ohjaavat yhteiset tavat sekä niissä tunnetaan usein hetkellistä yhteisyyttä. Harrastustoiminnan piiriin kuuluvia ryhmiä voidaankin kutsua samantyylisten ihmisten satunnaisiksi ryhmätoiminnaksi. Satunnaisissa ryhmissä jäsenet voivat toteuttaa yksilöllisiä tavoitteita yhteisten tehtävien lisäksi. (Kopakkala 2005, 32- 33, 36.)

Ryhmäkoon mukaan ryhmät jakautuvat pien- ja suurryhmiin. Pienryhmään kuuluu enintään kummenen henkilöä. Pienryhmän toimintaa kuvaa kiinteys, motivaation aikaansaama sitoutuminen, tyytyväisyys sekä yksimielisyys ryhmän toimintatavoista. Pienryhmän jäsenillä on mahdollisuus olla myös toisiinsa vuorovaikutuksessa. On todettu, että suurryhmässä sitoutuminen sekä motivaatio ryhmän tehtävää kohtaan jäävät vähäisemmäksi kuin pienryhmässä. Suurryhmässä esiintyy myös mm. enemmän ristiriitoja. Ristiriitoja selittää osaltaan se, että ryhmän jäsenet eivät ole niin paljon vuorovaikutuksessa toistensa kanssa, jolloin voi syntyä erilaisia liittoutumisia, yksimielisyyden puutetta ja kilpailua. (Kataja ym. 2011, 15- 17.)

Ryhmät voidaan jaotella myös avoimiin ja suljettuihin ryhmiin. Avoimeen ryhmään voi tulla milloin tahansa jäseniä ryhmän käynnistämisen jälkeenkin. Suljettu ryhmä puolestaan kokoontuu oman toiminta-aikansa samalla kokoonpanolla. Ryhmä voi olla myös täydentyvä, jolloin uusia jäseniä otetaan ryhmään sovittuina ajankohtina. Avoimen ryhmän kohdalla on hyvä miettiä, miten uudet jäsenet otetaan ryhmään vastaan, ja pitää esimerkiksi yhteinen esittelykierros, jolloin jäsen pääsee tutustumaan muihin ryhmäläisiin ja päinvastoin. Uuden ihmisen on hyvä saada tietoon myös muiden ryhmäläisten toiveita ja odotuksia, sekä ryhmässä vakiintuneita sääntöjä ja toimintatapoja. (Holm ym. 2010, 35, 65.)

### **3.2 Ryhmän toiminta**

Ryhmän muodostuminen on kehitysprosessi, joka etenee vaiheittain. Kaikilla ryhmillä on elinkaari: alku, työskentelyvaihe ja lopetus. (Lindroos & Segercrantz 2009, 35.) Jokainen ryhmä kehittyy sille ominaisella, ainutkertaisella tavalla (Kopakkala 2005, 59).

Ryhmädynamiikka syntyy jäsenten välisestä vuorovaikutuksesta ja kommunikaatiosta. Sitä ohjaavat myös yksilön omat tavoitteet ja mieltymykset. Ihmiset pyrkivät vuorovaikutustilanteissa tiettyyn tavoitteeseen, esimerkiksi tietyn aseman saavuttamiseen ryhmässä tai erilaisiin etuihin ryhmän avulla. (Kopakkala 2005, 37- 38.) Ryhmädynamiikka tarkoittaa jatkuvaa muutosta ryhmän prosesseissa, rakenteissa ja suhteissa. Ryhmädynamiikkaan kuuluvat ryhmän jäsenten väliset jännitteet, tunteet, ja kiinnostus toisiansa kohtaan. Jokaisella ryhmän jäsenellä voi olla omat pelot, odotukset ja toiveet itseensä ja muita ryhmän jäseniä kohtaan. Tunteet tulevat ilmi ryhmässä esimerkiksi ilmapiirin kautta, onko ilmapiiri leppoisa vai kireä. (Kataja ym. 2011, 16.) Etenkin ryhmän aloitus- ja lopetuskertoihin latautuu yleensä paljon tunteita niin

ohjaajan kuin ryhmäläistenkin kannalta. Ryhmään tulevia jäseniä voi jännittää uudet ihmiset ja uusi tilanne, ja he ovat usein huolissaan siitä, kelpaavatko he ryhmälle ja kelpaako ryhmä heille itselleen. (Holm ym. 2010, 39.) Ryhmän toiminnan edetessä yksilön suhteet toisia ja ryhmää kohtaan kuitenkin muuttuvat (Kataja ym. 2011, 16). Lopetusvaiheessa ryhmäläiset voivat yleensä kohdata myös voimakkaita tunteita, aina helpotuksesta masennukseen saakka (Kopakkala 2005, 51). Mielenterveyskuntoutujien liikunnan kehittämishankkeessa (2003- 2005) tutkittiin kuntoutujien kokemuksia liikuntaryhmään osallistumisesta ja ryhmän aloittamisesta. Tutkimuksessa kävi ilmi, että osa kuntoutujista oli kokenut arkuutta ryhmään tullessaan, koska kokemus oli uusi. He olivat myös huolissaan omasta ja toistensa jaksamisesta. (Ruuskanen 2006, 91.)

Ensimmäinen ryhmäkerta aloittaa vaiheen, jota kutsutaan tutustumisvaiheeksi tai muodostusvaiheeksi. Tässä vaiheessa luodaan ryhmän luottamuksen, avoimuuden ja kiintymyksen perusta. (Holm ym. 2010, 39.) Oma asema ryhmässä on vielä epävarma ja kuva ryhmän tehtävästä epäselvä. Ryhmän jäsenillä voi olla aikaisempia kokemuksia ihmissuhteiden alusta ja ryhmiin liittymisistä, jotka voivat palautua ryhmän jäsenten mieliin ja saada aikaan erilaisia tuntemuksia. (Kopakkala 2005, 49, 62.) Ryhmän koosta ja kokoontumistiheydestä riippuu kauan tutustumisvaihe kestää. Ohjaaja voi helpottaa ja nopeuttaa ryhmäläisiin tutustumista esimerkiksi erilaisten harjoitusten avulla, mutta ohjaajan on pidettävä huoli siitä, ettei harjoituksista tule osallistujille liikaa suorituspainetta tai riskiä joutua noloon tilanteeseen. Muutaman kokoontumiskerran jälkeen, tutustumisen päästyä käytiin, on mahdollisuus miettiä ja avata keskustelua ryhmän pelisäännöistä, toimintatavoista ja tavoitteista. Alkava ryhmä muuttuu yhdessä toimivaksi ryhmäksi ja ryhmäläinen määrittelee itsensä ryhmän jäseneksi, kun ryhmän jäsenet tuntevat kuuluvansa ryhmään, hyväksyvät ryhmän muut jäsenet ja ohjaajan. (Holm ym. 2010, 39- 44.)

Alussa vuorovaikutus ryhmässä ohjautuu toiminnan ohjaajan kautta, jonka jälkeen se siirtyy alaryhmille ja vasta sitten muuttuu koko ryhmän kattavaksi vuorovaikutukseksi. Ryhmän toiminta muodostuu yleensä sitä tehokkaammaksi, mitä hajautuneempaa ryhmässä tapahtuva kommunikaatio on. Hajautetussa vuorovaikutuksessa kommunikaatioon osallistuu mahdollisimman moni ryhmän jäsen, kun taas keskitetyssä vuorovaikutuksessa viesti kulkee yhden tai hyvin harvan ryhmän jäsenen kautta. (Kopakkala 2005, 58). Avoin kommunikaatio on yhteydessä kokemukseen tulla ymmärretyksi ja hyväksytyksi ryhmässä (Kataja ym. 2011, 17- 19). Kopakkalan (2005, 38) mukaan myös ryhmän turvallisuus kasvaa sitä mukaa kun kahdenvälisen vuorovaikutussarjojen määrä eri ihmisten välillä lisääntyy.

Kaikki ryhmän jäsenet ovat jollain tavalla valtasuhteessa toisiinsa nähden. Esimerkiksi ryhmän toisia jäseniä voidaan kuunnella enemmän kuin toisia. Ryhmän toiminnan kannalta olisikin tärkeää, että valta olisi jakautunut tasaisesti ryhmä jäsenten kesken. Ryhmän ilmapiiristä muodostuu positiivinen ja hyvän lopputuloksen mahdollistama, kun mahdollisimman moni jäsen hyväksyy ja kunnioittaa toinen toistaan. (Kataja ym. 2011, 17- 19.)

Keskeisin yhteisöä ylläpitävä tekijä on jäsenten yhteisyyden kokemus. Yhteisöön kuulumisen tunnetta vahvistaa toiminnan tavoitteen tärkeys, yhteisön jäsenten merkitys sekä oma osallistuminen. (Kopakkala 2005, 31). Ryhmään sitoutumiseen taas vaikuttaa ryhmän koheesio, eli kiinteys. Ryhmän jäsenten on todettu sitoutuvan ryhmään paremmin silloin, kun he kokevat ryhmässä koheesiota eli kiinteyttä. Koheesio voi liittyä ryhmän tavoitteeseen tai tehtävään, tai ryhmän jäsenten välisiin suhteisiin ja tunnekokemuksiin. Sekä tehtävä- että sosiaalinen koheesio toimivat ryhmää yhdistävänä tekijänä. Ryhmän alussa tehtäväkoheesio pitää yleensä ryhmää kasassa, mutta ryhmän edetessä sosiaalisen koheesio merkitys kasvaa, kun jäsenet alkavat keskenään muodostamaan mm. tunnesuhteita. On todettu, että ryhmän pieni koko, demo-

kraattinen ohjaamistapa sekä ryhmän läheinen toimintatapa edistävät koheesiota. (Kataja ym. 2011, 20.)

Ryhmän toiminnan kehittäminen vaatii tasapainottelua ryhmän ja yksilöiden tavoitteiden välillä. Kehittäminen on tasapainossa, kun ryhmässä edistetään ryhmän ja yksilöiden tehtävän suorittamista, mutta samalla myös ryhmä- ja yksilöprosessia. Yksilöiden osaaminen ja vahvuus tulisi huomioida ryhmän perustehtävän ehdoilla. Ryhmän kehittämisessä tulisi huomioida myös ryhmään liittyvät vuorovaikutussuhteet ja perusturvallisuus. Ohjaajan olisi hyvä kiinnittää huomiota ryhmä- ja yksilöprosesseja edistäessä ryhmän kommunikaatio-, tunne- ja valtasuhteisiin. (Rovio ym. 2009, 246.)

### **3.3 Ohjaajana ryhmässä**

Uuden ryhmän aloittaessa toimintansa jäsenet ovat usein varuillaan ja etsivät roolejaan ja paikkaansa ryhmässä. Turvatekijäksi koetaan usein ryhmän ohjaaja. (Holm ym. 2010, 41.) Etenkin alussa ryhmäläiset ovat todella riippuvaisia ohjaajasta, koska kaikki emotionaaliset liittymistunteet kohdistetaan ohjaajaan. Vasta tutustumisen edetessä liittymistunteet kohdistuvat alaryhmiin ja sen jälkeen koko ryhmään. Ryhmäläiset arvioivat ohjaajan pätevyyttä, luotettavuutta ja laatua ihmisenä. Ohjaajan pienetkin hyväksynnän ja kielteisyyden osoitukset havaitaan tarkasti. Koska ohjaajaan latautuu paljon odotuksia, ohjaajan kuuluu ottaa tilanne haltuun sopivan määrätietoisesti ja varmasti, mikä vahvistaa turvallisuuden tunnetta ryhmässä. Ohjaajan ei siis kannata korostaa omaa epävarmuuttansa liiaksi, sillä ryhmä tarvitsee alussa turvallista johtoa. (Kopakkala 2005, 58, 63, 66, 145.)

Ohjaajalla on merkittävä asema ryhmän kiinteyden edistämisessä, jossa tulee ottaa huomioon ryhmän tilanne, kehitysvaihe, luonne sekä jäsenten yksilöllisi-



syys. Alkavan ryhmän kohdalla huomio on hyvä kohdistaa turvallisuuden luomiseen ja tehtävän selkiyttämiseen. Kiinteyden edistäminen voi kohdistua enemmän ryhmän tavoitteeseen ja tehtävään, tai sosiaaliseen yhtenäisyyteen ja ryhmän turvallisuuteen, riippuen ryhmän luonteesta. Kiinteyden edistäminen liittyy myös ryhmän jäsenten yksilölliseen huomioonottamiseen, kuten rohkaisemiseen, palautteen antamiseen tai valtasuhteisiin puuttumiseen esimerkiksi vuorovaikutustilanteissa. Ohjaajan tulisi jatkuvasti rohkaista jäseniä osallistumaan ja kertomaan mielipiteitään, ja tällä tavalla liittymään ryhmän toimintaan. Lähtökohta kiinteyden edistämiseksi on ryhmän ja sen yksilöiden tunteminen sekä yksilöllisten tarpeiden huomioiminen. (Rovio, Lintunen & Salmi 2009, 174- 175.)

Ryhmävetäjät ovat tehtävissään ryhmän toivomusten sekä tavoitteiden toteuttajia (Mikkonen 2009, 87). Työskentelyn fokus tulisi olla siis osallistujien toiveissa, tavoitteissa ja tulevaisuudessa, mutta samalla kuitenkin mahdollisimman realistisessa maailmassa (Holm ym. 2010, 54). On tärkeää kuunnella asiakkaiden toiveita toiminnan suhteen, koska kun asiakkailta on mahdollisuus vaikuttaa toiminnan sisältöön, se lisää motivaatiota ja sitoutumista toimintaa kohtaan (Partti 2006, 42).

Ryhmän vetäjältä vaaditaan tasa-puolisuutta, kaikkien kuuntelua, valppautta, tietoa ja osaamista (Mikkonen 2009, 90). Jokaisen ryhmän jäsenen on oikeus tulla kuulluksi (Rovio ym. 2009, 175). Ohjaaja, joka on läsnä muille, auttaa myös ryhmäläisiä olevan läsnä toisilleen (Kopakkala 2005, 181). Vertaisryhmien vetäjiltä vaaditaan vieläkin enemmän, koska he tukevat toiminnallaan yleensä myös erilaisista sairauksista toipumista ja elämistä sairauksien aiheuttavien hyvinvoinnin vajeiden kanssa, tukien kokonaisvaltaisesti ryhmäläisten hyvinvointia (Mikkonen 2009, 88- 90). Työskentelytavan kuuluukin olla ihmistä kunnioittava ja hänen kokemushistoriaansa arvostava (Holm ym. 2010, 41).

Ohjaajan työ ryhmissä eroaa sen mukaan, onko ryhmä tuttu vai uusi, ja mikä on ryhmäläisten mieliala tunnelma kullakin kerralla. Tutun ryhmän kohdalla ohjaajan on mahdollisuus kiinnittää enemmän huomiota ryhmässä tapahtuviin ilmiöihin. Tuntemattoman ryhmän kanssa ohjaajan kannattaa edetä varovasti ja ilmapiiriä tunnustellen. Ohjaajan tulisi edistää turvallisuuden tunnetta ja kannustavaa ilmapiiriä pienillä rohkaisuilla ja kannustavilla väliintuloilla. Ohjaaja ei saisi kuitenkaan itse innostua liikaa, sillä ohjaajan liiallinen innostuminen tai voimakas ohjaava ote voi olla este ryhmän kehittymiselle. (Kataja ym. 2011, 27.)

Ryhmään tuleminen vaatii motivaatiota ja usein myös rohkeutta. Ryhmä voi olla jollekin henkilölle ensimmäinen sosiaalinen kontakti pitkään aikaan. On tärkeää, että ryhmäläiset tuntevat olevansa tervetulleita ryhmään. Ohjaajan täytyy huolehtia ryhmäläisten tasa-arvoisesta kohtelusta, ystävällisyydestä sekä leppoisasta ja rauhallisesta kohtaamisesta heti ensitapaamisesta alkaen, mikä mahdollistaa turvallisen ilmapiirin rakentumisen. (Holm ym. 2010, 51.) Ilmapiiri koetaan turvalliseksi, kun jokainen ryhmäläinen hyväksytään sellaisenaan, kun hän on (Lindroos & Segercrantz 2009, 44).

Mahdolliset ahdistuksen tunteet on otettava huomioon toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Osallistujia voidaan esimerkiksi jakaa pareittain tai pieniin alaryhmiin, jossa yleensä löytyy turva ja jakaminen. (Lindroos & Segercrantz 2009, 146.) Ryhmän edetessä kielteisten ilmiöiden välttämiseksi on kuitenkin tärkeää rikkoa ryhmärajoja välillä siten, että vakiintuneet parit tai ryhmät kootaan eri tavoin (Holm ym. 2010, 67). Myös fyysinen läheisyys ja koskettaminen vaikuttavat ryhmän jäsenten ajatuksiin ja tunteisiin. Jotkut saattavat kokea fyysisen läheisyyden vaatimuksen ahdistavaksi. Selkeät toimintatavat ja säännöt auttavat opettelemaan fyysisesti läheisesti muiden ihmisten kanssa toimimista. (Kataja 2011, 29.) Toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa on hyvä ottaa huomioon millaista musiikkia käytetään, sillä mu-

siikki voi synnyttää erilaisia mielikuvia ja tunteita, sekä virittää dynaamisesti ruumista (Kataja 2003, 136).

Ryhmän ohjaajalta edellytetään ryhmän tarpeiden herkkää aistimista sekä kykyä havaita ja muuttaa omia käyttäytymistapojaan tarvittaessa (Kopakkala 2005, 88). Mielenterveyskuntoutujien liikunnan kehittämishankkeessa (2003-2005) tutkittiin ryhmäohjaajien kokemuksia mielenterveyskuntoutujien liikuntaryhmän ohjaamisesta. Tutkimuksesta selvisi, että suurin osa ohjaajista muutti toimintamalliaan ryhmän ohjaamisen aikana. Ohjaajat painottivat, että suunnitelmat tulisi olla sovellettavissa tilanteen mukaan eikä liikunta saisi olla liian rankkaa. Ohjaajat korostivat oman persoonallisuuden esiin tuomista ryhmää ohjattaessa sekä ennakkokäsityksistä luopumista. Ohjaajan tulisi olla reipas, iloinen ja kannustava, mutta kuitenkin suhteellisen samalla tasolla ryhmäläisten kanssa. (Ruuskanen 2006, 101- 103.)

### **3.4 Ryhmätoiminnan merkitys yksilölle**

Ryhmäanalyysin perustaja Sigmund H. Foulkesin (1898-1976) ehkä tärkein viesti psykologialle on, että ihminen on mielensä rakenteelta ja sen ongelmilta ensisijaisesti sosiaalinen ja vasta toissijaisesti yksilöllinen (Lindroos & Segercrantz 2009). Monissa tutkimuksissa onkin käynyt ilmi, että sosiaalisten kontaktien niukkuus on merkittävä riskitekijä sekä mielen että ruumiin terveydelle. Yksinäisyyden kokeminen altistaa sekä fyysisille että psyykkisille sairauksille. (Ojanen 2009, 106- 107.)

Yhteisöön kuuluminen on ihmiselle synnynnäinen lajiominaisuus eikä vain ihmisen oma valinta. Monet ihmisen erityispiirteistämme, kuten esimerkiksi lapsuusaika on mahdollista vain yhteisön jäsenenä. Ihmislajin voidaan siis sanoa olevan jopa riippuvainen yhteisöstä. Ihminen tarvitsee yhteisön arvostuksen kokeakseen elämänsä merkitykselliseksi. Ryhmässä kokemusten intensiteetti vahvistuu. Tämän takia monet ovat myös kärsineet ryhmässä paljon,

koska huono asema ryhmässä, kuten kiusatuksi tuleminen, voi olla henkilölle raskas, joskus jopa tuhoisakin kokemus. (Kopakkala 2005, 30- 31, 43.)

Ihminen löytää oman yksilöllisyytensä ryhmässä peilaamalla ja samaistumalla. Ihminen jäsentää jatkuvasti minuuttiaan suhteessa palautteeseen, jota muut toiminnasta antavat. Ryhmässä mukana oleminen lisää itsetuntemusta, sillä ryhmä tarjoaa runsaasti virikkeitä ja palautetta. Turvallisessa ryhmässä yksilö voi tarkastella omaa toimintaansa, tapaansa tuntea, ajatella, tehdä havaintoja, kuunnella, keskustella ja käyttäytyä. Itsetuntemuksen lisääntyminen edellyttääkin aina kanssakäymistä ja toimintaa ryhmässä. (Rovio, Lintunen & Salmi 2009, 14- 16.) Ryhmä mahdollistaa myös uusien tietojen ja taitojen karttumisen, sillä ihminen pystyy omaksumaan muilta yksilöiltä tietoa, erilaisia taitoja ja tapoja (Kopakkala 2005, 28).

### **3.5 Vertaistukiryhmä**

Sosiaalisella tuella tarkoitetaan kaikkia niitä tukitoimia, jotka auttavat tuen tarpeessa olevaa ihmistä selviytymään. Sosiaalinen tuki toimii yleensä sosiaalisen verkoston sisällä. Sosiaalinen tuki on yläkäsite vertaistuelle. Vertaistuki syntyy keskinäisessä vuorovaikutuksessa toisten samaa kokevien kanssa. (Mikkonen 2009, 34- 35, 168.) Vertaisuus- käsitteeseen liittyy ajatus, että samoja asioita kokeneilla ihmisillä on kokemukseen perustuvaa asiantuntemusta, jota kullakin muulla ei voi olla. Vertaisuus painottaa siten myös tasa-vertaisuutta. (Holm ym. 2010, 13.)

Vertaistukiryhmää voidaan kutsua monella eri nimellä, kuten esimerkiksi oma-apuryhmä, vertaisryhmä, keskinäisen tuen ryhmä, toimintaryhmä tai itse- apuryhmä. Marianne Nylund (1997) määrittelee vertaistukiryhmän tukiryhmäksi ihmisille, joilla on yhteinen ongelma tai jotka ovat samassa elämän-

tilanteessa. Ryhmän toiminta perustuu vapaaehtoiseen, säännölliseen osallistumiseen ryhmätapaamisissa. Ryhmä tarjoaa jäsenelleen yhteenkuuluvuuden kokemuksen ja tunteen, että on muitakin samankaltaisia henkilöitä. Toisaalta vertaisryhmä mahdollistaa myös erottautumisen ja yksilöllistymisen, jos henkilö huomaa, että onkin erilainen kuin muut. Vertaisryhmä auttaa siis löytämään oman itsensä. (Auvinen 2000, 10, 28.)

Vertaistukiryhmä voi olla kansalaistaustainen tai järjestötaustainen, jolloin ryhmää ohjaa yleensä vertainen, välittäjätaustainen (kolmas ja julkinen sektori), jolloin ryhmää ohjaa vertainen tai ammattityöntekijä, tai julkistaustainen, jolloin ryhmää ohjaa ammattityöntekijä (Nylund 2009). Vertaisryhmä voi toimia myös koulutetun vapaaehtoisen ohjaamana. Yhä enemmän vertaistukiryhmät ovat julkistaustaisia, jolloin ryhmän ohjaaja on ammattilainen. Silloin ohjaajalla on yleensä asiantuntemusta kokemuksellisen tiedon sijaan. Julkisis- sa palveluissa vertaisryhmätoiminta ja keskinäinen tuki on koettu monesti yksilömenetelmiä tuloksellisempina. Ammatillinen tieto ja asiantuntemus perustuvat koulutukseen, tutkimukseen ja ammatillisessa työssä saatuun osaamiseen. Ammatillaisen ohjaamissa ryhmissä tukea ja ohjausta täydentää ja tukee ryhmäläisten keskinäisen tuen elementti. Vapaaehtoisohjaajilla voi olla puolestaan vertaisuuden sijaan esimerkiksi koulutuksen kautta riittävästi tietoa ryhmää yhdistävästä aihealueesta ja siihen liittyvästä ilmiöstä. (Holm ym. 2010, 7, 16, 43.)

Vertaistukiryhmät ovat useimmiten ongelmaratkaisuryhmiä, jossa painottuvat keskusteleminen ja kuunteleminen, mutta ryhmä voi olla myös yhdessä- olo- ja aktiviteettiryhmä, jolloin saattaa syntyä uusia yhteyksiä ja esimerkiksi eristäytyminen voi vähentyä. Yhdessäolo- ja aktiviteettiryhmässä keskitytään keskustelun sijaan toimintaan. (Holm ym. 2010, 16.)

Vertaisryhmä voi täyttää aukon sosiaalisissa suhteissa ja antaa mahdollisuuden kuulua yhteisöön, joka vastaa esimerkiksi omia arvoja. Ryhmään tulon

taustalla on yleensä tarve päästä yhteyteen samoja kokeneiden ihmisten kanssa, sekä toive voida liittyä ryhmän muodostamaan yhteisöön. Ryhmän toimivuuden ja vertaistuen toteutumisen kannalta olisi hyvä, että ryhmä olisi suhteellisen pieni, jolloin ryhmäläisillä olisi mahdollisuus olla henkilökohtaisessa vuorovaikutuksessa kaikkien ryhmäläisten kanssa. Vertaistoiminnassa on hyvä miettiä siihen liittyviä arvoja ja niitä toimintamalleja, joilla saavutetaan toiminnalle asetetut tavoitteet (Holm ym. 2010, 18, 25, 63).

Mikkonen (2009) on tutkinut sairastuneiden henkilöiden vertaistuki-toimintaa. Tutkimuksesta selviää, että vertaisina pidetään useimmiten niitä, jotka sairastavat samaa sairautta, kuin henkilöllä itsellään on, sekä niitä, joilla on sairauden lisäksi jokin muu yhdistävä tekijä, kuten samanlaisia taitoja, samanlainen elämäntilanne tai samanlaisia kokemuksia. Vertaiseksi on koettu myös itse ryhmäläiset, kanssaihmiset, jotka tulevat samaan ryhmään, kuin henkilö itse. Myös siis tervettä henkilöä voidaan pitää sairastuneen vertaisena, jos hänelle löytyy jokin muu yhdistävä tekijä, kuten yhteiset tapaamiset ryhmässä. Tämän perusteella esimerkiksi ulkopuolinen ohjaaja voidaan kokea ryhmässä vertaiseksi. (Mikkonen 2009, 84- 86.)

Mikkosen tutkimuksen (2009) mukaan vertaisryhmäläiset kokivat vertaisten tapaamisen ryhmässä tärkeänä sekä olivat sitä mieltä, että ryhmästä on mahdollisuus saada kavereita. Eräs vertaisryhmäläinen kertoi, että elämä on turvallisempaa ja parantunut niin psyykkisellä kuin sosiaalisellakin tasolla vertaisryhmään liittymisen jälkeen. Toinen vertaisryhmään osallistuva henkilö kertoi, että riskit masentua olisivat suuremmat, jos hän ei olisi ryhmässä. Hän saa ryhmästä rohkeutta olla erilainen. Tutkimuksessa todettiin vertaisryhmän antavan ryhmäläisille enemmän rohkeutta sekä edistävän sosiaalisuuden lisääntymistä. Tutkimuksen mukaan vertaistuki koettiin laadullisena tukena, elämänlaatuun vaikuttajana sekä yksinäisyyden ehkäisijänä. Toisaalta sairaudet ja jaksamattomuus voivat uhata vertaisryhmään osallistumista. (Mikkonen 2009, 140, 144, 148- 153.)

Paula Salenius (2009) on kerännyt osallisuuden ja vertaistuen kokemuksia klubitaloyhteisön mielenterveyskuntoutujilta. Tutkielmasta käy ilmi ristiriitaisia ajatuksia vertaistukitoiminnasta. Jotkut klubitalon jäsenet olivat sitä mieltä, että vertaistuki mielenterveyskuntoutujien keskinäisessä kanssakäymisessä oli rikastuttava asia. Jotkut kuntoutujat nostivat kuitenkin esille sen, että vertaistuki voi lisätä toipuvan ihmisen ahdistusta ja voi synnyttää ns. toiseuden leiman. Joillekin kuntoutujille oli tärkeää löytää harrasteita ja seuraa ns. terveiden parista, josta oli voinut löytyä voima, jolla rakentaa omaa identiteettiään. Vertaistuki ei kuntoutujien mielestä myöskään korvaa mielenterveyspalveluja, eikä varsinkaan toimivaa terapiasuhdetta. (Salenius 2009, 68, 76.)

### **3.6 Ryhmäjaottelu sukupuolen mukaan**

Niin vertais- kuin muitakin ryhmiä voidaan jaotella sukupuolen mukaan, nais- ja miesryhmiksi. Joillekin sopii parhaiten omaa sukupuolta edustava ryhmä, johon on mahdollisesti helpompi samaistua, ja jotkut taas valitsevat tietoisesti sekaryhmän, jossa eri sukupuolet mahdollisesti tuovat ryhmään erilaista ajattelua ja näkemyksiä. (Auvinen 2000, 10.)

Naisten omille ryhmille on katsottu olevan tarvetta, koska naisia yhdistävät pitkälti samankaltaiset sosiaaliset normit ja yhteiskunnalliset tehtävät, jotka heijastuvat myös naisten samankaltaisiin kokemuksiin. Naisten vertaisryhmään hakeutumisen taustalla voi olla esimerkiksi kiinnostus itsetuntemuksen lisääntymiseen ja naisena elämiseen. Joillekin naisille ryhmä voi toimia yksinkertaisesti liikunnan tai muun harrastuksen ylläpitäjänä. Omaa sukupuolta olevassa ryhmässä naisten on kuitenkin todettu saavan mahdollisuuden olla vapaana muista huolehtimisesta sekä toisen sukupuolen läsnäolon virittämisestä tuntemuksista ja jännityksistä. (Auvinen 2000, 10, 23, 29.)

Useissa meta-analyyseissä on tehty tutkimushavaintoja ryhmän kiinteyden ja suorituksen välisestä yhteydestä. Carronin (2002) analyysissä havaittiin eroja nais- ja miesryhmien osalta. Kiinteyden ja suorituksen välisen yhteyden havaittiin olevan suurempi naisryhmillä. Jos naiset kokivat ryhmän kiinteydessä olevan säröjä, se vaikutti myös suoritukseen. Tämän analyysin perusteella voidaan tulkita, että ryhmän yhteisyyden vaalimiseen naisryhmissä olisi kiinnitettävä erityistä huomiota. (Rovio ym. 2009, 164.)

### **3.7 Liikunta ryhmätoiminnassa**

”Kun liikunta koetaan hauskaksi ja miellyttäväksi, se on myös rentouttavaa”  
(Kataja 2003, 68).

Liikuntatilanteet sisältävät runsaasti aitoja tapahtumia, toimintaa, kohtaamisia ja mahdollisuuksia yhteistyöhön, jotka antavat mahdollisuuden harjoitella mm. sosioemotionaalisia taitoja. Jos ohjaajan tavoitteena on vain fyysisen suoritustason parantaminen, nämä tilanteet voivat jäädä helposti havaitsematta ja hyödyntämättä. Liikuntatilanteissa ryhmän jäsenen suoriutuminen tehtävästä on helposti muiden nähtävissä ja havaittavissa. Jos yksilö kokee turvattomuutta, arkuutta tai nolostuu, hän saattaa vetäytyä ja lopettaa osallistumisen ja liikunnan harrastamisen. Onkin tärkeää, että yksilö kokee ympäristön turvalliseksi, jossa hän voi antaa oman luovuutensa ryhmän käyttöön, ja jolloin hän myös sitoutuu myös paremmin ryhmän toimintaan. Turvallisessa ympäristössä ryhmän jäsen voi tuntea olonsa hyväksytyksi. Tällöin ryhmän jäsen uskaltaa toteuttaa itseään ryhmän rajojen sisällä. Liikuntatilanteiden ilmapiiriä on mahdollisuus kehittää myönteisemmäksi osaavan ohjaajan avulla. Hyvän ilmapiirin ja yhteisöllisyyden luominen edellyttää ohjaajalta riittävää tunte- ja vuorovaikutustaitojen hallintaa (Rovio ym. 2009, 175, 180- 183.)

Liikuntaryhmät voivat parhaimmillaan tarjota mahdollisuuden liittymisen kokemuksiin, vaikka ne ovat koossa tietyn, melko lyhyenkin ajan. Yhteinen



toiminta luo yhteisöllisyyttä. Yhteenkuuluvuuden tunne yleensä vahvistuu konkreettisessa toiminnassa. (Kopakkala 2005, 31.) Liikuntaryhmään liittyy sosiaalinen pääoma, jolla viitataan sosiaalisiin verkostoihin, normeihin ja luottamukseen, jotka edistävät yhteisön jäsenten välistä sosiaalista vuorovaikutusta. Harrasteryhmissä ja erityisesti liikuntaryhmissä merkittävä asia onkin ryhmän jäsenten väliset suhteet ja niiden ylläpitäminen. Vuorovaikutteisen ja luottamuksellisten verkostojen on katsottu vaikuttavan myönteisesti fyysiseen terveyteen. (Rovio ym. 2009, 165, 203.)

Rovio, Lintunen & Salmi (2009) toteavat, että tavoitteenasettelu on eräs suosituimmista motivaatiota ja siten myös suoritusta sekä tuottavuutta edistävästä menetelmästä liikunnassa. Tavoitteellisuus ja tietoinen itsensä toteuttaminen on merkittävä asia yksilölle. Ihmisen tietoista toimintaa ohjaakin aina jokin tavoite ja tehtävä. Myös ryhmät muodostuvat aina jonkin tavoitteen ympärille. Tavoitteet lisäävät motivaatiota ja sitoutumista. Vaikutusmekanismit tavoitteen asettelusta voidaan luokitella neljään osaan: Tavoitteet lisäävät ponnisteluja ja yritteliäisyyttä suorituksen aikana sekä sinnikkyyttä silloin, kun tavoitteen saavuttaminen kestää ajallisesti pidempään tai kohdataan vastoinkäymisiä. Tavoitteet suuntaavat huomiota suoritukseen sekä auttavat kehittämään uusia oppimistapoja asetetun päämäärän saavuttamiseksi. Ryhmätasolla tavoitteenasettelun on sanottu edistävän yhteistyötä ja kommunikaatiota, sekä suuntaavan ryhmää ja sen yksilöitä tehtävä- ja toimintaorientoituneemmaksi. Yksilöön puolestaan tavoitteenasettelun vaikutus näkyy tyytyväisyytenä, itseluottamuksen kohentumisena, ahdistuksen vähentymisenä sekä pystyvyyden tunteen lisääntymisenä silloin, kun menetelmä on onnistunut. Tavoitteissa edistymistä tulisi arvioida säännöllisesti ja tavoitteista antaa palautetta niin yksilöille kuin ryhmällekin. Onnistumisten korostaminen laukee hyvän kierteen, joka heijastuu koko ryhmään. Onnistumisten ja toivon korostaminen on tärkeää liikuntaympäristössä tapahtuvien suoritusten edistämiseksi, sillä tavoitteen saavuttaminen vaatii lujaa uskoa liikkujan kamp-

paillessa epäonnistuvia mielikuvia vastaan. Toivo luo optimismia, luottamusta muihin, iloa, huumoria ja innostusta. Tavoitteita on tarpeen joskus myös muokata ja tarkistaa esimerkiksi ryhmän kokoonpanon muuttuessa tai ryhmän jäsenen loukkaantuessa, ryhmän sen hetkistä suorituskyykyä vastaavaksi. (Rovio ym. 2009, 128- 130, 151, 267.)

Carronin (2002) meta-analyysin mukaan myös ryhmän kiinteys edistää suoritusta, ja suoritus puolestaan edistää kiinteyttä. Sosiaalisen koheesion eli kiinteyden on katsottu toimivan ryhmää yhdistävänä tekijänä sekä vaikuttavan ryhmän suoritukseen. Kiinteyden ja suorituksen välisestä yhteydestä on saatu myös ristiriitaisia tutkimustuloksia. Kiinteyden mittaamisen alkuvuosikymmeninä kiinteyden ja suorituksen välinen yhteys havaittiin jopa negatiiviseksi. Alhainen kiinteys oli yhteydessä menestymiseen. Ristiriitaisuutta on selitetty liikunnallisten lajien erilaisilla luonteilla. Jotkut lajit vaativat suurempaa yhteistyötä kuin toiset. (Rovio ym. 2009, 164.) Tutkimukset urheilumaailmassa ja sen ulkopuolella osoittavat, että pienemmät ryhmät ovat suurempia kiinteämpiä. Lisäksi fyysinen ja toiminnallinen läheisyys edistävät kiinteyttä antamalla mahdollisuuden mm. keskustella tehtävän suorittamisesta, sosiaalisista tarpeista, ja toimia yhdessä. Jos ryhmässä halutaan edistää kiinteyttä, niin silloin tällöin on hyväksi käyttää harjoitteita, jotka vaativat toiminallista läheisyyttä. (Rovio ym. 2009, 165.)

Kaikkea toimintaa edeltää virittäytyminen tulevaan toimintaan. Virittäytyminen voi joko edistää tai haitata toiminnan onnistumista. Virittäytyminen toimintaan lisää turvallisuutta ja aktiivista läsnäoloa ryhmässä, ja sitä voi edesauttaa se, että jokaisen ryhmän tapaamiskerran alussa toistetaan lähes samat asiat ennen toiminnan aloittamista. Virittäytymisen jälkeen päästään itse toimintaan. Kaikkeen toimintaan sisältyy tunteita. Toimintavaihetta seuraa tunneilmaisuus. Tunneilmaisun jälkeen on mahdollista käsitellä tehtyä tai tapahtunutta älyllisesti ja ottaa kokemuksesta oppia tulevan varalle. Toimin-

taan liittyvistä tunneilmaisuuksista on hyvä keskustella yhdessä, joka auttaa tunteiden käsittelemistä. (Kopakkala 2005, 183- 185.)

## 4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TOTEUTUS

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää mielenterveyskuntoutujien ryhmäliikuntatoimintaa. Lähtökohtana työlle on mielenterveyskuntoutujien kokemukset ryhmäliikuntatoiminnasta. Tavoitteena on selvittää millä tekijöillä on vaikutusta ryhmäläisten motivoitumiseen ja sitoutumiseen toimintaa kohtaan, ja mitkä tekijät toiminnassa tukevat mielenterveyskuntoutujien hyvinvointia.

Tämä on toiminnallinen opinnäytetyö, joten opinnäytetyön laatija vastaa itse mielenterveyskuntoutujien ryhmäliikuntatoiminnan suunnittelusta ja toteutuksesta. Aineistonkeruumenetelminä käytetään kyselyjä ja osallistuvaa havainnointia. Työn tavoitteena on kuvata mielenterveyskuntoutujien kokemuksia ryhmäliikuntatoiminnasta, ja yhdessä havainnoinnin kanssa arvioida toimintaa. Säännöllinen havainnointi täydentää mielenterveyskuntoutujien kokemuksista saatua tutkimustietoa. Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia toiminnasta selvitetään kyselyiden avulla ja havainnointi perustuu ohjaajan vapaasti tekemiin keskeisiin havaintoihin jokaisesta ryhmäkerrasta. Tutkimuksen tulosten perusteella voidaan pohtia, mitä tekijöitä olisi jatkossa otettava huomioon toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa, jotta se vastaisi paremmin toiminnan tarkoitusta.

Tutkimuskysymykset ovat:

Millä tekijöillä on vaikutusta ryhmäläisten motivoitumiseen ja sitoutumiseen?  
Mitkä tekijät toiminnassa tukevat mielenterveyskuntoutujien hyvinvointia?

Mielenterveyskuntoutujien kokemuksista saatavaa tutkimustietoa kerättiin alku- ja loppukyselyllä. Alkukyselyssä (ks. liite 2) selvitettiin ryhmäläisten odotuksia, toiveita ja henkilökohtaisia tavoitteita liikuntaryhmän suhteen. Kyselyssä kartoitettiin myös mahdollisia aiempia liikuntaharrastuksia ja näin ollen selvitettiin ryhmän fyysistä lähtötasoa. Kauden lopussa tehtiin loppukysely (ks. liite 3), joka pyrki selvittämään mielenterveyskuntoutujien kokemuksia menneestä toiminnasta. Loppukyselyssä selvitettiin mm. kuinka hyvin ryhmätoiminnalle asettamani tavoitteet toteutuivat.

Molempien kyselyjen muoto oli informoitu kysely (Uusitalo 1995, 91), jolloin tutkija jakaa lomakkeet henkilökohtaisesti. Lomakkeita jakaessa oli mahdollisuus kertoa tutkimuksen tarkoituksesta, selostaa kyselyä sekä vastata kysymyksiin. Molemmissa kyselyissä kysymykset koostuivat avoimista kysymyksistä (Hirsjärvi ym. 2007, 193), joka tarkoittaa sitä, että esitetään kysymys ja jätetään tyhjä tila vastausta varten. Loppukysely sisälsi yhden monivalintakysymyksen. Monivalintakysymyksessä tutkija on laatinut valmiit, numeroidut vastausvaihtoehdot ja vastaaja merkitsee rastin tai rengastaa lomakkeesta valmiin vastausvaihtoehdon (Hirsjärvi ym. 2007, 194). Avointen kysymysten hyvänä puolena on se, että ne antavat vastaajalle mahdollisuuden sanoa, mitä hänellä on todella mielessään, kun taas monivalintatyypilliset kysymykset kahlitsevat vastaajan valmiiksi rakennettuihin vaihtoehtoihin. Avoimet kysymykset antavat mahdollisuuden myös tunnistaa motivaatioon liittyviä seikkoja. Toisaalta monivalintakysymykset tuottavat vähemmän kirjavia vastauksia, joita on helpompi vertailla keskenään. (Hirsjärvi ym. 2007, 196.)

Sekä alku- että loppukysely jaettiin jokaiselle sillä kerralla mukana olevalle ryhmäläisille. Alkukyselyä kerättiin kahdella ensimmäisellä kokoontumiskerralla, koska ryhmään tuli aloittamiskerran jälkeen vielä uusia jäseniä. Alkukyselyssä oli kolme kysymystä, jotka ohjeistettiin ja avattiin suullisesti ennen

kyselyn aloittamista. Kesken kyselyn ryhmäläisillä ei noussut lisäkysymyksiä. Loppukysely oli pitkä, ja vaati lähes koko tunnin aikaa, joten se kerättiin vain yhdellä kokoontumiskerralla paikalla olevilta jäseniltä. Alussa kysely ohjeistettiin pääpiirteissään, ja epäselvimmät kohdat vielä avattiin ennen kyselyn aloittamista. Osalla ryhmäläisistä nousi tarkentavia kysymyksiä kesken kyselyn, mihin annettiin lisäohjeistusta.

Kyselyiden avulla saatua tutkimustietoa täydensi ohjaajan tekemät havainnot toiminnasta. Havainnointi oli osallistuvaa havainnointia (Hirsjärvi ym. 2007, 209), joka tarkoittaa sitä, että havainnoija on ryhmän toimintaan osallistuva henkilö, (tässä tapauksessa ohjaaja) sekä havainnointi on vapaata, luonnolliseen toimintaan mukautunutta. Havainnoinnissa ei siis noudatettu tiettyä kaavaa, vaan kirjattiin ylös vapaasti, mitä asioita nousi esille. Ryhmäkerroista pidettiin säännöllisesti havainnointipäiväkirjaa, johon kirjattiin tuntien sisältö, paikalla olleet jäsenet sekä ohjaajan mielestä keskeisesti esille nousseet havainnot. Lisäksi havainnointipäiväkirjaan kirjattiin myös suullista palautetta, jota ryhmän jäsenet esittivät toiminnan suhteen. Hirsjärven ym. (2007) mukaan havainnoinnin hyvinä puolina on se, että sen avulla voidaan saada välitöntä ja suoraa tietoa yksilöiden, ja esimerkiksi ryhmien toiminnasta ja käyttäytymisestä. Havainnointi sopii hyvin kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmäksi, esimerkiksi vuorovaikutuksen tutkimiseen, koska havainnoinnin avulla voidaan kerätä mielenkiintoista ja monipuolista tietoa. Havainnointi on kuitenkin työläs menetelmä ja saattaa muuttaa mm. tutkittavien käyttäytymistä, kun he tietävät havainnoinnista. (Hirsjärvi ym. 2007, 209)

## 5 LIIKUNTARYHMÄN LÄHTÖKOHDAT

### 5.1 Mielensterveyskuntoutujien liikuntaryhmän kuvaus

Opinnäytetyön kohderyhmänä oli mielensterveyskuntoutujien avoin liikuntaryhmä, joka oli kohdennettu naispuolisille mielensterveyskuntoutujille. Kyseinen ryhmä kuului erityisliikuntaryhmiin ja toimi kuntojumppa- nimikkeellä. Ryhmä aloitti toimintansa syksyllä 2011 ja päättyi keväällä 2012. Toimintaa järjesti koulutusorganisaatio. Koulutusorganisaation tarkoituksena oli järjestää kyseiselle kohderyhmälle kevyttä voimistelua, lihaskuntoharjoittelua ja venyttelyä, tavoitteena ilo ja virkistys. Tarkempaa tietoa järjestäjästä ei opinnäytetyössä anneta, koska se kuului ryhmän jäsenten toiveisiin.

Ryhmän kokoontumisia rytmittivät välissä olevat tauot: syystauko, joulutauko, talvitauko sekä yksi peruutuskerta. Ryhmä kokoontui kerran viikossa, aamupäivän aikana. Ryhmän kokoontumispaikka oli sujuvien julkisten liikenneyhteyksien vieressä. Sali, missä toiminta järjestettiin, oli pienehkö näyttämösali. Toiminnan järjestäjän kautta oli mahdollisuus käyttää erilaisia välineitä toiminnan apuna, kuten pieniä palloja, käsipainoja, nystyräpalloja, musiikkia sekä jumppamattoja toiminnan apuna.

Osallistujamäärät vaihtelivat viidestä jäsenestä yhteentoista jäseneseen. Keskimääräinen osallistujamäärä oli kahdeksan osallistujaa, joten ryhmä voidaan luokitella pienryhmäksi. Ryhmä voidaan luokitella myös satunnaiseksi ryhmäksi, jolloin jäsenet voivat toteuttaa yksilöllisiä tavoitteita yhteisten tehtävien lisäksi (ks. Kopakkala 2005, 32- 33). Ryhmän yhteinen tehtävä oli ryhmässä liikkuminen. Yhteisen tehtävän ohella ryhmän jäsenillä oli mahdollisuus toteuttaa henkilökohtaisia tavoitteitaan ryhmäliikunnan avulla. Kyseinen mielensterveyskuntoutujien liikuntaryhmä voidaan niin ikään luokitella avoimeksi ryhmäksi, jolloin ryhmään voi tulla jäseniä ryhmän käynnistämisen jälkeenkin

(ks. Holm ym. 2010, 35). Syksypuolella aloituskerran jälkeen ryhmään tuli viisi jäsentä lisää, ja kevätpuolella yksi jäsen. Toisaalta ryhmä voidaan määritellä osaltaan täydentyväksi ryhmäksi, joka Holmin ym. (2010, 35) mukaan tarkoittaa sitä, että ryhmään otetaan uusia jäseniä sovittuina ajankohtina. Syksypuolella alkoi vaikuttaa siltä, ettei saliin enää mahtuisi uusia jäseniä. Ryhmän ohjaajana arvioin myös, ettei ryhmän kannalta olisi hyvä, jos ryhmä jatkuvasti muokkautuu uudelleen, uuden jäsenen astuessa ryhmään. Ehdotinkin toiveen, että kevätpuolella katsottaisiin tilannetta uusien jäsenien osalta uudelleen. Kevätpuolella osallistujamäärät heittelivät sen verran, että katsoin, että ryhmään voi ottaa mukaan vielä yhden jäsenen, joka oli esittänyt toiveen ryhmään pääsystä.

## 5.2 Toiminnan tavoitteet

Yksi tärkeimmistä tavoitteistani, joka toimii koko ryhmän toimintaa kannattavana tekijänä, oli sitouttaa ja motivoida ryhmäläiset osallistumaan toimintaan säännöllisesti. Sitouttaminen ja motivaation ylläpitäminen oli lähtökohta toiminnan arvioinnille, jotta saataisiin kattavaa aineistoa toiminnasta. Toinen tärkeä tavoite oli edistää mielenterveyskuntoutujien hyvinvointia toiminnan avulla, ja tukea näin ollen mielenterveyttä ja kuntoutumista. Tavoitteena oli, että mielenterveyskuntoutajat kokisivat toiminnan mielekkääksi, joka todennäköisesti toimisi motivaatiotekijänä sekä tukisi kuntoutujien hyvinvointia.

Tavoitteena oli edistää ryhmän kiinteyttä sekä vahvistaa sosiaalisia suhteita, sillä näiden tekijöiden on todettu olevan yhteydessä mm. motivoitumiseen ja sitoutumiseen sekä yksilön hyvinvointiin. Tavoitteena oli tuoda sisältöä mielenterveyskuntoutujien elämään sosiaalisia suhteita vahvistamalla, koska mielenterveyskuntoutajat voivat olla lähtökohdiltaan hyvinkin yksinäisiä. Sosiaalisten kontaktien vahvistaminen on yhteydessä myös ryhmän turvallisuuteen, sillä Kopakkalan (2005, 38) mukaan ryhmän turvallisuus kasvaa sitä

mukaa kun kahdenvälisen vuorovaikutussarjojen määrä lisääntyy eri ihmisten välillä. Yksi tärkeimmistä tavoitteistani olikin turvallisen ilmapiirin rakentaminen, jotta ryhmään olisi helppo tulla ja ryhmässä olisi helppo toimia, ilman jännitystä tai pelkoa. Turvallisen ilmapiirin voidaan katsoa toimivan myös motivaatiotekijänä. Kun yksilö kokee ryhmän ilmapiirin turvalliseksi, hän myös sitoutuu paremmin ryhmän toimintaan (Rovio ym. 2009, 175).

Yhtenä tavoitteena oli lisätä ryhmän jäsenten itsetuntemusta toiminnan avulla. Yksilön identiteetti perustuu keskeisesti hänen omasta ruumiistaan saatuihin tuntemuksiin (Suomen mielenterveysseura, 52, 103). Yksilö voi esimerkiksi oivaltaa toiminnan avulla, kuinka fyysinen kunto on yhteydessä omaan mielenterveyteen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Uusien puolien etsiminen ja löytäminen itsestä vaatii kuitenkin turvallisen ryhmän, jossa ryhmän jäsen uskaltaa toteuttaa itseään ryhmän rajojen sisällä. Turvallinen ympäristö mahdollistaa itsetuntemuksen lisääntymisen, sillä turvallisessa ryhmässä yksilö voi tarkastella omaa toimintaansa, tapaansa tuntea, ajatella, tehdä havaintoja, kuunnella, keskustella ja käyttäytyä (Rovio ym. 2009, 16). Viimeisenä tavoitteena oli ryhmäläisten aktivoiminen ryhmätoiminnan ulkopuolella, niin fyysisesti kuin sosiaalisestikin.

Yhteenvedona toiminnan tavoitteet olivat:

- ryhmäläisten motivoiminen osallistumaan toimintaan säännöllisesti
- hyvinvoinnin edistäminen
- ryhmän kiinteyden edistäminen ja sosiaalisten suhteiden vahvistaminen
- turvallisen ilmapiirin rakentaminen
- itsetuntemuksen edistäminen
- ryhmäläisten aktivoiminen toiminnan ulkopuolella (fyysisesti ja sosiaalisesti)



## 6 PROSESSIN ETENEMINEN

Kesällä 2011 sain tiedon alkavasta mielenterveyskuntoutujien ryhmästä. Ennen toiminnan alkamista tutustuin aihekirjallisuuteen ja aiempiin tutkimuksiin, joiden pohjalta suunnittelin tulevaa toimintaa sekä päätin opinnäytetyöhön liittyvät tutkimuskysymykset sekä aineistonkeruumenetelmät. Toiminta toteutettiin lukuvuoden 2011- 2012 aikana. Toiminnan alussa ryhmälle teetettiin alkukysely, sekä kauden päättyessä loppukysely. Kevään 2012 lopussa analysoin saadut tutkimustulokset ja kesällä 2012 viimeistelin kirjallisen opinnäytetyön.

### 6.1 Toiminnan suunnittelu ja alkukyselyn tulokset

Ryhmä aloitti toimintansa 7.9.2011. Ennen toiminnan aloittamista tutustuin aihekirjallisuuteen ja aiempiin tutkimustuloksiin, joiden pohjalta ryhdyin suunnittelemaan toiminnan sisältöä. Teoriatiedon lisäksi lähtökohtana oli suunnitella toiminta osallistujien omien toiveiden ja odotusten pohjalta, jotka selvitettiin alkukyselyssä. Ryhmäläisten omia toiveita oli tarkoitus sisällyttää toimintaan, koska kun asiakkailta on mahdollisuus vaikuttaa toiminnan sisältöön, se lisää motivaatiota ja sitoutumista toimintaa kohtaan (ks. Partti 2006, 42). Toiminnan voidaan olettaa olevan myös mielekästä ja tuottavan iloa asiakkaille, kun heidän mieltymyksiään ja toiveita otetaan toiminnan toteutuksessa huomioon. Lisäksi toiminnan suunnittelussa oli tarkoitus ottaa huomioon mielenterveyskuntoutujien henkilökohtaiset tavoitteet, jotka selvitettiin alkukyselyssä. Rovion ym. (2009, 128) mukaan omien tavoitteiden asettaminen edistää motivaatiota, ja siten myös suoritusta sekä tuottavuutta liikunnassa. Toimintaa suunniteltaessa oli tärkeää huomioida monipuolisuus, jotta toiminta antaisi edellytykset opinnäytetyön tavoitteiden toteutumiseksi sekä ryhmäläisten henkilökohtaisten tavoitteiden ja toiveiden toteutumiseksi.

Alkukyselyyn (ks. liite 2) tuli vastauksia yhdeksän kappaletta. Alkukyselyssä selvisi, että kuntoutujat olivat harrastaneet aiemmin liikuntaa vaihtelevasti. Muutamassa vastauksessa mainittiin vesijumppa ja uinti aiempina liikuntaharrastuksina. Myös kävely ja sauvakävely nousivat esille useammassa vastauksessa. Pari vastaajista oli ollut mukana jossain kuntojumpparyhmässä viime vuosina. Tanssillisesta liikunnasta sekä pyöräilystä oli vähän kokemusta. Yksi vastaajista ei vastannut aiempaan liikuntaharrastuskysymykseen lainkaan. Vastausten perusteella ryhmäliikunnasta tuntui olevan hyvin vähän kokemusta, joten tilanne oli monelle uusi. Yksin liikkumisesta oli kokemusta jonkin verran enemmän. Vastauksien perusteella päätelin fyysisen kunnon olevan kohtalainen, joten suunnittelin tunnit aloituskerroille suhteellisen kevyeksi. Joitakin aktiivisemmin liikkuvia oli kuitenkin myös ryhmässä. Suunnitelmana oli aloittaa toiminta suhteellisen kevyesti myös tutustumani aihekirjallisuuden perusteella, koska Ojasen (2004) mukaan mielenterveyspotilaiden on todettu suhtautuvan varauksin sellaiseen liikuntaan, joka vaatii ponnistelua ja taitavuutta. Ojasen (2004) mukaan liikunnan tulisi olla tarpeeksi kevyttä, jotta mielihyvän kokemus syntyisi.

Alkukyselyssä selvitettiin osallistujien mahdollisia henkilökohtaisia tavoitteita, jolloin kyseistä liikuntaryhmästä saattaisi olla niiden kannalta hyötyä. Henkilökohtaiset tavoitteet painottuivat selkeästi fyysiseen terveyteen liittyviin tavoitteisiin. Yksi suosituimmista tavoitteista oli kunnon kohottaminen. Muita fyysiseen terveyteen liittyviä tavoitteita mainittiin: liikkumiskyvyn hyvänä pysyminen kulumien takia, 2. diabeteksen aisoissa pitäminen, kehon liikkumiskyvyn lisääminen, ristiselkäkipeihin apua, lantionpohjalihaksiin apua, iskiasvaivan helpottuminen, lihaskunnon kohottaminen sekä painonpudotus. Psykkiseen terveyteen ja sosiaalisuuteen liittyviä tavoitteita nousi jonkin verran esille. Osa mainitsi kotoa liikkeelle lähtemisen sekä lähtemisen ihmisten pariin. Muita mainintoja oli ilo ja mielen virkistymisen, masennuksen helpottuminen, sekä liikunnan ilo.

Lopuksi kysyttiin odotuksia ja toiveita liikuntakertojen sisällön suhteen. Osa toivoi, ettei toiminta ei olisi liian raskasta tai liian nopeaa. Toiminnan sisältöön ei toivottu hyppyjä. Suosituin toivomus oli venyttelyt. Lisäksi toivottiin tanssia ja lihaskuntoharjoituksia, selkä- ja vatsalihasten kohennusta, kuntojumppaa, rentoutumista hyvässä seurassa, niska-hartiaseudun venytyksiä sekä jumpan oheen pariharjoituksia.

## 6.2 Toiminnan toteutus

Ryhmäkertoja pidettiin yhteensä 24 kertaa. Ryhmäkerrat jakautuivat neljään jaksoon lomien rytmittäessä toimintaa. Syys- ja talvitauko kesti viikon ja joulutauko oli pidempi, yhteensä viisi viikkoa. Viimeiseen jaksoon sisältyi yksi äkillinen peruutuskerta, joka korvattiin 11.4.12 viimeisellä ryhmäkerralla.

Sama ohjelma toistui n. 3 kertaa, jonka jälkeen vaihdettiin ohjelmaa. Jos havaitsin, että jokin ohjelma tai sisältö ei näyttänyt tuntuvan ryhmäläisistä hyvältä, pyrin vaihtamaan alkuperäistä suunnitelmaa ryhmälle sopivammaksi. Tarkoituksena oli kysellä säännöllisesti kuntoutujilta, miltä eri liikuntamuodot tuntuivat ja nousiko toiminnan suhteen lisää toiveita, joita voisi mahdollisesti toteuttaa. Ryhmä aloitettiin lähes aina kuulumisten kyselemisellä ja ennen toiminnan aloittamista oli myös tapana kertoa, mitä tuleva toiminta pitää sisällään. Virittäytyminen toimintaan lisää turvallisuutta ja aktiivista läsnäoloa ryhmässä ja sitä voi edesauttaa se, että jokaisen ryhmän tapaamiskerran alussa toistetaan lähes samat asiat ennen toiminnan aloittamista (Kopakkala, 2005, 184). Liikuntaosuus kesti n. 30- 45 minuuttia ja loppuaika pääasiassa venyteltiin ja rentouduttiin. Toiminnan sisältöihin kuului mm. niska-hartiajumppaa, keskivartalojumppaa, kehonhuoltoa, pallojumppaa, käsipainojumppaa, venyttelytunteja, rentoutumisharjoituksia, kuten parirentoutumista, tanssillista liikuntaa sekä joogaa.

Opinnäytetyön lopussa on selkeyttävä taulukko ryhmäkerroista (ks. liite 1), josta käy ilmi osallistujamäärät sekä kunkin tunnin aihe ja sisältö. Toiminnan sisällöstä kerrotaan tarkemmin neljässä jaksossa.

## JAKSO 1.

Ennen syystaukoa oleville ryhmäkerroille tavoitteena oli luoda edellytykset turvallisen ja miellyttävän ilmapiirin rakentumiselle sekä mahdollistaa toisiin ryhmäläisiin tutustuminen. Nämä tavoitteet mielessä pitäen aloitin ryhmän toimintaa ja suunnittelin ensimmäisten ryhmäkertojen sisällön. Holmin ym. (2010) mukaan ryhmän aloituskerrat ovat erityisen tärkeitä, koska siinä vaiheessa luodaan ryhmän luottamuksen, avoimuuden ja kiintymyksen perusta. Ohjaajan rooli tässä vaiheessa korostuu, sillä ohjaaja voi helpottaa ja nopeuttaa ryhmäläisiin tutustumista. (Holm 2010, 39.) Ensimmäisen kerran suunnittelussa oli otettava huomioon myös se, että uuden ryhmätoiminnan aloituskertoihin latautuu yleensä paljon tunteita. Ryhmäläisiä jännittää uusi tilanne, ja he ovat huolissaan kelpaavatko he ryhmälle ja kelpaako ryhmä heille (Holm 2010, 39).

Ennen syystaukoa ryhmäkertoja oli yhteensä kuusi, ja viidellä näistä kerroista ryhmään tuli uusi tai uusia jäseniä mukaan. Tavoitteena oli, että ryhmäläiset tunsivat olevansa tervetulleita ryhmään, koska ryhmään tuleminen vaatii motivaatiota ja usein myös rohkeutta (ks. Holm ym. 2010, 51). Ohjaajana pyrin ottamaan uudet jäsenet vastaan ystävällisesti ja lempeästi. Joka kerta uuden jäsenen astuessa ryhmään, hänelle kerrottiin siihen asti muodostuneet ryhmän toimintatavat, jotta hänellä olisi mahdollisimman helppo tulla mukaan ryhmään, eikä hän kokisi jäävänsä ryhmän ulkopuolelle. Uuden jäsenen astuessa ryhmään, ohjaaja esitteli itsensä, kertoi toiminnasta ja toiminnan lähtökohdistä, sekä antoi mahdollisuuden uudelle jäsenelle sekä myös muille ryhmäläisille esitellä itsensä. Esittelyt mahdollistivat toisiin tutustumisen.

Kolmella ensimmäisellä kerralla ohjelmassa oli kevyttä voimistelua keskivartalolle sekä rentoutumista. Sekä keskivartalovoimistelu että rentoutuminen kuuluivat osaksi mielenterveyskuntoutujien toiveita. Näiden kolmen kerran jälkeen pidettiin niska-hartiajumppaa, sekä hierontarentoutus pareittain. Niska-hartiajumppa sekä pariharjoitukset kuuluivat osallistujien toiveisiin. Pariharjoituksessa vaihdettiin joka kerralla pareja, mikä mahdollisti toisiin tutustumisen. Aktivoin ryhmäläisiä liikkumaan syystauolla jakamalla heille niska-hartiajumpasta ohjeen, jota he voisivat tehdä kotona.

## **JAKSO 2.**

Syys- ja joulutauon välissä ryhmäkertoja oli yhteensä seitsemän. Syystauon jälkeen olevalla tunnilla tavoitteena oli kuulumisten vaihtoa, ja näin ollen sosiaalisten kontaktien vahvistamista. Tavoitteena oli ryhmän yhteishengen ja yhteenkuuluvuuden tunteen vahvistaminen. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää kuinka moni osallistujista oli aktivoinut liikkumaan omalla vapaa-ajallaan. Tunti rakennettiin siten, että istuimme ringissä koko tunnin ajan. Tunnelmaa luotiin kynttilän valolla, jotta ilmapiiristä tulisi mahdollisimman miellyttävä. Ohjelmassa oli venyttelyä sekä rentoutumisharjoitus. Ringissä istuminen mahdollisti kuulumisten vaihdon koko tunnin aikana.

Seuraavilla kahdella kerralla tavoitteena oli siirtyä hieman rankempaan liikuntasuoritukseen, ja näin saada osallistujien kuntoa kohoamaan, joka kuului usean ryhmäläisen henkilökohtaisiin tavoitteisiin. Ohjelma sisälsi sykettä nostavaa zumbaa ja lihaskunnon vahvistamisharjoituksia. Lopussa oli venyttelyjä sekä rentoutus. Nämä kaikki sisällöt kuuluivat osallistujien alussa esittämiin toiveisiin. Näiden kolmen kerran jälkeen välissä oli rauhallisempi tunti, jossa keskityttiin pelkästään erilaisiin rentoutumisharjoituksiin. Siihen mennessä oli tullut paljon positiivista palautetta rentoutumisesta, joten valitsin yhden tunnin aiheeksi pelkästään rentoutumisharjoitukset. Mukana oli aktiivinen rentoutumisharjoitus, parirentoutus sekä hengitysharjoitus.

Seuraavilla kahdella kerralla toteutettiin joogatunti, joka kuului joidenkin ryhmäläisten toiveisiin, ja viimeisellä kerralla ennen joulua pidettiin yhteiset pikkujoulut. Tavoitteena oli mukava tekeminen yhdessä ja miellyttävä olo ryhmäläisten jäädessä pitkälle lomalle. Tanssillista liikuntaa toivottiin syksy-puolella vielä enemmän, joten tällöin ohjelmassa oli jouluaiheista zumbaa, venyttelyä ringissä, kynttilänvalossa, sekä rentoutus ja pientä naposteltavaa. Tarkoituksena oli jutella ryhmän kanssa joulutauon suunnitelmista ja aktivoi-da heitä joulutauon aikana fyysisesti sekä sosiaalisesti.

### **JAKSO 3.**

Kevätkauden alkaessa ennen viikon talvitaukoa tunteja pidettiin seitsemän kertaa. Tavoitteena kevätkaudella oli nostaa ryhmän fyysistä tasoa syksy-puolelta vähän korkeammaksi. Kahtena ensimmäisenä tuntina ohjelmassa oli kevyttä voimistelua ja lihaskuntaa. Toisella näistä kerroista lopussa oli venytte-lyt ja toisella kerralla pitkä rentoutus. Kolmella seuraavalla kerralla otettiin mukaan ensimmäistä kertaa jokin väline, tässä tapauksessa pieni, tuoksuva pallo. Ohjelmassa oli sovellettua chiball- jumppaa sekä venyttelyä. Kahtena viimeisenä tuntina pidettiin joogaa, jota osa ryhmästä oli toivonut vielä lisää. Tuntien lopussa venyteltiin. Ennen talvitaukoa aktivoin ryhmäläisiä liikku-maan lomalla, jakamalla joogaohjeet jokaiselle mukaan.

### **JAKSO 4.**

Talvitauon jälkeen ryhmäkertoja oli yhteensä viisi. Ensimmäisellä kerralla tauon jälkeen ryhmään tuli uusi jäsen, joka toivotettiin tervetulleeksi ja kerrot-tiin ryhmän toiminnasta, ja siitä, mitä siihen mennessä olimme ehtineet tehdä. Kahdella ensimmäisellä kerralla ohjelmassa oli tanssillista liikuntaa, käsipai-noilla tehtävää lihaskuntaa sekä venyttelyä. Kolmannella kerralla ohjelma oli muuten sama, mutta käsipainoilla tehtävä lihaskunto korvattiin kehonhuolto-harjoituksilla ja rentoutuksella. Toiseksi viimeisellä kerralla ennen kauden päätöstä ryhmän jäsenille teetettiin loppukysely, jossa kysyttiin mielenterve-

yskuntoutujien kokemuksia menneestä toiminnasta. Lisäksi lopputunnista oli kehonhuoltoa ja venyttelyä. Viimeisellä kerralla ohjelmassa oli tanssillista liikuntaa, pitkät venyttelyt ringissä, ja rentoutus ohjaajan oman pianomusiikin säestämänä. Kävimme läpi tunnelmia ryhmän loppumisen suhteen sekä muistelimme kuluvaan kautta. Kiitin ryhmäläisiä mukavasta kaudesta, halasin jo kaista ja annoin pienet muistot kaikille.

## **7 HAVAINNOT RYHMÄTOIMINNASTA**

Havaintoja tehtiin suhteessa aiemmin perehdyttyyn teoriatietoon sekä työlle asettamieni tavoitteiden pohjalta. Havainnoissa oli tarkoituksena selvittää miltä osin olemassa oleva teoriatieto vastaa kyseisen ryhmän toimintaa. Pääpaino havainnoissa oli ryhmän toiminnassa, kuten ryhmädynamiikassa, ryhmään kuuluvissa kehitysvaiheissa sekä ryhmän kiinteydessä. Lisäksi havainnoinnissa keskityttiin siihen, mitkä tekijät toiminnassa vaikuttivat ryhmäläisten motivoimiseen ja sitoutumiseen, mikä vaikutti osallistujien hyvinvoinnin kokemuksiin ja millaisesta toiminnasta osallistujat pitivät. Havainnoinnin avulla pyrittiin myös selvittämään, kuinka tavoite toiminnan ulkopuolella aktivoitumisesta toteutui.

### **7.1 Ryhmäytyminen ja turvallisuus**

Ryhmän kehityskaareen kuuluvat vaiheet näkyivät suhteellisen selkeästi mielenterveyskuntoutujien ryhmäliikuntatoiminnassa. Niin aloitus- kuin lopetuskerroillekin latautui paljon tunteita, mikä on tyypillistä ryhmätoiminnassa (ks. Holm ym. 2010, 39). Katajan ym. (2011, 16) mukaan tunteet tulevat ilmi ryhmässä ilma-piirin kautta, esimerkiksi leppoisana tai kireänä ilmapiirinä. Alussa ryhmän ilmapiiri oli todella jännittynyt ja ryhmän jäsenet varautuneita. Ryhmätoiminnan edetessä yksilön suhteet toisia ja ryhmää kohtaan kuitenkin

muuttuvat (ks. Kataja ym. 2011, 16), kuten tässäkin ryhmässä kävi. Ryhmän edetessä ilmapiiri vapautui, ryhmän jäsenet tulivat rohkeammiksi ja uskaltuivat tuomaan esille itseään ryhmässä. Ryhmässä koettu turvallisuuden tunne kasvoi. Ryhmän jäsenet alkoivat tutustua toisiinsa yhä enemmän ja muodostamaan keskenään tunnesuhteita. Ryhmästä ja sen jäsenistä tuli toinen toisilleen tärkeitä ja lopussa osallistujilla tuntui olevan vaikeuksia luopua ryhmästä. Ryhmäläiset harmittelivat ryhmän loppumista ja miettivät mahdollisuuksia kokoontua vielä jatkossa. Voidaan siis todeta, että toiminnan edetessä sosiaalisen koheesion merkitys kasvoi, kuten Kataja ym. (2011, 20) on todennut ryhmätoiminnassa usein käyvän.

Mielenterveyskuntoutujien liikuntaryhmän ensimmäisellä kerralla osallistujat ryhmittyivät salin takaosaan, hajalleen toisistaan. Liikkeissä oli havaittavissa varovaisuutta ja katsekontaktit ohjaajaan olivat arkoja. Holm ym. (2010, 39) mukaan uudet ihmiset ja uusi tilanne jännittävät ryhmään tulevia jäseniä. Jännitys oli selvästi havaittavissa ryhmässä etenkin ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Toisella kerralla ryhmäläiset asettuivat pääosin tutuiksi tulleille, viimeksi valituille paikoilleen, mutta kuitenkin lähemmäksi jo ohjaajaa ja muita ryhmän jäseniä. Luottamus ryhmään kasvoi. Jännittyneisyys ei ollut enää niin selvästi havaittavissa niillä, jotka olivat jo edellisellä kerralla olleet ryhmässä. Enemmän jännittyneisyyttä esiintyi uusien jäsenien kohdalla.

Alussa vuorovaikutus ryhmässä ohjautuu ryhmän ohjaajan kautta, jonka jälkeen se siirtyy alaryhmille, ja vasta sitten muuttuu koko ryhmän kattavaksi vuorovaikutukseksi (Kopakkala 2005, 58). Tämä ilmiö oli havaittavissa ryhmässä. Ryhmäläiset tuntuivat tukeutuvan ensimmäisillä kerroilla hyvin paljon ohjaajaan juttelemalla eniten ohjaajalle sekä kyselemällä omiin fyysisiin vaivoihin apua. Alussa turvatekijäksi koetaankin usein ohjaaja (Holm ym. 2010, 41). Kolmannesta kerrasta lähtien ryhmäläiset tuntuivat tunnistavan ns. oman porukan ja ottivat jo enemmän kontaktia toisiinsa niin pukukopissa kuin käytävilläkin. Salissa ryhmäläiset kuitenkin olivat vuorovaikutuksessa vain ohjaa-



jan kautta. Pariharjoitukset tuntuivat lähentävän ryhmäläisiä ja rikkovan jännittyneisyyttä ryhmän jäsenten välillä. Ennen syystaukoa olevilla loppuryhmäkerroilla erottui kolmentyyppisiä joukkioita. Kaksi ryhmäjoukkoa tunsivat toisensa jotakin kautta entuudestaan ja kolmas joukko oli hajanainen, eivätkä tunteneet ketään ryhmästä aiemmin.

Syystauon jälkeen ryhmästä huokui yhteisöllisyyden tunne, kun ryhmäkertoja oli jonkin verran jo takana, ja tuttuun ryhmään oli taas palattu viikon jälkeen. Pukukopista sekä salista kuului puheensorinaa ja ilmeet olivat iloisia, kun toiminta oli alkamassa. Osa ryhmäläisistä ryhtyi mainostamaan erilaisia mielenterveyskuntoutujien työ- ja harrastusmahdollisuuksia toisille ryhmäläisille. Jotkut osallistujat eivät tuntuneet pitävän tästä. Syystauon jälkeisillä kerroilla osallistujamäärät heittelivät, joka aiheutti hämmennystä ryhmässä. Ryhmän jäsenet olivat huolissaan, missä muut ryhmäläiset ovat. He selvästi jo tunsivat ja tiesivät, keitä ryhmään kuului ja tunnistivat ryhmän jäsenet omikseen. Ryhmästä oli tullut kiinteämpi. Ryhmäkertojen lisääntyessä myös liikkeet olivat rohkeampia ryhmän jäsenillä. Osallistujat uskalsivat ilmaista itseään enemmän, esimerkiksi suuremmilla liikkeillä. Tämä kertoo turvallisuuden tunteen lisääntymisestä ryhmän sisällä, koska Rovion ym. (2009, 175) mukaan turvallisessa ympäristössä ryhmän jäsen voi tuntea olonsa hyväksytyksi ja tällöin uskaltaa toteuttaa itseään ryhmän rajojen sisällä.

Ilmapiiri ryhmässä oli syys- ja joulutauon välissä vapautuneempi kuin kauden alussa. Iloisuus ja innostuneisuus näkyivät selvemmin ryhmäläisten ilmeistä, eleistä, puhetavasta ja liikkeistä. Ryhmän jäsenet uskaltautuivat rohkeammin puhumaan myös ryhmän edessä silloin, kun kaikki olivat asettuneet saliin omille paikoilleen. Ryhmässä oli kuitenkin havaittavissa vielä ne, jotka olivat rohkeampia puhumaan ja ne, jotka olivat ryhmän edessä hiljaisempia. Myös porukan kokoonpano ja henkilömäärä vaikuttivat siihen, kuinka paljon aremmat jäsenet uskalsivat tuoda itseään esille ryhmän edessä. Ohjaajana pyrin rohkaisemaan jokaista osallistujaa tuomaan tasapuolisesti ääntään kuulu-

viin. Ryhmän kiinteyden edistämisen takia ohjaajan tulisikin kiinnittää huomiota ryhmän jäsenten yksilölliseen huomioonottamiseen, kuten rohkaisemiseen, palautteen antamiseen ja valtasuhteisiin puuttumiseen esimerkiksi vuorovaikutustilanteissa (Rovio ym. 2009, 174- 175). Ennen joulutaukoa ryhmän jäsenillä oli jo muodostunut selkeitä kiintymyksen tunteita ryhmää kohtaan, koska joulutauolle jääminen mietitytti ryhmäläisiä. Osa ryhmäläisistä koki joulutauon liian pitkäksi ja he miettivät, miten saavat ajan tauolla kulumaan, kun jumppa ei olekaan rytmittämässä viikkoa.

Kevätkauden alkaessa puheensorina ryhmäläisten kesken oli vapautunutta ja avointa pukukopissa. Ryhmäläiset tuntuivat olevan iloisia, kun näkivät taas tuttuja kasvoja pitkästä ajasta. Ryhmän osallistujien pienryhmät olivat muokautuneet nyt enemmänkin yhdeksi kokonaiseksi ryhmäksi. Porukassa oli tietyt vakikävijät, ja ne, jotka kävivät ryhmässä harvemmin. Kokoonpano vaihteli ja ryhmäläiset uskaltoutuivat tutustua myös muihin osallistujiin, etenkin silloin, kuin omia tuttuja ei ollut paikalla.

Ennen talvitaukoa ryhmästä huokui tuttuus ja turvallisuus. Kevätpuolen alussa ryhmäläiset uskaltoutuivat mm. avautua omista mielenterveyteen liittyvistä sairauksistaan ja traumaistaan ryhmän edessä. Toiset eivät havaintojen mukaan kuitenkaan pitäneet, että tämäntyppisiä asioita nostettiin ryhmässä esille, ja näyttivät hieman ahdistuvan. Toiset taas näyttivät saavan tukea kertomuksista ja osallistuivat itsekin keskusteluun. Ryhmäläiset keskustelivat usein myös omaan fyysiseen terveyteen liittyvistä kokemuksista ja jakoivat kokemuksia keskenään etenkin pukukopissa. Ryhmäläiset aloittelivat keskustelua vapautuneemmin myös liikuntaosuuksien aikana ja heittivät huumoria. Ohjaaja ei enää ohjailut pelkästään keskustelua vaan ryhmäläiset aktivoituvat keskenään keskusteluun. Myös hiljaisemmista jäsenistä tuli esiin uusia, puheliaampia puolia.

Talvitaun jälkeen ryhmään tuli uusi jäsen. Muut ryhmän jäsenet ottivat uuden tulokkaan hyvin vastaan ja alkoivat oma-aloitteisesti kertoa ryhmästä. Osallistujat kehuivat ryhmää ” hyväksi porukaksi”. He puhuivat ryhmästä me- muodossa ja ryhmän jäsenistä välittyi vahva tunne siitä, että he kokivat kuuluvansa ryhmään ja hyväksyivät ryhmän ja ryhmän jäsenet sellaisina kuin he ovat. Ryhmän voidaan siis todeta muotoutuneen pikkuhiljaa yhdessä toimivaksi ryhmäksi (ks. Holm ym. 2010, 44). Ryhmästä huokui tunne, että ryhmässä toimiminen oli palkitsevaa ja tyydytystä tuottavaa. Ryhmätoiminnasta oli jäänyt satunnaisesti osallistuvat jäsenet nyt kokonaan pois, ja pääasiassa ryhmässä kävi vain tietty, vakikävijäporukka.

Viimeisiin kertoihin ennen toiminnan lopettamista latautui paljon tunteita, jonka huomasi ilmapiiristä. Ryhmän jäsenet harmittelivat kuin ryhmä loppui niin aikaisin keväällä. Ryhmä pohti, mahtaakohan ryhmä jatkaa ensi vuonna ja millä kokoonpanolla. Ryhmän jäsenet miettivät mitä he tekevät, kun ryhmä ei enää rytmitäkään viikon kulkua. Ryhmästä oli tullut selvästi tärkeä ryhmän jäsenille. Osa jäsenistä ilmaisi toiveen, että ryhmä pysyisi samankokoisena, eikä suurensi, koska silloin ryhmästä katoaa ”ryhmän tuntu”. Rovio ym. (2009, 165) onkin todennut, että ryhmän koko on yhteydessä kiinteyteen. Tutkimukset urheilumaailmassa ja sen ulkopuolella osoittavat, että pienemmät ryhmät ovat suurempia kiinteämpiä (ks. Rovio ym. 2010, 165). Tämä tunne oli heijastunut myös mielenterveyskuntoutujien ryhmän jäseniin. Osa ryhmästä koki haluavansa nähdä toisiansa vielä ryhmän loppumisenkin jälkeen ja mietti mahdollisuuksia kokoontua.

## **7.2 Toiminnan mielekkyys ja hyvinvointi**

Ryhmän ensimmäisten kertojen varautuneisuuden jälkeen ryhmän jäsenet näyttivät innostuneisuuttaan toiminnasta ulospäin runsaasti. Osallistujat kehuivat toimintaa paljon. Kehuja tuli mm. toiminnan sisällöstä, musiikista, oh-

jaajan äänenkäytöstä sekä toiminnan sopivasta kuormittavuudesta. Osa kertoi, että kun toiminta on monipuolista, ei pääse kyllästymään. Ohjaajana olisi toivonut saavan enemmän kritiikkiä, toiminnan kehittämisen kannalta.

Toiminnan sisällöistä etenkin rentoutuminen koettiin hyvin mielekkäänä. Osa ryhmän jäsenistä kertoi, että rentoutumisen jälkeen oli levollinen ja miellyttävä olo, jopa väsynyt. Ohjaajan rauhallinen ja pehmeä äänenkäyttö sekä musiikkivalinnat koettiin edesauttavan rentouttavaa sekä miellyttävää tunnelmaa. Jotkut kertoivat, että rentoutumisharjoituksissa oli mahdollisuus päästä niihin paikkoihin mielikuvissa, missä oli viimeksi lapsena käynyt. Myös venyttelyistä tunnuttiin pidettävän. Venyttely toimi osin rentoutumisena rauhallisen musiikin säestämänä, jolloin tunnelma ryhmässä oli levollinen. Osa kertoi, kuinka he ovat jumpan myötä oppineet löytämään ja kuuntelemaan omaa kehoaan paremmin ja tekemään esimerkiksi liikkeitä keskittyneemmin ja rauhallisemmin. Erityisesti hengitysharjoitukset koettiin lisäävän yhteyttä omaan kehoon.

Pariharjoitukset lisäsivät vuorovaikutusta ryhmän jäsenten välillä ja ryhmän jäsenet näyttivät olevan todella keskittyneitä ja huomioonottavaisia paria kohtaan. Rovion ym. (2009, 164) mukaan fyysinen ja toiminnallinen läheisyys edistääkin ryhmän kiinteyttä antamalla mahdollisuuden mm. keskustella tehtävän suorittamisesta, sosiaalisista tarpeista, ja toimia yhdessä. Hierontarentoutukset ja kosketus näyttivät rentouttavan ryhmäläisiä. Tunnelma oli hyvin levollinen.

Etenkin syksypuolen ohjelmat olivat suhteellisen kevyitä, joten yllätyksekseni ryhmäläiset tuntuivat pitävän myös raskaammasta liikunnasta ja siitä, että saivat hien pintaan. Tanssillinen ohjelma herätti paljon iloisia ilmeitä ja innostuneisuutta. Etenkin osa ryhmästä innostui reippaasta musiikista kovasti. Ryhmässä oli havaittavissa suhteellisen paljon tanssillista lahjakkuutta, ja pikkuhiljaa kaikki heittäytyivät yhä rohkeammin kerta toisensa jälkeen tanssilli-

seen ohjelmaan. Liikkeet olivat suurempia ja vapautuneimpia. Toisaalta ohjaajana tuli tunne, että oliko tunti ollut liian rankka tai askeleet liian vaikeita niille, jotka eivät ohjelmasta antaneet mitään palautetta. Jotkut ryhmäläisistä näyttivät nimittäin kovin hengästyneiltä ja väsähtäneiltä. Jotkut eivät pysyneet askeleissa mukana, mutta yritystä kuitenkin siitäkin huolimatta löytyi.

Ryhmäläiset innostuivat kovasti, kun ensimmäistä kertaa otettiin väline jumpan avuksi mukaan. Väline oli pieni, tuoksuva pallo, jota ryhmäläiset heti ensiksi käsiin saatuaan tunnustelivat ja haistelivat. Kaikki aistit tuntuivat olevan siinä hetkessä mukana. Pienellä pallolla tehtävästä jumpasta heitettiin huumoria ja annettiin positiivista palautetta. Joidenkin mielestä liikkeet tuli tehtyä keskittyneemmin ja paremmin välineen kanssa. Osasta oli tuntunut hyvältä pallon kosketus ihoa vasten. Ryhmä vaikutti rentoutuvan ohjelman aikana, ja pehmeä, pieni pallo tuntui olevan lempeä väline jumpata. Osa kuitenkin oli huolissaan, ettei pallo mene rikki esimerkiksi ylipainon takia.

Ryhmä ei näyttänyt innostuvan eikä pitävän kovin peruslihashuntoharjoituksista. Vaikutti siltä, että ryhmä koki ne yksitoikkoiseksi ja tylsiksi. Ryhmästä kuului huokauksia ja osa katsoi kelloa. Käsipainotunnin jälkeen puolestaan tuli tunne, oliko harjoitus ollut liian raskas ryhmälle. Osa ryhmäläisistä näytti siltä, ettei jaksanut tehdä harjoitteita loppuun asti. Joogatunneilla muutamat joogaliikkeet osoittautuivat olevan liian vaikeita tehdä, ja osa ryhmäläisistä näytti turhautuvan. Ylipäätänsä liikkeet tuli suunnitella mahdollisimman yksinkertaisiksi, jotta jokaisella oli mahdollisuus niitä kokeilla. Erilaiset fyysiset vammat sekä esimerkiksi ylipaino vaikeuttivat paljon joidenkin liikkeiden tekoa. Yksilöllinen huomioiminen oli tärkeää, jotta kukaan ei jäänyt ryhmän toiminnasta ulko-puolelle, vaikka jotain liikettä ei sellaisenaan pystynyt tekemään. Ryhmän yksilöiden tunteminen sekä yksilöllisten tarpeiden huomioiminen onkin lähtökohta ryhmän kiinteyden edistämiseksi (Rovio ym. 2009, 175).

Ryhmäläiset antoivat oma-aloitteisesti suhteellisen paljon palautetta ryhmäkertojen jälkeen omasta hyvinvoinnistaan. Osa kertoi, että välillä on vaikeaa saada itseään liikkeelle, mutta sitten kun ryhmään lähtee, tulee hyvä olo, kun pääsee ihmisten ilmoille ja hyvään jumppaan. Jotkut olivat kokeneet jumpan jälkeen olleen ihanan raukeaa ja levollinen olo. Loppupäivän olotila oli koettu pirteäksi. Joillekin yhteys omaan kehoon oli jumpan jälkeen löytynyt ja olo oli ollut levollisempi ja rauhallisempi kuin ennen jumppaa, jolloin keho oli ollut ylivirittyneessä ja ahdistuneessa tilassa. Palautetta annettiin myös siitä, että päänsärky jumpan jälkeen oli lähtenyt kokonaan pois. Toisaalta jonkun jumpan jälkeen pää oli ollut puolestaan kipeä ja oli ollut hieman pyörryttävä olo, jos liikkeitä oli tehty paljon pää alaspäin. Myös musiikin vaikutuksesta kerrottiin, että se saattoi tuoda joskus tuoda mieleen muistoja tai mielikuvia, jotka vaikuttivat tunnetiloihin. Musiikin koettiin myös vaikuttavan siihen, että jaksaa liikkua ja tehdä liikkeitä. Yksi osallistujista poistui yhdellä kerralla kesken kaiken toiminnasta, mutta syy lähtemiseen ei koskaan selvinnyt. Ryhmäläiset arvuuttelivat tunnin jälkeen, olivatko psyykelääkkeet tuoneet huonon olon, koska joskus heille oli käynyt niin.

### **7.3 Ryhmäläisten aktivoituminen toiminnan ulkopuolella**

Yhtenä toiminnan tavoitteena oli aktivoida ryhmäläisiä niin fyysisesti kuin sosiaalisestikin toiminnan ulkopuolella, ja lisätä näin mielenterveyskuntoutujien hyvinvointia, edistämällä terveellisiä elintapoja sekä tuomalla sisältöä heidän elämään.

Syystauolle jaoin mielenterveyskuntoutujille ohjeet niska-hartiajumppasta, jota he voisivat tehdä itsenäisesti kotona. Noin 1/3 osa ryhmästä oli aktivoitunut kokeilemaan jumppaa kotona, ja tekemään useammankin kerran ohjelmaa. Muut ryhmäläiset kertoivat muista lomapuuhistaan, ja esimerkiksi osa ryhmäläisistä oli syystauon aikana ulkoillut. Osa ryhmästä oli jakanut niska-

hartiajumppaohjetta eteenpäin muille mielenterveyskuntoutujien verkostolle. Ne ryhmäläiset, jotka eivät olleet silloin paikalla, kun ohjetta jaettiin, olivat hyvin kiinnostuneita ohjeesta ja halusivat kokeilla sitä kotona. Tämän jälkeen pitkin kautta osa ryhmäläisistä kysyi, onko tiettyjen jumppaohjelmien ohjeita mahdollisuus saada kotiin. Myös omiin fyysisiin vaivoihin pyydettiin konkreettisia liikkeitä, joita voisi tehdä kotona. Lisäksi joogaharjoituksista pyydettiin ohjeita kotiin. Jotkut kertoivat jälkeinpäin tehneensä toivottuja ohjeita kotona. Etenkin kauden lopussa osa ryhmästä oli kiinnostunut mahdollisista jumppa-ohjelmista, joita voisi tehdä videoiden tai television avulla kotona. Osa ryhmäläisistä kirjasi ylös antamani suositukset. Ryhmäläiset vaikuttivat kiinnostuneen liikunnasta toiminnan myötä enemmän ja aktivoituneen liikumaan myös ryhmän ulkopuolella.

Joitakin terveyteen liittyviä keskusteluja nousi esille ryhmässä. Ryhmä pohti mm. D-vitamiinin vaikutuksia toiminnan aikana ja ryhmän jäsenet vaihtoivat tästä aiheesta ajatuksia ja kokemuksia. Osa ryhmän jäsenistä päätti ryhtyä näiden keskustelujen pohjalta itsekin käyttämään D-vitamiinia. Omaan terveyteen liittyvät asiat vaikuttivat herättävän kiinnostusta ryhmässä käydyn keskustelun myötä enemmän. Omaan psyykkiseen hyvinvointiin liittyvää keskustelua käytiin etenkin pukukopissa ryhmän jäsenten välillä, ja ajatuksia vaihdettiin mm. siitä, mitkä asiat lisäävät mielen hyvinvointia. Mainintoja tuli esimerkiksi hyvän ruoasta, pienien herkkujen sallimisesta, liikkumisesta, itsensä liikkeelle saamisesta, ihmisten näkemisestä ja levosta. Omista fyysisistä tai psyykkisistä vaivoista ja terveydestä keskusteleminen ja ajatusten vaihtaminen tuntui helpottavan henkilöiden oloa löytäessään toisia, joilla oli samankaltaisia kokemuksia.

Keskivaiheella toimintaa osa ryhmästä ryhtyi mainostamaan ja houkuttelemaan muita ryhmän jäseniä myös muuhun mielenterveyskuntoutujille järjestettävään toimintoon. Jotkut ryhmän jäsenistä eivät kuitenkaan näyttäneet

innostuvan ajatuksesta ja vaikuttivat turhautuvan. Osa taas kuunteli mielenkiinnolla kertomaa.

Ennen jumppaa ja jumpan jälkeen ryhmäläisiä näkyi usein viettämässä aikaa paikassa, jossa jumppa järjestettiin. Paikassa oli paljon myös kulttuuriin liittyvää toimintaa ja näkemistä, joita ryhmäläiset käyttivät hyödyksi. Osa ryhmästä kävi toistensa kanssa kahvilla ja ehdottivat toisilleen kahvittelua ennen jumppaa tai jumpan jälkeen. Ryhmän jäseniä näki ennen tai jälkeen toiminnan keskustelevan yhdessä ja kävelevän samaa matkaa yhdessä. Ryhmäläiset aktivoituivat myös sosiaalisesti.

Kauden lopussa yksi ryhmäläisistä toi esitteen ja kertoi muille vapaaehtoisesta kävelytoiminnasta, joka voisi toimia korvaavana tekemisenä kyseiselle mielenterveyskuntoutujien ryhmälle, kun ryhmä lopettaa toimintansa. Kävelyssä näkisi tuttua porukkaa liikunnan parissa. Osa ryhmäläisistä otti avoimesti ehdotuksen vastaan ja vaikutti olevan kiinnostunut ehdotuksesta. Osa ei näyttänyt kiinnostusta ehdotusta kohtaan. Ryhmän jäsenistä oli kuitenkin tullut yhtenäinen porukka, josta he halusivat pitää kiinni toiminnan lopettamisen jälkeenkin. Ryhmä itse aktivoitui nyt järjestämään toimintaa, jossa yhdistyi liikkuminen ja sosiaalinen kanssakäyminen.

## **8 LOPPUKYSELYN TULOKSET**

Loppukyselyssä (ks. liite 3) selvitettiin mielenterveyskuntoutujien kokemuksia toiminnasta. Loppukysely sisälsi kysymyksiä mm. ryhmän lähtökohdista, (kuten paikka, sijainti, ryhmän koko, rakenne jne.), toiminnan sisällöstä, ryhmäläisten odotusten sekä henkilökohtaisten tavoitteiden toteutumisesta, motivoitumisesta, ryhmän merkityksestä sekä ohjaajan toiminnasta. Loppukyselyyn vastauksia tuli seitsemän kappaletta. Mielenterveyskuntoutujat kokivat loppukyselyn olleen pitkä ja työläs.



## 8.1 Toiminnan lähtökohdat

Loppukysely aloitettiin kysymällä valintaperusteita ryhmään osallistumiselle. Suurin osa mainitsi vertaisuuden jollain tapaa vaikuttaneen kyseisen ryhmän valintaan. Lisäksi oletettiin, että vertaisuuden myötä kunto saattaisi olla suhteellisen samanlainen kaikilla, ja myös huonokuntoisena voisi osallistua ryhmään. Koettiin, että tällaiseen ryhmään osallistumalla on matala kynnyks lähtee liikkumaan. Tuttujen osallistuminen ryhmään oli vaikuttanut osalla valintaan. Valintaperusteina mainittiin myös ryhmäliikunnan edullisuus, päiväaika sekä liikuntaharrastuksen tarpeellisuus. Tavallisista jumpparyhmistä oli muutamilla ollut huonoja kokemuksia. Yksi vastaajista ei kokenut valintaan vaikuttavan erityisesti mikään.

Kuusi seitsemästä koki pelkästään mielenterveyskuntoutujille suunnatun jumpparyhmän olevan erittäin positiivinen asia. Yhdelle vastaajista sillä ei ollut mitään merkitystä. Muut mainitsivat vertaisuuden vaikuttavan positiivisesti; "Uskaltaa olla sellainen kuin on, eikä leimaudu", "Ei tarvitse selitellä omia ongelmia, kun porukka ymmärtää", "Ryhmään on matala kynnyks tulla". Lähes kaikki kokivat myönteisenä asiana, että ryhmässä oli pelkästään naisia. Yksi vastaajista koki, että miehet saattaisivat tosin tuoda ryhtiä ja tasapainoa ryhmään. Osa ei olisi ollenkaan osallistunut sekaryhmään mm. traumataustan takia. Naisporukassa koettiin olevan helpompi jumpata. Miesten ollessa mukana koettiin tulevan helposti jännitteitä, mikä estää tehokkaan liikunnan.

Ryhmän koko oli ollut lähes kaikkien mielestä sopiva. Mainittiin, että oli hyvä, ettei ryhmä ollut liian suuri. Yksi jätti vastaamatta kysymykseen kokonaan ja yhden vastaajan mielestä ryhmä olisi voinut olla suurempikin. Maksimimääräksi tämänytyypiselle ryhmälle esitettiin 15- 20 henkilöä.

Paikka, missä toiminta järjestettiin, koettiin pääosin hyväksi, johon oli helppo tulla ja johon oli hyvät liikenneyhteydet. Paikka koettiin neutraaliksi, jolloin

mielenterveysasiat eivät leimaa mitenkään yksilöitä. Paikkaa pidettiin myös rauhalliseksi. Osa toivoi, että sali olisi ollut isompi.

Kyselyssä selvitettiin olivatko mielenterveyskuntoutujat kokeneet jotain haasteita ryhmäliikuntaan osallistumisen suhteen. Pääosin kukaan ei ollut kokenut haasteita osallistumisessa ja vastauksissa nousi esille se, että mm. vertaisryhmästä oli ollut jo aiemmin kokemusta. Itse toiminta koettiin hyvin suunnitelluksi ja liikkeet sopiviksi. Haasteeksi mainittiin lihavuus, joka vaikeuttaa liikkeiden tehoa. Myös mahdollisina haasteina ryhmään osallistumiselle koettiin kilpailullinen meno (kuten lentopallo, koripallo), tai rankat hyppyt. Myös välinliikuntaa vierastettiin hieman.

## **8.2 Toiminnan sisältö**

Ryhmään osallistujilta kysyttiin minkä tyyllisestä liikunnasta he ylipäättensä pitävät. Vastaukset olivat erilaisia. Suurin osa mainitsi kuitenkin tanssin ja liikesarjat, sekä venyttelyn ja rentoutuksen. Osa mainitsi uinnin. Muita mainintoja oli luonnossa liikkuminen, kävely, sauvakävely, jooga, puntit, keskivartalohuippu, lihaksiston ja nivelten kunnon parantaminen sekä parityökentely kontaktin vuoksi.

Liikunnassa hengästyminen ja hiostuminen koettiin pääasiassa hyvänä asiana. Koettiin, että vasta sillä tasolla stressi purkautuu ja kunto kohoaa. Hengästyminen ja hiostuminen pidettiin myös tehokkuuden merkinä. Osa koki, ettei pidä siitä jos hengästyy tai hiostuu liikaa. Jotkut kokivat hengästyminen ja hiostumisen olevan kuitenkin tarpeellista, vaikkei pitäneet siitä. Kaikki pitivät mielenterveyskuntoutujille suunnattua ryhmäliikuntatoimintaa rankkuudeltaan sopivana. Myös liikesarjojen koettiin olleen haasteellisuudeltaan sopivia. Yksi vastaajista olisi toivonut toisinaan toiminnan olevan vähän rankempaa.

Toiminnan sisällöistä eniten pidettiin venyttelyistä ja rentoutuksesta sekä tanssillisista liikesarjoista, joista tuli eniten mainintoja. Osa piti virkistävästä ja reippaasta musiikista, joka oli tuonut hyvää oloa. Osa mainitsi pitävänsä joo-gasta. Muita mainintoja oli lihaskunnan ylläpitäminen eri menetelmin sekä parityöskentely. Osa ei ollut pitänyt nopeatempoisesta tanssista, jossa oli vai-kea pysyä mukana tai rytmissä. Osa vastaajista koki peruslihaskuntoliikkeet liian yksitoikkoisiksi. Loppuvenyttelyt koettiin vähiten mielekkäiksi, jos niitä ei osannut tehdä. Pienen pallon avulla tehtävä jumppa ei fyysisen vamman takia jollekin ollut ollut mielekäästä, koska oli aiheuttanut kiristystä ja pään-särkyä.

Kyselyssä selvitettiin, mitä ryhmän jäsenet olivat odottaneet ja toivoneet ryh-mäliikunnalta. Kolme vastaajista oli toivonut iloista ja hyvää mieltä, mieli-alan kohenemista sekä virkistystä. Lisäksi oli odotettu toisten ihmisten tapaamista, uusien tuttujen saamista, yksinäisyyden poistoa ja vertaisuutta. Osa oli toivo-nut kunnon kohoamista. Muita toiveita oli rento meno, sopiva teho liikkeissä, keskivartalo-, niska-, ja hartialiikkeet, tanssi ja kokonaisvaltaisuus. Yksi henki-lö ei ollut vastannut kysymykseen lainkaan.

Yhdellä vastaajista oli toteutunut kaikki odotukset ja toiveet. Kaksi henkilöä oli maininnut odotuksista ja toiveista toteutuneen toiminnan monipuolisuus ja vaihtelu. Kaksi henkilöä mainitsi toiminnan olleen sopivan kuormittavaa, ei liian raskasta. Muita toteutuneita odotuksia ja toiveita olivat: musiikit hyviä, eri välineiden käyttö (kuten pallo ja painot), eri rentoutumismuodot, toivei-den huomioonottaminen toiminnan toteutuksessa (kuten tanssi, venyttely), hengityksen huomioiminen toiminnassa, omaan kehoon yhteyden saaminen, hyvä olo iltaisin, ryhmään helppo tulla ja sosiaalisesti matala kynnys, hyvä ja iloinen mieli sekä kunnon kohoaminen. Vain kaksi henkilöä vastasi kysymyk-seen, mitkä odotukset ja toiveet eivät toteutuneet. Rentoutumishetket eri liik-keiden välillä olivat olleet liian lyhyitä joiltakin osin. Yksi vastaajista ei ollut

hikoillut. Toiminta olisi lisäksi voinut olla useamman kerran viikossa, koska se oli kivaa.

Kyselyssä kartoitettiin, mitkä alussa mielenterveyskuntoutujien määrittelemistä henkilökohtaisista tavoitteista oli toteutunut ja mitkä eivät. Yhdellä vastaajista oli täyttynyt kaikki tavoitteet, yksi puolestaan ei ollut vastannut kysymykseen lainkaan. Osalla omista henkilökohtaisista tavoitteista oli toteutunut säännöllinen liikunta ja ihmisten ilmoilla käyminen. Lisäksi omista henkilökohtaisista tavoitteista oli toteutunut mielialan koheneminen, masennuksen helpottuminen, liikunnan ilon saaminen, kunnon kohoaminen sekä lihaskuntoutus. Vain yksi oli vastannut, mitkä tavoitteet eivät täytyneet. Vastaja oli kaivannut venyttelyä enemmän.

Tavoitteiden toteutumiseen kerrottiin vaikuttavan se, että ryhmäläisten tavoitteita ja toiveita otettiin huomioon ja toiminta oli sitä, mitä ryhmäläiset oikeasti halusivat. Lisäksi liikunta ei ollut ollut missään vaiheessa pakkopullaa, vaan mukavaa tekemistä mukavassa seurassa. Tavoitteiden toteutumiseen kerrottiin vaikuttaneen myös ryhmän hyvä yhteishenki, ryhmässä olleet tutut ja ne jotka eivät aluksi olleet tuttuja, niistä tuli tuttuja. Ryhmä oli koettu omaksi ja turvalliseksi. Ryhmään oli myös aina ollut mukava tulla. Jumppaliikkeiden kerrottin olleen monipuolisia ja sopivan tehokkaita. Jollakin oli tavoitteiden toteutumiseen vaikuttanut oma motiivi. Lisäksi ohjaaja oli vaikuttanut tavoitteiden toteutumiseen lämpimällä, selkeällä ja innostavalla puhetavalla, kannustavalla persoonalla sekä iloisuuden tarttumisella. Ohjaaja oli myös kehoittanut kuuntelemaan itseä ja keskittymään kehon tuntemuksiin.

### **8.3 Ryhmäliikunnan merkitys**

Kyselyssä selvitettiin, mikä oli motivoinut mielenterveyskuntoutujia käymään ryhmässä. Suurin osa motivaation lähteistä liittyi ryhmän sosiaaliseen puoleen. Vastauksissa nousi esille yksinäisyyden poisto, voi jutella niitä näitä, ma-

talakynnys tulla, kontaktien ylläpitäminen, osallisuus yhteisössä, mukava tavata ryhmän tuttuja jäseniä sekä ryhmän hyvä ilmapiiri. Lisäksi motivaatiotekijänä oli toiminut oma terveys ja siinä tapahtuvat muutokset parempaan suuntaan, itsen kunnossa pitäminen, kipujen välttäminen, hyvä mieli ja olo tunnista, hauskuus sekä ihanien juttujen nauttiminen jumpassa. Myös aamupäivän ajankohta oli toiminut motivaatiotekijänä.

Kyselyssä selvitettiin, oliko kyseinen ryhmäliikunta muuttanut jotain mielen-terveyskuntoutujien arjessa. Vastauksissa nousi esille fyysiseen terveyteen liittyviä muutoksia, fyysiseen suoritustasoon ja aktiivisuuteen liittyviä muutoksia, sekä myös psyykkiseen terveyteen liittyviä muutoksia. Notkeus oli lisääntynyt (kengännauhojen kiinni saaminen), 2. tyypin diabetes oli pysynyt aisoissa, verenpaine oli laskenut sekä polvikivut olivat vähentyneet. Fyysiseen suoritustasoon ja aktiivisuuteen liittyvistä muutoksista mainittiin kävelynopeuden lisääntyminen sekä liikunnan lisääntyminen arjessa. Lisäksi mainittiin liikkeiden pehmentyminen, keskittyminen liikkeisiin ja liikkeiden teko nautiskellen ilman kiirettä, unohtaen ajan. Masennuksen kerrottiin helpottuneen. Yksi henkilö ei ollut vastannut kysymykseen lainkaan.

Kyselyssä selvitettiin mitä hyvää ja mitä huonoa ryhmämuotoisessa toiminnassa on yksilömuotoiseen toimintaan verrattuna. Osa mainitsi hyvinä puolina vertaisuuden kokemuksen. Lisäksi hyvinä puolina mainittiin toisten ihmisten seura, jolloin ahdistus helpottuu ja saa virikkeitä enemmän. Positiiviseksi koettiin myös se, että ryhmässä tapahtuu enemmän, joka hetkestä oppii enemmän, ryhmässä innostuu sekä ryhmässä tulee liikuttua helpommin, mitä ei yksin tulisi tehtyä. Vain yksi vastasi kysymykseen, joka koski ryhmämuotoisen toiminnan huonoja puolia. Vastaajan mielestä yksilön tarpeet eivät tule niin hyvin huomioiduksi ryhmämuotoisessa toiminnassa. Yksi henkilö ei ollut vastannut kysymykseen lainkaan.

Kaikki vastaajat olivat kokeneet ryhmän ilmapiirin myönteiseksi, hyväksi tai erittäin hyväksi. Osa vastaajista kuvasi ilmapiiriä sallivaksi ja kannustavaksi. Lisäksi vastaajat kuvasivat ilmapiiriä turvalliseksi, jossa epäonnistumisille ei naurettu, sai liikkua rauhassa, ei minkäänlaista kyräilyä, alistamista, kilpailua tai mitätöintiä. Lisäksi ilmapiiriä kuvattiin rennoksi, innostavaksi, tukevaksi, tasavertaiseksi ja arvostavaksi. Ilmapiirin koettiin olevan paljon kiinni ohjaajasta. Iloisen ohjaajan oli koettu lisäävän ryhmässä olon mukavuutta.

Kyselyssä selvitettiin, mikä merkitys musiikilla oli mielenterveyskuntoutujille toiminnan yhteydessä. Jollekin musiikilla oli ollut erittäin merkittävä merkitys, koska ilman sitä ei jaksaisi jumpata. Oli myös koettu, että ilman musiikkia liikunta ei olisi kivaa. Lisäksi oli koettu, että musiikki on mukava, hyvin valittu musiikki innostaa, vaihtelu ja laatu olivat hyviä, ja jollekin oli tärkeää tehdä liikkeitä musiikin tahdissa. Jollekin musiikilla oli puolestaan koettu olleen tarpeellinen merkitys. Yksi henkilö ei ollut vastannut kysymykseen.

#### **8.4 Ohjaajan toiminta**

Kyselyssä selvitettiin ohjaajan onnistumisia sekä sitä, mitä ohjaaja olisi voinut tehdä toisin. Osassa vastauksista mainittiin ohjaajan äänenkäyttö, joka oli ollut sopivan tasaista ja rauhallista. Osa tunsu ohjaajan onnistuneen ryhmäyttämisessä. Lisäksi oli koettu, että jokainen jumppaaja huomioitiin henkilökohtaisesti, ja että yksilöitä tuettiin ja arvostettiin. Myös musiikkivalinnat ja musiikin käytön oli osa kokenut onnistuneeksi. Osa mainitsi ohjaajan kannustavuuden. Lisäksi onnistumisina olivat koettu ohjaajan vuorovaikutustaidot, iloisuus, veikeys, piristävyys sekä ystävällisyys. Ohjaajan oli koettu tekevän liikkeitä hyvin, tekevän monipuolista ohjelmaa, keskittyvän eniten hengittämispuoliin ohjatessaan, käyttävän rentoutusharjoituksia sekä huolehtivan ryhmäläisten jatkohommista ryhmän loputtua.

Joku oli ollut tyytyväinen kaikkeen ohjaajan toiminnassa ja kaksi henkilöä ei osannut sanoa, mitä ohjaaja olisi voinut tehdä toisin. Ohjaaja olisi joidenkin mielestä voinut lisätä lämmittelyosuuksien pituutta ennen venyttelyjä, jotta olisi tullut lämmin, sekä rentoutumishetkiä eri liikkeiden välillä. Perusteluina rentoutumishetkille oli se, että ryhmäläiset olivat vanhempia ja sairaampia. Venyttelyjä oli toivottu enemmän sekä hikeä vielä enemmän, vaikka ryhmäläiset eivät jaksaisikaan.

Muina terveisinä kyselyn lopussa kiitettiin mukavista liikuntahetkistä, toivottiin ryhmän jatkavan ensi vuonna, toivottiin saman ohjaajan jatkavan ensi vuonna, sekä keuhuttiin ohjaajan ammattitaitoa.

## 9 EETTISYYS

Tutkimuksen tekoon liittyy monia eettisiä kysymyksiä, joita tutkijan on otettava huomioon. Eettisesti hyvä tutkimus edellyttää, että tutkimuksenteossa noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkimuseettisiä periaatteita liittyy mm. tiedon hankintaan ja tietojen julkistamiseen. Lähtökohtana tutkimuksessa tulee olla ihmisarvon kunnioittaminen. Osallistujille on mm. selvitettävä millaisia riskejä heidän osallistumiseensa sisältyy. Ihmisten itsemääräämisoikeutta pyritään kunnioittamaan antamalla ihmisille mahdollisuus päättää, haluavatko he osallistua tutkimukseen. (Hirsjärvi ym. 2007, 23- 25.)

Mielenterveyskuntoutujien ryhmäliikunnan käynnistyessä ryhmän jäsenille kerrottiin, että kyseisestä toiminnasta on tarkoitus koostaa opinnäytetyö. Hirsjärven ym. (2007) mukaan tutkittavien kuuluu saada tietoon kaikki tärkeät näkökohdat siitä, mitä tulee tapahtumaan tai mitä saattaa tapahtua tutkimuksen kuluessa, ja henkilöiden tulee olla kykeneviä ymmärtämään informaatio. Yleensä tutkimukseen osallistuvilta henkilöiltä edellytetään asiaan perehtyneesti annettu suostumus. Osallistumista koskeva suostumus tulee olla va-

paa-ehtoista. (Hirsjärvi ym. 2007, 25.) Ryhmän jäsenille kerrottiin heti toiminnan alkaessa, että opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmänä käytetään osallistuvaa havainnointia ryhmän toiminnasta. Osallistujille kerrottiin, että havainnointi kohdistuu koko ryhmään, eikä nimiä havainnoinnin yhteydessä julkaista, ja havainnoijana toimii ryhmän ohjaaja. Havainnointiin liittyy eettisiä ongelmia, esimerkiksi se, kuinka paljon tutkittaville kerrotaan havainnoinnin tarkoista kohteista (Hirsjärvi ym. 2007, 209). Aineiston keruusta ja havainnoinnin kohteista oli hyvä muistuttaa ryhmää toiminnan edetessä jatkuvasti, jotta eettisyys aineiston keruussa säilyi. Lisäksi kyselyjen yhteydessä pyydettiin suostumuslupa jokaiselta kyselyyn vastaajalta.

## 10 LUOTETTAVUUS

Luotettavuutta kohentaa tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta ja sen kaikista vaiheista (Hirsjärvi ym. 2007, 227). Opinnäytetyössä on pyritty esittämään prosessin eteneminen ja saadut tulokset mahdollisimman tarkasti. Luotettavuutta tässä opinnäytetyössä parantaa myös monimenetelmäisyys aineiston keruussa. Opinnäytetyön aineistona käytettiin alku- ja loppukyselyjä, sekä lisäksi joka kokoontumiskerran jälkeen pidettiin havainnointipäiväkirjaa, jotta saataisiin toistuvia havaintoja.

Ohjaajan suorittamassa osallistuvassa havainnoinnissa tärkeintä oli säilyttää havainnoinnin objektiivisuus, sillä Hirsjärven ym. (2007, 208- 209) mukaan havainnoinnissa vaarana on, että havainnoija saattaa sitoutua emotionaalisesti tutkittavaan ryhmään tai tilanteeseen. Jos havainnoija ei muista pitää havaintoja ja omia tulkintojaan havainnoista erillään, luotettavuus kärsii. Havainnointipäiväkirjaan pyrittiin kirjaamaan havainnot mahdollisimman tarkasti ja kriittisesti eri näkökulmista, välttämällä tunteiden vaikutusta. Havaintojen kirjaaminen oli myös syytä suorittaa mahdollisimman pian kokoontumiskerran



jälkeen, etteivät havainnot kovin paljon muutu, kun tutkijan on luotettava pelkästään muistinsa varaan.

Myös kyselyyn liittyy tiettyjä haittoja, josta luotettavuus voi kärsiä. Ei ole täysin mahdollista varmistua siitä, kuinka rehellisesti ja huolellisesti vastaajat ovat vastanneet kysymyksiin (Hirsjärvi ym. 2007, 190). Osa mielenterveyskuntoutujien liikuntaryhmästä oli jättänyt vastaamatta joihinkin kysymyksiin, jolloin vastauksien kattavuus ja vertailtavuus kärsii. Erityisesti suurin osa oli jättänyt vastaamatta kritiikkiä mahdollistaviin kysymyksiin, joka heikensi loppukyselyn luotettavuutta. Pohdin sitä, missä määrin mielenterveyskuntoutajat eivät uskaltaneet esittää kritiikkiä, koska mahdollisesti pelkäsivät, että ohjaaja pahoittaisi mielensä. Kritiikkiä toiminnasta olisi kuitenkin ollut toiminnan kehittämisen kannalta hyvä saada enemmän. Loppukyselyn luotettavuutta heikensi myös se, että kaikki osallistujat eivät olleet paikalla silloin, kun kysely pidettiin, joten joidenkin vastaukset jäivät kokonaan tutkimuksen ulkopuolelle. Loppukyselyn luotettavuutta paransi kuitenkin se, että tutkijalla oli mahdollisuus vastata kyselyn tekemisen aikana mielenterveyskuntoutujien tarkentaviin kysymyksiin sekä selostaa kyselyä, kysymysten väärinymmärrysten välttämiseksi.

Aineistoa kerättiin pitkin prosessia, säännöllisesti. Kyselyiden vastauksia verrattiin saatuihin havaintoihin. Kyselyiden vastauksista ja saaduista havainnoista tehtiin tulosten johtopäätökset, jotka esitetään opinnäytetyön lopussa. Tässä tapauksessa johtopäätökset toimivat synteeseinä (Hirsjärvi ym. 2007, 225), eli kokoavat yhteen pääseikat. Tulokinnassa yhdistyy analyysin tulosten pohtiminen ja johtopäätösten tekeminen. Vaikka tutkija tulkitsee tutkimusta omalla tavallaan, niin tulosten tulkintaan pätee tarkkuuden vaatimus. (Hirsjärvi 2007, 224, 228). Tulosten yhteenvedossa pyrittiin vertailemaan kyselyiden vastauksia sekä havaintoja mahdollisimman tarkasti keskenään, jotta saataisiin luotettavat johtopäätökset tuloksista.

# 11 POHDINTA

## 11.1 Johtopäätökset ryhmätoiminnan tuloksista

Tarkastelen tuloksia oleellisimpien tutkimuskysymysten valossa, eli mikä toiminnassa lisäsi mielenterveyskuntoutujien hyvinvointia ja mitkä tekijät vaikuttivat ryhmäläisten motivoitumiseen ja sitoutumiseen.

Havainnoinnin ja kyselyn vastausten perusteella voidaan päätellä, että mielenterveyskuntoutujia oli motivoinut ja kannustanut liikkumaan, sekä käymään säännöllisesti ryhmässä etenkin sosiaalinen kanssakäyminen, yhteishenki ja muut ryhmäläiset, kuten myös Ruuskanen (2006, 34) on aikaisemmassa tutkimuksessaan todennut. Suurin osa mielenterveyskuntoutujista oli alun perin odottanut toiminnalta mm. toisten ihmisten tapaamista. Loppukyselyssä selvisi, että suurin osa ryhmäläisistä oli motivoitunut juuri sosiaalisesta kanssakäymisestä ja muista ryhmäläisistä. Ihmisten ilmoille pääseminen ja osallisuus yhteisössä motivoivat kuntoutujia lähtemään liikkeelle. Toisten ihmisten seura oli toiminut hyvinvointia lisäävänä tekijänä, mm. helottaen ahdistusta ja poistaen yksinäisyyttä.

Ryhmästä ja sen jäsenistä tuli toinen toisilleen tärkeitä. Ryhmä oli koettu omaksi ja turvalliseksi, jossa kaikki hyväksyttiin sellaisena kuin ovat, ja jolloin ryhmään oli matala kynnys tulla. Ryhmäläiset tunsivat kuuluvansa osaksi ryhmää. Toisaalta osa ryhmän jäsenistä osallistui ryhmään harvoin ja lopulta lopettivat käynnit kokonaan, joten on mahdollista, että jotkut tunsivat jäävänsä kiinteästä ryhmästä ulkopuolelle. Ryhmän koolla oli vaikutusta ryhmän kiinteyden tunteelle. Pieni ryhmä koettiin omaksi ja turvalliseksi, jossa säilyi ”ryhmän tuntu”. Pienessä ryhmässä kaikilla oli mahdollisuus olla vuorovaihtuksessa toistensa kanssa, joka luultavasti edisti myös turvallisuutta. Ryhmässä koettu myönteinen ilmapiiri ja hyvä yhteishenki olivat toimineet moti-

vaatiotekijänä. Toiminnan edetessä ryhmän jäsenet vapautuivat ja tulivat ryhmän edessä rohkeammaksi niin liikkeiden kuin vuorovaikutuksenkin suhteen. Etenkin ohjaaja koettiin olevan merkittävässä roolissa luomalla edellytykset positiiviselle ja turvalliselle ilmapiirille, mm. yksilöitä tukevalla ja arvostavalla asenteella. Ohjaajalla tuntui olevan myös merkitystä ryhmäläisten motivoitumiseen ja sitoutumiseen mm. kannustavalla, yksilöitä kunnioittavalla ja iloisella asenteella, sekä mielekkään toiminnan toteuttamisella. Ohjaajalla oli merkitystä myös ryhmäyttämisen suhteen, luomalla edellytykset tutustumiselle ja vuorovaikutukselle ryhmän sisällä.

Vertaisuuden kokemus oli havaintojen ja loppukyselyn mukaan merkittävässä roolissa kyseisessä ryhmätoiminnassa. Vertaisuus oli toiminut motivaatiotekijänä, jolloin ryhmäläiset rohkaistuivat paremmin osallistumaan ryhmään sekä toimimaan ryhmässä, ilman leimautumisen pelkoa. Mielenterveyskuntoutujilla oli mahdollisuus jakaa toiminnan ohella kokemuksiaan toistensa kanssa, kun he tunsivat, että toiset, samankaltaisessa tilanteessa olevat ymmärtävät. Tulosten perusteella voidaan todeta, että vertaisuus oli vahvistanut ryhmän yhteenkuuluvuuden tunnetta. Toisaalta vertaisuus saattoi osaltaan ahdistaa joitain ryhmän jäseniä, jos ryhmässä puhuttiin vaikeista asioista. Jotkut osallistujat tuntuivat haluavan pitää ryhmän pelkästään liikuntaryhmänä, eikä avautua omista asioistaan ryhmässä. Erityisryhmään osallistuminen voi toisaalta aiheuttaa myös pelkoa leimautumisesta ulkopuolisten ihmisten silmissä. Leimautumisen pelko voi jopa estää asiakasta osallistumasta ryhmään, tai lisätä pelon kautta ahdistusta. Osalle kuntoutujista olikin erityisen tärkeää, että paikkavalinta jossa toiminta järjestettiin, oli neutraali, joka ei leimaa osallistujia automaattisesti tiettyyn kategoriaan.

Fyysinen terveys ja siihen liittyvät tavoitteet vaikuttivat ryhmäläisten motivoitumiseen. Omat henkilökohtaiset tavoitteet painottuivat fyysiseen terveyteen liittyviin tekijöihin. Fyysiseen terveyteen liittyvien muutosten voidaan katsoa lisänneen mielenterveyskuntoutujien hyvinvointia. Ryhmäläiset aktivoituvat

fyysisesti toiminnan aikana myös omalla ajallaan ja kiinnostus omaan hyvinvointiin lisääntyi. Ryhmäläiset jakoivat keskenään ajatuksia ja kokemuksia fyysiseen hyvinvointiin liittyen ja kyselivät vinkkejä ohjaajalta.

Fyysisen terveyden lisäksi myös psyykinen hyvinvointi motivoi ryhmäläisiä liikkumaan. Suurin osa oli odottanut toiminnalta mielen virkistystä ja mieli-alan kohenemistä. Osalla ryhmätoiminnan myötä psyykinen hyvinvointi oli lisääntynyt ja esimerkiksi masennus helpottanut. Ryhmätoiminta oli toiminut mielen virkistäjänä, ja liikunnasta sekä sosiaalisista kontakteista oli saatu iloa. Myös omaan kehoon yhteydensaaminen ja kehontuntemus lisäsivät hyvinvointia.

Ryhmäläisten voidaan katsoa motivoituneen heidän omia toiveitaan, odotuksiaan ja henkilökohtaisia tavoitteitaan huomioonottamalla ja toteuttamalla. Toiminta koettiin tällöin mielekkääksi. Havainnoinnin ja loppukyselyn vastauksen perusteella nousi esille ristiriitaisia mielipiteitä toiminnan sisällön mielekkyydestä. Jotkut ryhmäläisistä koki tietyn ohjelman kaikista mielekkäimmäksi ja jotkut saattoivat pitää siitä vähiten. Monipuolinen ohjelma mahdollisti motivaation ylläpitämisen, kun liikuntamuodot vaihtelivat, ja jokaisen toiveita otettiin tasapuolisesti huomioon. Mielenterveyskuntoutujat pitivät enemmän vaihtelevasta ja monipuolisesta ohjelmasta, kuin liian yksitoikkoisesta ohjelmasta. Toisaalta liian monimutkaiset koreografiat tai vaikeat liikkeet koettiin turhauttavaksi. Jokaisen yksilöllinen huomioiminen ja esimerkiksi vaihtoehtoisten liikkeiden tarjoaminen koettiin tärkeäksi, jolloin ryhmän toiminnasta ei jäänyt ulkopuoliseksi, vaan jokaisella oli kuitenkin mahdollisuus osallistua toimintaan jollain muulla tavalla. Mielekkäällä tekemisellä voidaan olettaa olleen vaikutusta myös hyvinvointiin.

Havainnoinnin mukaan mielenterveyskuntoutujat eivät tuntuneet olevan kovin innostuneita raskaammasta liikunnasta, mistä tuli kuitenkin ristiriitaisia vastauksia kyselyssä. Kyselyssä kävi nimittäin ilmi, että etenkin osa mielen-

terveyskuntoutujista koki hikiliikunnan erittäin positiivisena ja tarpeellisena asiana, ja osa olisi toivonut toiminnan suhteen vielä enemmän hikiliikuntaa ja mm. pidempiä lämmittelyosuuksia. Hikiliikunnan koettiin mm. purkavan stressiä ja lisäävän näin omaa hyvinvointia. Ohjaajana onkin tärkeää kyseenalaistaa ja tarkastella kriittisesti omia ennakkokäsityksiään, ajatuksiaan ja esimerkiksi aiempaa tutkimustietoa samankaltaisista ryhmistä. Erikoisliikuntaryhmää voi helposti aliarvioida esimerkiksi fyysisen kunnan suhteen, jolloin ryhmäläisten todelliset tarpeet toiminnan suhteen saattavat kärsiä.

Musiikki oli toiminut osalle ryhmäläisistä motivaatiotekijänä toiminnassa. Musiikilla oli merkitystä mm. innostumisen kannalta. Musiikin voidaan katsoa myös lisänneen hyvinvointia, tuomalla mielenterveyskuntoutujien mukaan hyvää mieltä ja oloa. Alkukyselyssä olisi voinut kysyä, minkä tyylisestä musiikista osallistujat pitävät. Jotkut eivät antaneet musiikista mitään palautetta, joten ei voida luotettavasti sanoa missä määrin musiikki oli miellyttänyt kaikkia osallistujia. Toimintaa järjestettäessä on hyvä kiinnittää huomiota äänen voimakkuuksiin, esimerkiksi musiikkia käytettäessä. Yksi osallistujista toivoikin kerran, että musiikkia laitettaisiin hiljemmalle. Osallistujille oli merkitystä myös ohjaajan äänenkäytöllä, joka koettiin lempeäksi ja rauhalliseksi. Tästä voidaan päätellä, että liian kovat äänet niin ohjaajan puheessa, kuin myös musiikissa voidaan kokea ahdistaviksi ja jopa pelottaviksi.

Vaikka kyseessä oli liikuntaryhmä, voidaan todeta, että sosiaalinen puoli liikunnan yhteydessä oli kuitenkin merkittävä, jopa merkittävämpi asia osallistujille kuin itse liikunta. Yhteisöön ja ryhmään kuuluminen, ja siinä hyväksytyksi ja arvostetuksi tuleminen, oli merkittävä asia ryhmän jäsenille. Tämän takia monet ryhmäläisistä kuvasivatkin hyvin tarkkaan loppukyselyssä, kuinka tärkeää oli, ettei ryhmässä esiintynyt minkäänlaista kyräilyä, alistamista tai mitätöintiä. Vertaisuus vahvisti yhteenkuuluvuuden tunnetta, koska antoi mahdollisuuden keskinäiseen ymmärrykseen, hyväksyntään ja tukeen. Lisäksi sosiaaliset kontaktit poistivat yksinäisyyttä sekä toivat sisältöä mielenterveys-

kuntoutujien elämään. Nämä tekijät ovat suoraan yhteydessä yksilön hyvinvointiin, koska monissa tutkimuksissa on käynyt ilmi, että sosiaalisten kontaktien niukkuus on merkittävä riskitekijä sekä mielen että ruumiin terveydelle (ks. Ojanen 2009, 106- 107). Koska sosiaalinen puoli tämäntyyppisessä ryhmätoiminnassa nousi merkittäväksi asiaksi, onkin haastavaa ohjaajana osata yhdistää sekä sosiaalinen- että liikunnallinen puoli samaan toimintaan. Turvallisen ilmapiirin rakentuminen ja sosiaalisten kontaktien vahvistuminen ryhmässä vaativat oman aikansa, mutta niitä voivat edesauttaa esimerkiksi erilaiset harjoitukset. Esimerkiksi pari- ja pienryhmäharjoitukset mahdollistavat vuorovaikutuksen lisääntymisen jäsenten välillä, ja sitä kautta toisiin tutustumisen. Sosiaalista puolta voi ottaa huomioon myös tunnin aloitus- ja lopetusvaiheissa, jolloin ryhmäläisiltä on mahdollisuus kysellä rauhassa heidän kuulumisiaan, ajatuksiaan ja tuntemuksiaan. Sillä, mitkä paikat osallistujat salista valitsevat, on myös merkitystä, koska esimerkiksi ringissä kaikki näkevät toisensa ja pystyvät olemaan toisiinsa vuorovaikutuksessa paremmin kuin hajapaikoilla, myös itse toiminnan aikana. Tässä ryhmässä sosiaalinen puoli toiminnassa tuli esille etenkin pukukopissa, jossa oli mahdollisuus vapaasti vaihtaa kuulumisia ja keskustella toisten kanssa. Siksi olikin hyvä, että kaikki pukeutuivat samassa pukukopissa. Osallistujien voidaan katsoa aktivoituneen toiminnan myötä sosiaalisesti myös toiminnan ulkopuolella. Aktivoitumisesta ja sosiaalisten kontaktien tärkeydestä kertoo se, kuinka ryhmä halusi pitää yhteyttä vielä toiminnan jälkeenkin, ja ryhtyi miettimään jatkomahdollisuuksia kokoontua. Yhden osallistujan idea kävelyringistä osoitti sen, kuinka ryhmäläisten aktivoituminen niin fyysisesti kuin sosiaalisestikin onnistui.

## 11.2 Lopuksi

Mielenterveydelliset ongelmat ovat vakava ja lisääntyvä haaste yhteiskunnassamme. Mielekäs elämä (2000) tekemän selvityksen mukaan ryhmäkuntou-

tuksen kysyntä ylittää suuresti tarjonnan (Sosiaali- ja terveysministeriö 2002). Erityisliikuntaryhmiä esimerkiksi mielenterveyskuntoutujille on omassa kunnassani huomattavan vähän. Vähäisistäkin ryhmistä joudutaan taistelemaan, että ne pysyisivät koossa. Jos osallistujamäärä ei pysy tietyntyyppisenä vakiona, ryhmä on vaarassa lopetettavaksi. Mielenterveyskuntoutujilla voi olla kuitenkin huomattavankin pitkiä jaksoja, etteivät he käy ryhmässä esimerkiksi oman psyykkisen kunnan vaihtelevuuden takia. On tärkeää, että ryhmät pidettäisiin kuitenkin koossa, joka mahdollistaisi mm. varhaisen tuen, sairauden ennaltaehkäisyn ja myös jälleenkuntoutumisen sairastumisen jälkeen.

Yhtenä haasteena mielenterveyskuntoutujien liikuntaryhmää ohjatessa on se, kuinka säilyttää mielenterveyskuntoutujien motivaatio toimintaa kohtaan. Psykkisesti sairaan ihmisen motivaatiotaso esimerkiksi liikkeelle lähtemiseen voi olla paljonkin alhaisempi kuin psyykkisesti terveellä ihmisellä. Ohjaamassani ryhmässä kävi ilmi, että joskus liikkeelle lähteminen oli ollut todella vaikeaa. Mielenterveyskuntoutujille kohdennetussa ryhmäliikuntatoiminnassa tulisikin keskittyä erityisesti niihin seikkoihin, jotka motivoivat kuntoutujia osallistumaan ryhmään viikosta toiseen. Olisi siis tärkeää, että osallistujilla olisi mielessä yksikin motivaatiotekijä, joka saa hänet liikkeelle. Miellyttävä ilmapiiri, sosiaalisten kontaktit sekä mielekäs toiminta voivat olla esimerkiksi näitä tekijöitä. Ohjaamassani ryhmäliikuntatoiminnassa voidaan tulosten perusteella todeta, että merkittävimminä motivaatiotekijöinä mielenterveyskuntoutujille oli toiminut sosiaaliset kontaktit ja ryhmän kiinteys, miellyttävä ja turvallinen ilmapiiri, mielekäs tekeminen sekä fyysiset ja psyykkiset muutokset omassa terveydentilassa. Eräs osallistuja kiteytti: ”Mukava tekeminen, mukavassa seurassa.” Mielenterveyskuntoutujille oli tärkeää, että toiminta oli juuri sitä, mitä he halusivat. Ohjaaja on merkittävässä roolissa luomalla edellytykset motivaatiotekijöiden vahvistamiselle. Ohjaajan tulisi osata tunnistaa, havaita sekä kuunnella osallistujien tarpeita ja toiveita toiminnan suhteen, jotta toiminta vastaisi parhaiten sitä, mistä osallistujat motivoituvat ja millai-

nen toiminta lisää heidän hyvinvointiaan. Toiminnan alussa onkin ehdottoman tärkeää teettää alkukysely, jossa selvitetään osallistujien toiveet ja tavoitteet. Lisäksi toiminnan aikana on hyvä vähän väliä kysellä toiveita toiminnan suhteen.

Ohjaamassani mielenterveyskuntoutujien ryhmässä osallistujamäärä pysyi suhteellisen vakiona, joten motivaatiotason voidaan todeta pysyneen suhteellisen korkeana kauden ajan. Pikkuhiljaa ryhmään muotoutui tietty, aktiivisesti läsnä oleva vakikävijäporukka, ja ne jotka kävivät ryhmässä satunnaisesti. Jotkut satunnaisesti kävijät lopettivat kevätpuolella käynnit kokonaan. Kun ryhmästä on pitkään poissa, vaarana on se, että ryhmän kehityttyä, siihen ei pääse enää samalla tavalla mukaan, vaan satunnainen osallistuja tuntee jäävänsä ryhmän ulkopuolelle. Ohjaajan tulisikin tällöin kiinnittää erityistä huomiota satunnaisten ryhmässä kävijöiden kannustamiseen ja motivoimiseen. Kyseinen ryhmä muotoutui niin tiiviiksi, että satunnaisilla kävijöillä oli todennäköisesti vaikeaa päästä ryhmään yhä uudelleen sisälle, jolloin luultavasti toiminnan mielekkyys ja motivaatio toimintaa kohtaan kärsivät. Muut ryhmäläiset tunsivat toisensa jo hyvin ja ryhmään oli muotoutuneet tietyt tavat ja tottumukset. Ei voida kuitenkaan luotettavasti sanoa, johtuiko satunnainen osallistuminen ja lopulta toiminnan lopettaminen sairaudellisista syistä, siitä ettei ryhmään koettu pääsevän enää mukaan, vai siitä, ettei toiminta ollut mielekästä tai vastannut heidän tarpeisiinsa. Ohjaajana olisi voinut selvittää satunnaisilta kävijöiltä syitä, miksi he kävivät ryhmässä niin harvoin, jolloin olisi voinut mahdollisesti päästä vaikuttamaan osallistujien sitoutumiseen.

Muita haasteita mielenterveyskuntoutujien ryhmätoiminnan ohjaamisessa on toiminnan kohdentaminen kaikille sopivaksi vaikeustasoltaan, rankkuudeltaan ja mielekkyydeltään. Kuten kaikissa ryhmissä, ihmiset ovat eritasoisia fyysisen kunnon sekä esimerkiksi ketteryyden suhteen. Osalle toiminta voi olla liian kevyttä, kun taas osalle liian raskasta, osalle liikkeitä liian vaikeita tai



puolestaan liian helppoja. Molemmissa ääripäissä osallistuja turhautuu, mikä vaikuttaa hänen motivaatiotasoonsa ja toiminnan mielekkyyden kokemuksiin. Ohjaajana on tärkeää huomioida yksilöllisyys ryhmän toimintaa suunniteltaessa ja toteuttaessa. Osallistujille voi tarjota vaihtoehtoisia liikkeitä, jotka vastaavat paremmin heidän tarpeitaan. Ohjaamassani mielenterveyskuntoutujien liikuntaryhmässä toiminta koettiin mielekkääksi, koska ohjaaja toteutti systemaattisesti osallistujien omia toiveita. Monipuolinen ohjelma ja jokaisen osallistujan toiveiden huomioonottaminen mahdollisti sen, että jokaisen yksilöllisiin tarpeisiin vastattiin edes jollain tasolla toiminnan aikana.

Jatkossa mielenterveyskuntoutujien ryhmäliikuntatoimintaa toteuttaessa tulisi pyrkiä siihen, että toiminta olisi pysyvää. Monissa kunnissa kysyntä avoimista kuntoutumisryhmistä ylittää suuresti tarjonnan. Myös ohjaamallani ryhmällä oli huoli, jatkuuko ryhmä varmasti eteenpäin. Jos toimintaa mielenterveyskuntoutujien ryhmäliikunnassa laajennettaisiin, ryhmät olisi hyvä pitää suhteellisen pieninä. Ison osallistujamäärän voisi jakaa esimerkiksi kahteen ryhmään. Ryhmän koko on yhteydessä ryhmän kiinteyteen ja sitä myötä myös turvallisuuteen. Pienessä ryhmässä useimmiten toisiin ryhmäläisiin tutustutaan nopeammin, mikä nopeuttaa turvallisen ilmapiirin muodostumista. Pieni ryhmä vahvistaa sosiaalisia kontakteja, kun osallistujilla on mahdollisuus olla vuorovaikutuksessa kaikkien kanssa. Pienessä ryhmässä on myös helpompi huomioida jokainen osallistuja yksilöllisesti.

Ohjaamani mielenterveyskuntoutujien ryhmä oli avoin ryhmä, jolloin kokoonpano saattoi muuttua monta kertaa toiminnan aikana. Suljetun ryhmän hyvänä puolena on se, että ryhmä pysyy suhteellisen samana läpi kauden, mikä mahdollistaa paremmin ryhmässä tapahtuvan kehityksen. Alkuun ryhmän jäsenet saattavat olla arkoja uusien ihmisten edessä. Toiminnan edetessä kuitenkin rohkeus lisääntyy, kun ryhmä koetaan turvalliseksi ja jäsenet tutuiksi, jolloin uskalletaan toteuttaa itseä tutun ja turvallisen ryhmän edessä. Yksikin uusi jäsen kesken kauden voi pysäyttää tämän ryhmässä tapahtuneen

kehityksen, jolloin ryhmän turvallisuuden ja luottamuksen rakentaminen alkavat alusta. Myös uudella jäsenellä on haasteena, kuinka päästä mukaan kiinteäksi muodostuneeseen ryhmään, ettei tuntisi itseään ulkopuoliseksi. Toisaalta toiminnassa kävi ilmi, että mielenterveyskuntoutujilta vaatii paljon rohkeutta aloittaa ryhmätoiminta, minkä takia saattaa kestää kauan, ennen kuin jäsen uskaltaa tulla ryhmään ensimmäisen kerran. Jos jäsenelle ei enää anneta mahdollisuutta saapua ryhmään aloittamiskertojen jälkeen, hän jää sekä ryhmästä että itsensä voittamisesta paitsi.

Mielenterveyskuntoutujien liikuntaryhmä olisi hyvä jaotella jatkossakin erikseen miehille ja naisille. Jumpparyhmässä ollaan tiiviisti yhdessä, useimmiten lähellä toisia ja toisten katseiden alla. Kuten ohjaamassani ryhmässä kävi ilmi, sekasukupuoliryhmä saattaisi aiheuttaa jännitteitä ja jopa pelkoa ryhmässä toimimiselle. Samaa sukupuolta olevien kanssa on useimmiten luonnollisempaa ja helpompaa toimia ja esimerkiksi keskustella, kun heitä yhdistää sama sukupuoli.

Mielenterveyskuntoutujille suunnattua ryhmätoimintaa toteuttaessa olisi hyvä tehdä alussa kysely, jossa selvitetään ryhmän fyysistä lähtötasoa, sekä heidän toiveitaan ja tavoitteitaan toiminnan suhteen. Jokainen ryhmä on yksilöllinen, ja jokaisella osallistujalla on erilaiset mieltymykset. Siksi ohjaajalla on hyvä olla näkemystä siitä, millaista toimintaa ylipäätään hän ryhtyy suunnittelemaan. Vaikka opinnäytetyössäni esitetään esimerkkejä, minkä tyylisestä toiminnasta mielenterveyskuntoutajat pitivät, ei voida silti sanoa, pitävätkö kaikki samanlaisesta toiminnasta. Myös loppupalaute toiminnan kehittämisen kannalta on oleellinen toiminnan päättyessä. Olisi hyvä rohkaista mielenterveyskuntoutujia antamaan kritiikkiä vielä enemmän niin toiminnan aikana kuin myös toiminnan jälkeen, jotta päästäisiin paremmin pohtimaan kehittämissuhteita toiminnalle. Tässä ryhmässä kritiikin osuus jäi pieneksi, jonka takia ei voida niin kattavasti pohtia kehittämissuhteita toiminnan suhteen.

Kaiken kaikkiaan mielenterveyskuntoutujille kohdennetussa liikuntaryhmässä tulisi kiinnittää huomiota kokonaisvaltaisuuteen. Toiminnassa tulisi huomioida fyysisen terveyden vahvistaminen, psyykkisen terveyden vahvistaminen sekä sosiaalisten kontaktien vahvistaminen, koska nämä kaikki osa-alueet ovat yhteydessä toisiinsa. Vaikka tässä työssä on esitetty keskeisimmät tulokset ja johtopäätökset mielenterveyskuntoutujien liikuntaryhmätoiminnasta, täytyy kuitenkin muistaa, että jokainen ryhmä on erityislaatuinen ja jokainen ryhmä toimii ja kehittyy sille ominaisella tavallaan. Kyseistä toimintaa järjestettäessä yksi tärkein asia onkin muistaa joustavuus, ja tarvittaessa suunnitelmien muuttaminen, koska kaikki toiminta ei vastaa kaikkien ryhmien tarpeisiin. Toiminta tulisi järjestää kullekin ryhmälle sopivalla tavalla kuunnellen ryhmää ja tunnustellen, mikä sopii juuri sille ryhmälle, mistä ryhmä motivoituu ja mitkä tekijät vaikuttavat heidän hyvinvointiinsa. Riittävän koulutuksen tarjoaminen tämänkaltaisten ryhmien ohjaajille olisikin tärkeää, jotta varmistettaisiin ohjaajien pätevyys ja ammattitaito.

## LÄHTEET

- Aspvik, U. 2003. Psyykkisesti vajaakuntoisten avotyötoiminta. Toiminnan kehittämisprosessi ja merkitys osallistujien elämänlaadulle. Oulu. Oulun yliopisto.
- Auvinen, A. 2000. Omin neuvoin. Naisten oma-apuryhmien opas. Helsinki: Kansalaisareena ry.
- BBC- News. 2001. Exercise helps mental health. Viitattu 20.8.2012. <http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/1338145.stm>
- Harjajärvi, M., Pirkola, S., & Wahlbeck, K. 2006. Aikuisten mielenterveyspalvelut muutoksessa. 1.p., Helsinki: Suomen Kuntaliitto.
- Heiskanen, T., Salonen, K., Kitchener, B. & Jorm, A. 2008. Käsikirja Mielen terveydestä ja ensiavusta. 2. p., uud.p. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Holm, Huuskonen, Jyrkämä, Karnell, Laimio, Lehtinen, Myllymaa & Vahtivaara. 2010. Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA.
- Kataja, J. 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. 2.p. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Kataja, J., Jaakkola, T., Liukkonen, J. 2011. Ryhmä liikkeelle. Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Jyväskylä: PS- kustannus.
- Kivi, R. How Does Exercise Improve Mental Health? Viitattu 20.8.2012. [http://www.ehow.com/how-does\\_4674326\\_exercise-improve-mental-health.html](http://www.ehow.com/how-does_4674326_exercise-improve-mental-health.html)
- Kopakkala, A. 2005. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Lahti, P. 2006. Liikunta ja mielenterveys- historiallista taustaa. Liiku mieli hyväksi. Malleja ja kokemuksia mielenterveyskuntoutujien liikuntatoiminnan kehittämisestä. Helsinki: Dark Oy.
- Leppämäki, S. 2006. Liikunnan ja valon vaikutus mielialaan. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja A8/2006. Viitattu 18.1.2012. [http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet\\_2006/nro\\_9\\_2006/liikunta\\_ja\\_kirkasvaloahoito\\_vahentavat\\_masennusoireita/](http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet_2006/nro_9_2006/liikunta_ja_kirkasvaloahoito_vahentavat_masennusoireita/)
- Lindroos, H. & Segercrantz, U. 2009. Yksilöksi ryhmässä. Helsinki: Hakapaino
- Liukkonen, J. 2006. Syitä mielenterveyskuntoutujien liikkumattomuuteen- motivaation merkitys. Liiku mieli hyväksi. Malleja ja kokemuksia mielenterveyskuntoutujien liikuntatoiminnan kehittämisestä. Helsinki: Dark Oy.

Mielenterveyden keskusliitto. 2006. Liikunta ja mielenterveys. Opas. Pori: Kehitys Oy. Viitattu 12.2.2012.

<http://www.mtkl.fi/@Bin/285221/Liikunta+ja+mielenterveys+netti.pdf>

Mielenterveyslaki 14.12.1990/1116. Viitattu 12.2.2012.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1990/1116>, lainsaadanto, ajantasainen lainsaadanto.

Mikkonen, I. 2009. Sairastuneen vertaistuki. Kuopio. Kuopion yliopiston julkaisuja. Yhteiskuntatieteet.

Nieminen, T. 2009. Synnyttääkö sosiaalinen pääoma hyvää terveyttä. Kansanterveyslehti. nro 10/2006. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Nordling, E. 2011. Asiakaslähtöisyys mielenterveyskuntoutuksessa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Ojala, U. 2004. Liikunnassa on voimaa. Markku Ojasen haastattelu TEHY-lehteen. Viitattu 23.3.2012.

<http://www.markkuojanen.com/sivut/psykologia/liikunta/liikunnassa-on-voimaa.php>

Ojanen, M. 2006. Liikunnan teoriaa, käsitteitä ja tutkimuksia. Liiku mieli hyväksi. Malleja ja kokemuksia mielenterveyskuntoutujien liikuntatoiminnan kehittämisestä. Helsinki: Dark Oy.

Ojanen, M. 2004. Liikunnan uudet haasteet. Aineistoa teemaseminaariin Mielenterveys ja liikunta. Viitattu 12.2.2012.

<http://www.markkuojanen.com/sivut/psykologia/liikunta/liikunnan-uudet-haasteet.php>

Ojanen, M. 2009. Hyvinvoinnin käsikirja. Helsinki: Kotimaa-Yhtiöt Oy/ Kirjapaja.

Pakkala, I. 2012. Väitös: Liikunnan ja mielialan välinen yhteys aiemmin luultua heikompi. Jyväskylän Yliopisto. Ajankohtaista. Viitattu 26.3.2012.

<https://www.jyu.fi/ajankohtaista/arkisto/2012/02/tiedote-2012-02-08-09-55-41-120758>

Partti, M. 2006. Liikuntaterapia Kellokosken sairaalassa. Liiku mieli hyväksi. Malleja ja kokemuksia mielenterveyskuntoutujien liikuntatoiminnan kehittämisestä. Helsinki: Dark Oy.

Rovio, E., Lintunen, T., Salmi, O. 2009. Ryhmäilmiöt liikunnassa. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seuran julkaisu nro 163.

Ruuskanen, E-I. 2006. Liikuntaryhmien ohjaajien ja ryhmäläisten kokemuksia. Liiku mieli hyväksi. Malleja ja kokemuksia mielenterveyskuntoutujien liikuntatoiminnan kehittämistä. Helsinki: Dark Oy.

Ruuskanen, E- I. 2006. Mielenterveyskuntoutujien liikunnan kehittämishanke 2003-2005. Kuntoutujien kokemuksia liikunnasta ja liikuntaryhmistä. Pro gradu- tutkielma. Tampereen yliopisto. Psykologian laitos.

Salenius, P. 2009. Mielenterveyskuntoutujien klubitalo. Kuntoutujien osallisuuden kokemukset, vertaistuki ja identiteetin muotoutuminen klubitaloyhteisössä. Jyväskylän yliopisto. Sosiaalityön pro gradu- tutkielma.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2001. Mielenterveyspalveluiden laatusuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2001:9.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2002. Näkökulmia mielenterveyskuntoutukseen. Johdanto. Sosiaali- ja terveysministeriön monisteita 2002:7.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2002. Näkökulmia mielenterveyskuntoutukseen. Kuntoutuksen ja mielenterveyskuntoutuksen määrittelmistä. Sosiaali- ja terveysministeriön monisteita 2002:7.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2002. Näkökulmia mielenterveyskuntoutukseen. Mielenterveyskuntoutuksen toimintamuotojen ja perusrakenteiden kehittäminen. Sosiaali- ja terveysministeriön monisteita 2002:7.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2009. Mielenterveyden edistäminen. Viitattu 20.3.2012. <http://groups.stakes.fi/MTR/FI/mtervedistaminen.htm>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2009. Mielenterveys. Viitattu 18.1.2012. [http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa\\_terveydesta/terveys\\_ ja\\_sairaudet/mielenterveys](http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/terveys_ ja_sairaudet/mielenterveys)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2012. Psykiatrisen laitoshoidon vähentyminen ja avohoito lisääntynyt. Uusi tilastoraportti. Viitattu 20.3.2012. [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/uutinen?id=28831](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/uutinen?id=28831)

Turhala, S. 2006. Hankkeen käytäntöjä ja pilottikunnissa syntyneitä toimintamalleja. Liiku mieli hyväksi. Malleja ja kokemuksia mielenterveyskuntoutujien liikuntatoiminnan kehittämistä. Helsinki: Dark Oy.

# LIITTEET

## Liite 1; Tuntitaulukko

Päivämäärä+ Osallistujat	Tunnin aihe
7.6.11/ 8 osallistujaa	Alkukysely ryhmäläisille, ohjaajan esittely sekä ryhmän toiminnan tarkoituksen esittely, toisiin tutustuminen, kevyt voimistelu keskivartalolle+ rentoutuminen.
14.9.11/ 8 osallistujaa	Uusien ryhmäläisten vastaanottaminen ja alkukysely. Toisiin tutustuminen, kevyt voimistelu keskivartalolle+ rentoutuminen.
21.9.11/ 9 osallistujaa	Uuden ryhmäläisten vastaanottaminen, ryhmän ja sen toiminnan esittely, kevyt voimistelu keskivartalolle+ rentoutuminen.
28.9.11/ 11 osallistujaa	Uuden ryhmäläisen vastaanottaminen ja toiminnan esittely. Niska- hartia jumppa+ hierontarentoutus pareittain.
5.10.11/ 10 osallistujaa	Uuden ryhmäläisen vastaanottaminen. Niska- hartia jumppa+ hierontarentoutus pareittain
12.10.11/ 10 osallistujaa	Niska- hartia jumppa + hierontarentoutus nystyräpaloilla pareittain, niska-hartiajumppaohjeen jako ryhmäläisille.
19.10.11/ SYYSTAUKO	

Päivämäärä+ Osallistujat	Tunnin aihe
<b>26.10.11/ 7 osallistujaa</b>	Venyttelytunti ja jutteleminen ringissä kynttilän valossa + rentoutusharjoitus.
<b>9.11.11/ 9 osallistujaa</b>	Zumba+ lihaskunnon vahvistaminen, venyttely ja rentoutusharjoitus.
<b>16.11.11/ 10 osallistujaa</b>	Erilaisia rentoutusmenetelmiä (aktiivinen rentoutusharjoitus, parirentoutus ja hengitysharjoitus).
<b>23.11.11/ 4 osallistujaa</b>	Jooga.
<b>30.11.11/ 5 osallistujaa</b>	Jooga.
<b>7.12.11/ 6 osallistujaa</b>	Pikkujoulut: jouluaiheinen zumba+ ringissä kynttilänvalossa venyttely ja jutteleminen + rentoutus, piestä naposteltavaa.
<b>JOULUTAUKO</b>	



Päivämäärä+ Osallistujat	Tunnin aihe
<b>11.1.12/ 7 osallistujaa</b>	Kevyttä voimistelua, lihaskuntoa + venyttelyt.
<b>18.1.12/ 7 osallistujaa</b>	Kevyttä voimistelua, lihaskuntoa + venyttelyt.
<b>25.1.12/ 6 osallistujaa</b>	Sovellettua chiball- jumppaa+ venyttelyä.
<b>1.2.12/ 8 osallistujaa</b>	Sovellettua chiball- jumppaa+ venyttelyä.
<b>8.2.12/ 7 osallistujaa</b>	Sovellettua chiball- jumppaa+ venyttelyä.
<b>15.2.12/ 6 osallistujaa</b>	Jooga+ venyttely.
<b>22.2.12/ 6 osallistujaa</b>	Jooga+ venyttely, joogaohjeiden jako ryhmäläisille.
<b>28.12.12/ TALVITAUKO</b>	

Päivämäärä+ Osallistujat	Tunnin aihe
<b>7.3.12/ 6 osallistujaa</b>	Uuden ryhmäläisen vastaanottaminen. Tanssillista liikuntaa, käsipainot + venyttelyt.
<b>14.3.12/ Jumppa peruttu</b>	
<b>21.3.12/ 9 osallistujaa</b>	Tanssillista liikuntaa, käsipainot + venyttelyt.
<b>28.3.12/ 10 osallistujaa</b>	Tanssillista liikuntaa, kehon huolto + rentoutus.
<b>4.4.12/ 7 osallistujaa</b>	Loppukysely, kehonhuoltoa, venyttelyä.
<b>11.4.12/ 10 osallistujaa</b>	Tanssillista liikuntaa, pitkät venyttelyt ja rentoutus elävän pianomusiikin säestämänä.

## Liite 2; Alkukysely

1. Oletko ollut aiemmin mukana jossain liikuntaryhmässä tai onko sinulla ollut jotain liikuntaharrastusta?
2. Onko sinulla jotain henkilökohtaisia tavoitteita, jolloin tästä liikuntaryhmästä saattaisi olla niiden kannalta apua/ hyötyä?
3. Minkälaisia toiveita/ odotuksia sinulla on liikuntakertojen sisällön suhteen?

### **Liite 3; Loppukysely**

*Kyselyn tarkoituksena on kerätä tietoa kokemuksistanne mielenterveyskuntoutujien ryhmäliikunnasta. Kyselyä on tarkoitus käyttää osana ohjaajan (Nelli Karvoisen) opin-  
näytetyötä, jonka aiheena on "Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia ryhmäliikun-  
nasta". Kyselyn vastauksia käytetään mielenterveyskuntoutujien ryhmäliikuntatoi-  
minnan arviointiin ja kehittämiseen. Kysely tehdään nimettömänä.*

*Toivon, että vastaat kysymyksiin monipuolisesti ja selkeästi.*

*Kirjoita vastaus sille varattuun tilaan.*

1. Mikä sai sinut valitsemaan naispuolisille, mielenterveyskuntoutujille suunnatun kuntojumpparyhmän?
2. Miten koit sen, että ryhmä oli kohdennettu pelkästään mielenterveyskuntoutujille?
3. Miten koit sen, että ryhmässä oli pelkästään naisia?
4. Minkä tyylisestä liikunnasta pidät ja miksi?
5. Pidätkö siitä, että liikunnassa hengästyy tai tulee hiki?
6. Mistä tuntien sisällöstä pidit eniten, miksi?
7. Mistä tuntien sisällöstä pidit vähiten, miksi?
8. Oliko toiminta mielestäsi liian rankkaa tai liian kevyttä?
9. Mitä odotit ja toivoit ryhmäliikunnalta?
10. Täytyivätkö odotuksesi ja toiveesi?

Kyllä, mitkä:

Ei, mitkä:

11. Toteutuivatko alussa asettamasi tavoitteet?

Kyllä, mitkä:

Ei, mitkä:

12. Mikä vaikutti tavoitteiden toteutumiseen?

13. Onko ryhmäliikunta muuttanut jotain omassa arjessasi?

14. Mikä motivoi sinua käymään ryhmässä?

15. Koitko jotain haasteita ryhmäliikuntaan osallistumisen suhteen?

16. Mitä hyvää ja mitä huonoa mielestäsi ryhmämuotoisessa toiminnassa on verrattuna yksilömuotoiseen toimintaan?

17. Millaiseksi koit ryhmän ilmapiirin?

18. Mitä mieltä olit ryhmän koosta?

19. Mitä mieltä olet paikkavalinnasta, missä toiminta järjestettiin?

20. Millainen merkitys musiikilla oli sinulle toiminnassa?

21. Missä ohjaaja onnistui?

22. Mitä ohjaaja olisi voinut tehdä toisin?

23. Onko jotain muuta, mitä haluaisit sanoa?

**KIITOS ETTÄ OSALLISTUIT KYSELYYN JA OLIT MUKANA RYHMÄSÄ!**

**OLI ILO TYÖSKENNELLÄ KANSSANNE!**

**Aurinkoisin terveisin**

**Nelli ☺**