



TOIMINNAN VOIMAA

Doris Piercen terapeuttisen voiman mallin käyttö toiminnan
suunnitteluprosessissa

Toimintaterapian koulutusohjelma,
Toimintaterapeutti
Opinnäytetyö
12.10.2009

Marika Kulppi
Anna-Elina Pajunen

Koulutusohjelma	Suuntautumisvaihtoehto	
Toimintaterapian koulutusohjelma	Toimintaterapeutti	
Tekijä/Tekijät		
Marika Kulppi ja Anna-Elina Pajunen		
Työn nimi		
Toiminnan voimaa–Doris Piercen terapeutin voiman mallin käyttö toiminnan suunnitteluprosessissa		
Työn laji	Aika	Sivumäärä
opinnäytetyö	syksy 2009	51 + 6 liitettä
TIIVISTELMÄ		
<p>Tässä opinnäytetyössä esittelemme Doris Piercen (2003) terapeutin voiman mallin ja siihen kuuluvan suunnitteluprosessin Occupation by Design–Building Therapeutic Power käyttöä toimintaterapiaryhmien suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa sekä pohdimme sen käytettävyyttä. Työmme tarkoituksena on tehdä terapeutin voiman mallia ja sen käsitteitä helpommin lähestyttävämmäksi, jotta toimintaterapeutit voisivat hyödyntää sitä työssään tarkastellessaan ja suunnitellessaan terapeutista toimintaa.</p> <p>Yhteistyökumppanina opinnäytetyömme toiminnallisessa osuudessa toimi Omaiset mielenterveystyön tukena, Uudenmaan yhdistys ry. Suunnittelimme ja toteutimme kolme avointa toimintaterapiaryhmää psyykkisesti sairaiden omaisille Solaris-lomien ja Omaiset mielenterveystyön tukena, Uudenmaan yhdistys ry:n järjestämällä omaisten Terveys ja hyvinvointi -lomaviikolla kylpylähotelli Päiväkummussa. Ryhmätoimintojen suunnitteluprosessi toteutettiin terapeutin voiman mallia käyttäen. Esittelemme työssämme ryhmätoiminnot mallin kautta.</p> <p>Opinnäytetyömme on laadullinen tapaustutkimus johon keräsimme aineistoa kysely- ja havainnointilomakkeiden avulla. Lomakkeet suunnittelimme Doris Piercen terapeutin voiman mallin mukaan. Lomakkeiden aineisto analysoitiin teorialähtöisesti.</p> <p>Käyttökokemuksemme mukaan terapeutin voiman mallissa keskeistä on yksilön omakohtainen kokemus. Mallin mukaan toimintaterapeutin on tärkeää tarkastella ensiksi itseään toimijana suunnitellaakseen asiakkailleen terapeutista toimintaa sekä tarkoituksenmukaisia interventioita. Mallin mukaan terapeutin toimintaan vaikuttavat asiakas/yksilö, ympäristö ja toimintaterapeutti sekä hänen suunnittelutaitonsa. Suunnitteluprosessi toimii toimintaterapeutin välineenä toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin sekä oman työn reflektointiin.</p> <p>Työmme antaa esimerkin siitä millaisin keinoin psyykkisesti sairaiden omaisia voidaan tukea ja millaisista toiminnoista he saavat mielihyvää ja voimavaroja. Toimintaterapeutit voivat hyödyntää ryhmätoiminnoista saatuja tietoja ja soveltaa niitä omaan työhönsä sekä eri kohderyhmille.</p>		
Avainsanat		
toimintaterapia, Doris Pierce, terapeutin toiminta, toiminnan suunnittelu, omaiset, ryhmä		

Degree Programme in		Degree
Occupational Therapy		Bachelor of Health Care
Author/Authors		
Marika Kulppi and Anna-Elina Pajunen		
Title		
Therapeutic Power – The Use of The Occupation by Design by Doris Pierce		
Type of Work	Date	Pages
Final Project	Autumn 2009	51 + 6 appendices
<p>ABSTRACT</p> <p>In this study we present the use of Doris Pierce`s (2003) model “Occupation by Design – Building Therapeutic Power” in planning, implementing and evaluating occupational therapy groups, and we reflect on its usability. The purpose of our study is to make the model of Building Therapeutic Power and its concepts more accessible, so that occupational therapists could benefit from them at work when reviewing and planning therapeutic occupations.</p> <p>Our partner, Family Association promoting Mental Health in Finland, association Uusimaa contributed to the functional part of this study. We designed and implemented three open occupational therapy groups for people whose family members have mental illness. For these people the Solaris-holiday association and the Family Association promoting Mental Health in Finland, association Uusimaa, organized a health and wellbeing holiday at the Spa Hotel Päiväkumpu. Group activities were carried out using the model of Building Therapeutic Power. In this study we present these group activities through the model.</p> <p>Our study is a qualitative case study in which we collected data with questionnaires and observation forms. We designed the forms according to Doris Pierce`s model Building Therapeutic Power. The analysis of the data gathered with the forms was theory-driven.</p> <p>Based on our experience the essential point of the model of Building Therapeutic Power is the individual`s subjective experience. The model highlights the importance of the occupational therapist`s own ability to view him/herself as an actor to be able to design therapeutic occupations and accurate interventions for his/her clients. The model presents factors affecting the therapeutic occupation. The factors are the client/individual, the environment and the occupational therapist, and his/her occupational design skills. The occupational therapist can use the occupation design process for designing, implementing and evaluating occupations and for reflecting his/her own work.</p>		
Keywords		
occupational therapy, Doris Pierce, therapeutic occupation, designing occupations, family, group		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	AIEMPIA OPINNÄYTETÖITÄ JA TUTKIMUKSIA.....	3
3	PSYKKISESTI SAIRAIDEN OMAISET	4
4	TOIMINTATERAPIARYHMÄ	6
5	TERAPEUTTISEN VOIMAN MALLI.....	8
5.1	Vetoavuus (appeal).....	9
5.1.1	Tuotteliaisuus (productivity).....	10
5.1.2	Mielihyvä (pleasure)	11
5.1.3	Vahvistavuus (restoration)	13
5.2	Ainutlaatuisuus (intactness)	14
5.2.1	Fyysinen ympäristö (spatial).....	14
5.2.2	Ajallinen ympäristö (temporal).....	16
5.2.3	Sosiokulttuurinen ympäristö (sociocultural)	17
5.3	Täsmällisyys (accuracy).....	18
5.3.1	Terapeutin suunnittelutaidot (therapist design skill).....	19
5.3.2	Tavoitteen asettelu (collaborative occupational goal generation).....	19
5.3.3	Toiminnan soveltuvuus (precision fit of intervention to goal).....	20
6	TUTKIMUSASETELMA.....	21
6.1	Tutkimuksellinen lähestymistapa.....	22
6.2	Aineiston keruu	22
6.2.1	Lomakekyselyt.....	23
6.2.2	Havainnointi.....	23
6.3	Aineiston analysointi.....	24
7	OMAISTEN RYHMÄN SUUNNITTELUPROSESSI	25
7.1	Motivaatio (motivation)	27
7.2	Tiedonkeruu (investigation).....	28
7.3	Tavoitteiden määrittely (definition).....	30
7.4	Ideointi ja idean valinta (ideation and idea selection).....	30
7.5	Toteutus (implementation).....	32
7.5.1	Wanhan emännän matka	32
7.5.2	Mosaiikki	33
7.5.3	Keskusteleva laivamatka.....	33
7.6	Arviointi (evaluation).....	34
7.6.1	Havainnointilomakkeet ja yhteenveto.....	34
7.6.2	Palautelomake ja yhteenveto.....	39
8	MALLIN KÄYTETTÄVYYS	41
9	POHDINTA	45

LÄHTEET.....	50
--------------	----

LIITTEET

- Liite 1 Alkukyselylomake
- Liite 2 Havainnointilomake
- Liite 3 Palautelomake
- Liite 4 Ryhmätoimintojen esittely
- Liite 5 Saatekirje
- Liite 6 Tutkimuslupa

1 JOHDANTO

Toimintaterapian ammattikunta käy jatkuvasti keskustelua siitä, mitä toimintaterapia on ja millaista on terapeutin toiminta. Syksyllä 2009 keskustelua on käyty aktiivisesti toimintaterapeuttien keskinäisillä internetkeskustelupalstoilla. Keskusteluista tulee esiin, että terapeutin toiminnan tulkintaa ja määritelmää on yhtä monta kuin tekijäänsäkin. (TOInet 2009.) Mielestämme tämä kertoo kuinka laajan ja haastavan asian kanssa olemme tekemisissä. Toimintaterapian työalue on monipuolinen ja asiakaskunta on hyvin erilaista. Toimintaterapia on myös nuori ammattikunta, ja sen toimintamuodot eivät ole vakiintuneet kaikkialla. Koemme valmistuvina toimintaterapeutteina, että toimintaterapeuttien tehtävä on perustella omaa työtä, toimintaa ja valintoja. Tähän tarvitaan työvälineitä. Näkemyksemme mukaan Doris Piercen terapeutin voiman malli tukee toimintaterapeutin työtä erityisesti terapeutin toiminnan suunnittelussa ja arvioinnissa.

Opinnäytetyömme tehtävänä on esitellä Doris Piercen (2003) terapeutin voiman mallin käyttöä toimintaterapiaryhmien suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa sekä pohtia sen käytettävyyttä. Kiinnostuksemme Piercen mallia kohtaan heräsi, koska se on käytännönläheinen ja selkeä. Terapeutin voiman mallissa asiakas, terapeutti ja ympäristö yhdessä vaikuttavat terapeutin toimintaan. Pierce korostaa toimintaterapeutin roolia yhtenä tärkeänä terapeutin toimintaan vaikuttavana tekijänä. Hänen mukaansa terapeutti hyötyy omien toiminnallisten kokemustensa tarkastelusta. Mallissa painotetaan yksilön omaa kokemusmaailmaa suhteessa toimintaan ja ympäristöön.

Malliin kuuluvassa suunnitteluprosessissa kuvataan toiminnan suunnitteluprosessi vaihe vaiheelta motivaatiosta arviointiin. Suunnitteluprosessi toimii hyvänä apuna toiminnan suunnittelun jäsentämisessä. Toiminnan suunnittelu on toimintaterapeuttien työssä arkipäivää, joten heidän täytyy panostaa toiminnan suunnitteluun ja sen eri vaiheisiin, jotta toiminta on asiakkaille terapeutista. Kaikki toiminta ei ole terapeutista toimintaa. Toimimme päivittäin erilaisten toimintojen parissa, jotka tuottavat meille mielihyvää, tyydytystä ja jotka ovat tavoitteellisia. Terapeutin toiminta muodostuu Piercen mukaan toiminnan vetoavuudesta, täsmällisyydestä ja ainutlaatuisuudesta. Näitä osa-alueita ymmärtämällä sekä kehittämällä omia toiminnan suunnittelutaitoja toimintaterapeutti voi paremmin suunnitella asiakkailleen terapeutista toimintaa.

Yhteistyökumppanina opinnäytetyömme toiminnallisessa osuudessa toimi Omaiset mielenterveystyön tukena, Uudenmaan yhdistys ry (OTU ry). Yhdistyksen toiminnan tarkoituksena on antaa tietoa psyykkisistä sairauksista, tukea perhettä omassa jaksamisessaan ja antaa toivoa uuden elämäntilanteen kohdatessa, jotta omaisen kyky sopeutua siihen helpottuu. Toiminnan tarkoitus on olla ensisijainen tiedon ja tuen hakemisen paikka siinä tilanteessa, kun perhettä kohtaa psyykkinen sairaus. Omaisten tuki- ja neuvontapalvelujen rinnalla järjestetään omaisille tarkoitettua kurssi- ja ryhmätoimintaa sekä virkistys- ja lomatoimintaa. (Omaiset mielenterveystyön tukena, Uudenmaan yhdistys ry.) Yhteistyökumppanimme OTU ry halusi opinnäytetyöyhteistyöllä kehittää työtään ja saada moniammatillisia näkökulmia toimintoihinsa. OTU ry:ssä ei ole toimintaterapeuttia eikä sen alan tuntemusta ja osaamista. Heillä on kuitenkin halua selvittää millaisia hyviä käytäntöjä ja toimintatapoja toimintaterapia voi tuoda psyykkisesti sairaiden omaisten elämään sekä miten he voisivat jatkossa suunnitella ja toteuttaa omaisten ryhmätoimintoja.

Toteutimme kolmena peräkkäisenä päivänä avoimia toiminnallisia psyykkisesti sairaiden omaisille. Ryhmätoiminnot toteutuivat Solaris-lomien ja OTU ry:n järjestämällä omaisten Terveys ja hyvinvointi -lomaviikolla kylpylähotelli Päiväkummussa 16. – 21.3.2009. Käytimme Piercen terapeuttisen voiman mallia ja siihen kuuluvaa suunnitteluprosessia psyykkisesti sairaiden omaisille suunnattujen ryhmätoimintojen suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa.

Terapeuttisen voiman mallista on olemassa vain lyhyitä käännöksiä muutamassa toimintaterapian koulutusohjelman opinnäytetöissä ja opetusmonisteissa. Olemme kääntäneet opinnäytetyötämme varten Piercen mallia englanninkielisestä teoksesta *Occupation by Design—Building Therapeutic Power*. Käännöstyöllä haluamme tehdä mallia helpommin lähestyttäväksi ja tunnetuksi.

Koimme tärkeäksi esitellä terapeuttisen voiman mallin osa-alueita mahdollisimman käytännönläheisesti ja tuoda esiin yhden tavan käyttää mallia. Piercen mallia voivat hyödyntää toimintaterapeutit ja opiskelijat erilaisten asiakasryhmien ja toimintojen tarkastelussa sekä suunnittelussa. Työmme myös havainnollistaa, miten toimintaterapian keinoin voidaan tukea psyykkisesti sairaiden omaisia ja millaisista toiminnoista he saavat mielihyvää ja voimavaroja. Toimintaterapeutit voivat hyödyntää ryhmätoiminnoista saatuja tietoja ja soveltaa niitä omaan työhönsä sekä eri kohderyhmille.

Opinnäytetyöraportissamme esittelemme aluksi opinnäytetöitä, jotka käsittelevät terapeuttisen voiman mallia tai omaisnäkökulmaa. Työmme teoriaosuudessa kuvaamme lyhyesti psyykkisesti sairaiden omaisten elämään ja hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä sekä toimintaterapiaryhmän käyttöä. Opinnäytetyömme laajin teoriaosuus käsittelee Doris Piercen terapeuttisen voiman mallia ja esittelemme sen osa-alueittain omassa kappaleessa. Malliin kuuluvan suunnitteluprosessin havainnollistamme opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden kautta. Opinnäytetyöraportin viimeiset kappaleet käsittelevät mallin käytettävyyttä.

2 AIEMPIA OPINNÄYTETÖITÄ JA TUTKIMUKSIA

Metropolia Ammattikorkeakoulussa Doris Piercen terapeuttisen voiman mallia on käytetty muutamissa opinnäytetöissä, mutta niissä ei ole pohdittu mallin käytettävyyttä. Kansainvälisistä toimintaterapian tietokannoista emme löytäneet tutkimuksia Doris Piercen mallin käytöstä. Toimintaterapian koulutusohjelmassa on tehty muutamia opinnäytetöitä, joissa kohderyhmänä olivat sairastuneen omaiset.

Eskolan (2006) opinnäytetyössä ”Ajankäyttöympyrä helppo, ei kummonen, ihan ok”: yhdeksäsluokkalaisten ajankäytön kartoitus, jossa on kartoitettu yhdeksäsluokkalaisten ajankäyttöä, on käytetty Piercen mallia toiminnan tilannesidonnaisuuteen ja siihen sisältyvän ajan sekä ajankäytön merkityksen tarkasteluun. Malli on avannut tekijälle uusia näkökulmia, joita tulisi huomioida tarkasteltaessa nuorten ajankäyttöä ja erityisesti sitä miten huomioida yksilön subjektiivinen kokemus aikaa kohtaan.

Jormanaisen ja Lehtosen (2007) opinnäytetyössä Luontoleikki lapsen mielihyvän tuottajana suunniteltiin luontoleikki Doris Piercen terapeuttisen voiman mallin mukaan. Opinnäytetyössä käytettiin Piercen mallia selkeyttämään ja rajaamaan työtä. Tekijät toivat työssään esiin, että mallin avulla he saivat jäsennettyä omaa näkemystään prosessin kulusta. Terapeuttisen toiminnan mallin kautta tekijät nostivat esiin suunnittelemaansa lapsen luontoleikkiin vaikuttavia tekijöitä.

Opinnäytetyössä Mennäänkö kahville? (Westerdahl 2008) on käytetty teemahaastattelun runkona Doris Piercen terapeuttisen voiman mallin osa-alueita. Opinnäytetyössä haasta-

teltiin toimintaterapeutteja, jotka työskentelevät dementoituneiden asiakkaiden kanssa. Haastattelun tarkoituksena oli selvittää kuntoutujan ja toimintaterapeutin yhteisen kahvinjuonnin terapeuttista voimaa. Opinnäytetyön tuloksiksi nousivat yhteistyöhön vaikuttaminen, ajallisuuden huomioiminen, sisäisten voimavarojen merkityksellisyys sekä kahvin juominen nautintona.

Keväällä 2009 valmistuneessa Gailyn ja Valtasen opinnäytetyössä Katso minut kauniiksi on sovellettu Piercen suunnitteluprosessia ja tarkasteltu sen avulla voimauttavan valokuvausprosessin vaiheita. Suunnitteluprosessin avulla tekijät ovat jakaneet toteutuneen valokuvausprosessin viiteen osaan. Nämä osat toimivat edellytyksenä voimauttavan valokuvausmenetelmän käytölle. (Gaily–Valtanen 2009: 46–47.)

Omaisten ryhmätoimintoja käsittelivät Hänninen, Kauppinen, Mustonen ja Tiira (2005) opinnäytetyössään Toivoa toiminnasta: omaishoitajina toimivien miesten kokemuksia toimintaterapiaryhmästä. Opinnäytetyössä suunniteltiin toiminnallinen ryhmä omaishoitajille. Työn alkuperäisenä tarkoituksena oli selvittää tukeeko toimintaterapiaryhmä omaishoitajina toimivien miesten arjessa jaksamista. Työn tarkoituksiksi nousi kuitenkin omaishoitajina toimivien miesten toimintaterapiaryhmän kokemusten selvittäminen. Opinnäytetyön tulosten perusteella toimintaterapiaryhmä tarjoaa omaishoitajina toimiville miehille onnistumisen kokemuksia, mahdollisuutta omaan aikaan, vertaistukeen ja virkistytymiseen.

Korven, Salon ja Timosen (2006) opinnäytetyössä tavoitteena oli kehittää toiminnallisen kurssipäivän runko, joka auttaisi Omaiset mielenterveystyön tukena, Uudenmaan yhdistys ry:n työntekijöitä heidän käsitellessään mielenterveystyön omaisten tunteita. Omaisilta saatujen vapaamuotoisten palautteiden perusteella kurssipäivän aikana osallistujat saivat mahdollisuuden kohdata ja tunnistaa omia tunteitaan toiminnallisten harjoitusten avulla.

3 PSYKKISESTI SAIRAIDEN OMAISET

Mielenterveystyössä hoito kohdentuu usein itse kuntoutujaan ja omaiset jäävät vähemmälle huomiolle, vaikka Sosiaali- ja terveysministeriön mielenterveyspalvelujen laatusuosituksessa korostetaan omaisten tukemisen tärkeyttä. Psykkinen sairaus koskettaa

myös sairastuneen perhettä ja läheisiä. (Nyman – Stengård 2005: 10–19.) Läheisen sairastaminen on omaiselle jatkuva huolenaihe sekä henkinen stressi ja se vaatii sopeutumista sekä tukea (Korpi ym. 2006: 5). Mielenterveyspalveluiden uudistuksen myötä palveluita on kevennetty ja siirretty avohoitopainotteiseksi, joten omaisten vastuu on lisääntynyt. Omaiset voivat toimia sairastuneen hoidon ja kuntoutuksen voimavarana paremmin silloin, kun heidän jaksamisestaan huolehditaan. (Hirvonen 2006; Nyman – Stengård 2005: 10, 40–49.)

Läheisen sairastuminen tuo mukanaan rankan muutoksen. Omaisen kokee tilanteen usein äärimmäisen uuvuttavana ja kokee suurta hoitovastuuta sairastuneesta läheisestään. Hän voi antaa läheiselleen taloudellista tukea, kodin- ja lastenhoitoapua tai olla apuna asianmukaisen hoitopaikan etsimisessä. Omaisella saattaa olla vastuullaan myös ympärivuorokautinen sairastuneen läheisen valvonta. Läheisen sairastumisen myötä omaisten ystävyysuhteet usein kaventuvat ja kriisi voi nostaa esiin ja luoda ristiriitoja ihmissuhteisiin. (Salonen 2005: 18–19.)

Läheisen sairastuminen voi vaikeuttaa omaisen arkea, työtä, taloudellista tilannetta sekä rajoittaa hänen osallistumistaan vapaa-ajan toimintoihin. Omaisten kuormittuneisuuden taso vaihtelee perheen taustan ja elämäntilanteen sekä käytettävissä olevien voimavarojen mukaan. (Nyman – Stengård 2005: 10–13.) Omaisten hyvinvointia heikentää heidän taloudellinen tilanteensa, yksin asuminen ja yksin jäämisen pelko sekä fyysinen ja psyykinen terveydentila. Omaisten hyvinvointia käsittelevien tutkimusten mukaan omaiset kokivat usein masennusoireita, ahdistuneisuutta ja pelkoa. He pelkäsivät omaa psyykkistä sairastumistaan, läheisen hoidon kesken jäämistä ja itsemurhaa. Mitä enemmän omaiset osallistuivat psyykkisesti sairaan läheisen huolenpitoon, sitä korkeampi masennusriski ja matalampi tyytyväisyyden tunne elämään heillä oli. (Salonen 2005: 21; Nyman – Stengård 2005: 47.)

Nyman – Stengårdin 2001–2005 seurantatutkimuksen mukaan omaisten yleisimmin nimeämiä voimavaroja ovat ystävät, liikunta, lukeminen, lapset ja lapsenlapset sekä harrastukset. Salosen (2005) tutkimuksen mukaan omaisten voimavarat muodostuivat monipuolisista harrastuksista, lukemisesta, fyysisen terveyden huolehtimisesta ja vertaistuesta. Läheisten välittäminen, avun ja sympatian saaminen, huolien jakaminen ja niistä keskusteleminen ovat olleet myös hyvinvointia vahvistavia tekijöitä. Henkistä tukea omaiset saivat läheisiltä, ammattilaista ja vertaisilta. (Salonen 2005: 27–28.)

Omaisille järjestetään erilaisia psykoedukatioon ja vertaistukeen perustuvia ryhmiä. Näistä vastaavat usein alueelliset omaisyhdistykset Suomessa. (Berg – Johansson 2003: 37–39.) Vertaistuki ja omaisjärjestöt on mainittu Salosen 2005 sekä Nymanin ja Stengårdin 2005 omaisten hyvinvointia käsittelevissä tutkimuksissa ja niiden on todettu olevan tärkeitä omaisten hyvinvoinnille ja ne tukevat omaisten selviytymistä. (Salonen 2005: 27–29; Nyman – Stengård 2005: 41–44.)

Vertaistuki voidaan määritellä kokemukselliseen tietoon pohjautuvaksi sosiaaliseksi tueksi, jota annetaan ja saadaan keskenään samankaltaisessa tilanteessa olevien ihmisten välillä (Jantunen 2008: 27). Vertaistuki on samankaltaisten elämäkokemusten ja elämänvaiheiden läpi käyneiden ihmisten keskinäiseen tasa-arvoisuuteen, solidaarisuuteen, kuulluksi ja ymmärretyksi tulemiseen sekä vastavuoroiseen kommunikaatioon ja tukeen perustuva ihmissuhteiden muoto. (Heikkinen 2004: 180–181.)

Linnama – Simosen (2007) opinnäytetyössä psyykkisesti sairaiden puoliset kertoivat kokeneensa vertaistuessa tärkeäksi puhumisen ja kuulluksi tulemisen. He kokivat saavansa paljon apua kuuntelemalla muiden kokemuksia. Monille oli helpotus kohdata muita samassa tilanteessa olevia ja he saivat sitä kautta voimia sekä uskallusta jaksaa omassa tilanteessaan. (Linnama – Simonen 2007: 29–30.)

4 TOIMINTATERAPIARYHMÄ

Ihminen kuuluu erilaisiin ryhmiin läpi elämänsä ja ryhmällä on tärkeä merkitys eri elämänvaiheissa (Holvikivi – Kallonen 1998: 47). Ryhmämuotoinen toimintaterapia on tavoitteellista työskentelyä tarkoituksenmukaisen toiminnan avulla. Toimintaterapiassa yleinen oletamus on, että ihminen kasvaa, kehittyy ja oppii erilaisissa ryhmissä ja tähän ryhmän terapeuttinen käyttö perustuu. Toimintaterapiaryhmässä mahdollistuu vuorovaiikutustaitojen, itseilmaisun ja itsetuntemuksen kehittyminen sekä toisten ihmisten ymmärtäminen ja hyväksyminen. Toimintaterapiaryhmä voi olla tehtäväpainotteinen avoin ryhmä, johon kuka tahansa voi osallistua, täydentyvä ryhmä, johon voidaan ottaa uusia ryhmäläisiä mukaan tai suljettu ryhmä, johon valitaan tietyt ryhmäläiset sovituksi ajaksi. (Salo-Chydenius 1997: 167–168.) Ryhmäläisten vaihtuvuus avoimessa ryhmässä kuluttaa ryhmältä energiaa, koska uusiin ryhmäläisiin tutustuminen vie aikaa kultakin ryhmäkerralta. Suljetussa ryhmässä jäsenet pysyvät samana, joten ryhmän sisäiselle

yhteenkuuluvuuden tunteelle on enemmän aikaa kuin avoimessa ryhmässä. Valitessaan ryhmämuotoa toimintaterapeutin tulee miettiä, mikä ryhmämuoto on perusteltua ryhmän toiminnan ja toimivuuden kannalta. (Borg–Bruce 1991: 102–103.)

Toimintaterapiaryhmässä terapeutin rooli on merkittävä, koska hänen tulee turvata ryhmän terapeuttinen luonne ja edistää sitä. Toimintaterapeutin tehtäviä ryhmässä ovat turvallisuuden rakentaminen, puitteiden ja rajojen luominen, tuen ja palautteen antaminen sekä tasapuolisen ohjauksen jakaminen. Hänen on myös autettava ryhmäläisiä saavuttamaan toiminnan merkitys sekä mahdollistettava toimintaan osallistuminen. Toimintaterapeutti on ryhmässä mallioppimisen ja samastumisen kohde esimerkiksi vuorovaikutustavoissa. (Holvikivi – Kallonen 1998: 50; Salo-Chydenius 1997: 167–173.)

Ryhmässä käytettävän toiminnan tulee vastata ryhmän jäsenten tarpeisiin ja mielenkiintoihin, jotta jäsen voi hahmottaa toiminnan terapeuttiset ominaisuudet ja sitoutua toimintaan. Toimintaterapiaryhmää suunniteltaessa terapeutin tulee löytää ryhmäläisistä jonkinlainen yhteinen tekijä, ongelma tai ominaisuus. Nämä helpottavat terapeuttia löytämään ryhmäläisten kykyjä ja mielenkiinnonkohteita sekä asettamaan ryhmälle tavoitteita. (Borg – Bruce 1991: 49–52, 93.) Ryhmässä kohdataan jokaisen yksilölliset tarpeet ja muiden ryhmäläisten kautta yksilö kohtaa ympäristön odotukset (Holvikivi – Kallonen 1995: 47). Toiminnallisessa ryhmässä toiminnan tavoitteiden tulee olla merkityksellisiä ryhmän jäsenille sekä samansuuntaiset kuin yksittäisten jäsenten tavoitteet (Howe – Schwartzberg 2001: 113–114; Salo-Chydenius 1997: 167).

Ryhmän avulla on mahdollista lisätä oppimista, saada aikaan muutosta käyttäytymisessä sekä saavuttaa terapeuttisia tavoitteita (Howe – Schwartzberg 2001: 3–4). Toimintaterapiaryhmässä jäsenten on mahdollisuus saada toiminnasta konkreettista ja pysyvää palautetta. Ryhmässä jäsenet voivat saada palautetta toisiltaan ja antaa sitä toisilleen. Toimintaterapiaryhmä tarjoaa osallisuuden ja vastavuoroisuuden kokemuksen, jolloin ryhmäläiset voivat huomata kuinka heidän ongelmansa eivät ole ainutlaatuisia. (Salo-Chydenius 1997: 168.) Ymmärrys, jonka voi saavuttaa vertaisen kanssa, tekee kokemusten vaihdosta selviytymiskeinon. Kokemusten vaihdon avulla ihmiset voivat saada uusia oivalluksia ja muuttaa ajattelutapojaan. (Pylkkänen 2000: 78–79.) Ryhmätoimintaan osallistuminen antaa ihmiselle mahdollisuuden peilata omaa toimintaansa ja tunteitaan ryhmän muiden jäsenten toimintatapoihin (Eskola-Jauhiainen 1994:16).

5 TERAPEUTTISEN VOIMAN MALLI

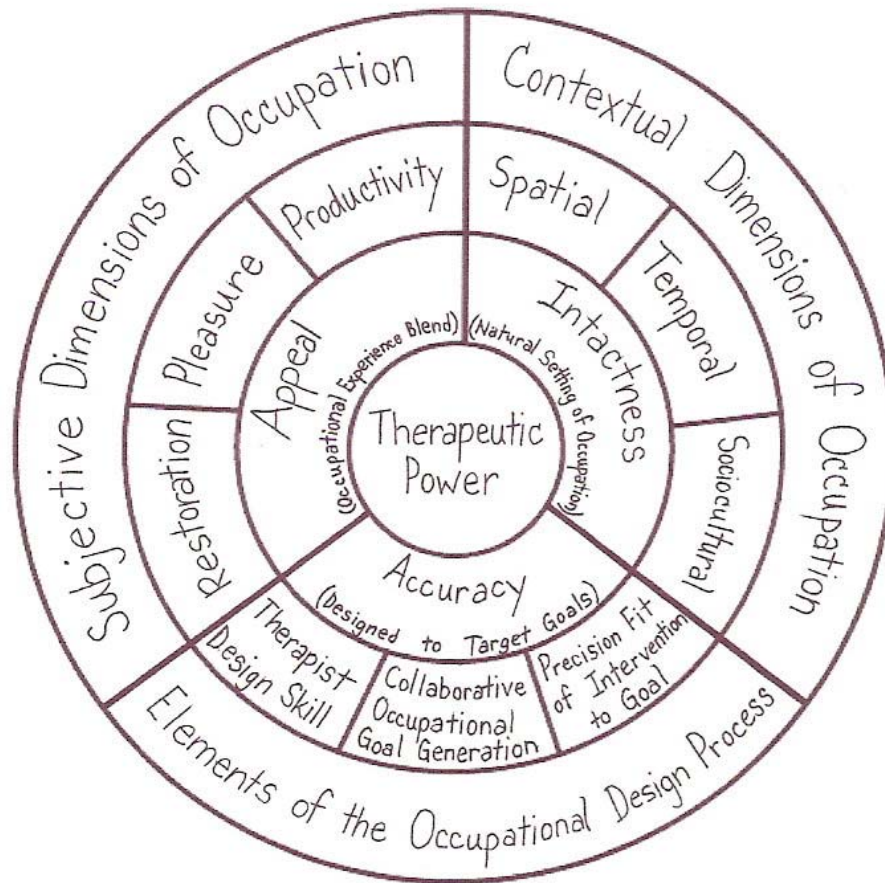
Työmme teoriapohjana on Doris Piercen terapeuttisen voiman malli. (ks. kuvio 1.) Pierce puhuu teoksessaan *Occupation by Design – Building Therapeutic Power* (2003) mallista lähestymistapana ja kutsuu sitä toiminnan suunnitteluprosessiksi. Siihen kuuluvat terapeuttisen voiman ympyrämalli ja sen lohkot sekä suunnitteluprosessi. Malli on suunniteltu toimintaterapeuteille terapeuttisen toiminnan suunnittelun työkaluksi. Me puhumme työssämme terapeuttisen voiman mallista, sillä sen kolme osa-aluetta asiakas/yksilö, ympäristö ja terapeutti yhdessä toiminnan suunnitteluprosessin kanssa muodostavat toiminnan terapeuttisen voiman. Haluamme korostaa mallin käyttökelpoisuutta suunnittelun lisäksi toiminnan analyysiin.

Piercen mukaan toimintaterapeuttien tulisi tarkastella toimintaa suhteessa itseensä, yksittäisiin yksilöihin toimijoina ja yleisesti katsottuna. Hänen mukaansa toimintaterapeuttien tulisi aloittaa toiminnan tutkiminen ja pohtiminen itsestään sekä lähimmistä ihmisistä. Toimintaterapeutin ymmärrettyä terapeuttisen voiman mallin osa-alueita omasta elämästään katsottuna, hän voi paremmin suunnitella asiakkailleen terapeuttisen toiminnan interventioita. (Pierce 2003: 8.) Ymmärtääkseen toiminnan terapeuttista voimaa toimintaterapeutin tulee ymmärtää kolme siihen vaikuttavaa käsitettä: *toiminnan vetoavuus* (appeal), *ainutlaatuisuus* (intactness) ja *täsmällisyys* (accuracy). Jokainen näistä perustuu erilaiseen näkökulmaan. (Pierce 2003: 9.)

Vetoavuus koskee *toiminnan asiakaskohtaisia ulottuvuuksia* (subjective dimensions of occupation), johon kuuluu *vahvistavuus* (restoration), *mielihyvä* (pleasure) ja *tuotteliaisuus* (productivity) (Pierce 2003: 9).

Ainutlaatuisuus koskee *toiminnan kontekstuaalisia ulottuvuuksia* (contextual dimensions of occupation) ja siihen kuuluu *fyysinen* (spatial), *ajallinen* (temporal) sekä *sosio-kulttuurinen ympäristö* (Pierce 2003: 9).

Täsmällisyys koskee sitä, miten toiminta tapahtuu ja millaisin *toiminnan suunnittelun elementein* (elements of the occupational design process). Näitä ovat *terapeutin suunnittelutaidot* (therapist design skill), *tavoitteiden asettelu* (collaborative occupational goal generation) ja *toiminnan soveltuvuus* (precision fit of intervention goal). (Pierce 2003: 9.)



$$\text{Appeal} + \text{Intactness} + \text{Accuracy} = \text{Therapeutic Power}$$

KUVIO 1: terapeutisen voiman malli
Pierce 2003

Terapeutin voiman malli on kuin palapeli, jossa kukin pala vaikuttaa yhteiseen lopputulokseen. Kolme keskeistä palaa ovat asiakas/yksilö (*omakohtaiset ulottuvuudet*), ympäristö (*kontekstuaaliset ulottuvuudet*) sekä toimintaterapeutti (*toiminnan suunnittelun elementit*) ja ne muodostavat yhteisen kokonaisuuden *terapeuttinen toiminta*. Kuvaamme seuraavaksi terapeutin voiman mallin jokaisen osa-alueen ja niihin kuuluvat lohkot.

5.1 Vetoavuus (appeal)

Olemme tottuneet luokittelemaan arjen toiminnot työhön, leikkiin, vapaa-aikaan ja itsestä huolehtimiseen ja puhumme niistä yleensä erillisinä asioina. Pierce esittää mallissaan vaihtoehdon jakaa arjen toiminnot toiminnallisen kokemuksen mukaan mielihyvään, tuotteliaisuuteen ja vahvistavuuteen. Nämä ovat yksilön toiminnallisia kokemuk-

sia, joten niistä voidaan puhua myös toiminnan omakohtaisina ulottuvuuksina. Näitä toiminnallisia kokemuksia ei voi erotella aina toisistaan, sillä toiminnallinen kokemus voi olla samanaikaisesti mielihyvää tuottava, tuottelias ja/tai vahvistava. Ihminen voi saada mielihyvää antoisasta työstä tai vapaa-ajalla tapahtuva urheiluharrastus voi olla hänelle kokemuksena tuottelias. Esimerkiksi erilaisten käsitöiden parissa ihminen usein kokee molempia mielihyvän ja tuotteliaisuuden tunteita. (Pierce 2003: 45, 86.)

Sitä kuinka toiminta vetää ihmistä puoleensa, voidaan kutsua toiminnan vetoavuudeksi. Toiminnan tulee olla sopiva sekoitus tuotteliaisuutta, mielihyvää ja vahvistavuutta yksilöllisten tarpeiden mukaan. Asiakkaalle vetoavan toiminnan valinta vaatii terapeutilta hyviä suunnittelutaitoja sekä tietoa ja ymmärrystä asiakkaastaan ja hänen kokemistaan asioista. Lapset voi saada sitoutumaan toimintaan parhaiten mielihyvää tuottavan leikin kautta, kun taas aikuiselle tuotteliaat toiminnot ovat vetoavia ja tehokkaita. Rentouttava, hiljainen toiminta voi vahvistaa esimerkiksi juuri traumatisoituneen asiakkaan kuntoutumista. Se vetoaa hitaalla ja rauhallisella tahdillaan asiakkaan tarpeisiin ja tavoitteisiin. (Pierce 2003: 118–119.)

Toimintaterapian suunnitteluprosessi on toimintaterapeutille haastava. Suunnitteluprosessin tavoitteena on löytää juuri kunkin yksilön tarpeita vahvistavia toimintoja, jotka vetoavat juuri tähän ihmiseen ja hänen toiminnalliseen historiaansa. Vetoavaa terapeutista toimintaa suunnitellessaan toimintaterapeutilla tulee olla tietoa asiakkaan toiminnallisista mieltymyksistä, aiemmasta ja nykyisestä toiminnallisesta historiasta sekä nykyisestä toimintakyvystä ja elämästä. (Pierce 2003: 118–119.)

5.1.1 Tuotteliaisuus (productivity)

Ihminen haluaa luonnostaan olla tuottelias ja hänellä on tarve etsiä haasteita sekä saavuttaa tavoitteita. Jo vauvalla on nähtävissä pyrkimyksiä saavuttaa ja pysyä tavoitteessa. Pieni vauva pitää määrätietoisesti katseen liikkuvassa esineessä tai yksivuotias kiipeää laatikon päälle ylettäkseen ylhäällä oleviin tavaroihin. Tuotteliaat toiminnot ovat olleet myös edellytys ihmisten selviytymiselle, kuten ruoan hankkiminen, säilytys ja vaatehuolto. Tuotteliaisuudella on kulttuurissamme vahva merkitys. Meillä ihmisillä on tapana määrittää itsemme ja toiset työroolin mukaan. (Pierce 2003: 58–65.)

Piercen mukaan ihmiset mieltävät, että työ on tuotteliasta toimintaa ja vapaa-ajantoiminnot tuovat meille mielihyvää. Tuotteliaisuuden voidaan katsoa kuuluvan kaikkiin tavoitesuuntautuneisiin toimintoihin, ei vain työhön liittyviin. Nämä toiminnot usein tuottavat henkilökohtaista tyytyväisyyden tunnetta ja ihmiset hakeutuvat esimerkiksi käsitöiden, urheilun tai vapaaehtoistoiminnan pariin. Piercen mukaan mikä tahansa toiminta kuten vaikka hiekkalinnan rakentaminen tai paidan napin vaihtaminen voi olla tavoitesuuntautunutta ja produktiivista. Ihmiset tarvitsevat jatkuvaa haasteiden etsintää ylläpitääkseen vireytään ja heillä tulee olla mahdollisuus saada kokemuksia tuotteliaista toiminnoista. Toiminta voi tuottavuudellaan tuottaa myös stressiä, mikäli toiminnan vaatimukset suhteessa tekijän taitoihin tai käytettävissä olevaan aikaan eivät ole sopivassa tasapainossa. (Pierce 2003: 58–68, 80–81.)

Toimintaterapian asiakkaaksi ohjaututaan usein siitä syystä, että toiminnallisen suoriutumisen ja tuotteliaisuuden taso on laskenut. Tämä voi johtua sairaudesta, työttömyydestä tai työelämässä loppuun palamisesta. Toimintaterapeutin ymmärrys tuotteliaisuuden merkityksestä ihmiselle lisää hänen kykyään auttaa asiakasta selvittämään toiminnallisia ongelmiaan. Hän voi yhdessä asiakkaan kanssa löytää asiakkaalle uusia tyydyttäviä ja tuotteliaita toiminnallisia kokemuksia. (Pierce 2003: 67–71.)

5.1.2 Mielihyvä (pleasure)

Suunnitellessamme päivittäisiä toimiamme meillä ihmisillä on usein tarve sisällyttää niihin mielihyvää niin paljon kuin mahdollista. Toimintaterapeutin on tärkeää ymmärtää mielihyvän merkitys ihmisille, sillä asiakkaat ovat motivoituneempia sitoutumaan terapeuttiin toimintoihin, jotka ovat heille nautinnollisia. Ne toiminnot, joista usein saamme eniten mielihyvää liittyvät joko tuotteliaisiin tai rentouttaviin ja vahvistaviin toimintoihin, harvoin molempiin yhdessä. Tämän päivän tehokkuusajattelu saa meidät usein potemaan huonoa omaatuntoa, mikäli nautimme liikaa. Toiminnan tuomaa mielihyvää ja sen merkitystä ei pidä kuitenkaan aliarvioida. (2003: 80–90.)

Ihmisillä on yksilöllisiä eroja siinä miten he kokevat mielihyvää. Aivojen limbinen järjestelmä osallistuu mm. autonomisten toimintojen lisäksi motivaation ja tunteiden säätelyyn sekä yhdistää erilaisia tunnetiloja muistiin tallentuneisiin fyysisiin tuntemuksiin. Toiminnasta saatuun mielihyvään vaikuttaa toiminnasta saadut aistimukset ja muistikokemukset. (Pierce 2003: 81–82.)

Koemme tutut merkitykselliset rituaalit usein erityisen paljon mielihyvää tuottaviksi, sillä niihin liittyy muistoja aiemmasta kokemuksesta saada mielihyvää. Kun olemme toimineet mieluisan tapahtuman yhteydessä, se tuo mieleemme mieluisia muistoja ja kokemuksia. Esimerkiksi pipareiden leipomiseen liittyy merkityksellistä toimintaa sekä vahvoja aistikokemuksia, joista meillä on usein aiempia muistikokemuksia. Tämän vuoksi esimerkiksi erilaiset juhlapyyhiin kuten jouluun liittyvät toiminnot ovat meille tärkeitä. (Pierce 2003: 86.) Ihmisillä on luontainen mieltymys aistien tuomaan mielihyvään. Maku-, haju-, tunto-, liike-, näkö- ja kuuloaistimukset tuovat meille erilaisia yksilöllisiä kokemuksia. Jotkut ihmiset ovat herkempiä aistikokemuksille kuin toiset ja eroavat siitä minkä aistin tuoma kokemus tuo heille mielihyvää. Ihmisissä on yksilöllisiä eroja siinä miten limbinen järjestelmämme toimii. (Pierce 2003: 82–83.)

Fyysinen aktiivisuus ja mieluisa liikunta tuovat usein ihmiselle mielihyvää. Pienet lapset hakeutuvat vauhdikkaisiin leikkeihin ja nauttivat keinussa pyörimisestä. Lapset eivät epäröi etsiä voimakkaita aistikokemuksia ja toimivat vain silkasta ilosta tehdä niin. Osa aikuisista ihmisistä kokee liikunnalliset ja jännittävät toiminnot erityisen mieluisaksi ja harrastavat erilaisia vauhdikkaita urheilulajeja, kuten laskettelua tai vesihiihtoa. Tutkimuksissa on osoitettu (ks. Pierce 2003: 84), että vähäisellä liikunnalla on yhteys ihmisten fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Piercen mukaan toimintaterapeuttien olisi tärkeä tiedostaa liikunnan merkitys niin fyysisen kuin psyykkisen hyvinvoinnin kannalta. Toimintaterapeutit voivat tukea asiakkaitaan löytämään mieluisan liikuntamuodon, joka parantaa heidän fyysistä terveydentilaansa ja toimintakykyään. (Pierce 2003: 81, 84–85.)

Rentoutuminen ja virkistävät toiminnot sekä niistä saatu mielihyvä mielletään usein kuuluvan osaksi vapaa-aikaa. Vapaa-aika on alun perin määritelty ajaksi, jolla virkistäydymme työtä varten ja jota vietämme työajan ulkopuolella. Crossin (1990) mukaan tämän päivän vapaa-ajan aktiviteetteja ovat harrastukset, urheilu, taide, käsityöt, tanssi, musiikki, matkustaminen ja viihde. (Pierce 1993: 80–81.)

Leikin perusolemus on mielihyvä ja lopputulosta tärkeämpää on prosessi. Leikki ei kuulu vain lapsuuteen, myös aikuiset leikkivät keskellä päivän kiireitä. He vitsailevat tai nauttivat yhteisestä toiminnasta. Huumori on meille hyväksi ja se vähentää stressiä sekä lisää luottamusta ja vuorovaikutusta ihmisten välillä. Huumoria voidaan käyttää asia-

kastyössä tarkoituksellisesti tai spontaanisti. Terapeutin kyky vitsailla ja nauraa itselleen vaikuttaa hänen työilmapiiriinsä sekä asiakassuhteeseensa. (Pierce 2003: 86.)

5.1.3 Vahvistavuus (restoration)

Vahvistavien toimintojen ymmärrys jää meiltä usein huomiotta, sillä kiireisessä ja suorituskeskeisessä kulttuurissamme vahvistavat toiminnot ovat vähälle arvostettuja. Vahvistavat toiminnot ovat edellytys elämällemme ja sen laadulle. Ihminen tarvitsee riittävästi unta ja ravintoa säilyäkseen hengissä. Piercen (2003) mielestä toimintaterapeuttien tulisi huomioida ne enemmän ja ymmärtää se kuinka saamme riittävästi energiaa toimiaksemme. Kiirehtiessämme päivittäisistä toimista toiseen emme pysähdy ja anna riittävästi aikaa tärkeille toiminnoille kuten uni, ruokailu, harrastukset sekä itsestä huolehtimisen toiminnot. Näillä on iso merkitys hyvinvoinnissamme. Nukkuminen ja syöminen tuovat fysiologisen ja toiminnallisen rytmin päiväämme. Tarvitsemme riittävästi palauttavaa ja rentouttavaa unta sekä ravitsevaa ravintoa jaksaksemme olla tuotteliaita ja kokeaksemme mielihyvää päivittäisissä toimissamme. Unen merkitystä ei voi aliarvioida, vaikka se usein mielletäänkin ”menetetyksi ajaksi”. Ilman riittävää unta ihminen ei saa riittäviä kykyjään käyttöön eikä pysty osallistumaan häntä tyydyttäviin toimintoihin haluamallaan tavalla. Unella on vahvistava vaikutus ja se lisää onnellisuutta, tietoa, luovuutta ja terveyttä merkittävästi. Uni toimii pohjana kaikille päivittäisille ponnisteluille. Syöminen on tavanomainen toiminta, mutta se kuitenkin jäsentää päiväämme säännöllisellä rytmillään. Syömisellä on myös sosiaalinen merkitys yhteisten aterioiden ja perheruokailujen yhteydessä. Ihmiset kokevat tärkeiksi erilaisiin uskonnollisiin ja kansallisiin juhlapyyhiin liittyvät perinneruoat ja ruokailutavat. (Pierce 2003: 98–99, 105–110.)

Itsestä huolehtiminen on iso osa päivittäisiä toimiamme. Se kuinka paljon se vahvistaa hyvinvointiamme, riippuu siitä miten me toimet suoritamme. Onko suihkussa käynti vain pikainen pesun suoritus vai panostammeko hyvään oloon ja siihen millaisen kokemuksen lämmin vesi ja hetki aikaa itselle voi tuoda. Erityisen tärkeää päivittäisten toimintojen kuten peseytymisen, wc:ssä käyntien ja pukeutumisen ymmärtäminen on toimintaterapeuteille, sillä toimimme usein niiden ihmisten parissa, joilla itsenäinen toimintakyky näiden toimintojen parissa on heikentynyt. Mahdollisimman itsenäiset ja oman toiveen mukaiset peseytymis- tai pukeutumishetket vahvistavat asiakkaan hyvinvointia sairaudesta tai vammasta huolimatta. (Pierce 2003: 106–107.)

Monet ihmiset kokevat luonnon virkistäväksi ja rauhoittavaksi. Luonnossa voimme harrastaa melomista, patikointia, veneilyä tai vain katsella kasveja ja eläimiä sekä kuunnella luonnon ääniä. Luonnon tarjoama hiljaisuus vie ajatuksemme pois kiireisestä ja meluisasta kaupunkiympäristöstä. Hiljaisissa toiminnoissa emme ole fyysisesti aktiivisia ja mielemme on keskittynyt vain oleelliseen asiaan. Suljemme ajatuksemme muulta ja keskitymme vain sillä hetkellä tehtävään toimintaan. Erilaiset hiljaiset toiminnot ovat rentouttavia, mielihyvää tuottavia ja vahvistavia. Ihmiset rentoutuvat luonnossa tai erilaisten käsitöiden ja harrastusten parissa, katsellen televisiota tai lukemalla. Uskonnolliset toiminnot kuten seurakunnan toimintaan osallistuminen tai meditointi koetaan myös vahvistavaksi. (Pierce 2003: 107–109.)

5.2 Ainutlaatuisuus (intactness)

Jokaisella toiminnalla on konteksti, jossa se tapahtuu. Toiminnalla on oma fyysinen muoto, ajallinen rytmi sekä sosiokulttuurinen ympäristö. Se konteksti missä, millaisissa olosuhteissa ja keiden kanssa toiminta tapahtuu, tekee siitä ainutlaatuisen kokemuksen. (Pierce 2003: 152,170, 181, 198–200.)

5.2.1 Fyysinen ympäristö (spatial)

Piercen mukaan toiminnan ympäristö koetaan ensisijaisesti ihmisen omasta kehosta käsin. Kehomme toimii pohjana toiminnallemme sellaisena kuin se sillä hetkellä on. Toisinaan koemme asioita väsyneinä, energisinä tai hermostuneina. Oma kehomme ja viireystilamme tekee sillä hetkellä koetusta toiminnasta yksilöllisen ja ainutlaatuisen. Toiminnan ainutlaatuisuuteen ja siihen miten oma mieli ja keho toimivat sekä kokee toiminnan, vaikuttavat ympäristön olosuhteet kuten äänet, hajut, toiset ihmiset ja esineet. Osallistumme ympäröivään maailmaan ja toimintoihin lähtökohtana omat fyysiset yksilölliset ominaisuutemme. Kohtaamme ympäristön aistiemme avulla. Näemme, tunnemme ja kuulemme mitä ympärillämme on ja tapahtuu. Näkö on ensisijainen aisti ympäristön havaitsemiseen ja tuntoaisti sitoo meidät ympäristön esineisiin ja tiloihin. Jokaisella ihmisellä on omat fyysiset erityisominaisuutensa ja rajoitteensa. Fyysiset ominaisuudet vaihtelevat sukupuolen, iän, kasvun ja ikääntymisen, sairauksien ja vammojen myötä. Erilaisuudesta huolimatta ihmisillä on perustarve tuntoa, liikkua, olla vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa ja osallistua erilaisiin toimintoihin. (Pierce 2003: 152–156, 163.)

Fyysinen ympäristö on paljon monimutkaisempi kuin jonkin tilan tai esineen mitta-asteet. Piercen mukaan toimintaterapeutin tulisi ymmärtää ympäristön käyttö terapeutissa toiminnassa. Heidän on hyvä olla tietoisia ja tehdä valintoja siitä, missä toiminta tapahtuu, millaiset olosuhteet ja välineet ympäristössä on sekä millaisen vaikutuksen sosiaalinen ympäristö toimintaan tuo. Ympäristöön vaikuttaminen on myös yksi toimintaterapian keino. Toimintaterapeutilta edellytetään tietoa ja ymmärrystä siitä, miten erilaiset yksilöt aistivat ympäristöä ja millaiseksi he sen kokevat. Sama ympäristö voi olla eri ihmisille erilainen kokemus. Nurmikkoinen mäki voi olla lapselle hauska leikkipaikka, josta kieriä alas, kun taas pyörätuolilla liikkuvalla aikuiselle se voi olla este liikkumiselle. (Pierce 2003: 155–157.)

Ihmisten toimintaympäristöt ovat täynnä merkityksellisiä esineitä. Ihmiset ovat esineiden käyttäjiä, jotka siirtävät erilaisten esineiden kulttuuriperimää sukupolvelta toiselle. Tietyt toiminnat tarvitsevat tietyt välineet ja niiden käyttämiseen tarvitaan tietynlainen tila. On esineitä, joita tarvitsemme työntekoon tai lastenhoitoon ja tiettyyn ikään kuuluu omanlaiset lelut ja pelit. Useilla esineillä on symbolinen merkitys. Ne kertovat siitä keitä me olemme mikä on historiamme ja mitkä asiat koemme sillä hetkellä tärkeiksi. (Pierce 2003: 159–160.)

Fyysinen ympäristö, jossa elämme, sisältää ihmiselle myös sosiaalisia merkityksiä. Paikkaan ja tilaan liittyy muistoja sekä mielle yhtymiä ja identiteettimme rakentuu usein asuin- tai työympäristön varaan. Paikat, joissa olemme kokeneet merkityksellisiä toimintoja, muodostuvat meille tärkeiksi. Jokaisen paikan ainutlaatuisuus tekee toiminnasta erilaisen, sillä miten ihmiset toiminnan kokevat ja siihen osallistuvat on hyvin paikkasidonnaista. Tämän vuoksi toimintaterapiassa on tärkeää panostaa asiakkaan luonnollisessa ympäristössä toimimiseen. Sillä onko ympäristö yksityinen vai toisten kanssa jaettu julkinen tila on vaikutusta käyttäytymiseemme. Jotkut tilat ovat tarkemmin varjel- tuja tai henkilökohtaisempia kuin toiset. Toimintaterapeutin tulee olla hienotunteinen ja huomaavainen lähestyessään asiakkaidensa yksityisyyttä ja henkilökohtaisia tiloja. Ti- lankäytöllä on myös sosiaalinen merkitys. Se miten jaamme tilaa toisten kanssa ja mil- laisena sen koemme. Jotkut toiminnat tarvitsevat oman hiljaisen paikkansa ilman toisten häiriötä, ja toisiin toimintoihin liittyy vahvasti muiden ihmisten mukana olo ja kerään- tyminen yhteisen tekemisen ääreen. (Pierce 2003: 161–162.)

5.2.2 Ajallinen ympäristö (temporal)

Piercen mukaan toiminta on yksittäinen tapahtuma ajassa. Se on yksittäisen ihmisen kokemus, ainutlaatuinen siinä hetkessä, paikassa ja sosiaalisissa olosuhteissa ja se ei ole toistettavissa. Toiminta voi olla muodoltaan sama, mutta toimintana se on aina uudenvainainen ja ainutlaatuinen. Saman toiminnan eri ihmiset voivat kokea eri tavoin. Esimerkiksi samaa työtä tekevät ihmiset voivat kokea työn rytmin, keston ja vaativuuden eri tavoin riippuen työhön liittyvästä kokemuksesta. Uudessa työssä aloittavan henkilön työtahti ei ole rutiininomaista ja se voi tuntua hektiseltä, kun taas kokeneesta työntekijästä sama toiminta voi tuntua pitkästyttävältä ja työtahti hitaalta. (Pierce 2003: 181,183.) Joka päivä erilaiset toiminnalliset kokemukset linkittyvät toisiinsa omalla ainutlaatuisella tahdillaan. Jokaisen ihmisen päivittäinen aikataulu on omanlaisensa ja siihen sisältyy erilaisia ja eripituisia toiminnallisia kokemuksia. Ne muodostavat tapahtumien ketjun ja tekevät meistä yksilöinä sellaisia kuin olemme. (Pierce 2003: 170.)

Päivittäisiä toimiamme muokkaa biologinen rytmi, joka on erilainen lapsilla, aikuisilla ja vanhuksilla. Jokaisella ihmisellä on myös oma yksilöllinen biologinen rytmi, jota aivomme säätelevät. Toiset ovat luonnostaan virkeämpiä aamulla kuin toiset. Vuorokausirytmiiin vaikuttaa myös esimerkiksi vuorotyö. (Pierce 2003: 170–174.) Päivittäin ihmiset suunnittelevat omaa ajankäyttöään. Mietimme mikä on tärkeintä hoitaa ensin ja kuinka kauan asioiden hoitamiseen kuluu aikaa. Ihmiset suunnittelevat ajankäyttöään ja tulevaisuuttaan päivittäin sekä laajemmin tulevaisuuden suhteen. Tavat ja rutiinit helpottavat päivittäisiä toimiamme. Kun teemme asioita tottumuksesta, meidän ei tarvitse keskittyä niiden tekemiseen niin paljon. (Pierce 2003: 185.)

Päivittäiseen ajankäyttöön vaikuttaa myös sosiaalinen ympäristö. Ihmiset yrittävät sovittaa omaa yksilöllistä vuorokausirytmiiään ja ajankäyttöään yhteen toisten ihmisten kanssa. Sosiaaliseen ajankäyttöömme vaikuttaa vallitseva kulttuuri sekä ympärillä oleva elämäntyyli. Yhteiset kellonajat, viikonpäivät, vuodenajat ja juhlapyhät tukevat ihmisiä yhteiseen ajankäyttöön. (Pierce 2003: 175.) Vuotuinen kalenteri on tavanomainen arkielämämme säätelijä. Seitsemänpäiväinen viikko, arkipäivä ja viikonloppu säätelevät usein työtä, vapaa-ajanviettoa ja sosiaalista kanssakäymistä toisten kanssa. Viikonloppu on usein aikaa vapaa-ajalle ja levolle sekä perheelle ja ystäville. Arkipäivät kuluvat usein työtä tehden. (Pierce 2003: 173–176.)

Toimintaterapiassa asiakkaiden ajankäytön ongelmat voivat olla toimintaterapiainervention syy. Ihmisten vuorokausirytmä voi häiriintyä sairauden, vamman tai elämäntilanteen vuoksi. Tarkkaavaisuushäiriöinen lapsi voi tarvita apua suoriutuakseen itsenäisesti kouluun liittyvistä rutiineista tai vastavammautunut voi tarvita apua uudenlaisten toimintatapojen löytämisessä päivittäisiin toimiinsa suoriutuakseen niistä haluamallaan tavalla ja tahdilla. Toimintaterapian tavoitteet voivat nousta esimerkiksi asiakkaiden tarpeista luoda terveellisiä päivittäisiä tapoja ja rutiineja sekä suunnitella omia päivittäisiä toimia ja aikatauluja. (Pierce 2003: 186, 188.) Piercen mielestä toimintaterapeuttien on itse mietittävä omaa suhtautumistaan aikaan ja ymmärrettävä miten eri kulttuureista tulevilla ihmisillä on erilaisia asenteita aikatauluja ja ajankäyttöä kohtaan. Asiakkaan ajan kunnioittaminen viestii myös siitä miten kunnioitamme asiakasta yksilönä. (Pierce 2003: 181, 188.)

5.2.3 Sosiokulttuurinen ympäristö (sociocultural)

Sosiokulttuurista ympäristöä voidaan tarkastella sosiaalisista ja kulttuurisista lähtökohdista. Koetun toiminnan sosiaalista luonnetta voidaan tarkastella siten toimimmeko toisten kanssa yhdessä vai yksin. Jotkut toiminnat edellyttävät toista ihmistä ja heidän yhteistä sitoutumistaan siihen. Tällaisia voivat olla esimerkiksi äidin ja lapsen imetyshetki ja opettajan opettaminen lapsille. Toinen ääripää ovat yksinään tehdyt toiminnot, joita koemme täysin yksin. On myös toimintoja, joita jaamme. Teemme niitä yksin, mutta yhdessä, kuten syödessämme perheateriaa tai katsoessamme televisiota. (Pierce 2003: 198–200.)

Ihmissuhteilla on vahva merkitys toiminnallisiin kokemuksiimme. Ihmissuhde on jaettu ymmärrys siitä, miten ihmiset ovat suhteessa toisiinsa. On olemassa monenlaisia ihmissuhteiden muotoja, toiset ovat läheisempiä ja tärkeämpiä ja toiset muodollisia arkipäivään liittyviä suhteita. Joihinkin ihmisten välisiin suhteisiin voimme vaikuttaa ja toiset muotoutuvat arkielämän tarpeiden ja työn mukaan. Ihmiset kuuluvat erilaisiin ryhmiin ja organisaatioihin työpaikoilla, kouluissa ja harrastusten parissa. Niissä ihmisillä on yhteinen tavoite tai pyrkimys, jonka eteen he tekevät yhdessä töitä. (Pierce 2003: 199–201.)

Brunerin (1990) ja Bourdieux`n (1977) mukaan kulttuuri on termi, jolla kuvataan jaettu- ja merkityksiä, joita ihmiset antavat yhteiselle elämälleen. Kulttuuri muokkaa ihmisten

välistä kieltä, toimintaa, tapoja, symboleja ja välineitä, joita ihmiset arkipäivässään käyttävät. (Pierce 2003: 201.) Rituaalit ovat myös vahvasti osa kulttuuria. Niillä on henkilökohtainen merkitys ja ne ovat sidottuja kulttuurimme luomiin yhteisiin ajallisiin tapahtumiin. Esimerkkejä kulttuurien yhteisesti tunnustamista rituaaleista ovat syntymäpäivät ja uskonnolliset pyhäpäivät kuten joulu ja pääsiäinen. Ne ovat kaikkien yhteisessä tiedossa ja niihin liittyy yhteisiä symbolisia toimintoja ja esineitä. (Pierce 2003: 202.)

Ihmisillä eri puolella maailmaa ja erilaisissa kulttuureissa on erilaisia toimintatapoja. Kulttuurit ja asuinpaikka muokkaavat ihmisten välistä kommunikointia, kieltä ja tapaa toimia toisten kanssa. Eri kulttuureissa suhtaudutaan eri tavoin esimerkiksi naisiin ja miehiin, vammaisiin ja seksuaalivähemmistöihin. Toimintaterapeutilta ei voida edellyttää vahvaa ymmärrystä kaikista etnisistä ryhmistä, kielistä ja kulttuureista. Hänellä tulee kuitenkin olla ymmärrys siitä, että kulttuuri muokkaa ihmisten toimintaa ja olla suvaitsevainen tätä kohtaan. Piercen mukaan toimintaterapeutin on tärkeää tutkia ja ymmärtää omaa henkilökohtaista ja oman kulttuurin tuomaa vaikutusta toimintaan ja toimintaterapeutin työhön. (Pierce 2003: 203.)

5.3 Täsmällisyys (accuracy)

Piercen mukaan toimintaterapian interventio on täsmällistä silloin, kun toimintaterapeutti on onnistunut tarjoamaan asiakkaalleen sellaisia toimintoja, jotka vastaavat hänen tarpeisiinsa ja tavoitteisiinsa. Toiminnan täsmällisyyteen vaikuttaa toiminnan suunnittelun elementit, jotka ovat terapeutin suunnittelutaidot, tavoitteen asettelu sekä toiminnan soveltuvuus. Täydellisen täsmällisen toimintaterapiakerran toteutuminen ei ole tarkoituksenmukaista. Tärkeämpää on se, että toimintaterapeutilla on ymmärrys siitä kuinka voisi saavuttaa täsmällisen terapiakerran. Pienetkin muutokset asiakkaassa ovat tärkeitä ja kertovat toiminnan täsmällisyydestä. Terapiatilanteen onnistumiseen vaikuttavat monet asiat, kuten terapeutin tai asiakkaan keskittyminen ja jaksaminen, tavoitteiden selvyys, ulkopuoliset häiriötekijät tai se millaisilla taidoilla terapeutti tekee työtään. Oleellista ei ole se mikä on toiminnan muoto, vaan se miten toiminta toteutetaan. (Pierce 2003: 264, 294.)

Terapeutilta vaaditaan kokonaisvaltainen ymmärrys asiakkaan tilanteesta, jotta hän voi tarjota asiakkaalleen tarkoituksenmukaista toimintaa. Toimintaterapeutin on hyvä haas-

tatella asiakasta, jotta hän saa selville miltä asiakkaasta tuntuu, mitä hän kokee juuri nyt tai kuinka sitoutunut hän on sen hetkiseen toimintaan. Toimintaterapeutti voi ymmärtää asiakasta paremmin, kun hän on aidosti kiinnostunut asiakkaan itsensä tuottamasta tiedosta ja toiminnallista kokemuksista ja käyttää aikaa asiakkaan mielipiteen ja ajatusten kuulemiseen. (Pierce 2003: 294, 305.)

5.3.1 Terapeutin suunnittelutaidot (therapist design skill)

Terapeutin suunnittelutaidot muodostuvat suunnitteluprosessista ja sen seitsemästä eri vaiheesta, jotka ovat *motivaatio*, *tiedon keruu*, *tavoitteiden määrittely*, *ideointi ja idean valinta* sekä *toteutus* ja *arviointi* (Pierce 2003: 264–271). Esittelemme suunnitteluprosessin ja sen vaiheet kappaleessa seitsemän, jossa kuvaamme psyykkisesti sairaiden omaisten ryhmän suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin.

5.3.2 Tavoitteen asettelu (collaborative occupational goal generation)

Laatiessa toimintaterapian tavoitteita on tärkeää kuunnella asiakasta ja tehdä hänen kanssaan tiivistä yhteistyötä. Avoin, tasa-arvoinen ja asiakaspainotteinen lähestymistapa auttaa terapeuttia tavoitteiden asettelussa ja yhteistyön luomisessa asiakkaaseen. Tavoitteen asettelussa on tärkeää toimia asiakaskeskeisesti, sillä se auttaa asiakasta sitoutumaan toiminnan tavoitteisiin ja motivoi terapiatyöskentelyyn sekä lisää asiakkaan tuntemusta siitä, että hän on tiiviisti osana prosessia. Mikäli asiakkaalla on vaikeus tehdä yhteistyötä toimintaterapeutin kanssa, on toimintaterapeutin hyvä olla avoin ja antaa hänelle aitoa palautetta toiminnasta. Terapeutin ja asiakkaan välisen suhteen tulee olla luottamuksellinen. Asiakaskeskeinen interventio on paljon kiinni siitä, kuinka terapeutti kykenee näkemään asiat asiakkaan näkökulmasta, tämän vuoksi on hyödyllistä haastatella asiakas ennen tavoitteiden asettelua. (Pierce 2003: 276–280.)

Clark (1993) nimeää kaksi erilaista narratiivista tapaa haastatella asiakasta hänen elämäntilanteestaan. Toista hän kutsuu nimellä ”tarinan kertominen” ja toista ”tarinan luominen”. Tarinan kerronnassa ajatuksena on, että asiakas kertoo toimintaterapeutille omasta elämästään sekä reflektoi omia elämäkokemuksia, tapoja ja toiveita. Tärkeintä tarinan kerronnassa on terapeutin ja asiakkaan välinen keskustelu asiakkaan kokemuksesta elää sairauden tai vamman kanssa ja ymmärtää sen vaikutus jokapäiväiseen elämään. Tarinan luomisessa ajatuksena on lähteä asiakkaan kanssa yhdessä rakentamaan hänelle uutta tulevaisuutta. Tätä haastattelutapaa käytetään usein silloin kun asiakkaalle

on sattunut traumaattinen onnettomuus tai muu terveydellinen ongelma, jonka vuoksi hänen on rakennettava elämäänsä uudelleen. Narratiivisen haastattelun muoto voi olla strukturoitu, puolistrukturoitu tai vapaamuotoinen. Vapaamuotoisemmassa haastattelussa, asiakas tuntee usein olonsa rennommaksi. Mikäli asiakkaalla on vaikeuksia vastata haastattelun kysymyksiin, voi tukena olla esimerkiksi joku asiakkaan läheinen. Tärkeintä on, että asiakas saa tuotua omat ajatuksensa ja toiveensa julki. Ammattitaitoisella toimintaterapeutilla on pyrkimys saada kokonaisvaltainen käsitys siitä, mitkä asiat asiakas itse kokee tärkeiksi ja mitkä toiminnot tukevat asiakkaan toiminnallista identiteettiä. (Pierce 2003: 278–280, 295.)

Toiminnan tavoitteet voivat nousta joko asiakkaan tai/ja asiakkaan ympäristön tarpeesta muutokseen. Intervention tavoitteet voivat kohdistua taitojen hankkimiseen, fyysisen toimintakyvyn edistämiseen tai uusien toimintamallien opetteluun. Fyysisen ympäristön muutokset voivat kohdistua esimerkiksi apuvälineiden hankintoihin, huonekalujen uudelleen järjestämiseen ja visuaalisten vihjeiden ja merkkien tekemiseen. Ajallisen ympäristön tavoitteet voivat liittyä aikataulun muokkaamiseen, rutiineihin ja asiakkaan oman ajankäytön tukemiseen. Sosiokulttuurisesta tarpeesta nousseet tavoitteet voivat saada aikaan muutosta asenteissa ja asiakkaan ihmissuhteissa. Usein tavoitteita kohti edetään porrastetusti askel askeleelta kohti suurempaa tavoitetta. (Pierce 2003: 286–287.)

5.3.3 Toiminnan soveltuvuus (precision fit of intervention to goal)

Toiminnan soveltuminen asiakkaalle riippuu siitä vastaako toiminta asetettuihin tavoitteisiin. Toimintaterapeutilta vaaditaan haasteellista taitoa valita soveltuva toiminta jokaiselle asiakkaalle yksilöllisesti. Ryhmämuotoisessa toimintaterapiassa jokaisella ryhmäläisellä on yksilölliset tavoitteet, mutta toimintamuodon tulisi olla jossain määrin suunnattu kaikkien tavoitteisiin nähden. Toimintaterapeutti voi tukea toiminnan suunnittelutaitojaan kehittämällä omaa terapeutin asiantuntijuuttaan, havainnointitaitojaan sekä käyttämällä näyttöön perustuvaa toimintaa ja erilaisia strategioita intervention toteuttamiseen. Soveltuvan toiminnan valintaprosessia edistää toimintaterapeutin kyky huomioida tavoitteet sekä määritellä mahdollisia uhkia tai esteitä. (Pierce 2003: 284.)

Toimintaterapeutti kehittyä asiantuntijuudessaan, kun hän reflektoi työtään ja etsii aktiivisesti uutta tietoa. Kokemuksen ja ammatillisen kasvun myötä toimintaterapeutti oppii ymmärtämään millainen toiminta sopii kullekin asiakkaalle. Havainnointi auttaa toimintaterapeuttia näkemään, onko valittu toiminnan muoto oikea suhteessa tavoittei-

siin. Vahva havainnointitaito tukee terapeuttia huomioimaan puitteet paremmin ja näkemään asiat asiakkaan näkökulmasta. (Pierce 2003: 284–286, 295.)

Intervention toteuttamiseen toimintaterapeutin on suunniteltava etukäteen toimintastrategia. Mitä tarkemmin harkittu ja suunniteltu interventio on, sitä täsmällisempi siitä tulee ja sen paremmin se auttaa asiakasta sekä asiakkaan ympäristöä muutokseen. Interventiota tukee, kun toimintaterapeutti mukauttaa tarvittaessa fyysistä, ajallista tai/sekä sosiokulttuurista ympäristöä. (Pierce 2003: 286–287.)

Näyttöön perustuva käytäntö ja sen tutkimukset tukevat toimintaterapeutin tehokkuutta ja täsmällisyyttä intervention suunnittelussa sekä kliinisen päätöksen tekemisessä. Toimintaterapeutin määritellesä toiminnallisia muutoksia ja riskejä eri asiakasryhmissä, käyttäessään arviointivälineitä ja luodessaan uusia interventioita, hän hyötyy näyttöön perustavasta käytännöstä. Toimintaterapeutin on hyvä tiedostaa, että interventio, jossa tavoitteita ei ole tarkkaan harkittu on este muutokselle. Uhkien ja esteiden määrittäminen on myös osa toimintaterapiaprosessia. Toimintaterapian onnistumisen esteenä voi olla suppea tieto asiakkaan akuutista vaiheesta ja haasteista, jotka liittyvät siihen kun asiakas palaa takaisin kotiin tai työhön. Uhka terapian onnistumiselle voi olla yhteistyötahojen joustamattomuus ja se etteivät he salli toimintaterapeutin hoitaa interventiota toiminnallisesti. Toimintaterapia ei aina toteudu, vaikka tarvetta olisi, sillä jotkut järjestelmät eivät korvaa terapiaa. (Pierce 2003: 288–289.)

Jokainen toimintaterapeutti voi kehittyä työssään ja tarjota asiakkaalleen täsmällisen toimintaterapiaintervention. Saavuttaakseen täsmällisen intervention terapeutin on huomioitava edellä mainitut asiat; erilaiset intervention toteutusmahdollisuudet, uhkien määrittelyn, jatkuvana kehittymisen toimintaterapeutina, tietoisuuden näyttöön perustuvasta käytännöstä, havainnointitaitojen kehittymisen, asiakkaan asiantuntemuksen arvostamisen ja hyödyntämisen. (Pierce 2003: 289–290.)

6 TUTKIMUSASETELMA

Opinnäytetyömme tutkimustehtävänä on kuvata Doris Piercen terapeutin voiman mallin käyttöä ja sen käytettävyyttä. Käytimme mallia psyykkisesti sairaiden omaisille suunnattujen ryhmätoimintojen suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa.

6.1 Tutkimuksellinen lähestymistapa

Tutkimuksellinen lähestymistapamme on laadullinen tutkimus. Laadullisen tutkimuksen avulla tarkastellaan ihmisten käyttäytymistä heidän omasta näkökulmastaan. Päämääränä on ihmisten käyttäytymisen ymmärtäminen, heidän omien tulkintojensa ja tutkittavalle ilmiölle antamiensa merkitysten hahmottaminen. Tutkimusraportissa pyritään säilyttämään tutkimuksen merkitysympäristö, jossa aineisto on kerätty. (Pyörälä 2008: verkkodokumentti.) Laadullista tutkimusta voi luonnehtia myös prosessiksi. Aineistoon liittyvien näkökulmien ja tulkintojen voidaan katsoa kehittyvän vähitellen tutkimusprosessin edetessä. Laadullisen tutkimuksen prosessinomaisuudesta kertoo tutkimuksen etenemisen eri vaiheet. Ne eivät ole välttämättä ennalta jäsennettävissä selkeisiin vaiheisiin, vaan muotoutuvat tutkimuksen edetessä. Tämän tyyppisessä lähestymistavassa tutkijalta edellytetään kykyä tiedostaa oman tietoisuuden kehittymistä, huomioida uudet mielenkiinnon kohteet joita tutkimusprosessissa nousee sekä valmiuksia tehdä tarvittavia uudelleenlinjauksia tutkimukseensa. (Kiviniemi 2007: 70–73.)

Työssämme tutkimme terapeutin voiman mallin käytettävyyttä tietyssä kontekstissa, joten se voidaan luokitella tapaustutkimukseksi. Olennaista tapaustutkimuksessa on se, että se muodostaa kokonaisuuden eli tapauksen. Tapaustutkimuksen vahvuus on sen kokonaisvaltaisuus ja se, että tutkimusprosessi tulee näkyvästi esiin. Tapaustutkimuksen tutkimuskohteen valinta voi tapahtua teoriaan perustuen tai käytännön syyn kautta, esimerkiksi tutkijalla on valmiit yhteydet organisaatioon. Teorian vahva osuus, tutkijan vahva osallisuus ja monimetodisuus ovat ominaisia piirteitä tapaustutkimukselle. Jos tutkitaan toimintaprosessia tai tilannetta on tärkeää esittää alku- ja loppukohtat sekä määrittellä osatapaukset. Määrittely on olennaista tulosten yleistettävyyden, sovellettavuuden ja raportoinnin vuoksi. Tapaustutkimuksessa tapauksen kokonaisvaltainen ymmärtäminen on yleistämistä tärkeämpää. (Eskola – Saarela-Kinnunen 2007: 185–189.)

6.2 Aineiston keruu

Aineistoa opinnäytetyöhön keräsimme kolmella eri tavalla opinnäytetyöprosessin eri vaiheissa: ennen ryhmiä alkukyselylomakkeella (liite 1), ryhmien aikana havainnointilomakkeella (liite 2) ja ryhmien jälkeen palautelomakkeella (liite 3). Suunnittelimme ja laadimme lomakkeet itse käyttäen apuna terapeutin voiman mallia.

6.2.1 Lomakekyselyt

Kyselylomakkeella tutkimukseen kerättävä aineisto on hyvin perinteinen tapa. Joskus tutkija voi olla itse paikalla kyselyä toteuttamassa, kysely voidaan postittaa tai se voidaan kerätä suurelta joukolta yhtäaikaisesti. Kyselyn tapahtuessa postitse annetaan vastuu kyselyn toteuttamisesta vastaajalle tutkijan antamien ohjeiden mukaan. Tällöin tutkija liittyy kyselyn mukaan vastausohjeet, jotka hän toivoo vastaajan lukevan ennen kyselyn täyttämistä. Kaikki ihmiset eivät kuitenkaan lue ohjeita, etenkin jos ne ovat pitkiä. Ohjeiden siis tulee olla mahdollisimman tiiviit ja kysymysten on oltava selkeitä ilman vastausohjeitakin. Etu tämän tapaisessa kyselyssä on sitomattomuus aikaan. Vastaaaja voi vastata kyselyyn silloin kun hänelle parhaiten sopii, rauhassa ja ilman kiirettä, joka antaa hänelle tilaisuuden rauhassa tarkastella vastauksiaan. (Aaltola – Valli 2007: 102–103, 106.)

Kyselylomakkeen kysymysten muotoilussa on oltava huolellinen, sillä kysymykset luovat perustan oikean tiedon saamiseksi. Kyselylomaketta rakentaessa on huomioitava erinäisiä tekijöitä kuten lomakkeen pituus sekä kysymysten muotoilu ja kieli. Kysymykset eivät saa olla johdattelevia ja niiden tulee rakentua tutkimustehtävän mukaisesti. Kyselylomakkeen pituutta on hyvä miettiä huolellisesti, jotta kyselylomakkeen viimeisiin kysymyksiin jaksetaan panostaa. Mikäli sivut ovat liian täyteen ahdetut voivat ne luoda mielikuvan pitkästä ja raskaasta työstä. (Aaltola – Valli 2007: 102–105.)

6.2.2 Havainnointi

Vilka määrittelee havainnon merkiksi, kuten sanaksi, toiminnaksi, ajatukseksi, ominaisuudeksi tai teoksi (Vilka 2006: 9). Havainnoinnin yksistä eduista on se, että se tapahtuu yleensä tutkimuskohteen luonnollisessa ympäristössä, joten se mahdollistaa kohteen ja ympäristön keskinäisen suhteen tarkastelun (Uusitalo 1991: 89). Havainnot riippuvat siitä, kuka havaitsee ja kuka määrittelee tai kuka antaa havainnolle merkityksen (Vilka 2006: 9). Teorioiden avulla tuotetaan uusia havaintoja, ne antavat uusia näkökulmia ja suuntaavat havainnoijan katsetta ja huomiota. Teoria antaa mahdollisuuden löytää sellaisia näkökulmia ja tulkintamahdollisuuksia, joita muuten ei tulisi ajatelleeksi. (Vilka 2003: 80.) Osallistuvaa havainnointia käyttäessä tutkija osallistuu tutkimuskohteen, tässä tapauksessa ryhmän toimintaan, sen ehdoilla, sen jäsenten kanssa ja ennalta sovitun ajan. Osallistuva havainnointi on ennalta suunniteltu valitun näkökulman avulla. (Vilka 2003: 44.)

Havainnoimalla toimintaterapeutti saa tarkempaa tietoa asiakkaistaan ja intervention soveltuvuudesta. Toimintaterapeutti voi käyttää havainnointia missä ympäristössä tahansa ja hän voi keskittyä pelkästään havainnointiin tai havainnoida osallistuessaan. Havaintojen tallentamiseen on monia tapoja kuten äänitetty nauha, tallennettu video, valokuvaus tai käsin kirjoittaminen. Toimintaterapeutti voi kirjoittaa havaintojaan ylös tilanteesta riippuen saman tien tai myöhemmin. Kuitenkin havainnoinnin tulokset tulee kirjoittaa ylös viimeistään vuorokauden sisällä havainnoista sillä, muistot haalistuvat nopeasti. Ennen havainnointia toimintaterapeutin on hyvä miettiä mikä on havainnoinnin tarkoitus sekä kirjoittaa ylös vihjesanoja tai kysymyksiä havainnoinnin tueksi. (Pierce 2003: 285–286.)

Opinnäytetyössämme havainnoimme ryhmätilanteita ja niihin osallistuvia ryhmäläisiä ja heidän toimintaansa. Havainnoinnin apuna käytimme itse laatimaamme havainnointilomaketta, joka perustuu Piercen terapeuttisen voiman malliin. Alkuperäisen pohjan havainnointilomakkeelle on tehnyt oma toimintaterapiaopiskelijaryhmämme SG07K2, josta muokkasimme meidän käyttööme sopivamman version. Täytimme jokaisesta ryhmäkerrasta oman lomakkeen, joten saimme aineistoa kolmesta eri toiminnasta ja ryhmäkerrasta.

6.3 Aineiston analysointi

Sisällönanalyysistä puhutaan silloin, kun havaintoja pelkistetään. Tutkimusaineistoa tarkastellaan aina vain niistä näkökulmista, jotka ovat tutkimuksen kannalta olennaisia. Olennaisuuden määrittää teoreettinen viitekehys ja kysymyksen asettelu. (Vilkkä 2003: 82.) Havaintojen yhdistäminen tapahtuu etsimällä havainnoista yhteisiä piirteitä ja nimittäjiä, joiden avulla tutkija voi muotoilla havainnoista säännön, joka pätee koko tutkimusaineistoon (Vilkkä 2003: 82). Tutkija toimii ikään kuin salapoliisina, tutkii vihjeitä ja johtolankoja sekä yrittää löytää jotain, joka ei ole havainnoista pelkällä paljaalla silmällä nähtävissä (Alasuutari 1999: 44, 77).

Sisällönanalyysi on teorialähtöinen silloin kun analyysin luokittelu perustuu aikaisempaan viitekehykseen, joka voi olla teoria tai käsitejärjestelmä. Teorialähtöistä aineistoa analysoidaan muodostetun analyysirungon avulla. Analyysirunko voi olla väljästi tehty tai hyvinkin strukturoitu. Väljästi tehdyn analyysirungon avulla aineistosta voidaan poimia ne asiat, jotka kuuluvat analyysirunkoon, sekä asiat, jotka jäävät sen ulkopuolel-

le. Strukturoidusta analyysirungosta kerätään vain ne asiat, jotka sopivat siihen, jolloin voidaan testata aikaisempaa teoriaa tai käsitejärjestelmää uudessa kontekstissa. (Tuomi – Sarajärvi 2009: 113.)

Alkukyselylomaketta ja loppukyselylomaketta analysoidessamme laskimme kuinka monta kertaa jokin tietty vastaus esiintyi ensimmäisenä, toisena ja kolmantena vaihtoehtona. Nostimme vastauksista kolme eniten toivottua asiaa esiin. Kirjoitetun tiedon, kuten kuvaukset mielekkästä toiminnasta, tilojen ja toimintojen sopivuudesta pelkistimme ja tämän jälkeen ryhmittelimme samankaltaisten vastausten alle. Olemme koostaneet työhömmme ryhmäläisten vastaukset ja palautteet. Alkukyselylomakkeen vastaukset löytyvät Tiedonkeruu-kappaleesta ja palautelomakkeen vastaukset kappaleesta Palautelomake ja yhteenveto.

Havainnointilomakkeen havainnot olimme lomakkeessa jo valmiiksi ryhmitelleet aihealueittain terapeutin voiman mallin mukaisesti ja tämä helpotti havaintojen kokoamista. Olemme kirjanneet havaintoja ryhmätilanteista pelkistettynä ja ryhmiteltynä kappaleeseen Havainnointilomake ja yhteenveto.

7 OMAISTEN RYHMÄN SUUNNITTELUPROSESSI

Tässä kappaleessa kuvaamme miten käytimme Doris Piercen terapeutin voiman mallin suunnitteluprosessia omaisten ryhmätoimintojen suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa. Toteutimme ryhmät Solaris-lomien ja Omaiset mielenterveystyön tukena, Uudenmaan yhdistys ry:n (OTU ry) järjestämällä omaisten Terveys ja hyvinvointi -lomaviikolla kylpylähotelli Päiväkummussa 16. –21.3.2009. Omaisten lomaviikko on tuttu ja vakiintunut toimintamuoto OTU ry:n toiminnassa mukana oleville omaisille. Yhdistyksen työntekijät toivat meille esiin omaistyöhön liittyviä riskejä. Psykkisesti sairaiden omaisilla uusien ryhmätoimintojen aloittaminen vie aikaa ja he osallistuvat usein tuttuihin ryhmiin ja toimintoihin. OTU ry:ssä uusien ryhmien kohdalla ongelmana on ollut vähäinen osallistumismäärä, ryhmien peruuntuminen ja omaisten sitoutuminen lomiiin on ollut usein hyvin vaihtelevaa. Sairastuneen läheisen epävarma elämäntilanne vaikuttaa omaisiin ja siksi heidän on vaikea sitoutua ja ilmoittautua ajoissa lomille tai he saattavat perua osallistumisensa viime hetkellä. Säännöllisesti kokoontuvaan ryhmään sitoutuminen on myös vaikeaa, jatkuvasti muuttuvan ja epävarman elämäntilanteen

vuoksi. Psykkisesti sairaan läheisen kunto vaikuttaa myös omaisen jaksamiseen ja arkeen. (Alakiuttu – Huuhtanen 2009.)

Solaris-lomien ja OTU ry:n lomaohjelma asetti ohjaamillemme ryhmille fyysiset ja ajalliset puitteet, joissa toimia. Halusimme, että ryhmäläisillä oli itse mahdollisuus päättää osallistumisesta ryhmään, joten avoin ryhmä valikoitui ryhmämuodoksi. Olemme jakanee työmme toiminnallisen osuuden eri vaiheet Piercen suunnitteluprosessin mukaan.

Piercen mukaan toimintaterapeutin täytyy kehittää omia suunnittelutaitojaan, jotta hän voi luoda toiminnallisia interventioita, jotka vastaavat asiakkaiden tarpeisiin. Suunnitteluprosessiin kuuluu seitsemän eri vaihetta: *motivaatio* (motivation), *tiedonkeruu* (investigation), *tavoitteiden määrittely* (definition), *ideointi* (ideation), *idean valinta* (idea selection), *toteutus* (implementation) ja *arviointi* (evaluation). (Pierce 2003: 16).

Suunnittelu on prosessi, jossa vaaditaan paljon luovuutta ja taitoja. Toimintaterapeutit ratkaisevat ongelmia, asettavat tavoitteita ja luovat uusia ideoita interventioille ja suunnittelulle. Toimintaterapeutit tekevät usein työtä ihmisten parissa, joiden arkielämän haasteiden muutokset ovat monimutkaisia ja ne liittyvät todellisiin arkielämän tilanteisiin. Tämän vuoksi toimintaterapeutilta edellytetään vahvaa suunnittelutaitoa. Hyvillä suunnittelutaidoilla terapeutti pystyy vastaamaan asiakkaidensa tarpeisiin paremmin. Toimintaterapeutin on hyvä tunnistaa oman suunnitteluprosessinsa heikkoudet ja vahvuudet, jotta hän voisi vahvistaa vaikeita osa-alueita. (Pierce 2003: 9, 265.)

Motivaatiovaiheessa esittelemme miten pyrimme tukemaan tulevien ryhmäläisten motivaatiota ja sitoutumista ryhmiä kohtaan. Tiedonkeruuvaiheessa kerromme miten keräsimme tietoa prosessin eri vaiheissa ja esittelemme alkukyselylomakkeen ja yhteenvedon omaisilta palautuneista alkukyselylomakkeista. Lomakkeista saatujen tietojen perusteella määrittelimme tavoitteet toiminnoille. Ideointi- ja idean valintavaiheessa valitsimme toteutettavat toiminnot määriteltyjen tavoitteiden mukaan. Toteutuneet toiminnot kuvaamme suunnitteluprosessin Toteutus-kappaleessa. Arviointivaiheessa esittelemme havainnointi- ja loppukyselylomakkeen ja niiden yhteenvedon, jotka toimivat välineinä ryhmien arviointiin.

7.1 Motivaatio (motivation)

Piercen mukaan motivaatio on lähestymistä ja sitoutumista toimintaan. Tämän vuoksi on tärkeää tuoda asiakkaalle selvästi esille toiminnan tarkoitus. Asiakkaalle haastavinta motivaatiovaiheessa on sitoutuminen tulevaan toimintaan ja prosessiin, koska se voi edellyttää uusien asioiden kohtaamista ja omien tottumusten muuttamista. Tottumukset ohjaavat voimakkaasti ihmisten elämää ja mahdollistavat rutiininomaisia päivittäisiä toimia. Ihmiset muodostavat jo varhaisessa iässä tottumuksia, joten niihin vaikuttaminen on hidasta ja se tulee tehdä rauhallisesti ja kärsivällisesti. Oleellisinta asiakkaalle tässä vaiheessa on tieto muutoksen tarpeesta, vaikka lopputulos on vielä epäselvää. (Pierce 2003: 21.)

Jotkut ihmiset sitoutuvat uusiin prosesseihin liian helposti vaikka eivät tietäisikään ovatko he oikeasti motivoituneita niihin. Tällöin he eivät välttämättä saa prosessista tyydytystä ja tekevät asiat huolimattomasti tai eivät tee niitä lainkaan. Motivaatiovaiheessa on tärkeää pysähtyä miettimään asioita, joita haluaa tai ei halua tehdä sekä aloittaa prosessi hitaasti. Rauhallisesti edeten on helpompi ymmärtää ja hyväksyä ajatus tulevasta tapojen ja tottumusten muutoksesta ja siitä mitä se edellyttää. Motivaatiovaiheessa on hyvä reflektoida sitä miksi tekee jotain, miksi on motivoitunut ja haluaa sitoutua johonkin. On tärkeää pohtia tulevan prosessin hyviä ja huonoja puolia. Ihmisen ollessa motivoitunut tiettyyn toimintaan hän on myös siihen sitoutunut. Motivaatio tulisi tunnistaa itsessään ja kehittää sitä. Kun on varma, että on motivoitunut johonkin toimintaan ja innokas tekemään sitä, saa sen yleensä tehtyä loppuun asti ongelmista huolimatta. (Pierce 2003: 21–23, 265–266.)

Ennen ryhmiä lähestyimme tulevia ryhmäläisiä alkukyselylomakkeella ja saatekirjeellä. Alkukyselylomakkeella halusimme välittää tuleville ryhmäläisille tunteen siitä, että olemme kiinnostuneita heidän mielenkiinnonkohteistaan, toiveistaan ja elämäntilanteestaan. Tulevat ryhmäläiset saivat tietoa tulevasta lomaviikon ohjelmasta ja sen puitteista meiltä, OTU ry:ltä ja Solaris-lomilta. Halusimme tukea tulevien ryhmäläisten motivaatiota ja sitoutumista ryhmätoimintoihin, myös ryhmätoiminnoista kertovan lyhyen esitteen (liite 4) avulla. Tämä jaettiin heille OTU ry:n toimesta heti lomaviikon alkaessa. Esitteen tarkoituksena oli herättää mielenkiintoa ryhmiä kohtaan. Keskustelimme joidenkin omaisten kanssa lomaviikolla ennen ryhmiä ja kannustimme heitä osallistumaan. Toimme esille, että ryhmiin voi osallistua sen ajan kuin itse haluaa ja niinä päivinä joina

haluaa. Lomaviikon ajan aulassa oli tiedote ryhmistä, jossa kerrottiin ryhmien kokoon-
tumisaika, -paikka ja toiminta.

7.2 Tiedonkeruu (investigation)

Tiedonkeruuvaiheen tärkein tehtävä on ruokkia suunnittelijan ideoita, jotta hän näkisi projektin uudessa valossa, laajemmin ja informatiivisella tavalla. Tässä vaiheessa on oleellista kerätä tietoa niin paljon kuin mahdollista ja vasta myöhemmin erotella oleellimmat tiedot sekä tehdä arviointia tarpeen mukaan. Tiedonkeruuvaiheessa toimintaterapeutin on tärkeää kyetä tarkastelemaan ideaa eri näkökulmista ja tarpeen vaatiessa muuttaa sitä. Tässä vaiheessa työskentely yhteistyössä muiden ammattiryhmien kanssa tuo uusia ajatuksia prosessin toteuttamisesta. Tiedonkeruuvaiheessa vahingollista prosessin kannalta voi olla se, että arvioi liian aikaisin mikä tieto on tärkeää ja mikä ei. Asiakkaasta tulee ensiksi kerätä tarpeeksi tietoa ja sen jälkeen määritellä tärkeimmät tiedot tulevaa interventiota varten. Uusien ideoiden syntymiseen on hyvä käyttää aikaa, koska erilaiset asiakkaat hyötyvät erilaisista interventioista. (Pierce 2003: 23, 266–267.)

Tiedonkeruuvaiheessa keräsimme tietoa omaistyöstä ja erityisesti psyykkisesti sairaiden omaisista ja heidän parissaan tehtävästä työstä tutkimuksista ja muusta kirjallisuudesta. Saimme näistä taustatietoa asiakasryhmästämmme. Keräsimme tarkempaa tietoa tulevista ryhmäläisistä ja heidän ajatuksistaan alkukyselylomakkeella.

Alkukyselylomakkeen avulla selvitimme lomalle tulevien omaisten mielenkiinnonkohteita ja asioita joista he saavat voimavaroja. Kysely sisälsi avoimia ja monivalintakysymyksiä ja ne muotoutuivat Piercen terapeuttisen voiman mallista ja sen osiosta vetoavuus. Vetoavuus pitää sisällään seuraavia osa-alueita; tuottavuus, mielihyvä ja vahvistavuus. Vetoavuus-osa-alueessa käsitellään sitä miten ihminen tyypillisesti kokee toiminnat omasta subjektiivisesta näkökulmastaan. (Pierce 2003: 45–47)

Lomakkeen ensimmäisessä kysymyksessä selvitimme toiminnan tuottavuuteen liittyviä toiveita eli sitä mitä ryhmäläiset odottivat omakohtaisesti toiminnalta saavansa. Kysymyksessä emme halunneet tarjota valmiita toimintamuotoja kuten esimerkiksi savityöt, vaan halusimme selvittää ryhmäläisten odotuksia ja toiveita toimintaa kohtaan. Vastausvaihtoehdoiksi olimme valinneet rauhoittumisen, aktiivisen osallistumisen, uudet ko-

kemukset jne., jotka viittaavat enemmän kokemukselliseen lähestymiseen. Meidän tehtävämme ryhmien toimintamuotoja valitessa oli löytää toimintamuodot, jotka vastaisivat alkukyselylomakkeiden vastauksien mukaan ryhmäläisten odotuksia ja toiveita. Kysymyksessä neljä pyrimme saamaan tietoa niistä toiminnoista, jotka tuottavat tuleville ryhmäläisille mielihyvää. Kysymys kuusi käsittelee mielihyvää sekä toiminnan vahvistavuutta eli millaiset toiminnat tuovat omaisen arkeen voimavaroja. Halusimme myös selvittää oliko tulevilla ryhmäläisillä rajoitteita tai esteitä, jotka haittaisivat tai rajoittaisivat osallistumista, jota tiedustellaan lomakkeen kysymyksessä viisi.

Alkukyselylomake, saatekirje (liite 5) ja tutkimuslupa (liite 6) toimitettiin OTU ry:n toimistoon tammikuussa 2009. Sieltä kirjeet postitettiin lomalle osallistuville omaisille ja mukana oli palautuskuori vastaamista varten. Saatekirjeessä esittelimme opinnäytetyömme alustavan aiheen sekä tiedotimme asiakkaita koskevasta aineiston salassapidosta ja osallistumisen vapaaehtoisuudesta.

Alkukyselylomakkeita lähetettiin 22 omaisten lomalle osallistuvalla henkilöllä. Palautuneita lomakkeita oli 18 kappaletta. Alkukyselylomakkeen avulla saimme tietää, että lomalle tulijoiden ikähaitari on 60–83 vuotta ja 11 vastaajista oli 65 vuotta tai alle. Vastaajista 13 oli naista ja viisi miestä. Mukana oli myös muutama pariskunta sekä ystävykset. Vastaajista suurin osa halusi saada toiminnalta vuorovaikutusta ja aktiivista osallistumista. He olivat valinneet nämä vaihtoehdot ensimmäiseksi tai toiseksi tärkeysjärjestyksessä. Seuraavaksi tärkeimpiä asioita vastaajille olivat rauhoittuminen, uudet kokemukset sekä konkreettinen tuotos. Vastaajat valitsivat vähiten tärkeimmäksi asiaksi aistikokemukset tai eivät valinneet kyseistä vaihtoehtoa ollenkaan. He toivoivat saavansa ryhmätoiminnoilta myös liikuntaa, tutustumista uusiin ihmisiin, omaan itseensä keskittymistä, vertaistukea sekä huolien unohtamista. Suurin osa vastaajista toivoi toimintaympäristön olevan sekä sisällä että ulkona.

Vastaajat kertoivat pitävänsä ja saavansa mielihyvää erilaisista toiminnoista ja tekemisestä kuten: kulttuuri, maalaaminen ja piirtäminen, käsillä tekeminen ja nikkarointi, ulkoilu, pelikorteilla pelaaminen, ruuanlaitto, puutarhanhoito, matkailu, lukeminen, neulominen, lasten kanssa oleminen, musiikki, liikunta (uiminen ja sauvakävely), laulaminen ja tanssiminen, erilaiset kerhot sekä keräily. Nämä toiminnot olivat myös niitä, joista vastaajat saivat arkeen voimavaroja ja mielihyvää. Erilaisia rajoitteita, jotka haittaavat

toimintaan osallistumista olivat nivelkivut, huonokuuloisuus ja tasapainohäiriö. Suurin osa vastaajista ei kokenut, että heillä olisi toimintarajoitteita.

7.3 Tavoitteiden määrittely (definition)

Tavoitteiden määrittelyvaihe on yhteenvedoa kerätystä tiedosta ja pohdintaa siitä, mikä on tulevan prosessin tarkoitus ja mitä sillä halutaan saavuttaa. Tämä vaihe on tärkeä koko suunnitteluprosessia ajatellen, koska se linkittyy jokaiseen kohtaan suunnitteluprosessissa. Tässä vaiheessa on hyvä katsoa taaksepäin motivaatiovaiheeseen ja varmistaa, että kaikki tärkeät asiat on otettu huomioon tavoitteiden määrittelyä varten. Tavoitteita määriteltäessä ei vielä kannata miettiä sitä kuinka prosessi toteutetaan tai kuinka suuri siitä tulee. Tässä vaiheessa tärkeintä on kirkastaa tavoitteet selkeiksi. (Pierce 2003: 25, 267–268.)

Avoimeen toimintaterapiaryhmään voi osallistua ennestään toisilleen tuntemattomia ihmisiä, jolloin tavoitteet ovat yleisiä ja kaikille sopivia. Ohjaamiemme avoimien ryhmien tavoitteet nousivat ryhmäläisten toiveista ja tarpeista, joita olimme heiltä saaneet alkukyselylomakkeen avulla. Meillä ei ollut mahdollisuutta haastatella tulevia ryhmäläisiä, sillä heidän valintansa lomaviikolle tarkentui vasta juuri ennen lomaviikkoa. Ryhmien yleisenä tavoitteena oli, että omaiset saisivat hyvää oloa ja omien voimavarojen vahvistusta sen hetkisessä tilanteessaan. Omaiset ovat voineet joutua läheisen sairastumisen myötä luopumaan omista merkityksellisistä ja iloa tuottavista toiminnoistaan. Ryhmätoimintojen kautta omaisilla olisi mahdollisuus kokea merkityksellisiä toimintoja uudelleen tai kokea uusia toimintoja, joihin osallistumisesta he nauttivat. Jokaisella ryhmäkerralla oli oma tavoite, jotka esittelemme seuraavassa kappaleessa käsitellessämme ryhmätoimintojen valintaa.

7.4 Ideointi ja idean valinta (ideation and idea selection)

Ideointivaiheessa tarkoituksena on miettiä useita erilaisia ideoita prosessin toteuttamiselle. Ideat voivat olla tässä vaiheessa vielä hyvinkin erilaisia sekä luovia ja niitä voi olla useita. Mitä luovempia ideoita miettii prosessin toteuttamiselle, sitä luovempi sen toteuttamisesta tulee. Kun tavoitteet on määritelty aiemmin selkeiksi, ideointityö on helpompaa. Keskustelut asiakkaan tai muun ammattihenkilöstön kanssa hyödyttävät ideointia prosessin toteutuksesta. Ideointivaiheessa syntyy prosessin ydin, joten se vaatii toimintaterapeutilta paljon energiaa ja ponnisteluja. Tämä vaihe saattaa herättää toimin-

taterapeutissa turhautumista ja aiheuttaa ideoinnin jäämisen puolitiehen. Prosessin lopputulos on usein parempi, kun on huolellisesti käyttänyt toteutuksen ideoimiseen aikaa. Joskus uusia ideoita ei synny ja tällöin ideoinnista on hyvä pitää taukoa ja jatkaa myöhemmin uudelleen. On hyvä muistaa, että luovuus vaatii aikaa. (Pierce 2003: 26–27, 268.)

Ideointivaihetta seuraa idean ja toiminnan valinta. Prosessin onnistumisen kannalta idean ja toiminnan valintaan on hyvä käyttää riittävästi aikaa. Keskustelemalla toisten työntekijöiden kanssa ideasta saa siihen kollegiaalista tukea ja uutta näkökantaa. Valitun toiminnan tulee vastata aiemmin määriteltyihin tavoitteisiin. (Pierce 2003: 28, 269.)

Prosessimme ideointivaiheessa hyödynsimme alkukyselylomakkeesta saatuja vastauksia ja pyrimme löytämään toimintoja, jotka vastaisivat omaisten odotuksia ja tarpeita. Ideointivaiheessa keskustelimme keskenämme erilaisista toimintamuodoista ja mietimme millaisia toiminnan muotoja olimme aiemmin kokeneet. Molemmilla meistä oli kokemusta erilaisiin toiminnallisiin ryhmiin osallistumisesta sekä niiden ohjaamisesta. Pohdimme tarkkaan millaiset toiminnot vastaisivat tulevien ryhmäkertojen tavoitteisiin ja mitkä toiminnot oli mahdollista toteuttaa kyseisessä ympäristössä. Ympäristö sekä fyysiset ja ajalliset puitteet vaikuttivat toimintojen ideointiin erityisen paljon, sillä emme olleet täysin tietoisia lomaviikolla käytettävissä olevista tiloista ja aikatauluista.

Holvikiven ja Kallosen (1995) mukaan toimintaterapiaryhmien toimintaa valitessa on hyvä huomioida, että ryhmäläiset tulevat mukaan ryhmään ja ovat motivoituneita, jos toiminta on kiinnostavaa. Tärkeää on, että toiminta soveltuu ryhmäläisten kehityksellisiin tarpeisiin ja heidän kiinnostuksenkohteisiinsa. Toimintaa valitessa on otettava huomioon myös käytettävä tila ja aika sekä se tehdäänkö toiminnot yksin, pareittain vai koko ryhmänä. Esimerkiksi saman pöydän ääressä oleminen ja yhteiset materiaalit rohkaisevat kontaktin ottoon. (Holvikivi – Kallonen 1995: 51.)

Omaisten ryhmätoimintoja kohtaan oli tiettyjä vaatimuksia. Toimintamuotojen valintaa ohjasivat omaisten toiveet toimintoja kohtaan. Valitsimme kolme erilaista toimintamuotoa, jotta useimpien mielenkiinnonkohteet ja toiveet täytyisivät. Ryhmien toimintamuodot olivat kävelyretki Wanhan emännän kahvilaan, valokuvakehityksen tekeminen mosaiikkimenetelmällä ja ohjattu keskustelu. Halusimme antaa tuleville ryhmäläisille mahdollisuuden valita omasta osallistumisestaan eli siitä kuinka usein ja minä päivinä

he osallistuisivat ryhmätoimintaan. Siksi valitsimme ryhmämuodoksi avoimen toimintaterapiaryhmän.

7.5 Toteutus (implementation)

Toteutusvaiheessa suunnitelma ja idea toiminnasta ovat valmiina, jolloin prosessin toteuttaminen voi tuntua helpolta. Suunnitelman toteuttaminen edellyttää kuitenkin huolellista suunnitelmaa ja tarkkaavuutta. On tärkeää pitää mielessä, että joskus suunnitelma ja tilanne voivat muuttua. Tällöin toimintaterapeutilta vaaditaan hyvää tilannetajua ja herkkyyttä nähdä millaista muutosta tilanne mahdollisesti vaatii. Toimintaterapeutin on hyvä miettiä valmiiksi vaihtoehtoinen suunnitelma toteutukselle. Toteutuksessa voi olla useita eri vaiheita ja tehtävälisan tekeminen auttaa näkemään missä järjestyksessä asiat tulisi tehdä. Koko toteutuksen ajan toimintaterapeutin on oltava tarkkaavainen ja mietittävä mitä seuraavaksi tapahtuu. (Pierce 2003: 30–31, 269–270.)

Toteutusvaiheeseen olimme suunnitelleet jokaisen kolmen ryhmäkerran eri työvaiheet ja työnjaon. Ryhmätoimintoja varten hankimme tarvittavat välineet ja materiaalit etukäteen. Tilavaraukset saimme tehtyä vasta tullessamme lomaviikolle, joka asetti toteutusvaiheelle omat haasteensa. Seuraavissa kappaleissa esittelemme toteutuneet ryhmätoiminnot.

7.5.1 Wanhan emännän matka

Wanhan emännän matkan tavoitteena oli tutustua toisiin ryhmäläisiin ja täten tukea omaisten sosiaalisia suhteita lomaviikon aikana. Tämä ryhmäkerta vastasi omaisten toiveeseen tutustua uusiin ihmisiin ja olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Halusimme, että ryhmätapaaminen olisi mahdollisimman luonnollinen ja mielestämme kahvilaympäristö ja kävelyretki sopivat siihen hyvin.

Ryhmä alkoi tutustumiskierroksella, jossa muodostettiin piiri syntymäpäivien mukaan. Tämän jälkeen jokainen ryhmäläinen kertoi vuorotellen muille nimensä. Tutustumiskierroksen jälkeen ohjelmassa oli kävelyretki Wanhan emännän kahvilaan, joka sijaitsi lyhyen matkan päässä kylpylähotelli Päiväkummusta. Kävelymatkalla Wanhaan emäntään ryhmäläiset tutustuivat toisiin ryhmäläisiin pareittain ja kolmen hengen ryhmissä, joihin myös ohjaajat osallistuivat. Kävelymatkan aikana tehtävänä oli saada tietää toisista ryhmäläisistä kolme uutta asiaa. Kahvilassa tehtävänä oli esitellä oman ryhmän jäse-

net muulle ryhmälle, kertoen kävelymatkalla esille saamia asioita. Tarkoituksena oli, että keskustelu etenisi luonnollisesti ryhmäläisten tahdissa, mutta ohjaaja rajasi keskustelua tarpeen mukaan. Paluumatkalla ryhmäläisille annettiin tehtäväksi miettiä itsekseen asioita luonnosta, jotka tuottavat heille iloa ja mielihyvää. Takaisin Päiväkumpuun saavuttua asiat jaettiin muulle ryhmälle piirissä. Jokainen ryhmäläinen kertoi muille yhden valitsemansa iloa ja mielihyvää tuottavan asian. Ohjaajien tehtävänä oli luoda ryhmään positiivinen ja rento ilmapiiri.

7.5.2 Mosaiikki

Mosaiikkityöskentelyssä tavoitteena oli pysähtyä ja rauhoittua tekemisen ääreen sekä valmistaa itselle tai toiselle valokuvakehys. Tämä ryhmäkerta vastasi omaisten toiveeseen rauhoittua tekemiseen ääreen, osallistua aktiivisesti, kokea uutta sekä valmistaa konkreettinen tuotos.

Mosaiikki toimintamuotona mahdollisti käsillä tekemisen ja uudenlaisen kokemuksen kokemisen. Mosaiikkityöskentelyssä oli mahdollisuus omien valintojen tekemiseen ja tehdä oma kädenjälki näkyväksi. Ryhmäkerta aloitettiin johdattamalla ryhmäläiset mosaiikkiaiheeseen mosaiikista kertovien kirjojen ja keskustelun avulla. Tämän jälkeen ryhmäläisillä oli mahdollisuus työskennellä omaan tahtiin ja tarvittaessa saada apua sekä ohjausta työskentelyyn. Valmiit työt esiteltiin muille ryhmäläisille. Ryhmään sai tulla omaan tahtiin ja lähteä pois saatuaan työn valmiiksi.

7.5.3 Keskusteleva laivamatka

Toiminnan tavoitteena oli pysähtyä pohtimaan omaa itseään, omia toiveita, unelmia, ominaisuuksia, tulevaisuuden huolia ja voimavaroja. Tarkoituksena oli jakaa ajatuksia toisten kanssa sekä saada ja antaa vertaistukea. Tämä ryhmäkerta vastasi omaisten toiveeseen olla vuorovaikutuksessa, rauhoittua ja osallistua aktiivisesti tekemiseen.

Menetelmänä käytettiin Millainen minä olen -laivaa. Laiva piirrettiin paperille ja jokainen piirroksen osa kuvasti eri asioita: *purjeet*: mikä vie eteenpäin/positiiviset puolet, *karikat*: uhat tulevaisuudessa, *aurinko*: toiveet, unelmat, *laivanrunko*: omat ominaisuudet ja luonteenpiirteet, *ankkuri*: mikä jarruttaa, *kala*: tapahtuma jonka muistan. Ryhmäkerran alkuun virittäydettiin kuuntelemalla silmät kiinni musiikkia merenäänistä. Tä-

män jälkeen lähdettiin laivatyöskentelyyn ohjaajan ohjeistuksella. Työskentelyn tukena oli laivan kuva havainnollistettuna isolle paperille seinällä. Lopuksi laivoja käytiin läpi keskustellen ensiksi pareittain ja sitten koko ryhmän kesken.

7.6 Arviointi (evaluation)

Suunnitteluprosessin laiminlyödyin vaihe on usein prosessin arviointi. Tavoitteisiin päästyä ei useinkaan pysähdytä miettimään, miten sinne päästiin ja mitkä tekijät lopputulokseen vaikuttivat. Arviointivaihe antaa toimintaterapeutille mahdollisuuden reflektointiin ja omien suunnittelutaitojen kehittämiseen. Arviointivaiheen tarkoituksena on miettiä mitkä piirteet muodostivat vetoavuuden, ainutlaatuisuuden ja täsmällisyyden. Toimintaterapeutin tulee katsoa toteutunutta prosessia taaksepäin ja eri näkökannasta sekä arvioida eri vaiheiden toteutumista. Arvioinnista saatava tieto on korvaamatonta tulevia prosesseja ajatellen. (Pierce 2003: 31–33, 270–271.)

Me arvioimme ryhmätoimintoja havainnointilomakkeiden ja omaisilta saatujen palaute-lomakkeiden avulla, jotka esittelemme seuraavissa kappaleissa.

7.6.1 Havainnointilomakkeet ja yhteenveto

Suunnittelimme havainnointilomakkeen Piercen terapeutin voiman mallin osa-alueiden mukaan. Lomakkeen tarkoituksena oli auttaa havainnoinnin jäsentelyä ja sen avulla osaisimme tarkemmin kiinnittää huomiota asioihin, jotka vaikuttavat toiminnan terapeutin voimaan.

Jaoimme lomakkeen kolmeen osa-alueeseen kuten mallissa: vetoavuus, ainutlaatuisuus ja täsmällisyys, ja muodostimme havainnointikysymykset niiden pohjalta. Havainnoimme toiminnan vetoavuutta eli miten toiminnan vahvistavuus, mielihyvä ja tuotteliaisuus tuli ilmi osallistujien toiminnassa. Mitä hyötyä osallistujille oli toiminnasta, kuinka osallistujien mielihyvä kävi ilmi ja miten he osoittivat sitoutumista toimintaan? Vetoavuuden osa-alueella vahvistavuus havainnoimme kiinnittämällä huomiota mitkä elementit toiminnassa vahvistivat osallistujien hyvinvointia, arkea ja sen hetkistä elämäntilannetta. Ainutlaatuisuuden osa-alueessa käsitellään toiminnan kontekstuaalisia ulottuvuuksia eli fyysistä, ajallista ja sosiokulttuurista ympäristöä. Havainnoimme miten fyysinen ympäristö mahdollisti tai rajoitti toimintaa, miten toiminnan jaksotus ja kesto soveltuivat osallistujille ja kuinka se ajoittui heidän päiväryhtiinsä. Tarkkailimme mi-

ten ryhmän sosiokulttuurinen ympäristö tuli esille toiminnan aikana. Täsmällisyyden osa-alue käsittelee toiminnan suunnittelun elementtejä eli terapeutin suunnittelutaitoja, tavoitteiden asettelua ja toiminnan soveltuvuutta. Miten toiminnan suunnittelu ja tavoitteen asettelu näkyi toiminnassa, miten asetetut tavoitteet täyttyivät ja miten toimintaterapeutti ratkaisi mahdollisia ongelmatilanteita?

Täytimme oman havainnointilomakkeen jokaiselta kolmelta ryhmäkerralta. Kaksi havainnointilomakkeista (Wanhan emännän matka ja mosaiikki) täytettiin ryhmäkerran jälkeen yhdessä ja yksi (keskusteleva laivamatka) ryhmäkerran aikana sekä yhdessä jälkikäteen. Käsittelemme seuraavaksi ryhmäkertojen havaintoja ja olemme jakaneet kustakin ryhmäkerrasta kertovat havainnot osa-alueittain Piercen mallin mukaan. Toiminnan vetoavuus -kohdissa kerromme havaintoja siitä miten mielihyvä, tuotteliaisuus ja vahvistavuus tulivat esiin. Toiminnan ainutlaatuisuus käsittelee ympäristöä ja sen merkitystä toiminnassa. Havainnoimme toiminnan täsmällisyyttä ohjaajien suunnittelutaitojen ja ryhmän toteutuksen kautta. Toiminnan täsmällisyydestä myös kertoo ryhmästä saadut palautteet, jotka esittelemme kappaleessa Palautelomake ja yhteenveto.

Wanhan emännän matkaan osallistui neljä miestä ja kolme naista. Toiminta toteutettiin Wanhan emännän kahvilassa sekä edestakaisella matkalla sinne klo 16.30–18.00 välisenä aikana. Toiminnan vetoavuus: Toiminnan havaittava hyöty osallistujille oli toisiinsa tutustuminen ja uusien asioiden oppiminen toisista. Ryhmäläisten tutustuessa toisiinsa heidän voi olla helpompi lähestyä toisiaan oma-aloitteisesti lomaviikon aikana. Toiminnasta saatu mielihyvä kävi ilmi tunteiden ilmaisusta (nauru, huumori) ja katsekontaktin ottamisesta toisiin. Ryhmäläisillä ei ollut kiire pois kahvilasta ja uusien ihmisten kanssa keskusteleminen oli luontevaa ja rentoa. Sitoutuminen toimintaan näkyi omien asioiden jakamisena, toisten kuuntelemisena ja aktiivisena osallistumisena. Yksi ryhmäläisistä osti rasian keksejä ja jakoi ne yhteisesti kaikille. Ryhmäläiset jakoivat keskenään muitakin asioita kuin mitä ohjaaja ohjeisti. He olivat kiinnostuneita toistensa kuulumisista ja elämäntarinoista. Ryhmäläiset jakoivat toisilleen ikäviäkin asioita ja antoivat toisilleen positiivista palautetta. Toiminnan vahvistavia elementtejä ryhmäläisille olivat kahvilan rauhallinen ilmapiiri ja toiminnan luonne, vertaisuus ja ruoan sekä juoman nauttiminen yhdessä. Ryhmäläiset kertoivat toisilleen mistä asioista saavat voimavaroja ja mielihyvää itselleen. Ryhmäläisten arkea ja hyvinvointia vahvisti yhteisten mielenkiinnon kohteiden ja muistojen löytyminen. Esimerkiksi kahdella ryhmäläisellä

oli muistoja samasta asuinpaikasta ja usealla ryhmäläisellä oli yhteisiä muistoja menneistä tapahtumista.

Toiminnan ainutlaatuisuus: fyysinen ympäristö sekä mahdollisti että rajoitti toimintaa. Toimintaa mahdollisti kahvilan rauhallinen osa isoa tilaa, jossa saimme olla rauhassa ja pystyimme kokoontumaan yhden pöydän ääreen. Kaikilla ryhmäläisillä oli mahdollisuus katsekontaktiin toistensa kanssa. Kahvilan ilmapiiri oli viihtyisä, jossa oli vanhoja huonekaluja ja esineitä. Kahvilassa myytävät tuotteet oli aseteltu kauniisti ja tuoksuvat ja näyttivät herkullisilta sekä kahvilan palvelu oli ystävällistä. Toimintaa rajoitti liian lyhyt kävelymatka kahvilaan, koska keskustelulle jäi liian vähän aikaa. Toimintaa mahdollisesti rajoitti myös kahvilassa kuuluva musiikki ja toiset asiakkaat, koska keskusteltiin henkilökohtaisista asioista. Ryhmäläiset eivät kuitenkaan tuoneet esiin, että asia häiritsisi heitä. Toiminnan jaksottamisen ja keston soveltuminen ryhmäläisille oli toimiva. Toiminnalla oli selkeä alku ja loppu ja kokonaiskesto oli sopiva. Toiminnan ajoittuminen ryhmäläisten päivärytmiin oli kuitenkin huono, sillä heillä oli paljon liikunnallista ohjelmaa ennen ryhmää ja ruokailu oli heti kahvilasta tulon jälkeen. Liikunnallisista ryhmistä oli vaikea ehtiä meidän ryhmäämme, koska heidän piti peseytyä ja vaihtaa vaatteet. Kahvilassa juodut kahvit olisivat sopineet paremmin ruokailun jälkeen. Toiminta tapahtui päällekkäin muun lomaohjelman kanssa. Ryhmän sosiokulttuurinen ympäristö tuli esille ryhmäläisten samasta ikäryhmästä sekä samankaltaisista muistoista ja kokemuksista liittyen lapsuuteen, työhön ja asuinpaikkoihin. Kaikki olivat kotoisin pääkaupunkiseudulta.

Toiminnan täsmällisyys: Toiminnan ohjeistus oli selkeää ja tapahtui vaiheittain. Ryhmäläiset lähtivät työskentelemään ohjeiden mukaisesti ja vastavuoroista keskustelua syntyi kaikkien kesken. Suunniteltujen toimintojen kautta ryhmäläiset saivat tietoa toisistaan ja löysivät yhteisiä kiinnostuksenkohteita. Sovelsimme toimintaa ja muutimme alkuperäistä suunnitelmaa kävelyretkestä, sillä matka oli odotettua lyhyempi. Olimme alun perin valinneet kävelymatkalle leikin, jossa piti kerätä luonnosta esineitä, mutta ympäristön vuoksi jouduimme jättämään sen pois.

Mosaiikkiryhmään osallistui kaksi miestä ja kuusi naista. Toiminta toteutettiin kylpylähotellin kokoustilassa klo 9.30–11.30 välisenä aikana. Toiminnan vetoavuus: Toiminnan havaittava hyöty osallistujille oli konkreettinen käsillä tekeminen, ajatusten keskittyminen toimintaan sekä tuotos itselle tai annettavaksi toiselle. Mielihyvä ja tuotteliai-

suus tuli ilmi ryhmäläisten tyytyväisyyden osoituksista omaa työtään kohtaan. Toiminnasta koettua mielihyvää vahvisti sen haasteellisuus ja kaunis lopputulos. Mosaiikkityöskentelyssä ryhmäläiset saivat tehdä valintoja ja suunnitella itselleen haluamansa työn. Esimerkiksi yksi ryhmäläisistä päätti jättää valokuvakehyksen taustalevyn paikoilleen ja tehdä mosaiikkityönään pannunalusen, koska tarvitsi sellaista kotona. Mosaiikki menetelmänä oli joillekin ryhmäläisille uutta sekä erilaista ja toiset saivat osoittaa siinä vanhoja taitojaan. Kahdella miehellä toiminnasta tuli muistoja aiemmista työtehtävistä laatoituksen parissa. Toimintaan sitoutuminen näkyi spontaanina toiminnan aloittamisena ja omatoimimisena siirtymisenä työvaiheista toisiin. Ryhmäläiset keskittyivät toimintaan ja rauhoittuivat itsenäiseen työskentelyyn. Ryhmäläiset osoittivat kiinnostusta toimintaa kohtaan esittäen kysymyksiä. Yksi ryhmäläisistä ei halunnut tehdä mosaiikkityötä, mutta jäi tilaan katselemaan toisten työskentelyä ja osoitti omalla tavallaan sitoutumista ryhmää kohtaan. Ryhmäläiset saivat toiminnan kautta aikaa itselleen sekä mahdollisuuden pysähtyä ja viedä ajatukset pois arjesta. Tämä toimi toiminnan vahvistavana tekijänä.

Toiminnan ainutlaatuisuus: Fyysinen ympäristö sekä mahdollisti että rajoitti toimintaa tässäkin ryhmätilanteessa. Toimintaa mahdollisti tilan sopiva koko ja yhteiset pöydät. Saman pöydän ääressä työskentely mahdollisti ryhmäläisten keskinäisen vuorovaikutuksen sekä samojen työvälineiden käytön eri työvaiheissa. Toimintaa rajoitti, että alkuun suunniteltu mosaiikista kertova PowerPoint-esitys ei toiminut tietotekniikan pettäessä, vesipiste puuttui tilasta ja mosaiikin rikkominen pöydillä ei ollut sallittua. Toiminta kuitenkin mahdollistui rajoituksista huolimatta hyvin. Laatat rikottiin lattialla ja vesi kannettiin toisesta tilasta. Toiminnan jaksottaminen ja kesto olivat sopivia lähes kaikille ryhmäläisille. Kaksi tuntia oli riittävä aika saada työ valmiiksi ja jaksaa keskittyä tekemiseen. Yhdelle iäkkäälle ryhmäläiselle aika oli liian pitkä, koska toiminta oli hänelle haastavaa ja hän väsyi. Eri työvaiheet toivat toiminnalle hyvää vaihtelua. Yleisesti toiminta ajoittui hyvin ryhmäläisten päivärytmiin, koska he olivat aamupäivästä virkeitä ja pääsivät suoraan ryhmästä lounaalle. Sosiokulttuurinen ympäristö tuli esille toisten kannustamisena ja kehumisena. Kaksi ryhmäläisistä jakoi toisilleen ajatuksia omaisena olosta toiminnan ohessa.

Toiminnan täsmällisyys: Toiminnan suunnittelussa olisi pitänyt aiemmin ottaa huomioon alkuesityksen tekniikka ja miettiä ovatko kaikki mosaiikintekovälineet esillä heti alussa. Esillä olevat välineet houkuttelivat omatoimisia ryhmäläisiä heti kokeilemaan

niitä. Ennen ryhmän alkamista olisi pitänyt laskea tarkkaan laastin kulutus ja riittävätkö liimapysyvät sekä pistokkeet. Laastia oli tähän ryhmäkokoon tarpeeksi, mutta jos osallistujia olisi ollut yksikään enemmän, se ei olisi riittänyt. Liimapysyvä oli kolme ja ne riittivät hyvin. Laastin levittämiseen tarkoitetut levittimet olivat liian suuria, mutta eivät estäneet laastin levittämistä. Ohjeistus toimintaan onnistui hyvin, koska se annettiin alussa kokonaisuutena sekä kerrattiin työvaiheiden edetessä. Toimintaterapeutin on myös tärkeää miettiä etukäteen millaiselle ryhmälle tällaista toimintaa tarjoaa ja mitä toimintaan osallistuminen vaatii. Tämä toimintamuoto ei sovi henkilöille joilla on huono näkö ja vaikeutta hienomotoriikassa. Vaativan mosaiikkityön tekeminen alusta loppuun yhdellä ryhmäkerralla voi olla liian haastavaa. Toiminnan tavoitteena oli pysähtyä ja rauhoittua tekemisen ääreen ja tämä näkyi toiminnassa siten, että ryhmäläiset pysähtyivät omaan tekemiseen. Keskustelu oli ”aaltomaista”, välillä huoneessa oli täysin hiljaista ja välillä huone täyttyi puheensorinalla. Toiminnan tavoitteena oli myös konkreettinen tekeminen sekä tuotos ja tämä toteutui muiden paitsi yhden kohdalla. Ryhmäläiset olivat tyytyväisiä omiin töihinsä. Alussa tietotekniikan pettäessä, ohjaaja ratkaisi ongelman pitämällä alkuesitelmän ilman PowerPoint-esitystä ja näytti kuvia mosaiikista kirjoista. Ryhmäläiset tarvitsivat vaihtelevasti ohjausta, muutama paljon ja osa ei juuri lainkaan. Ohjaajat muuttivat ohjaustekniikoita ryhmäläisten tarpeen mukaan.

Keskustelevaan laivamatkaan osallistui kolme miestä ja 12 naista. Toiminta toteutettiin rantasaunan oleskelutilassa klo 9.30–11.30 välisenä aikana. Toiminnan vetoavuus: Toiminnan havaittava hyöty ryhmäläiselle oli hiljentyminen, asioiden jakaminen, oman itsensä ja elämän pohdiskelu, vertaisuuden kokeminen, oman elämän jäsentäminen ja omien positiivisten asioiden korostaminen. Ryhmäläisten kokema mielihyvä kävi ilmi keskittymisestä omaan työhön, positiivisesta vitsailusta, huumorista ja tunteiden jakamisesta (ilo, suru). Toimintaan sitoutuminen tuli esille rohkeasta toiminnan aloittamisesta ja tekemiseen keskittymisestä. Jokainen mietti kuinka saisi työstään omannäköisen käyttäen töissään esimerkiksi symboliikkaa. Hyvinvointia vahvistavat elementit olivat itsestä ja omista asioista kertominen toisille rajatusti, oman laivan avulla. Toiminnan rauhallinen tempo ja turvallinen ilmapiiri olivat myös toiminnan vahvistava elementit. Ryhmäläiset tulivat kuulluksi ja nähdyksi omana itsenään. Arkea ja sen hetkistä elämäntilannetta vahvistavat elementit olivat vertaisuuden kokeminen sekä oman itsensä ja itselle tärkeiden asioiden pohtiminen. Keskustelun painopiste oli ryhmäläisessä itsessään eikä sairastuneessa omaisessa.

Toiminnan ainutlaatuisuus: Fyysinen ympäristö sekä mahdollisti että rajoitti toimintaa. Mukava ja intiimi tila ilman ulkopuolelta tulevia häiriötekijöitä mahdollisti toiminnan rauhallisuuden ja turvallisuuden. Toimintaa rajoitti tilan pienenä, jonka vuoksi kaksi ryhmäläisistä ei mahtunut työskentelemään saman pöydän ääressä. Toiminnan jaksottaminen oli tärkeää intensiivisen työskentelyn vuoksi ja se onnistui hyvin. Toiminta sisälsi sekä keskustelua että konkreettista tekemistä. Kesto oli sopiva suurimmalle osalle, mutta yksi ryhmäläisistä tarvitsi tupakkataulun ja yhden tarvitsi käydä WC:ssä. Aamupäivään sijoitettu aika oli ryhmäläisille hyvä, koska he olivat pirteitä ja pääsivät suoraan ryhmästä lounaalle. Toiminnan sosiokulttuurisuus tuli ryhmässä esille toisten kehumisena, elämäntilanteen ymmärtämisenä sekä toisten asioista kiinnostumisena. Ryhmän ilmapiiri oli avoin, luottavainen ja humoristinen. Tähän luultavasti vaikutti se, että osa ryhmäläisistä tunsi toisensa jo entuudestaan ja heillä oli ollut yhteisiä lomapäiviä joiden aikana tutustua toisiinsa.

Toiminnan täsmällisyys: Toiminnan suunnittelussa olisi pitänyt huomioida puitteet ja välineet hyvissä ajoin, esimerkiksi tarkistaa, että kynät ovat toimivia. Havainnollistavan laivakuvan ja tekstin olisi pitänyt olla suurempia, sillä nyt niitä oli vaikea nähdä kauempana, sillä ryhmässä oli jonkin verran heikkonäköisiä. Myöhässä tulleet ryhmäläiset otettiin ryhmään vastaan, mutta heidät ohjattiin ryhmätilaan vasta alkumusiikin jälkeen, jotta toisten keskittyminen ei häiriintyisi. Toiminnan tavoitteena oli pysähtyä pohtimaan omaa itseään ja omia voimavarojaan sekä kääntää ajatuksia enemmän itseensä kuin sairaaseen omaiseen. Tavoitteen asettelu toiminnassa näkyi siten, että ryhmäläiset rauhoituivat toiminnan ääreen, jakoivat toisilleen asioita itsestään ja elämästään antaen tukea toinen toisilleen. Ohjaaja antoi kaikille mahdollisuuden tuoda omia ajatuksiaan esiin ja rajasi keskustelua hellästi niin, että kaikki ehtivät puhua.

7.6.2 Palautelomake ja yhteenveto

Laadimme omaisilta kerättävää palautetta varten palautelomakkeen. Lomake jaettiin omaisille lomaviikon viimeisenä päivänä OTU ry:n työntekijöiden toimesta ja he saivat sen täyttämiseen palautetilaisuudessa aikaa. Palautelomakkeeseen sai vastata nimettömästi.

Palautelomakkeen laadimme Piercen terapeutin voiman mallin mukaan. Kysymykset on muodostettu mallin kolmesta osa-alueesta vetoavuus, ainutlaatuisuus ja täsmällisyys. Halusimme aloittaa lomakkeen helpoilla kysymyksillä, joten ensimmäiset kaksi kysy-

mystä käsittelevät toiminnan ainutlaatuisuutta eli toiminnan kontekstia. Näillä kysymyksillä halusimme selvittää omaisten kokemuksia fyysisen ja ajallisen ympäristön soveltuvuudesta kullekin toiminnalle. Kysymykset kolme ja neljä koskivat toiminnan täsmällisyyttä eli toiminnan suunnittelun elementtejä. Näillä kysymyksillä halusimme antaa ryhmäläisille mahdollisuuden antaa palautetta meidän ohjaajien toiminnasta. Kysymykset viidestä kuuteen laadimme toiminnan vetoavuuden pohjalta. Näillä kysymyksillä halusimme selvittää omaisten kokemuksia toiminnasta. Palautelomakkeen kysymykset seitsemän ja kahdeksan liittyivät myös toiminnan täsmällisyyteen. Näillä kysymyksillä halusimme tietää vastasivatko ryhmätoiminnoista saadut kokemukset omaisten toiveita.

Palautelomakkeita palautui yhteensä 18 kappaletta, joista yhteen oli vastannut aviopari yhteisesti. Viisi palautteenantajista ei ollut osallistunut ryhmiin, joten heidän vastauksiinsa ei voitu huomioida ryhmäpalautteessa. 14 palautteenantajaa oli osallistunut ainakin yhteen ryhmäkerroista loman aikana.

Wanhan emännän matka: Ryhmään osallistuneista seitsemästä ryhmäläisestä kuusi antoi palautetta. Heidän mielestään paikka toiminnalle oli mukava ja toimiva. Muutamalle ryhmäläiselle keskustelu kävellessä ei ollut mielekästä. Toiminnan kesto oli kaikkien vastanneiden mielestä sopiva. Toiminnan suunnitteluun osa vastanneista ei osannut sanoa mitään ja osan mielestä suunnittelu sekä ohjaus olivat onnistuneet hyvin. Yhden vastaajan mielestä tällä tavoin tutustuminen oli mielenkiintoista. Palautelomakkeen kohdassa toiminnan suunnittelu mainittiin, että kaikille omaisille ei tieto ryhmästä ollut mennyt perille asti.

Mosaiikkiryhmä: Kaikki kahdeksan ryhmään osallistunutta henkilöä vastasivat palautelomakkeeseen. Vastaajien mielestä paikka toiminnalle oli hyvä. Heidän mielestään oli erittäin ihanaa, mukavaa ja hauskaa tehdä mosaiikkityötä, joka oli joillekin ihan uusi kokemus. Toiminnan kesto oli kaikkien vastanneiden mielestä sopiva. Toiminnan suunnittelu oli hyvin onnistunut ja rekvisiittaa kuten kirjoja oli hyvin tarjolla. Ohjaus oli vastaajien mukaan asiallista, joustavaa ja kannustavaa. Vastanneiden mielestä tunnelma ryhmässä oli positiivinen ja aikaa taiteen toteuttamiseen oli tarpeeksi. Kaikki vastaajat kokivat toiminnan itselleen sopivaksi. Yksi vastaaja kertoi toiminnan soveltuvuudesta: ”*Viikon parasta antia, haluan tehdä näkyvää.*” Vastaajat kertoivat saaneensa toiminnasta mielihyvää, voimavaroja, hyvää oloa, iloa onnistumisesta ja heittäytymisestä tunte-

mattomaan, virikkeitä tulevaan elämään, uuden oppimista ja käsillä tekemistä. Yksi vastaaja kertoi saaneensa mielihyvää yleensä tekemisestä ja toiminta oli mielekästä ja hauskaa.

Laivamatka: 13 ihmistä antoi palautetta koskien tätä toimintaa, kaksi osallistujaa ei vastannut ollenkaan. Palautetta antaneiden ryhmäläisten mielestä paikka toiminnalle oli erittäin hyvä, rauhallinen ja mielenkiintoinen. Vastanneiden mielestä toiminta oli tunteita esille tuova, ajatuksia herättävä ja miellyttävä kokemus. Toiminnan kesto oli kaikkien vastanneiden mielestä sopiva. Toiminnan suunnittelu ja ohjaus oli onnistunut hyvin ja ohjaajat tiesivät mitä tekivät. Ryhmäläiset kokivat, että heitä kuunneltiin ja he saivat sanoa asiansa. Kahdeksan vastaajista koki toiminnan itselleen sopivaksi, yksi koki sen tavanomaiseksi ja kolme ei vastannut kysymykseen. Yksi vastaaja kertoi, että juuri tämän tyylistä toimintaa oli tullut lomalta hakemaan. Vastaajat kertoivat saaneensa toiminnasta mielihyvää, rentoutumista ja vahvistusta, ajatuksia, oivalluksia, vertaistietoa ja -tukea sekä selkeyttä ja parempaa tuntumaa itseen ja elämään yleensä. Kaksi vastaajista kertoi saaneensa arkeen voimavaroja ja hyvää oloa siitä, että tietää ettei ole murheensa kanssa yksin. Kaksi vastaajista kertoi, että toisten seura ja yhdessäolo piristivät, elvyttivät ja toivat voimavaroja. Yksi vastaaja kertoi saaneensa toiminnan kautta uusia näkökulmia elämään ja selkeyttä asioihin.

Muutama ryhmäläinen antoi palautetta yleisesti kaikista toiminnoista. Yksi vastaaja näki toimintojen kautta kuinka tärkeää on jatkaa kotona erilaisia harrastuksia. Neljä vastaajista jäi kaipaamaan toiminnalta/toiminnoilta tietoa mielensairauksista ja käyttäytymisestä sekä enemmän itsensä toteuttamista, yhdessäoloa ja vertaistukea

Omaisten antamasta palautteesta yhteenvetona voidaan todeta, että tämänkaltaiset toimintaterapiaryhmät tuovat heille voimia ja hyvää oloa arkeen. Kaiken kaikkiaan kaikki, jotka ryhmiimme osallistuivat olivat niihin tyytyväisiä ja toiminnot vastasivat heidän toiveisiinsa, joita he olivat esittäneet alkukyselylomakkeessa.

8 MALLIN KÄYTETTÄVYYS

Tarkastelemme tässä kappaleessa omia kokemuksiamme terapeutin voiman mallista sekä sen käytettävyyttä toimintaterapeutin työväline.

Terapeuttisen voiman mallin kautta ymmärrämme terapeuttiseen toimintaan vaikuttavat elementit paremmin. Malli tuo esiin kolme elementtiä, jotka vaikuttavat toiminnan terapeuttisuuteen: yksilön omakohtainen kokemus toiminnasta, ympäristön huomioiminen sekä terapeutti ja hänen toiminnan suunnittelutaitonsa.

Tutustuimme Doris Piercen terapeuttisen voiman malliin opinnoissamme ja käytimme sitä tuolloin toiminnan analyysiin. Tällöin ymmärrys mallista ja sen käsitteistä oli pinta-puolista ja vähäistä. Piercen malli on saatavilla ainoastaan englanninkielisenä teoksena ja sen käsitteiden ymmärtäminen on haastavaa, koska suomenkielisen vastaavan sanan löytäminen ei ole yksiselitteistä. Mikäli terapeuttisen voiman mallin käsitteiden sisällöstä ei sen käyttäjällä ole tarkempaa ymmärrystä, voi niiden sisällön ymmärtää toisin kuin Doris Pierce mallissaan esittää. Esimerkiksi alkuvaiheessa mielsimme *tuotteliaisuuden* konkreettiseksi hyödyksi, jota ihminen toiminnasta saa. Ajattelimme sen olevan lähinnä työhön liittyvää tai konkreettista fyysistä tuotosta, kuten saviesineen valmistamista ja itse tuotos. Yhteiskunnassamme mielletään ihmisen tuotteliaisuus työhön liittyväksi ja siihen kuinka tehokkaasti työnsä suorittaa. Malliin syventyessämme ymmärsimme tuotteliaisuuden laajemman merkityksen. Tuotteliaisuus on yksilön omakohtainen kokemus ja tuottelias toiminta voi olla mitä vain toimintaa ilman konkreettistakin ja näkyvää tuotosta. Oleellista on se, että toiminta on suhteutettu tekijän taitoihin, se on produktiivista ja tarpeeksi haasteellista. Tuotteliaaseen toimintaan liittyy tyytyväisyys siitä, että on saavuttanut jotain itselleen mielekäästä. Tästä kokemuksesta voimme päätellä, että mallin hyödyntämiseen tarvitaan paljon enemmän ymmärrystä ja pohdintaa mallin käsitteiden merkityksestä, kuin mitä meillä alussa oli. Doris Piercen (2003) terapeuttisen voiman malli on esitelty laajasti teoksessa (*Occupation by Design – Building Therapeutic Power*) ja siihen tutustuminen on aikaa vievää. Koemme, että malliin perehtyminen teoksen kautta on hyödyllistä, koska kirjan havainnollistavien esimerkkien kautta käsitteet avautuvat oman pohdinnan kautta. Mielestämme malli voi antaa kokeneellekin toimintaterapeutille uudenlaisia ajatuksia ja näkökulmia.

Piercen mallin ja sen käsitteiden avulla ymmärryksemme terapeuttisesta toiminnasta on kasvanut koskien asiakasta/yksilöä, ympäristöä ja toimintaterapeuttia toiminnan suunnittelijana. Mallin avulla olemme esimerkiksi ymmärtäneet ympäristön merkityksen laajemmin kuin aiemmin. Terapeuttisen voiman malli korostaa yksilön omakohtaista kokemusta ympäristöstä sekä pilkkoo ympäristöä ja siihen kuuluvia asioita konkreettisemmaksi. Ympäristö ei ole vain fyysistä vaan se on myös ajallista ja sosiokulttuurista.

Kaikki ihmiset elävät osana ympäristöä ja jokainen tarkkailee sekä kokee sen omasta itsestään käsin. Aistimme ympäröivää maailmaa eri tavoin, esimerkiksi pyörätuolissa liikkuvalla maailma näyttää toisenlaiselle kuin kävellen liikkuvalla.

Doris Piercen terapeutin voiman mallissa on yhteneväisyyksiä muiden toimintaterapian mallien, kuten inhimillisen toiminnan mallin ja Kanadan toiminnallisen suoriutumisen mallin kanssa. Inhimillisen toiminnan mallissa tahtoa, tottumusta ja suorituskykyä tarkastellaan ihmisen subjektiivisen kokemuksen kautta, joihin vaikuttaa ihmisen fyysiset ja psyykkiset taustatekijät sekä ympäristö. (Kielhofner 2008: 12–22.) Kanadan toiminnallisen suoriutumisen mallin keskeiset käsitteet ovat ihminen, ympäristö ja toiminta, joiden keskiössä on ihmisen henkisyys. (Konkola 2003.) Kaikissa kolmessa mallissa on omanlainen prosessimalli, joissa yhteistä on suunnittelu, toteutus ja arviointi. Terapeutin voiman malli eroaa edellä mainituista malleista korostamalla toimintaterapeutin merkitystä osana toimintaterapiaprosessia sekä toimintaterapeutin kykyä tarkastella itseään toimijana.

Mielestämme tärkein viesti, jonka malli esittelee, on yksilön omakohtainen kokemus toiminnasta. Jokainen ihminen kokee erilaiset toiminnat omasta näkökulmastaan ja sen hetkisestä elämäntilanteestaan käsin. Koemme asioita ja toimintoja eri tavoin riippuen päivästä ja sen hetkisestä olotilasta. Väsyneenä ja stressaantuneena arkirutiinitkin voivat tuntua vaikeille, kun taas hyvin nukutun yön jälkeen ja tyytyväisenä voimme tehdä vaikeiltakin tuntuvia asioita mielellämme. Jokainen toiminta on omanlainen sen hetkessä tilanteessa ja kunkin yksilön omakohtaisesti kokemana. Ihmisillä on erilaisia mieltymyksiä toimintoja kohtaan. Se minkä joku kokee mieluisaksi, voi toisesta ihmisestä olla epämiellyttävää. Asiakas on itse oman toiminnallisen kokemuksensa asiantuntija. Toimintaterapeutin tulee kunnioittaa ja arvostaa asiakkaan omia kokemuksia ja tietämystä itsestään toimijana. Terapeutin voiman malli auttaa toimintaterapeuttia ymmärtämään toista ihmistä paremmin ja katsomaan asioita asiakkaan näkökulmasta. Mallissa painotetaan sitä, että ihminen itse tekee elämästään juuri sellaisen kuin se on siinä määrin kuin se on mahdollista. Hän tekee päivittäin valintoja omasta toiminnastaan: valitsee toiminnat joihin osallistuu ja keiden kanssa, elää omien tapojen ja tottumusten mukaan ja rytmittää päivittäistä aikatauluun. Toimintaterapeutin tehtävänä on tukea asiakasta hänen omissa valinnoissaan ja tulevaisuudessa muutoksissa.

Doris Pierce korostaa mallissaan, että toiminnan tarkastelu tulee aloittaa toimintaterapeutista itsestään ja hänen lähimmistä ihmisistään. Näin toimintaterapeutti saa tietoa tyyppillisestä ihmisen toiminnasta ennen kuin hän alkaa tarkastella toimintaa suhteessa asiakkaisiinsa. Asiakkaiden toiminnallisten ongelmien ymmärtäminen on helpompaa, kun on kokemus itsestään toimijana erilaisissa toiminnoissa. Toimintaterapeutin on hyvä pohtia mitkä toiminnot hän itse kokee mielihyvää tuottaviksi tai vahvistaviksi, millainen hänen oma toiminnallinen historiansa on sekä millaisessa ympäristössä hän itse elää ja millaisena sen kokee. Mielestämme toimintaterapeutin tulee käyttää itseään työvälineenä ja hänen tulisi käyttää aikaa kehittääkseen ymmärrystä omasta itsestään toimijana. Myös Doris Pierce tuo tätä ajatusta vahvasti esiin teoksessaan.

Mielestämme toinen tärkeä asia mitä terapeutin voiman malli tuo esiin, on toimintaterapeutin toiminnan suunnittelutaitojen merkitys. Toimintaterapiaintervention suunnittelu on osa toimintaterapeutin työtä ja hänellä on siitä vastuu. Terapeutin voiman malliin kuuluva suunnitteluprosessi sisältää kaikki suunnitteluvaiheet eli suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin, jotka on pilkottu seitsemään osaan (motivaatio, tiedonkeruu, ideointi, idean valinta, tavoitteen määrittely, toteutus, arviointi), joten prosessin eteneminen vaihe vaiheelta on selkeämpää. Jokainen suunnittelun vaihe on tärkeä koko prosessin kannalta ja malli auttaa huomioimaan nämä vaiheet paremmin. Mielestämme suunnitteluprosessia voi hyödyntää prosessin alkuvaiheessa suunnittelun apuna esimerkiksi tarkistuslistana tai muistutuksena siitä mitä tulisi huomioida toimintaterapiainterventioissa. Suunnitteluprosessi on myös hyvä väline oman työn arvioimiseen ja reflektointiin. Se herättää ajatuksia siitä mikä onnistui hyvin, mitä voisi tehdä toisin tai missä asioissa kehittyä toiminnan suunnittelijana. Sama toiminta on eri ihmisille erilainen kokemus. Oleellista intervention onnistumisen kannalta ei ole se, mikä on toiminnan muoto, vaan se miten toiminta toteutetaan ja miten sen eri elementit on huomioitu yksilön kannalta.

Mielestämme suunnitteluprosessi muistuttaa oppimisprosessia. Terapeutin voiman mallin suunnitteluprosessi etenee vaihe vaiheelta hitaasti ja reflektoiden. Myös oppimisprosessi on hidas, vaatii aikaa ja edellyttää uuden tiedon prosessointia. Kiireisessä yhteiskunnassamme missä, arvostetaan nopeaa ja tehokasta työskentelyä, unohdetaan usein kuinka tärkeää on välillä pysähtyä ja hiljentää tahtia oppiakseen uutta. Terapeutin voiman mallin suunnitteluprosessi korostaa edellä mainittua ajatusta edetä hitaasti, jotta ihminen pystyy sisäistämään ajatuksen tottumusten muutostarpeesta.

Olemme kokeneet terapeuttisen voiman mallin ja siihen kuuluvan suunnitteluprosessin käytön opinnäytetyömme toiminnallisessa osuudessa hyödylliseksi, haastavaksi ja ajatuksia herättäväksi. Mallista oli hyötyä suunnitellessamme lomakkeita ja ryhmätoimintoja. Se auttoi meitä jäsentämään lomakkeita ja huomioimaan oleelliset asiat terapeuttisen toiminnan kannalta. Ryhmätoimintojen suunnitteluvaiheessa malli selkeytti meille sitä, mitkä kaikki asiat terapeuttiseen toimintaan vaikuttavat (asiakas/yksilö, ympäristö, terapeutti). Havainnoidessamme ja arvioidessamme ryhmätoimintoja malli auttoi meitä kiinnittämään huomiota asioihin, jotka ovat oleellisia terapeuttisen toiminnan kannalta. Kokemuksemme mukaan terapeuttisen voiman malli on hyvä väline toiminnan analysointiin sekä reflektointiin kun sen käsitteet on ymmärretty. Käsitteiden selkeyttäminen itselle on haastavaa ja se edellyttää paneutumista ja reflektoivaa ajattelutyötä. Mielestämme terapeuttisen voiman mallia voidaan käyttää kokonaisuudessaan tai vain lohkoja siitä.

Koemme, että jatkossa olisikin hyödyllistä kerätä käyttökokemuksia esimerkiksi toimintaterapeuteilta, jotka käyttävät terapeuttisen voiman mallia työssään. Millaisena työkaluna tai apukeinona he ovat mallin kokeneet ja miten se on muuttanut heidän ajatteluun? Terapeuttisen voiman mallissa on useita osa-alueita ja mielestämme käyttökokemuksia voisi kerätä esimerkiksi vain yhdestä osa-alueesta tai suunnitteluprosessista.

9 POHDINTA

Pohdimme tässä kappaleessa opinnäytetyömme luotettavuutta ja etiikkaa. Reflektoimme myös omia oppimiskokemuksiamme ja opinnäytetyöprosessin herättämiä ajatuksia terapeuttisesta toiminnasta.

Opinnäytetyöprosessimme aikana olemme käyneet jatkuvaa keskustelua siitä mitä on toiminta ja terapeuttinen toiminta. Miten nämä eroavat toisistaan? Mikä tekee toiminnasta terapiaa? Voiko kaikki toiminta olla terapeuttista? Tarkastellessamme ja pohtiesamme terapeuttisen voiman mallin kautta omia toiminnallisia kokemuksiamme ja omaa toiminnallista historiaamme, huomaamme, että olemme tietoisesti hakeutuneet toimintojen pariin, jotka tuottavat meille mielihyvää ja ovat tuotteliaita sekä vahvistavia. Käymme teatterissa, nautimme hyvästä ruoasta ja juomasta sekä ystävien seurasta, pu-

ramme energiaa ja saamme hyvää oloa fyysisesti rankasta urheilutreenistä ja rentoudumme kotona sohvalla televisiosarjojen parissa. Päivittäin ihmiset toimivat terapeuttien toimintojen parissa. Naistenlehdet kertovat kuinka puutarhanhoito ja käsityöt ovat terapeuttisia. Terapeuttisuudesta on tullut käsite, jolla viitataan hyvään oloon ja voimavaroja vahvistavaan toimintaan. Valmistuvina toimintaterapeutteina mietimme, miten me perustelemme omaa työmme. Miksi ihmiset tarvitsevat toimintaterapiaa ja mikä tekee terapiassa toteutuneesta toiminnasta terapeuttisen?

Harvalle meistä tulee mieleen millaista elämä ja arki ovat, kun oma toimintakykymme heikkenee. Sairaus tai vammautuminen voi aiheuttaa sen, ettemme voi osallistua itsellemme tärkeisiin ja mielihyvää tuottaviin toimintoihin. Tässä vaiheessa toimintaterapeutti tulee yleensä mukaan asiakkaan elämään ja he yhdessä laativat tavoitteita toimintaterapialle. Mielestämme Doris Piercen terapeuttisen voiman malli on antanut meille tähän lisää valmiuksia. Mallin avulla ymmärrämme yksilön omakohtaisia kokemuksia paremmin, koska se korostaa yksilön erilaisuutta kokea asioita. Toiminnan ymmärtäminen yksilön omakohtaisena kokemuksena on moniulotteista ja haastavaa, siksi koemme, että siihen tarvitaan työkaluja. Piercen malli korostaa toimintaterapeutin ammattitaitoa toiminnan ja toimintaterapiainventioiden suunnittelijana. Malliin perehtymisen kautta olemme kasvaneet terapeuttisen toiminnan suunnittelijoina ja huomanneet sen kuinka tärkeä osa itse olemme terapeuttisessa toiminnassa. Toimintaterapeutti tekee työtään asiakkaan kanssa omalla persoonallaan ja taidoillaan. Toimintaterapiaopiskelijat hyötyisivät mielestämme opinnoissaan mahdollisuudesta tarkastella itseään toimijana esimerkiksi terapeuttisen voiman mallin avulla. Doris Piercen *Occupation by Design – Building Therapeutic Power (2003)* -teoksessa on erilaisia harjoitustehtäviä tätä varten. Koemme, että toimintaterapeutin ammatissa ei koskaan tule valmiiksi. Toimintaterapeutin työ on jatkuvaa ihmettelyä, tutkimista, pohtimista ja ammatillista kasvua ja terapeuttisen voiman malli voi olla yksi väline tähän.

Toteutimme opinnäytetyön toiminnallisen osuuden psyykkisesti sairaiden omaisten lomaviikolla. Keräsimme tutkimusaineistoa lomaviikolle osallistuvilta omaisilta kyselylomakkeilla ja havainnoimalla heitä ryhmätilanteissa. Tähän opinnäytetyöhön osallistuminen oli ryhmäläisille vapaaehtoista, johon heiltä pyydettiin kirjallinen suostumus. Kaikki materiaali ryhmästä kerättiin nimettöminä sekä hävitettiin asianmukaisella tavalla. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu, että osallistujilla tulee olla mahdollisuus kieltäytyä tutkimukseen osallistumisesta ja osallistujille on tiedotettu etukäteen kuinka

aineistoa kerätään ja miten sitä säilytetään. Heidän tulee olla myös tietoisia mitä tutkimus käsittelee ja keneltä tutkimuksesta saa tarvittaessa lisätietoa. (Kuula 2006: 35, 101–105.) Me esittelimme nämä asiat opinnäytetyöhön osallistuville omaisille saatekirjeessä, joka lähetettiin ennen lomaviikon ryhmiä.

Tutkimusten tarkoituksena on tuottaa uutta ajankohtaista tietoa, joka hyödyttää muita (Kuula 2006: 26). Omalla työllämme haluamme tuoda esiin terapeutin voiman mallia, jota on tähän asti vähäisesti käsitelty toimintaterapian koulutusohjelman opinnäytetyöissä, täten se vastaa uuden ajankohtaisen tiedon tuottamiseen.

Tutkimuksemme yhtenä tarkoituksena oli pohtia mallin käytettävyyttä. Me tuotimme itse tutkimuksemme tietoa käyttökokemuksesta, joten tämän vuoksi tutkimuksen luotettavuus voi olla heikompa. Tutkimuksemme luotettavuutta tukee meidän keskinäinen keskustelumme koko opinnäytetyöprosessin ajan. Olemme voineet jakaa havaintoja ja kokemuksia sekä tehdä näistä yhteisiä päätelmiä. Yhden ihmisen toteuttamana tällaista reflektioivaa keskustelua ei olisi päässyt syntymään. Keskinäinen vuoropuhelu on auttanut meitä refleктоimaan omaa suunnitteluprosessiamme ja oppimista. Kävimme yhdessä läpi havaintoja ja kokemuksia jokaisesta ryhmäkerrasta heti ryhmän jälkeen. Tutkimuspäiväkirjan käyttö olisi voinut helpottaa työtämme erityisesti, kun pohdimme mallin ja lomakkeiden käyttöä. Mikäli olisimme kirjoittaneet keskustelut ylös tai nauhoittaneet ne, olisi meidän ollut helpompi purkaa niitä työhömmme myöhemmin. Tämän kaltaisessa opinnäytetyössä hyödyllistä olisi ottaa tutkimuspäiväkirja heti alussa käyttöön ja miettiä tarkasti etukäteen tutkimuspäiväkirjan tavoitteita ja sisältöä, jotta siitä saisi tarvittavan hyödyn. Me keskityimme havaintojen ja kokemusten kirjaamisessa ryhmäläisten kokemuksiin ja tunneilmaisuun. Hyödyllistä olisi ollut kirjata ylös ja pohtia myös omia tunteitamme, ajatuksiamme ja kokemusiamme ryhmäprosessista ja mallin käytöstä. Tämä on mielestämme tärkeää erityisesti, koska malli korostaa toimintaterapeutin omia kokemuksia ja oman työn reflektointia.

Opinnäytetyöprosessimme ja terapeutin voiman malliin perehtymisen kautta olemme mielestämme valmiimpia kohtamaan toimintaterapeutin työn haasteita. Malli on muuttanut ajatteluamme ja antanut meille yhden välineen lisää kehittää itseämme tulevina toimintaterapeutteina. Terapeutin toiminnan määrittely ja ymmärtäminen on moniulotteista sekä jatkuvaa tutkimista. Meillä ei ole vielä valmiita vastauksia siihen mikä tekee toiminnasta terapeutin ja mietimme voimmeko vastata siihen koskaan yksiselit-

teisesti. Terapeuttisen voiman mallin avulla ymmärrämme kolmea sen keskeistä elementtiä ja niiden avulla voimme vaikuttaa toiminnan terapeuttisuuteen. Aiomme jatkaa terapeuttisen toiminnan pohdintaa, ihmettelyä ja tutkimista, sillä siten voimme kasvaa ja kehittyä hyviksi terapeuttisen toiminnan suunnittelijoiksi.

Haluamme päättää opinnäytetyömme Tuutikin ajatukseen:

Ajattelen juuri parhaillaan revontulia.
Ei voi tietää ovatko ne olemassa vai näkyvätkö ne vain.
Kaikki on hyvin epävarmaa,
ja juuri se tekee minut levolliseksi. (Jansson 1957: 22.)

LÄHTEET

- Alakiuttu, Anne – Huuhtanen, Elisa 2009: Keskustelu. Helsinki. 12.1.
- Alasuutari, Pertti 1999: Laadullinen tutkimus. 3. uudistettu painos. Tampere. Vastapaino.
- Berg, Leif – Johansson, Monica 2003: Psykoedukaation työkirja-psykkisesti sairastuneen ja hänen perheensä/tukiryhmänsä kanssa toteutettava ohjaus. Lievestuore. Profami Oy.
- Eskola, Anne 2006: Ajankäyttöympyrä helppo, ei kummonen, ihan ok?: yhdeksäsluokkalaisten ajankäytön kartoitus. Opinnäytetyö. Helsinki: Helsingin ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Toimintaterapian koulutusohjelma.
- Eskola, Jari – Saarela-Kinnunen, Maria 2007: teoksessa Aaltola, Juhani–Valli, Raine (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. 2. korjattu ja täydennetty painos. PS-kustannus. Juva. WS Bookwell Oy 184–193
- Gaily, Shadia – Valtanen, Julia 2009: Katso minut kauniiksi : voimauttava valokuva toimintaterapeutin työvälineenä nuorten tyttöjen kanssa. Opinnäytetyö. Helsinki: Ammattikorkeakoulu Metropolia. Hyvinvointi ja toimintakyky klusteri. Toimintaterapian koulutusohjelma
- Heikkinen, Jorma 2004: teoksessa Tyybäkinoja, Marja (toim.) Ihminen, vertainen. 10 vuotta Mielenterveyden keskusliiton vertaistukitoimintaa. Vantaa. Mielenterveyden keskusliitto. Printway Oy. 172–181.
- Holvikivi, Johanna – Kallonen, Terhi 1998: Teoksessa Hovikivi, Johanna (toim.): Toimintaterapia: tie omatoimisuuteen. 2. painos. Saarijärvi. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Hänninen, Tanja – Kauppinen, Anne – Mustonen, Saara – Tiira, Heidi 2005: Toivoa toiminnasta- omahoitajina toimivien miesten kokemuksia toimintaterapiaryhmästä. Opinnäytetyö. Helsinki: Helsingin ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Toimintaterapian koulutusohjelma
- Jansson, Tove 1957: Taikatalvi. 16. painos. Helsinki. WSOY
- Jantunen, Eila 2008: Osalliseksi tuleminen–masentuneiden vertaistukea jäsentävä substansiivinen teoria. Tampere. Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Jauhiainen, Riitta – Eskola, Marjatta 1993: Ryhmäilmiö. Juva. WSOY
- Jormanainen, Tea – Lehtonen, Jenni 2007: Luontoleikki lapsen mielihyvän tuottajana : luontoleikin suunnitteluprosessi Doris Piecen toiminnan analyysimallin mukaan. Opinnäytetyö. Helsinki: Helsingin ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Toimintaterapian koulutusohjelma
- Kataja, Hannele – Kauppinen, Kaisa – Salminen, Sari, 2006: Donnat- toiminnallinen ryhmä omaishoitajille. Opinnäytetyö. Helsinki: Helsingin ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Toimintaterapian koulutusohjelma

- Kielhofner, Gary 2008: Model of Human Occupation. Fourth Edition. Philadelphia. Lippincott Williams & Wilkins
- Kiviniemi, Kari 2007: teoksessa Aaltola, Juhani – Valli, Raine (toim.): Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. 2. korjattu ja täydennetty painos. Juva. PS-kustannus. 70–83
- Konkola, Riitta 2003: Asiakaskeskeiset toimintaterapian käsitteelliset mallit. Opetusmoniste. Helsinki: Helsingin ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Toimintaterapiankoulutusohjelma.
- Korpi, Heidi – Salo, Mia – Timonen, Sanna-Kaisa 2006: Tunne Voimaa Toiminnassa: toiminnallisen kurssipäivän rungon kehittäminen Omaiset mielenterveystyön tukena Uudenmaan yhdistys ry:lle. Opinnäytetyö. Helsinki: Helsingin ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Toimintaterapian koulutusohjelma
- Kuula Arja 2006: Tutkimusetiikka, aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere. Vastapaino
- Linnama, Leni-Erica – Simonen, Mirkka 2007: opinnäytetyö, Mielenterveyspotilaan jaksaminen, vertaistuesta apu? Diakonia-ammattikorkeakoulu. Helsinki. Terveystalan koulutusohjelma.
- Nyman, Markku – Stengård Eija 2005: Hiljaiset vastuunkantajat: omaisten hyvinvointi 2001– 2004. Helsinki. Omaiset mielenterveystyön tukena keskusliitto
- Pierce, Doris E. 2003: Occupation by design: Building Therapeutic Power. Philadelphia. F.A. Davis Co.
- Pyörälä, Eeva 2008: Verkkodokumentti. Johdatus laadullisen tutkimuksen metodologiaan,
http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L1_2.html
- Salo-Chydenius Sisko, 1997: Toimintaterapia mielenterveystyössä. 2. painos. Helsinki. Oy Edita Ab.
- Salonen, Sirpa 2005: Onhan meitä muitakin, Psykykinen sairaus ja sosiaalinen tuki psykiatrisen potilaan omaisen kokemana. Helsinki. Omaiset mielenterveystyön tukena, Uudenmaan yhdistys ry
- Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli 2002: Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Jyväskylä. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- TOInet. 2009. Toimintaterapeuttiliiton jäsenten sähköpostilista. Suomen Toimintaterapeuttiliitto ry.
 <http://server2.neobitti.org/mailman/listinfo/toinet_toimintaterapeuttiliitto.fi>.
 Luettu 21.10.2009.
- Uusitalo, Hannu 1991: Tiede, tutkimus ja tutkielma–Johdatus tutkielman maailmaan. Juva. WSOY
- Vilkka, Hanna 2006: Tutki ja havainnoi. Jyväskylä. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Westerdahl, Annika 2008: Mennäänkö kahville? Opinnäytetyö. Helsinki: Helsingin ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Toimintaterapian koulutusohjelma

KYSELY MIELENKIINNON KOHTEISTA JA ODOTUKSISTA

omaisten Terveys ja hyvinvointi-loma 16.–21.3.2009 Kylpylähotelli Päiväkummussa.

Tällä lomakkeella haluamme selvittää mitä ovat ne toiminnot, joista olette kokeneet mielihyvää ja joista saatte tai olette saaneet arkeenne voimavaroja.

Lomakkeen tarkoituksena on antaa meille tietoa mielenkiinnon kohteistanne, jotta voisimme suunnitella teille tärkeitä ja voimauttavia toimintoja.

sukupuoli: nainen mies

ikä: _____

1. Millaisia asioita toivot toiminnalta saavasi?

Numeroi tärkeysjärjestyksessä (1– 6, 1= tärkein)

uusia kokemuksia konkreettinen tuotos (esine, teos)

vuorovaikutusta rauhoittumista

aktiivista osallistumista aistikokemuksia

2. Jotain muuta? Kerro omin sanoin

3. Millaisessa ympäristössä toivoisit toiminnan olevan ?

Rastita yksi tai molemmat

ulkona

sisällä

4. Onko jokin tietty toiminta/tekeminen josta saat mielihyvää ja josta pidät?

5. Onko jotain rajoitteita jotka estävät/haittaavat osallistumistasi?

6. Millaisesta toiminnasta saat arkeesi voimavaroja ja hyvää oloa?

Kiitos ajastasi, vastauksesi on meille tärkeä!

Toimintaterapeuttiopiskelijat:

Annis Pajunen ja Marika Kulppi

VETOAVUUS

Mitä havaittavaa hyötyä osallistujille on toiminnasta? (tuotos, taidot, ongelmanratkaisu)

Kuinka osallistujien kokema mielihyvä käy ilmi? (tunteiden ilmaisu, tunteiden jakaminen)

Kuinka osallistajat osoittavat sitoutumista toimintaan? (keskittyminen, aktiivinen/passiivinen osallistuminen)

Mitkä toiminnan elementit vahvistavat osallistujien hyvinvointia?

Mitkä toiminnan elementit vahvistavat osallistujien arkea ja sen hetkistä elämäntilannetta? (uusi kokemus, muistot)

AINUTLAATUISUUS

Miten fyysinen ympäristö mahdollistaa toiminnan?

Miten fyysinen ympäristö rajoittaa toimintaa?

Miten toiminnan jaksottaminen ja kesto soveltuvat osallistujille?

Miten toiminta ajoittuu osallistujien päivärytmiin?

Miten ryhmän sosiokulttuurinen ympäristö tulee esille toiminnasta?

TÄSMÄLLISYYS

Miten toiminnan suunnittelu on onnistunut? (ohjeiden anto, tilan käyttö, välineet)

Miten tavoitteen asettelu näkyy toiminnassa?

Miten asetetut tavoitteet täyttyvät?

Miten toimintaterapeutti ratkaisee ongelmatilanteita?

PALAUTELOMAKE TOIMINNOISTA

omaisten Terveys ja hyvinvointi loma 16.–21.3.2009 Kylpylähotelli Päiväkummussa

1. Oliko paikka toiminnalle sopiva ja miksi?

a) Wanhan emännän matka

b) Mosaiikki

c) Keskusteleva laivamatka

2. Oliko tehtyjen toimintojen kesto sopiva? Kyllä/ Ei ja miksi?

Kyllä

Ei

3. Miten toiminta oli suunniteltu ja ohjattu?

a) Wanhan emännän matka

b) Mosaiikki

c) Keskusteleva laivamatka

4. Koitko käytetyn toiminnan/toiminnat sopiviksi itsellesi? Kerro omin sanoin.

5. Saitko tehdystä toiminnasta/toiminnoista itsellesi mielihyvää? Millaista?

6. Saitko käytetyn toiminnan/toimintojen avulla arkeesi voimavaroja ja hyvää oloa? Kerro omin sanoin mistä ja miten?

7. Millaisia asioita sait toiminnalta/ toiminnoilta? Rastita itsellesi sopivat

uusia kokemuksia

rauhottumista

aktiivista osallistumista

uusia tuttavuuksia

ajatuksen vaihtoa

irtautumista arjesta

onnistumisen kokemuksia

vertaistukea

iloa

aikaa itselle

8. Mitä jäit toiminnalta/toiminnoilta kaipaamaan?

Kiitos palautteestasi!

toimintaterapeuttiopiskelijat Annis Pajunen ja Marika Kulppi

Toiminnalliset ryhmät omaisten Terveys- ja hyvinvointilomalla
17.3.–19.3. 2009

TIISTAI 17.3.

Wanhan emännän matka

- Kävelyretki Wanhan emännän kahvilaan sekä matkan varrella erilaista toimintaa ja muihin ryhmäläisiin tutustumista

KESKIVIIKKO 18.3.

Mosaiikki

- Mosaiikki valokuvakehysten tekeminen
- Mosaiikkiryhmään toivomme ilmoittautumista tiistai-iltaan klo 20:00 mennessä

TORSTAI 19.3.

Keskusteleva laivamatka toiminnallisoin keinoin

- Millainen minä olen?
- Menetelmänä piirtäminen, keskustelu

Toiminnallisin terveisin

toimintaterapeuttiopiskelijat

Marika Kulppi ja Annis Pajunen

Toiminnalliset ryhmät omaisten Terveys- ja hyvinvointilomalla 17.– 19.3. 2009 opinnäytetyö

SAATEKIRJE

Ohjaamme 16.–21.3.2009 Kylpylähotelli Päiväkummussa omaisten Terveys- ja hyvinvointilomalla avointa ryhmää. Siihen voi osallistua kuka tahansa omaisten loman osallistujista. Ryhmä toteutaan kolmena päivänä 17.–19.3. (ti, ke, to) parin tunnin ajan kerrallaan. Toiminta on etukäteen suunniteltua, joten on tärkeää saada tietoa teidän mielenkiinnonkohteistanne ja odotuksistanne toimintaa kohtaan.

Tällä liitteenä olevalla lomakkeella haluamme tietoa siitä, mitä ovat ne toiminnot joista olette kokeneet mielihyvää ja jotka ovat olleet voimavaroja arjessanne. Lomakkeen tarkoituksena on antaa meille tietoa mielenkiintojenne kohteista, jotta voisimme tarjota teille sopivaa ja voimia antavaa toimintaa.

Opiskelemme toimintaterapian koulutusohjelmassa Metropolia ammattikorkeakoulussa. Ryhmän suunnittelusta, toiminnasta ja palautteesta teemme opinnäytetyön. Opinnäytetyössämme haluamme selvittää omaisten odotuksia ja kokemuksia toimintaterapeutin ryhmään osallistumisesta sekä toiminnan merkityksellisyydestä omaisten tämän hetkessä tilanteessa. Mielenterveystyössä hoito usein kohdentuu itse kuntoutujaan ja omaiset jäävät vähemmälle huomiolle.

Opinnäytetyömme aineistona käytämme kyselylomakkeiden lisäksi ryhmätilanteiden havainnointia. Havainnot kirjaamme itse laatimalle lomakkeelle. Lomakkeissa eikä opinnäytetyössä käytetä nimiä, eikä sieltä voi yksittäistä henkilöä tunnistaa. Havaintojen tekemisessä emme käytä valo-, videokuvaa tai ääninauhuria. Opinnäytetyötä varten kokoamamme aineisto tuhoetaan työn valmistuttua.

Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimii Omaiset mielenterveystyön tukena, Uudenmaan yhdistys ry, sosionomi AMK Anne Alakiuttu ja psykiatrinen sairaanhoitaja Elisa HUUHTANEN.

Ohjaavana opettajana toimii TtM Riitta Sulopuisto Metropolia amk, Toimintaterapian koulutusohjelma.

Työmme on valmis joulukuussa 2009 ja se on luettavissa Metropolia amk:n Tukholmankadun kirjastossa Tammikuussa 2010.

yhteistyöterveisin
toimintaterapeuttiopiskelijat

Anna-Elina Pajunen
anna-elina.pajunen@metropolia.fi

Marika Kulppi
marika.kulppi@metropolia.fi

Lomakkeet palautetaan lomahakemuksen yhteydessä Omaiset mielenterävystyön tukena Ry:n toimistoon:

Omaiset mielenterävystyön tukena Ry
Omaisten tuki- ja neuvontapalvelu
Tukholmankatu 2, 7 krs. 00250 Helsinki

Mikäli olette jo lomahakemukset toimittaneet, pyydämme palauttamaan kysely- ja lupahakemuksen **30.1.2009 mennessä.**

LIITTEET

Kyselylomake
Lupalomake

LUPA HAVAINATOMATERIAALIN JA LOMAKKEIDEN KÄYTTÖÖN**Suostumus**

Voidaksemme käyttää kyselylomakkeita ja havaintomateriaalia työssämme, tarvitsemme siihen teidän suostumuksenne.

Minulle on kerrottu opinnäytetyön tarkoitus.

Annan luvan käyttää kyselylomakkeita ja havaintomateriaalia opinnäytetyön aineistona.

Tietoja käsitellään luottamuksellisesti. Voin halutessani peruuttaa suostumukseni.

Aika

Paikka

Allekirjoitus