



Voimavarakeskeinen mielenterveys - keskusteluryhmä varhaisaikuisille

Grönlund, Anna
Jokela, Elena
Isopahkala, Sari

Voimavarakeskeinen mielenterveys - keskusteluryhmä varhaisaikuisille

Anna Grönlund
Elena Jokela
Sari Isopahkala
Hoitotyön koulutusohjelma
Opinnäytetyö
2014

Laurea-ammattikorkeakoulu
Otaniemi
Hoitotyön koulutusohjelma

Tiivistelmä

Anna Grönlund
Elena Jokela
Sari Isopahkala

Voimavarakeskeinen mielenterveys - ryhmäkeskustelu varhaisaikuisille

Vuosi	2014	Sivumäärä	47
-------	------	-----------	----

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa voimavarakeskeistä mielenterveyttä käsittelevä keskusteluryhmä nuorille aikuisille. Tavoitteena on rohkaista kohderyhmää tarkastelemaan mielenterveyttä suojaavia ja tukevia tekijöitä herättäen osallistujissa voimaannuttavia prosesseja. Tavoitteena on siten ohjata osallistujia positiiviseen, voimavara- ja ratkaisukeskeiseen lähestymis- ja ajattelutapaan sekä tunnistamaan itsessä jo olemassa olevia voimavaroja niitä vahvistaen. Tavoitteena on hyödyntää ryhmän toimintaa, vuorovaikutuksellisia tekijöitä ja vertaistuen mahdollisuutta edellä mainittujen tavoitteiden toteutumiseksi.

Ryhmäkeskustelut toteutettiin marraskuussa 2013 toiminnallisena opinnäytetyönä ryhmäkeskusteluna. Ohjatut ryhmäkeskustelujen sisällöt olivat ennalta suunniteltuja ja aiheina olivat voimavarakeskeinen mielenterveys, mielenterveyden ikä- ja kulttuurisidonnaisuus sekä onnellisuus ja kiitollisuus. Työvälineinä käytettiin luovia menetelmiä, ja kokosimme esille tulleet keskeisiä asioita kartongista tehtyyn voimavarapuuhiin. Lisäksi kokosimme vihkoon keskeistä asiasisältöä ja jaoimme vihkot osallistujille ensimmäisellä tapaamisella. Osallistujat kokosivat vihkoihin omaa pohdintaa ryhmäkeskustelujen aikana.

Osallistujien käsityksiä kartoitettiin kyselylomakkeiden avulla sekä ennen että jälkeen ryhmätoiminnan. Tämän avulla pystyimme arvioimaan keskusteluryhmän toimintaa ja keskusteluryhmätoiminnalle asetettujen tavoitteiden toteutumista. Kyselylomakkeen kysymykset oli laadittu opinnäytetyömme pohjalta ja tarkoituksena oli tarkastella osallistujien tietämyksen lisääntymistä ja asenteiden muuttumista keskusteluryhmätoiminnan aikana. Osallistujat kirjoittivat myös omaa pohdintaa viimeisellä tapaamiskerralla jaettuun palautelomakkeeseen, jossa kerättiin osallistujien käsityksiä ryhmätoiminnan hyödyistä.

Palautteen mukaan osallistujien kokemukset olivat positiivisia sekä osallistujat kykenivät tunnistamaan voimavarojaan enemmän. Osallistujat olivat tyytyväisiä ryhmätoimintaan ja kokivat harjoitteet hyödyllisinä. Sekä osallistujilta kerätyn palautteen että tekijöiden omien havaintojen mukaan opinnäytetyön toteutukselle asetetut tavoitteet toteutuivat.

Voimavaralähtöinen ajattelu ja toimintamalli tukevat ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä sekä mielenterveyttä ylläpitävää toimintaa. Tässä opinnäytetyössä käytettyjä harjoitteita sekä ryhmäkeskustelujen aiheita voidaan jatkossa hyödyntää eri kohderyhmille.

Asiasanat: Voimavarakeskeisyys, Voimavara, Voimaantuminen, Mielenterveys, Varhaisaikuisuus, Vuorovaikutus

Laurea University of Applied Sciences
Otaniemi
Nursing

Abstract

Anna Grönlund
Sari Isopahkala
Elena Jokela

Protective and supportive factors of mental health – group conversations for young adults

Year	2014	Pages	47
------	------	-------	----

The purpose of this thesis is to organize educational group conversations for young adults. The group conversations handle protective and supportive factors in mental health. The purpose is to process the theme by discussing and by different exercises. The aim of the thesis is to encourage the participants to examine protective and supportive factors of mental health, and to help to start empowerment process in the participants. The aim is to lead participants to approach life in positive and empowering perspective and help them to see protective and supportive factors of mental health they already have in them. The aim is to benefit interactive and conversational factors, and peer support to reach the aims mentioned before.

The group conversations were held in November 2013 as a functional thesis. The led group conversations included topics that were planned beforehand. The topics were: empowerment in mental health, mental health by the view of age and culture and happiness. There were used creative methods as a tool to process the topics. For example, we collected the cardinal constructs of mental health recourses to the leaves of "Empowerment tree". We also gave the participants a small booklet that included cardinal issues of the protective and supportive factors of mental health.

In the theoretic frame of reference we explain concepts empowerment, young adults, protective and supportive factors in mental health, the mental health by the view of age and culture, and happiness and thankfulness.

The effectiveness of the group conversations was analyzed by a questionnaire before and after the conversations. The questionnaire was collected to base on our thesis. The participants also gave feedback at the end of the last conversation by discussing and answering anonymously to a feedback questionnaire. By the results of the effectiveness and feedback questionnaires gave us the information that the participants found the group conversations positive and useful. The group conversations gave the participants more tools to handle the protective and supportive factors of mental health.

Empowerment and handling the protective and supportive factors of mental health is preventive mental health work and activity that maintains mental health and wellbeing. The methods that were used in this thesis can be used to other target groups in future.

Keywords: Empowerment, Mental health, Protective and supportive factors of mental health, Interaction

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	7
3	Mielenterveyden edistäminen ja ehkäisevä mielenterveystyö	7
3.1	Varhaisaikuisuus ja mielenterveys	8
3.1.1	Varhaisaikuisuus kehityspsykologiassa	9
3.1.2	Mielenterveyteen vaikuttavat asiat varhaisaikuisuudessa	10
3.2	Mielenterveys voimavarana	12
3.2.1	Voimavarakeskeisyys	13
3.2.2	Voimaantuminen	15
3.2.3	Onnellisuus ja kiitollisuus	15
3.2.4	Muistelu	17
3.3	Suomalainen kulttuuri mielenterveyden näkökulmasta	18
3.3.1	Suomalainen itsetunto	19
3.3.2	Suomalainen tunteiden ilmaisu	20
4	Vuorovaikutus	20
5	Ryhmän ohjaaminen	22
6	Opinnäytetyön toteuttaminen	23
6.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	24
6.2	Ryhmäkesustelun suunnittelu ja toteutus	25
6.3	Ensimmäisen tapaamiskerran suunnitelma	27
6.3.1	Ensimmäisen tapaamiskerran toteutuminen	27
6.4	Toisen tapaamiskerran suunnitelma	28
6.4.1	Toisen tapaamiskerran toteutuminen	31
6.5	Kolmannen tapaamiskerran suunnitelma	32
6.5.1	Kolmannen tapaamiskerran toteutuminen	34
6.6	Arviointia keskusteluryhmän toiminnasta	35
6.6.1	Palaute	37
7	Pohdinta	39
7.1	Aineiston luotettavuus	41
7.2	Opinnäytetyön eettisyys	42
7.3	Kehittämisehdotukset	43
	Lähteet	44
	Liitteet	48
	Kuvat	57
	Taulukot	58

1 Johdanto

Mielenterveysongelmat ovat kansanterveyden kannalta yksi keskeisimmistä sairausryhmistä, jotka heikentävät elämänlaatua jopa enemmän kuin useimmat somaattiset sairaudet. Suomessa mielenterveyshäiriöiden prosentuaalinen osuus tilastojen mukaan on kansainvälistä keskitasoa. (Partanen, Moring, Nording & Bergman 2009, 17) Nuorten aikuisten mielenterveysongelmat ovat merkittävän yleisiä ja ovat olleet puhututtavia viime vuosien aikana. Vuosina 2003-2005 tehdyn Nuorten aikuisten terveys ja psyykinen hyvinvointi -tutkimuksen mukaan jopa noin 40 prosenttia 19-34 vuotiaista nuorista aikuisista on kärsinyt jossain elämän vaiheessa mielenterveysongelmista. (Suvisaari 2008, 18)

Mielenterveys on yksi erottamaton osa ihmisen hyvinvoinnin perustaa. Mielenterveyden edistäminen käsittää kaiken toiminnan, jolla pyritään parantamaan yksilön ja väestön mielenterveyttä. Edistävän ja ehkäisevän mielenterveytyksen keskeinen tavoite on tunnistaa mielenterveyttä määrittävät tekijät ja vaikuttaa niiden kautta kokonaisvaltaisesti ihmisen hyvinvointiin. (Partanen ym. 2009, 24-25) Opinnäytetyön ideologia perustuu näihin suuntaviivoihin. Tarkoituksena on järjestää voimavarakeskeistä mielenterveyttä käsittelevä keskusteluryhmä nuorille aikuiselle. Tavoitteena on rohkaista kohderyhmää tarkastelemaan mielenterveyttä suojaavia ja tukevia tekijöitä. Ryhmätoiminnan tavoitteena on yksilökohtaisesti tunnistaa ja vahvistaa osallistujissa jo olemassa olevia voimavaroja.

Opinnäytetyön toteutuksessa on käytetty hyväksi vuorovaikutuksen, ryhmän, jakamisen ja reflektoinnin tuomia mahdollisuuksia yksilön voimavaroja havainnoidessa, herätellessä ja vaaliiessa sekä integrointia osaksi ihmisenä olemista ja elämistä. Keskusteluryhmä perustuu keskinäiseen tasa-arvoisuuteen sekä kuulluksi ja ymmärretyksi tulemiseen. Keskusteluryhmä mahdollistaa myös vertaistuen hyödyntämisen, kuten kokemuksellisuuden jakamisen, kohtaamisen ja tuen. Tavoitteena on rohkaista kohderyhmää tarkastelemaan mielenterveyttä suojaavia ja tukevia tekijöitä sekä herättää voimaannuttavia prosesseja.

2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa voimavarakeskeistä mielenterveyttä käsittelevä keskusteluryhmä nuorille aikuisille. Tavoitteena on rohkaista osallistujia tarkastelemaan mielenterveyttä suojaavia ja tukevia tekijöitä herättäen osallistujissa voimaannuttavia prosesseja. Tavoitteena on myös ohjata osallistujia positiiviseen, voimavara- ja ratkaisukeskeiseen lähestymis- ja ajattelutapaan sekä tunnistamaan itsessä jo olemassa olevia voimavaroja niitä vahvistaen. Tavoitteena on hyödyntää ryhmän toimintaa, vuorovaikutuksellisia tekijöitä ja vertaistuen mahdollisuutta edellä mainittujen tavoitteiden toteutumiseksi.

3 Mielenterveyden edistäminen ja ehkäisevä mielenterveystyö

Maailman Terveysjärjestön (WHO) mukaan yksilön hyvä mielenterveys ilmenee ymmärryksenä omiin kykyihin, kykynä sopeutua haasteisiin ja stressiin, kykynä tuottavaan ja hyödylliseen työskentelyyn ja kykynä toimia yhteiskunnan jäsenenä. Mielenterveys on ihmisen psyykkisiä toimintoja ylläpitävä tekijä. (Lönqvist, Heikkinen, Henriksson, Marttunen & Partonen 2007, 26) Hyvä mielenterveys on myös kykyä elämänhallintaan, kykyä tulkita ja sopeutua ympäristöön. Mielenterveydeltään hyvin voiva ihminen kykenee solmimaan ja ylläpitämään ihmissuhteita, toimimaan yhteisön jäsenenä ja kokemaan elämän mielekkääksi. (Stengård, Savolainen, Sipilä & Nordling 2009, 7)

Mielenterveys nähdään nykyään yksilön muuttuvana voimavarana. Yksilöllisten ominaisuuksien lisäksi mielenterveyteen vaikuttavat muun muassa yhteisölliset, rakenteelliset ja kulttuurilliset tekijät. Mielenterveys ei ole vain mielen sairauksien puuttumista, vaan mielen hyvää vointia ja ihmisen kykyä selviytyä arjesta. Sosiaali- ja terveysministeriön selvitys Mielenterveystyö Euroopassa määrittää mielenterveyden neljään osaan: yksilölliset tekijät ja kokemukset, sosiaalinen tuki ja vuorovaikutus, yhteiskunnalliset rakenteet ja resurssit sekä kulttuurilliset arvot. Ihmisen yksilölliset tekijät, kuten identiteetti, itsetuntemus, itseluottamus, riippumattomuus, sopeutumiskyky ja fyysinen terveys, toimivat vuorovaikutuksellisesti tunteiden ja havainnointikyvyn kanssa vaikuttaen yhdessä ihmisen toimintaan. Myös muut henkilökohtaiset voimavarat, kuten koulutus, tiedot ja osaaminen, vaikuttavat elämän kokemukselliseen mielekkyyteen. Yksilötasoisien sosiaalisen pääoman lisäksi yksilön mielenterveyteen vaikuttavat perhepiirin, yhteisöjen ja ympäristön sosiaalinen tuki. Myös yhteiskunnallisilla hallinto- ja tukitoimilla on merkitystä yksilön mielenterveyteen. Mielenterveyteen vaikuttavia yhteiskunnallisia rakenteita ja resursseja ovat muun muassa yhteiskuntapolitiikka, organisaatioiden toimintalinjat, asumisolot ja palveluiden saatavuus ja laatu. Mielenterveyttä määrittävät vallitsevat yhteiskunnalliset arvot ja valtakunnalliset lait ja asetukset. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 16, 32)

Mielenterveyslaissa mielenterveystyö määritellään olevan ”yksilön psyykkisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja persoonallisuuden kasvun edistämistä sekä mielisairauksien ja muiden mielenterveydenhäiriöiden ehkäisemistä, parantamista ja lievittämistä”. (Mielenterveyslaki 1§). Mielenterveyden edistämistä taas on kaikki sellainen toiminta, joka vahvistaa mielenterveyttä ja vähentää sitä heikentäviä tekijöitä tavoitteena optimaalinen mielenterveys. Mielenterveyden edistämisellä pyritään positiivisen mielenterveyden vahvistamiseen ja tukemiseen, kun ehkäisevällä mielenterveystyöllä pyritään ehkäisemään mielenterveysongelmia. Mielenterveyden edistämiselle on siten tyypillisempi lähestymistapa terveyttä hoitava ja edistävä, positiivista mielenterveyttä tukeva lähestymistapa perinteisen ongelmakeskeisen lähestymistavan sijaan. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2009, 7) Opinnäytteen tarkoituksena on toteuttaa mielenterveyttä edistävää toimintaa eli promootiotyötä. Promootio käsitteenä tarkoittaa mielenterveyden suojelua, vahvistamista ja edistämistä. Tämän kautta vahvistetaan yksilön selviytymistä ja tuetaan kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Stengård ym. 2009, 7)

3.1 Varhaisaikuisuus ja mielenterveys

Viime aikoina on puhuttu paljon nuorten aikuisten mielenterveyden ongelmista, jotka ovat Suomessa varsin yleisiä. Niistä seuraa pitkäkestoista invaliditeettia, kuolleisuutta sekä valtavaa inhimillistä kärsimystä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 3-17). Kohdusta aikuisuuteen - tutkimuksessa tutkitaan vuonna 1987 syntyneitä noin 60 000 lasta sikiökaudelta aikuisuuteen vuoteen 2008 loppuun saakka. Tutkimuksessa selviää, että vuonna 1987 syntyneistä joka viides on saanut 21 ikävuoteen mennessä psykiatrista erikoissairaanhoidon mielenterveysongelmiinsa, peruskoulun jälkeinen tutkinto puuttuu 16 prosentilla, 23 prosentilla on jossain vaiheessa joutunut turvautumaan toimeentulotukeen, 26 prosentilla on merkintöjä rikkomuksista tai saaduista tuomioista ja kolmella prosentilla on ollut huostaan otettuna tai sijoitettuna lapsena. Tutkittavien vuosiluokka ei ole poikkeuksellinen, vaan edellä mainitut luvut kuvaavat yleisemmin, kuinka nuoret tänä päivänä Suomessa voivat. Vaikka suuri osa nuorista aikuisista voi hyvin, on yhä enemmän niitä, joilla on moninaisia psyykkisiä ja sosioekonomisia ongelmia. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2011) Korkeakouluopiskelijoiden terveydentilatutkimuksen mukaan psyykkisiä vaikeuksia alle 35-vuotiaista opiskelijoista oli 27 prosentilla. Tutkimus osoitti yleisimmiksi psyykettä horjuttaviksi tekijöiksi jatkuvan ylläpidon kokeminen, itsensä kokeminen onnettomaksi ja masentuneeksi, uni- ja nukahtamisvaikeudet huolen takia ja niistä seuraavat kognitiivisten kykyjen heikentyminen. Psyykkisten ongelmien esiintyminen korkeakouluopiskelijoilla on tutkimuksen mukaan samaa tasoa kuin vuonna 2004 tehdyssä vertaistutkimuksessa. (Kunttu & Huttunen 2009, 48- 50) Myös vuosina 2003- 2005 tehdyn Nuorten aikuisten terveys ja psyykinen hyvinvointi -tutkimus on verrannainen edellä mainittuihin tutkimuksiin. Tutkimus tehtiin 19- 34 -vuotiailla nuorilla aikuisilla. Tulokset osoittivat, että 15 prosenttia nuorista aikuisista kärsi sillä hetkellä jostakin mielenterveys- tai päihdehäiriöstä ja

jopa 40 prosenttia tutkituista kertoi kärsineensä sellaisesta jossain elämän vaiheessa. (Suvisaari 2008, 18)

Nuoruus on tärkeä ikävaihe mielenterveyden edistämisen ja ennaltaehkäisevän mielenterveys-työn näkökulmasta, sillä nuoren aikuisen persoonallisuus on vielä joustava ja identiteetin rakennus keskeneräinen. Tällöin ihmisen elämään on helpompi vielä vaikuttaa ulkoapäin kuin myöhempinä vuosina. (Aalberg & Siimes 2007, 67) Aikuisuuden tuomat edellytykset tuovat suuriakin haasteita ihmisen kehitykseen. Varhaisaikuisuuteen eli ikävuosiin 20 -30 liittyviä paineita tuovat muun muassa monenlaiset valintakysymykset liittyen muun muassa ihmissuhteisiin, opiskeluun ja työhön tulevaisuutta ohjaaviin päätöksiin. Vastuu itsestä ja elämästä muovautuu konkreettisemmaksi. Kaikki tämä tekeekin varhaisaikuisuudesta jokseenkin herkästi haavoittuvaista aikaa, koska kehityspaineet ajoittuvat lähekkäin toisiaan. (Nikkilä, 2012) Tällöin ihmiseltä vaaditaan keinoja sietää stressiä ja käsitellä kehityksen tuomia muutoksia. Opinnäytetyön ideologia pohjautuu tämän ikäkauden tuomiin haasteisiin ja niistä selviämiseen. Tavoitteena on rohkaista tarkastelemaan itsessä jo olemassa olevia voimavaroja ja niiden käyttömahdollisuuksia mielenterveyttä suojaavina tekijöinä. Seuraavissa luvuissa lähestytään varhaisaikuisuuden ikäkautta kehityopsykologisesta näkökulmasta sekä avataan käsittä voimavarakeskeisyys.

3.1.1 Varhaisaikuisuus kehityopsykologiassa

Opinnäytetyönä toteutettava, nuorille aikuisille suunnattu Voimavarakeskeinen mielenterveys - keskusteluryhmä koostuu 20- 30-vuotiaista. Tässä luvussa käsitteellään kyseistä ikäkautta elämäntapa-psykologian kautta tutkien juuri tämän ikäkauden tyypillisiä piirteitä, kriisejä ja elämäntapahtumia ja niiden vaikutuksia yksilön mielenterveyteen.

Kirjallisuudessa varhaisaikaisuudeksi lasketaan ikäkausi 20-vuotiaasta 28-vuotiaaseen. (Wais 2002, 151) (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen & Ruppila 2006, 164) (Turunen 2005, 145) Nuorisoiällä ja varhaisaikaisuudella on paljon yhtäläisyyksiä, ja niiden voidaan ajatella muodostavan yhdessä nuoruuden ikävaiheen. Siirtyminen nuoriso-ikävaiheesta varhaisaikaisuuteen tapahtuu pikkuhiljaa ja joissain asioissa ihmisen voi katsoa olevan vielä nuorisoiässä kun taas toisissa jo täyttää aikuisuuden kriteerejä. Varsinainen aikuistumisen ikävaihe tapahtuu noin ikävuosina 28-35. (Turunen 2005, 145, 175)

Aikuisuuteen siirtyminen edellyttää ihmiseltä vastuun ottamista itsestään, itsenäistä päätöksentekoa ja taloudellista itsenäisyyttä. Toisaalta nykyään teollistuneissa maissa tapahtuneet taloudelliset- ja sosiaaliset muutokset ovat pitkittäneet nuorten riippuvuutta vanhempiinsa ja siirtäneet näin myöhemmäksi ikää, jolloin he ovat valmiita ottamaan aikuisuuteen liittyvän vastuun vastaan. Varhaisaikaisuus on aikaa, jolloin ihminen rakentaa aikuisen ihmisen elä-

mäntapaa ja tekee elämää suuntaavia ratkaisuja. Tämän jälkeen seuraa noin 28- 33-vuotiaana siirtymävaihe, jolloin elämässä tehtyjä ratkaisuja arvioidaan uudelleen. Tämän jälkeen koittaa vakiintumisen aika. Toisaalta ikä ei ole enää varhaisaikuisuuden ja aikuisuuden ikävaiheessa kehityksen kannalta kovinkaan merkityksellistä, vaan lähinnä vain suuntaa-antava ja-ottelumenetelmä. Toiset ihmiset voivat täyttää aikuisuuteen liittyvät edellytykset jo ennen 20 ikävuotta, toisilla ne taas eivät välttämättä täyty vielä 30-vuotiaanakaan. (Nurmi ym. 2006, 160-166, 169)

Ihmiselämän ikävuosiin 20-40 liittyy erilaisia kehitystehtäviä, joita ovat muun muassa kumppanin valinta, perheen perustaminen, ansiotyön aloittaminen sekä sellaisten sosiaalisten ryhmien löytäminen, joihin tuntee kuuluvansa. Tässä ikävaiheessa ihminen etsii paikkaansa maailmassa niin yksityiselämän kuin työelämänkin puolella. Lisäksi varhaisaikuisuuteen liittyy oman persoonallisuuden, asenteiden, arvojen ja toimintamallien kohtaamista ja arviointia sekä oman minuuden etsimistä. (Dunderfelt 2006, 105-106)

Varhaisaikuisuus on siis nuoruuden ja aikuisuuden välinen ikäkausi. Ikäkauteen kuuluu tyypillisiä piirteitä ja siihen liittyy voimakkaasti itsensä etsiminen ja itsenäistyminen ja maailman kokeminen. Varhaisaikuisuuteen kuuluu paljon uuden kokemista, ristiriitoja ja vastuunottoa. Keskusteluryhmässä pohjustetaan tätä aihetta osallistujille teorian avulla ja tämän jälkeen erilaisten kysymysten kautta keskustellaan yhdessä aiheesta ja kerätään osallistujien käsityksiä ikäkautensa ja elämäntilanteensa vaikutuksista mielenterveyteensä. Aihetta käsitellään voimavara- ja ratkaisukeskeisestä näkökulmasta.

3.1.2 Mielenterveyteen vaikuttavat asiat varhaisaikuisuudessa

Varhaisaikuisuudessa itsenäistyminen vanhemmista lisää ystävien ja parisuhteen merkitystä. (Turunen 2005, 160) Toisaalta ongelmat ihmissuhteissa voivat tuoda haasteita ihmisen mielen-tervyydelle. Lähestyttäessä 30. ikävuotta, on tavallista että ihminen tuntee tyytymättömyyttä ihmissuhteisiinsa, johtuen ikäkehitykselle tyypillisistä kehityshaasteista. (Dunderfelt 2011, 111)

Tärkein kehityshaaste 20-30-vuotiaalla on yritys pärjätä omillaan sekä löytää oma itsensä, löytäen omat tavoitteensa, kykynsä ja yksilöllisyytensä. (Dunderfelt 2011, 108-111) Varhaisaikuisuuteen liittyy vahvasti identiteetin kehitys suhteessa elinympäristöön. Tässä ikävaiheessa ihminen kokeilee itsenäistä elämistä. (Wais 2002, 151-153)

Varhaisaikuisuutta leimaa avoimuus maailmaa ja kokemuksia kohtaan. (Nurmi ym. 2006, 166) Ympäröiviin kulttuureihin on helppo tarttua ja sopeutua uusiin ympäristöihin. Varhaisaikuisuuteen kuuluu uteliaisuus ja avoimuus sekä omien tunteiden ja halujen merkitys elämän suun-

nittelussa. (Turunen 2005, 148-150) Varhaisaikuisuuteen liitetään usein uusien ihmisten, kulttuurien, asenteiden ja arvojen kohtaamista. Tähän aikaan kuuluu yleensä spontaanisuus sekä aitous ja rehellisyys niin itseään kuin muita kohtaan. (Dunderfelt 2011, 99-100)

Tässä iässä ihminen alkaa pohtia omaa arvomaailmaansa ja haluaa löytää syvempiä perusteita sille mitä on tekemässä. Ihminen pohtii omia sekä ympäristönsä ajatusmalleja ja arvoja, sekä niiden vaikutusta oman elämänsä suuntaan. On aivan normaalia, että ihmisen arvot ja ihanteet muuttuvat täysin 30. ikävuoteen tullessa. Henkinen kehitys voi näkyä luopumisena vanhoista arvoista, ihanteista, tavoista ja tottumuksista. Myös kiinnostuksen kohteet saattavat muuttua ja ennen mielihyvää tuoneet asiat eivät välttämättä enää kiinnosta. Oman paikan löytäminen onkin yksi tämän ikäkauden kehityshaasteista. (Dunderfelt 2011, 108-113)

Ihminen saattaa kohdata varhaisaikuisuudessa paljon vastoinkäymisiä, kun asiat eivät välttämättä sujukaan kuten hän on kuvitellut (Wais 2002, 151-153) ja omat arvot ja ihanteet saattavat muuttua. Lisähaastetta vastoinkäymisiin tuo se, että omien tunteiden tutkiminen voi olla haasteellista, vaikka juuri omien tunteiden käsittely on tärkeää oman mielenterveyden kannalta. (Dunderfelt 2011, 108-111)

Varhaisaikuisuuteen saattaa liittyä erityistä sosiaalista painetta. Ahdistusta ja pelkoja aiheuttavat tuntemattoman maailman kohtaaminen ja tietämättömyys miten tulisi toimia. (Turunen 2005, 159-160) Myös itsensä ja omien elämän tapahtumien vertaaminen muiden ikäistensä elämään, voi aiheuttaa sosiaalista painetta. (Dunderfelt 2011, 111-113) Toisaalta nuori aikuinen voi kokea epävarmuuden ja ahdistuksen joissakin asioissa voi kokea suurtakin itseluottamusta ja pelottomuutta. Tämä ahdistuksen ja voimaantuneen tunteen vaihtelut lisäävät ennestään varhaisaikuisuuden ristiriitoja. (Turunen 2005, 159-160). Toisaalta pikkuhiljaa ihminen vakiintuu työpaikkaansa, parisuhteeseensa ja perheeseensä. (Dunderfelt 2011, 99-100)

Tämän ikävaiheen aikana suurimmat elämänpyörteet yleensä alkavat rauhoittua: suuntaudutaan työelämään, parisuhde vakiintuu ja perustetaan perhe. Tämän ikävaiheen kuluessa ihminen alkaa rajata elämäänsä tärkeimmäksi katsomiinsa asioihin ja harrastuksiin. Toisaalta noin 25-30-vuotiaana myös uudelleen arvioidaan elämää ja ehkä muokataan tai jopa valitaan täysin uusi elämänsuunta. (Dunderfelt 2011, 99-103)

Varhaisaikuisuuden aika on siis vahvasti itsenä etsimisen aikaa, ja siihen kuuluu paljon ristiriitoja ja asioiden ja arvojen uudelleen arvioimista. Ihmisen arvoissa ja mielenkiinnon kohteissa voi tapahtua todella suuria muutoksia. Varhaisaikuisuuteen kuuluu voimakkaat tunteet ja uusien kokemusten käsittely tunteiden kautta. Toisaalta tunteiden käsittely voi olla varhaisaikuiselle vielä haasteellista.

Keskusteluryhmässä käsitellään ikäkaudelle tyypillisiä kehityshaasteita ja kriisejä. Tavoitteena on tarkastella näiden vaikutusta ihmisen mielenterveyteen ja lähestyä aihetta voimavara- ja ratkaisukeskeisestä näkökulmasta keskustellen ja kokemuksia jakaen.

3.2 Mielenterveys voimavarana

Mielenterveys laajana ja myönteisenä käsitteenä viittaa ihmisen hyvinvointiin ja henkiseen toimintakykyyn. Mielenterveys on erottamaton osa ihmisyyttä ja pohja hyvinvoinnille. Hyvä mielenterveys mahdollistaa kyvyn itsenäiseen elämiseen yksilönä ja yhteiskunnan jäsenenä, tasapainoisiin ihmissuhteisiin, työntekoon ja kokemuksellisuuteen elämän mielekkyydestä; myös mahdollisten fyysisten ja sosiaalisten rajoitteiden puitteissa. Nykymääritelmien mukaan ihminen on mieleltään terve, kun hän kykenee selviytymään itsenäisesti päivittäisistä toiminnoista, kuten ihmissuhteista, työstä ja vapaa-ajasta mahdollisten fyysisten ja sosiaalisten rajoitteiden puitteissa. (Hietaharju & Nuuttila 2010, 9-15)

Hyvän mielenterveyden synonyymi positiivinen mielenterveys tarkastelee asioita voimavara-keskeisestä näkökulmasta. Positiivinen mielenterveys erittelee käsitteitä mielenterveys ja mielensairaus, joita usein tarkastellaan samana käsitteenä. Positiivinen psykologia tutkii yksilön ja yhteisön vahvuuksia, selviytymiskeinoja, hyvää elämää edistäviä tekijöitä ja komponentteja, mitkä saavat ihmisen tuntemaan elämän tarkoitukselliseksi ja mielekkääksi. (Ojanen 2007, 9-20) George Vaillant on jaotellut positiivisen mielenterveyden kuuteen tarkastelukenttään. Ensimmäisenä hän on tarkastellut mielenterveyttä hyvänä psykososiaalisena toimintakykynä. Toiseksi hän on käsitellyt mielenterveyttä positiivisena psykologiana. Nämä kuvaavat muun muassa sopeutumiskykyä erilaisissa elämäntilanteissa. Tarkastelukohteina ovat ihmisen vahvuudet, kyvyt ja optimistinen elämänasenne. Kolmas tarkastelukenttä on persoonallinen kypsyys, joka käsittää ihmisen kyvyn oppia ja kehittyä elämäkokemuksistaan. Neljäs tarkastelukenttä painottaa emotionaalista ja sosiaalista kykyä. Tämä käsittää kyvyn itsensä ja muiden huomioimiseen. Viidentenä tarkastellaan koettua subjektiivista hyvinvointia, eli yksilön sisäisiä ja ympäristön vaikuttavia tekijöitä mielenterveyteen. Kuudentena tarkastelun kohteena on psykologisen joustavuuden ja sopeutumiskyvyn vaikutus ihmisen mielenterveyteen erilaisissa muuttuvissa elämäntilanteissa. (Lehtonen & Lönnqvist 2007, 29)

Mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa perimä, biologiset tekijät, sosiaaliset ja vuorovaikutukselliset tekijät, yhteiskunnan rakenteelliset tekijät sekä kulttuuriset arvot. Nämä ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään synnyttäen uusia voimavaroja ja kuluttaen entisiä. Mielenterveyttä ei siis voida pitää stabiilina tilana, vaan se vaihtelee elämäntilanteen ja olosuhteiden mukaan. Lisäksi mielenterveys on sitä, miten yksilö tiedostaa omat mahdollisuutensa ja pyrkii toteuttamaan sekä lisäämään niitä, tiedostaa oman autonomian, hyväksyy itsensä ja kykenee luomaan ja ylläpitämään tyydytystä tuottavia ihmis-

suhteita, rakastamaan sekä nauttimaan elämästä. Hyvän mielenterveyden edellytyksenä voidaan pitää myös kykyä sietää kohtuullista stressiä ja muita vastoinkäymisiä sekä elämään ilman jatkuvia sisäisiä ristiriitoja. Mielenterveys muovautuu kasvun ja kehityksen myötä, ja jokaisen ihmisen mielenterveyden aste voi vaihdella ajoittaisesta mielialanlaskusta ja huonovointisuudesta iloisuuteen ja hyvään oloon. Mielenterveyttä voidaan katsoa psyykkisiä toimintoja ylläpitävänä voimavarana, jota ihminen kaiken aikaa sekä käyttää että kerää. Hyvä mielenterveys mahdollistaa hyvinvoinnin kokemisen. (Hietaharju & Nuuttila 2010, 9-15)

Mielenterveyttä suojaavien ja vahingoittavien tekijöiden vaikuttavuutta on selitetty haavoittuvuusstressimallilla, jolla selitetään myös mielenterveysproblematiikan syntyä. Ihmisellä voi olla perinnöllisesti tai ympäristön luoma alttius mielenterveysongelmille tai häiriöille. Nämä vaarantavat tekijät voivat kuormittavan stressin ja riittämättömien mielenterveyttä suojaavien tekijöiden kanssa johtaa ihmisen psyyken sairastumiseen. Suojaavat tekijät puolestaan ehkäisevät stressin vaikutusta. Haavoittuvuuskynnys on yksilöllinen ja vaihtelee eri elämänvaiheissa. Ihmisellä on psyyken hyvinvoinnin tilasta riippumatta aina olemassa voimavaroja, jotka ennaltaehkäisevät (suojaavat tekijät) mielenterveyden ongelmilta ja edesauttavat psyyken horjuessa saamaan otteen elämästä ja keinoja ohjata sitä tietoisesti. (Kuhanen 2010, 22-24) Tähän pohjautuukin voimavarakeskeinen lähestyminen edistävässä ja ehkäisevässä mielenterveystyössä.

Opinnäytetyönä toteutettavan keskusteluryhmän tavoitteena on herättää aiheen tiimoilta voimaannuttavia prosesseja yksilö- ja yhteisötasolla ennaltaehkäisevän mielenterveystyön näkökulmasta. Voimaannuttavalla prosessilla tarkoitetaan yksilön havainnointia omista jo itsessä olevista voimavaroista, niiden merkityksen tarkastelua, kehittämistä ja vaalimista osaksi mielenterveyttä suojaavia ja edistäviä tekijöitä. Seuraavaksi avataan voimavarakeskeisyyttä ja voimaantumista käsitteinä. Myös onnellisuus ja kiitollisuus käsitteet on liitetty edellä mainittuihin tekijöihin.

3.2.1 Voimavarakeskeisyys

Voimavarakeskeisyyttä voidaan määritellä tapana tulkita, ajatella ja toimia suhteessa itseen, toisiin ihmisiin ja maailmaan. Keskeistä tässä ajattelu- ja toimintamallissa on ratkaisukeskeisyys, yksilön voimavarojen tunnistaminen ja tukeminen. Voimavarakeskeisen lähestymismallin pohjalta hoitotyössä asiakas tai potilas on aina subjekti ja aktiivinen, itsemääräävä toimija. Voimavarakeskeinen ajattelu ei tarkoita elämän ongelmien ohittamista, vaan niiden näkemistä ja kohtaamista ihmisellä olemassa olevien kykyjen pohjalta. Ihminen nähdään pätevänä, kyvykkäänä kasvuun, oppimiseen ja eheytymiseen. Voimavarakeskeinen lähestymistapa käsittää siten muun muassa, että ihmisen tulee voida osallistua häntä koskevien toimintakäytäntö-

jen suunnitteluun ja toimeenpanoon omien voimavarojensa ja valmiuksiensa puitteissa. (Hakonen 2008, 111-117)

Voimavarakeskeisyyden vastakohtainen, ongelmalähtöinen ajattelu- ja lähestymismalli taas helposti leimaavat ja rakentavat asiakkaan tai potilaan identiteetin sairauden tai oirehdinnan ympärille sekä määrittelee puolesta voimavarat ja selviytymisen toimintatavat. Voimavarakeskeisen toiminnan tarkoitus onkin päinvastaisesti korostaa asiakkaan tai potilaan itsemääräämisoikeutta ja päätöksentekoa, itsetuntemusta sekä kartoittaa jo olemassa olevia voimavaroja ja aktivoida niiden käyttöä. Tarkoituksena on, että ihmistä autetaan löytämään sairauksille tai ongelmalle paikka elämässä, eikä se, että edellä mainitut ongelmat määrittäisivät lähtökohtaisesti koko elämän ja elämisen sisällön. Voimavarakeskeisessä ajatusmallissa pyritään näkemään elämä jatkumona, ongelmat ja vastoinkäymiset osana elämäntulkua ja tunnistamaan selviytymiskeinoja ja kannattelevia tekijöitä. Olennaista on, että ihminen kokee elämänsä tarkoitukselliseksi ja mielekkääksi. (Hakonen 2008, 111-117)

Omia voimavaroja voidaan tunnistaa esimerkiksi tiedollisia, toiminnallisia, fysiologisia, kokemuksellisia, eettisiä, ekonomisia ja sosiaali-yhteisöllisiä voimaannuttavia elementtejä tarkastelemalla. Yksilön sisäiseksi voimavaroiksi voidaan määritellä esimerkiksi autonomian mahdollisuuden, itsensä hyväksymisen ja arvostamisen sekä luottamuksen omiin kykyihin. Voimavaroja tukevia tekijöitä voivat olla myös sosiaalisten suhteiden kautta saatu ja jaettu tuki, osallistumismahdollisuus, yhteenkuuluvuuden ja arvostetuksi tuleminen tunne. (Hentinen, Aulikki & Mattila 2009, 111-117)

Hogan (2000) on kehittänyt menetelmän yksilön voimavarojen tunnistamiseksi yksinkertaisin harjoittein. Harjoitteiden apuna käytetään listaa yksittäisistä voimavaroista, joista jokainen voi koota omat voimavarakortit. Menetelmä pohjautuu harjoitteiden avulla yksilössä tapahtuvaan prosessiin, jossa tunnistetaan omia voimavaroja ja muutetaan vanhoja käsityksiä itsestä. Harjoitteiden tarkoitus on kehittää itsetuntemusta ja käyttää vuorovaikutuksen voimaannuttavia elementtejä. Itsetuntemuksen kehittymisen kautta myös tietoisuus omista arvoista syvenee ja ihmisellä on mahdollisuus toimia tarkoituksenmukaisemmin arvoperustaltaan. Hoganin mukaan mahdollisuus ja kyky luovien vaihtoehtojen löytämiseen ja käyttämiseen ovat osa voimaantumisprosessia. Hän tuo esille myös merkityksen vastuunottamisesta omasta elämästä ja kehityksestä osana voimaantumista. Voimaantumisprosessi toteutuneena tarkoituksenmukaisesti kehittää ihmistä itsenäisemmäksi ja riippumattommaksi. (Hentinen ym. 2009, 111-117) Keskusteluryhmän toteutuksessa käytetään hyväksi erilaisia voimavaroja tunnistavia harjoitteita, ja osallistujia kannustetaan tutkimaan omia voimavarojaan myös jatkossa.

3.2.2 Voimaantuminen

Voimaantumisen käsite (empowerment) nousi vahvasti esille 1980-luvun ihmisten hyvinvointia edistävien hankkeiden kautta. Voimaantuminen määritellään ihmisestä itsestään lähteväksi prosessiksi. Kyse on yksilön itsestään lähtevästä ja itsessä tapahtuvasta prosessista. Voimaantumisprosessin tuotoksena ihmisellä on mahdollisuus löytää omat voimavaransa, kokea itsensä autonomisena yksilönä ja päästä vapaaksi ulkoisesta pakosta. Voimaantumisen kannalta olennaista on tapahtumaympäristön olosuhteet. Vahvaksi tulemistä voidaan käyttää voimaantumisen synonyyminä. Keskeisiä käsitteitä voimaantumisessa näyttäneen olevan toimintavapaus ja autonomisuus. (Siitonen 1999, 93)

Monissa voimaantumista käsittelevissä teorioissa korostuu myös käsitteen nivoutuminen yksilöllisesti ihmiseen itseensä, voiman ja vallan tunteeseen. Voimaantuakseen ihminen tarvitsee liikkumatilaa, oman arvon ja voimavarojen tunnistamista yhteisen voiman kehittämiseksi. Bell ja Gilbert tarkoittavat voimaantumisella vastuullisuutta omasta itsestä, halua ja kykyä toimia tavalla, jonka ihminen katsoo oikeaksi. (Siitonen 1999, 93) Useat tutkijat ovat havainneet toimivan yhteisön, luottamuksellisen yhteistoiminnan ja tasa-arvoisen osallistumisen mahdollisuuden olevan edellytyksiä autonomian mahdollistamisessa ja siten voimaannuttavalle ympäristölle. Erityisesti sosiaalisten suhteiden merkitystä psyyken hyvinvointiin on tarkasteltu viimeaikaisissa tutkimuksissa. Esimerkiksi Blazer D. toteaa sosiaalisten suhteiden olevan yksi psyykkisen hyvinvoinnin suoja-tekijä. (Heimonen & Pajunen 2012, 42-55) Vaikkakin voimaantumisesta käsitteenä on monia teorioita ja määritelmiä, loppujen lopuksi kyseessä on elementti, jonka jokainen yksilönä ja yhteisön jäsenenä määrittelee itsetuntemuksen kautta.

3.2.3 Onnellisuus ja kiitollisuus

Onnellisuus-käsitteelle on useita erilaisia tulkintoja. Sitä voidaan kuvailla tunnetilana, jossa on mukana useita erilaisia tunteita, kuten tyytyväisyyttä, kiitollisuutta, rakkautta ja iloa. Onnellisuus on hyvän olon kokemista ja myönteinen kokonaisvaltainen kokemus sen hetkisestä elämästä. Omaan onnellisuuteen voi itse osittain vaikuttaa etsimällä uusia iloa tuottavia asioita elämäänsä sekä muuttamalla omaa ajattelutapaansa. (Ojanen 2006, 10-25)

Elämänasenteella on myös vaikutusta onnellisuuden tavoittelemisessa. Elämänasenteen muuttaminen positiivisemmaksi ei ole kuitenkaan kovin helppoa, koska vakiintuneista asenteista voi olla haastavaa luopua. Pahan olon kokemus ei ole kuitenkaan niinkään asenne vaan se on ihmisen omakohtainen tunnekokemus. Pahasta olostä halutaan pyrkiä irti ja päätös asenteen muuttamiselle on hyvä alku päästä eroon negatiivisesta olotilasta. Maailma nähdään ja koetaan asenteiden kautta. Myönteinen asenne itseä ja muita kohtaan auttavat selviytymään ja ne antavat mahdollisuuden onnellisuuteen. (Ojanen 2013, 27-39)

Itseluottamuksen rakentamiseen hyvä tapa on ajatella toiveikkaasti ja täyttää mieltä positiivisilla ajatuksilla. Toiselle myönteisten sanojen ja tekojen tekeminen antavat pohjaa positiiviselle ajattelutavalle. Riittämättömyyden ja turvattomuuden tunteen hallitessa elämää pitkän aikaa, hyvän itseluottamuksen saavuttaminen voi tulla haasteelliseksi. Vaikeuksien ja haasteiden jaottelu pienenpiin osiin, voi auttaa niiden käsittelyä ja siten kehittää myös ihmisen positiivista ajattelutapaa elämästä. Optimistinen ajattelu pitää mielialaa korkealla ja auttaa näkemään elämän mahdollisuuksia. Optimistista elämänasennetta tutkittaessa on havaittu, että optimistisuudesta vain neljäsosa selittyy geneettisillä tekijöillä. Optimismi ei siis ole persoonallisuuden piirre vaan siihen voi itsekkin vaikuttaa ja optimistista elämänasennetta kehittää. On muistettava, että kulttuurilla sekä elämäntilanteella on myös vaikutusta yksilön optimismiin. (Ojanen 2013, 27-39)

Onnellisuuteen vaikuttavia tekijöitä on laajasti tutkittu ja tuloksissa on ilmennyt että onnellisuuden vaikuttavista tekijöistä 50 prosenttia selittyy geneettisillä syillä ja 10 prosenttia ulkoisilla tekijöillä. Näitä ulkoisia tekijöitä ovat muun muassa terveydentila, ammatti ja ikä. Peräti 40 prosenttia onnellisuuteen vaikuttavista tekijöistä olisi ihmisen itse muutettavissa. Ihmisen itsensä muutettavissa olevia tekijöitä ovat näkökulma elämään, asenteet ja elämäntapa. Negatiivisten ajatusten pysäyttäminen ja positiivisten asioiden muisteleminen edesauttavat onnellisuuteen pyrkimisessä. Onnellisuudesta saatavat hyödyt ovat moninaiset: onnelliset ihmiset jaksavat ja voivat fyysisesti paremmin, ovat energisempiä ja jaksavat paremmin ylläpitää sosiaalisia suhteita. Sosiaalisilla suhteilla puolestaan on havaittu olevan positiivista vaikutusta elämänlaatuun. (Mattila & Aarnisalo 2009, 41-50)

Onnellisten elämäntyyliä on tutkittu laajasti. Koko väestöä koskeneesta onnellisuustutkimuksesta on seulottu erittäin onnellisten ryhmä ja tämän ryhmän elämäntyyliä on tutkittu tarkemmin. Tutkimuksessa on selvinnyt, että erittäin onnelliset ihmiset käyttävät paljon aikaa ihmissuhteille, osaavat ilmaista kiitollisuutta, auttavat muita, ovat optimisteja tulevaisuuden suhteen, harrastavat säännöllistä liikuntaa, sitoutuvat elinikäisiin päämääriin ja heillä on selviytymiskykyä elämän haasteissa sekä kriiseissä. Tämän ryhmän ihmiset muistelevat yleensä positiivisia tapahtumia enemmän kuin negatiivisia ja he ovat onnellisia muiden ihmisten onnistumisista. Omalla positiivisella asenteella ja näkökulmalla elämään on tärkeä merkitys onnellisuuden saavuttamisessa. (Mattila & Aarnisalo 2009, 37- 39)

Negatiivisten asioiden jatkuva pohtiminen ovat haitaksi onnellisuuden tavoittelussa. Asioita vatvoessa negatiivisia asioita käydään uudelleen ja uudelleen läpi. Tämä aiheuttaa negatiivisten tunteiden lisääntymistä ja ylläpitävät surullisuutta. Negatiiviset tunteet myös haittaavat aloitekykyä, keskittymistä ja antavat pessimistisen perspektiivin elämään. (Mattila & Aarnisalo 2009, 80- 81)

Ihmisellä on taipumusta ajatella asioiden tapahtuvan pahimmalla mahdollisella tavalla, mikä puolestaan aiheuttaa stressiä. On kuitenkin tutkittu että 90 prosenttia ihmisen ajattelemista huolenaiheista ovat turhia ja asiat eivät toteudu, niin kuin on alun perin ajatellut. Pahimmaksi pelontunteeksi voisi sanoa pelon, ettei selviydy jostakin tilanteesta. Usein ihminen kuitenkin aliarvioi oman selviytymiskykynsä ja unohtaa sen arvostamisen. Tästä ajatusmallista tulisi päästä eroon ja pyrkiä ajattelemaan, että voi selvitä vastoinkäymisistä. Tällainen ajattelun muutos vaatii kuitenkin työtä ja itsensä kouluttamista. (Ojanen 2013, 51- 52)

Kiitollisuus on positiivinen tunnetila, joka syntyy teon tai lahjoituksen vastaanottamisesta sekä osaamisesta arvostaa sitä, mitä itsellä jo on. Kiitollisuuden tunne on hyödyllinen kenelle tahansa ja toimii vastalääkkeenä negatiivisille tunteille. Kiitollinen ihminen ei kuitenkaan pidä asioita itsestään selvinä. Kiitollisuus suuntaa huomiota pois epäonnistumisista ja auttaa positiivisten tunteiden lisääntymisessä ja optimistisessä ajattelutavassa. Kiitollisuudentunteet auttavat selviytymään negatiivisten elämäkokemusten keskellä ja vähentävät vihaa, katkeruutta ja ahneutta. (Mattila & Aarnisalo 2009, 76-77)

Ryhmätoiminnassa otetaan huomioon onnellisuuteen vaikuttavia ja etenkin sitä lisääviä tekijöitä, ja osallistujia ohjataan onnellisuutta vaalivaan ajatusmaailmaan. Ryhmässä keskustellaan ja tehdään harjoitteita liittyen muun muassa ihmissuhteiden ja muiden auttamisen vaikutuksista omaan hyvään oloon, mukavien tapahtumien muistelusta ja muista onnellisuutta lisäävistä elämän elementeistä.

3.2.4 Muistelu

Ihmisen minuuus rakentuu hänen elämänsä aikana tapahtuneista kokemuksista ja tilanteista, eli muistoista. Muistot ja kokemukset myös toisaalta ohjaavat ihmisen toimintaa juuri hänelle ominaisella tavalla. "Minuuden ja muistojen suhde on vastavuoroinen". Ihmisen minuuus on siis rakentunut hänen muistoistaan ja elämän kokemukset muokkaavat hänen toimintamallejaan elämän eri tilanteissa. (Pajunen & Heimonen 2012, 40-41) "Oman elämäntarinan kertominen on aina matka minään." (Enwald, Vainikkala-Kejonen & Vähäaho 2003, 141-146)

Oman elämän muistelu on yleisesti käytetty virikkeellinen sekä kuntouttava ja terapeutinen menetelmä. Terapeuttisessa muistelussa integroidaan oman elämän ja henkilökohtaiset kokemukset ja sitä kautta esimerkiksi murtaa itseään koskevia negatiivisia uskomuksia. Virikkeellinen muistelu taas käyttää muistoja positiivisten mielikuvien herättämiseen. (Pajunen & Heimonen 2012, 40-41)

Oman elämän tarinan kertominen voi toisille olla erittäin tärkeää. Se voi lisätä ihmisen itsearvon kokemusta, selkiyttää elämänyymmärrystä ja antaa elämän kokemuksille uutta merkitystä. Elämän muistelu ja jakaminen voi olla "inventaarioromasta elämästä, sovinnon tekoon oman elämän kanssa". (Viitaniemi 2005, 140-142)

Joskus muistelijalla saattaa pelätä muistikuvien todenpitävyyttä, ja saattaa pelätä joutuvansa syytetyksi valehtelusta. Ohjattua muistelua ohjaavan henkilön tulee siis kertoa jo alussa, että jokaisella on oikeus kertoa muistonsa ja kokemuksensa niin kuin itse ne muistaa, sillä muistot ovat aina henkilön omaa kokemuksellista totuutta. (Enwald ym. 2003, 141-146) Omat muistot eivät aina ole pysyviä ja täydellisiä, vaan voivat sisältää puutteita tai muuttua ajan kuluessa. (Ihanus 2005, 229)

Keskusteluryhmässä käsitellään muistelua ja sitä, että ihmisen elämän tapahtumat ovat ranskantaneet hänestä juuri sen ihmisen millainen hän on. Keskusteluryhmässä pidetään erilaisia ohjattuja virikkeellisiä muisteluharjoituksia osallistujille, joiden tarkoituksena on käsitellä hyvää mieltä tuottavia muistoja. Osallistujia kannustetaan muistelemaan ja jakamaan ryhmässä muistojaan ilman, että muut kyseenalaistavat muistojen todenperäisyyttä.

3.3 Suomalainen kulttuuri mielenterveyden näkökulmasta

Kulttuurin normit, ja sitä kautta myös mielenterveyden käsite on kulttuuriin sidottua ja elämän tapahtumiin suhtautuminen vaihtelee kulttuurin mukaan. Kulttuuri ja normit muuttuvat myös ajassa ja ihmisen minäkuva ja ihmiskäsitys ovat tiukasti kulttuurisidonnaisia. Oman kulttuurinsa tunteminen antaa ihmiselle valmiuksia oman ihmiskäsityksensä pohtimiseen ja tunnistamiseen. (Keltikangas-Järvinen 2000, 15-17)

Tässä luvussa käsittelemme lähinnä Liisa Keltikangas-Järvisen Tunne itsesi, suomalainen - kirjassaan (2000) käsittelemiään havaintoja suomalaisesta kansanluonteesta ja ihmiskäsityksestä. Monet havainnot ovat vahvasti stereotypisia, mutta avaavat silti kuvaa suomalaisesta kansanluonteesta. Keltikangas-Järvisen kuvaamista stereotypioista valittiin tekijöiden mielestä suomalaisessa kulttuurissa vahvimmin elävät stereotypiat. Ryhmätoiminnassa on tarkoitus keskustella suomalaisuuteen liittyvistä stereotypioista ja niiden vaikuttavuudesta mielen hyvinvointiin.

"Sananlaksujen kuvaama suomalainen on kyyninen pessimisti, joka ei nuolaise ennen kuin tipahtaa. Tunteista hän ei kerro, eikä puhu itsestään. Puhuminen on hopeaa, mutta vaikein nimen on kultaa, ja siksi viisas ihminen vaikenee." (Keltikangas-Järvinen 2000, 23-24)

3.3.1 Suomalainen itsetunto

Itsetunnon pohjana on minäkuva, joka jakautuu fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen minäkuvaan. Fyysinen minäkuva on sitä, mitä ihminen ajattelee fyysisestä olemuksestaan. Psyykinen minäkuva taas tarkoittaa ihmisen omaa käsitystä omista henkisistä kyvyistään. Sosiaalinen minäkuva on arvio sosiaalisista kyvyistään. Hyvän itsetunnon pohja on, että ihmisellä on itsearvostusta ja positiiviset käsitykset kustakin minäkuvan osa-alueesta ja hän luottaa kykyihinsä kaikilla näillä alueilla. Hän hyväksyy itsensä sellaisena kuin on, myös ”vikoineen”. (Viljamaa 2008, 10-15, 81-82) Yleensä heikon itsetunnon omaavan henkilön on vaikea olla tyytyväinen elämäänsä, sillä silloin hän ei kykene arvostamaan itseään eikä suorituksiaan. (Keltikangas-Järvinen 2000, 100-108) Itseään vähättelevä ihminen ei uskalla onnistua ja antaa muille oikeuden kohdella itseään huonosti. Itseään huonompana tai arvottomana pitävälle kehittyä helposti kielteinen tapa katsoa maailmaa. (Viljamaa 2008, 10-11)

Suomalaisuuteen liitetään usein heikko itsetunto. Eri kansojen itsetunnon tasosta ei kuitenkaan ole tehty luotettavia tutkimuksia. Tämä johtuu siitä, että itsetuntoa tutkittaessa kulttuurin vaikutus on todella voimakas ja samat käsitteet tarkoittavat eri kulttuureissa eri asioita, ja eri kulttuurien ihmiset kuvaavat itseään eri tavalla tarkoittaessaan samaa. Suomalaisilla stereotypisesti ajatellaan olevan heikko itsetunto, vaikka tälle väitteelle ei löydy pohjaa tutkimuksista. (Keltikangas-Järvinen 2000, 100-119)

Eri kulttuurien normit ja käyttäytymistavat vaihtelevat suuresti. Esimerkiksi voimakkaasti itsensä esille tuominen on suomalaiselle kulttuurille vierasta, ja lähinnä herättää ajatuksen, että ihminen yrittää itseään esille tuomalla peittää jotakin vikaa itsessään. Suomessa hyvinkin itsevarman ihmisen on tapana odottaa, että muut huomaavat hänet, eikä tuo itse itseään esille. Kuitenkin, jos tätä suomalaisuuteen liitettyä heikon itsetunnon stereotypiaa toistetaan ihmiselle tarpeeksi vakuuttavasti ja usein, on vaarana että hän alkaa vähitellen uskoa siihen myös omalla kohdallaan ja pahimmillaan alkaa käyttäytyä sen mukaan. (Keltikangas-Järvinen 2000, 100-129)

Ryhmässä keskustellaan suomalaisiin liitettävästä huonosta itsetunnosta ja tämän käsityksen systistä sekä osallistujien mahdollisista käsityksistä muiden kulttuurien itsetunnosta. Tavoitteena on antaa osallistujille luvan sanoa ääneen asioita, joista itsessään pitää ja saada osallistujat huomioimaan mieluummin itseensä liittyvät positiiviset kuin negatiiviset piirteet. Lisäksi tehdään harjoitus, jossa on tarkoitus löytää muista ryhmän jäsenistä positiivisia piirteitä. Tämän tehtävän tarkoituksena on saada osallistujat huomaamaan ehkä uusia positiivisia piirteitä itsessään.

3.3.2 Suomalainen tunteiden ilmaisu

Ihminen ilmaisee tunteitaan yksilöllisesti, mutta tunneilmaisun tavat ovat suurilta osin kulttuurin ja kasvatuksen aikaansaamaa. Kulttuuriympäristö määrittelee millä tavalla tunteita ilmaistaan sekä mitkä tunteet ovat soveliaita. Kulttuuri voi myös määritellä sen, mitä tunteita ei saisi edes tuntea. Stereotyyppinen suomalainen ei tunteistaan juurikaan puhu. Suomalaiset sananlaskut ovat opettaneet ihmisiä hillitsemään itsensä hillitsemällä kaikki esiin pyrkivät tunteet, niin negatiiviset kuin positiivisetkin. Tämän takia suomalaisessa kulttuurissa on vierasta puhua avoimesti tunteista. Suomalaiset eivät kuitenkaan ole tunteiden kokemisessa vajavaisempia kuin muut kansat, vaan kulttuurimme vain opettaa erilaisen ja niukemman tunneilmaisun. Viime vuosikymmeninä on kuitenkin alettu käydä avointa keskustelua julkisuudessa masennuksesta sekä pahoista ja ahdistavista tunteista, ja ne ovat hyväksyttävä osa jokapäiväistä elämää. Silti edelleen suomalaisilla voi olla vaikea puhua avoimesti negatiivisista tunteistaan, jos he ovat saaneet sanalaskujen kuvaaman kasvatuksen, jossa vaikeneminen on kultaa. (Keltikangas-Järvinen 2000, 154-159, 165-166, 190-198, 213-218)

Suomalaisuuden tunnusmerkkeihin luetaan yleensä heikon itsetunnon ja tunneilmaisun jähmeyden lisäksi melankolia eli surumielisyys. Usein siihen liitetään myös kyynisyys, pessimismi, varautuneisuus ja jopa epäluuloisuus. Varuillaan oleva ja pahan päivän varalle varautuva elämänasenne vaikuttaa sekä ihmisen fyysiseen että psyykkiseen terveyteen sekä ympäristön suhtautumiseen henkilöön. Tällainen asenne lisää henkilön stressiä ja vähentää elämän mielekkyyttä, koska tämä epäilee jatkuvasti muita ihmisiä ja tulevaisuutta, ja mieli täyttyy negatiivisilla ajatuksilla. (Keltikangas-Järvinen 2000, 154-159, 165-166, 190-198, 213-218)

Ryhmässä keskustellaan Keltikangas-Järvisen käsityksestä suomalaisesta tunteiden ilmaisusta sekä elämänasenteesta ja osallistujien käsityksistä, kuinka se vaikuttaa suomalaiseen mielen-terveysympäristöön. Tähän aiheeseen ei ole varattu erillisiä harjoitteita, vaan aiheesta aiotaan keskustella ryhmässä aloituskysymysten avulla. Tarkoituksena on herätellä osallistujat ajattelemaan, kuinka ympäristömme, kulttuurimme ja kasvatuksemme voi vaikuttaa mielen hyvinvointiin.

4 Vuorovaikutus

Vuorovaikutus voidaan määritellä ihmisten väliseksi, jatkuvaksi tai tilannesidonnaiseksi ilmaisemiseksi ja tulkinnaksi. Tämä käsittää ihmisten välisen ajatusten ja tunteiden jakamisen ja peilaamisen, yhdessä tekemisen ja olemisen. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2008, 18)

Vuorovaikutuksessa oleellista on sanallisen ja sanattoman viestinnän merkityksen huomioiminen. Sanattomalla eli nonverbaalisella viestinnällä tarkoitetaan ihmisen elekieltä, joko tie-

dostettua tai tiedostamatonta. Sanaton viestintä ilmenee myös äänen käytössä. Sanallinen eli verbaalinen viestintä käsittää puhutun ja kirjoitetun kielen sekä sen ymmärtämisen. Sanojen merkityksen ymmärtäminen on sidoksissa kulttuuriin sekä ihmisen kokemuksellisuuteen. Merkityssuhteita sanoille voi syntyä myös rationaalisen tiedon, uskon tai intuition muovaamana. Tärkeää on tiedostaa oman vuorovaikutuksensa sanaton ja sanallinen viestintä osana kokonaisviestintää. (Vilén ym. 2008, 18-20)

Todellisen yhteyden luominen toiseen ihmiseen vaatii myös aitoa kuuntelua. Kuulijan on välitettävä vuorovaikutuksessaan se, että on ymmärtänyt viestin tai edes halun ymmärtää mitä kertoja viestii. Avoimessa vuorovaikutuksessa on otettava huomioon ihmisen itsemääräämisoikeus ja toiveita kuunneltava kaikkien mahdollisuuksien rajoissa. Turvallisuuden tunne ja luottamus luovat pohjan avoimelle vuorovaikutukselle Osa arvostelukykyä on esimerkiksi se, miten kuulija reagoi kuulemaansa tai miten ottaa esille vaikeita asioita esille. Ymmärtäminen ja hyväksyminen voidaan nähdä vallitsevan asiatilan käsittämisenä. Tällä tarkoitetaan sitä, miten asiat ovat ja miksi ne ovat niin kuin ovat. Tämä edellyttää kykyä ja halua käsitellä myös vaikeuksia ja pahaksi kokemia asioita arvostelematta ja toimimatta kuitenkaan omien vastatunteiden pohjalta. Ammatillisessa vuorovaikutuksessa vaaditaankin hyvää itsetuntemusta sekä tranferenssiwaikutteiden tunnistamista ja käsittelykykyä. Tranferenssillä eli tunteensiirrolla tarkoitetaan sitä, miten ihminen reagoi nykyhetken ihmisiin ja tilanteisiin niin kuin ne olisivat hänen menneeseen elämäänsä kuuluneita. (Vilén ym. 2008, 19-21)

Voimavarakeskeinen vuorovaikutus on kaksisuuntaista, jossa molemmat osapuolet vaikuttavat toisiinsa. Tarkoituksena on olla yhteyksissä muihin, viestittää ja vaikuttaa sekä saada palautetta omasta toiminnasta. Voimavarakeskeinen vuorovaikutus on ajatusten ja tunteiden jakamista, yhdessä tekemistä ja olemista. Vuorovaikutuksen mahdollisuutena on välittää esimerkiksi turvallisuuden ja välittämisen tunnetta. Voimavarakeskeinen vuorovaikutussuhde perustuu aitoon tasavertaiseen kohtaamiseen, luottamukseen, avoimuuteen ja läheisyyteen. Reflektiivisyyden kautta yksilön itsetuntemus suhteessa itseen ja ympäristöön syvenee. Itsetuntemuksen kautta omien vahvuuksien ja voimavarojen tunnistaminen on taas helpompaa. Oivallukset ja uusien asioiden oppiminen, jotka palvelevat mielenterveyden hyvinvointia, johtavat usein kokemukseen voimaantumisen. Voimaantumisen kokemus näkyy usein taas käytännön tasolla, esimerkiksi vastuun ottamisena ja myönteisyytenä. (Vilén ym. 2008, 119-203)

Ammatillinen vuorovaikutus voi olla moninaista ja on osana ammatillista kasvua. Se on monipuolinen taito ja käsitteenä pitää sisällään tiedottamisen, neuvomisen ja opettamisen taitoa. Vuorovaikutustaitojen tukemisessa tärkeänä osana on kuuntelu ja omien voimavarojen löytäminen. Tukeminen ja kuuntelu auttavat löytämään jäljellä olevia voimavaroja ja saavat aikaan voimaantumisen tunteen, tämän avulla oman elämänhallinnan tunne lisääntyy. Vuoro-

vaikutus voi tapahtua yksilöllisesti tai ryhmässä ja vertaistuesta löytää uusia näkökulmia omien ongelmien ratkaisemiseen. (Vilen ym. 2008, 119-203)

Opinnäytetyönä toteutettavan keskusteluryhmän vetämisessä on tärkeää, että luodaan vuorovaikutuksellisesti turvallisuuden tunne osallistujille ja tuetaan heitä kertomaan omia kokemuksiaan ja näkemyksiään. Tavoitteena on, että jokaiselle osallistujalle annetaan mahdollisuus tulla kuulluksi ja vertaistuen merkitys korostuisi.

5 Ryhmän ohjaaminen

Ryhmän määrittelyssä keskeisintä on vuorovaikutus ja se, että ryhmän jäsenet voivat olla vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Motiivit ryhmään kuulumiseen vaihtelevat, mutta tavallsemmin ryhmät perustuvat jäsenten yhteisiin tarpeisiin tai intresseihin, ja jäsenet jakavat keskenään resurssejaan ryhmässä. Ryhmät voidaan jakaa kahteen ryhmään: primaari- ja sekundaariryhmään. Primaariryhmän jäsenet ovat aktiivisesti yhteydessä toistensa kanssa, kuten esimerkiksi perheryhmässä. Sekundaariryhmässä taas jäsenet ovat toistuvassa ja henkilökohtaisessa vuorovaikutuksessa. (Kauppila 2011, 85-86) Toteutettuun keskusteluryhmään osallistuvat kuuluvat siis sekundaariryhmään ja ryhmä määritellään pienryhmäksi. Pienryhmä koostuu vähintään kahdesta, henkilökohtaisessa vuorovaikutuksessa olevasta henkilöstä. Pienryhmän jäsenillä on yhteisiä päämääriä ja he tiedostavat oman sekä kaikkien muiden ryhmän henkilöiden jäsenyyden ryhmään. (Kauppila 2011, 86)

Kauppilan (2011, 97-99) mukaan ryhmän toiminnalla on eri vaiheita. Ensimmäisessä eli muo-
dostumisvaiheessa jäsenet ovat varovaisia ja tarkkailevat toisiaan, eivätkä vielä toimi yhtenä ryhmänä. Ryhmäytyminen tapahtuu nopeammin, jos ryhmällä on ohjaaja. Ohjaajan tehtävä on tässä vaiheessa huolehtia jäsenten orientoitumisesta tehtävään ja jäsenten liittymisestä ryhmään, sekä luoda turvallisuutta ja mukava ilmapiiri. Nämä asiat onnistuvat, kun ohjaaja selkeästi esittelee ryhmän tarkoituksen ja huolehtii tutustumisesta. Tämän jälkeen ohjaaja rohkaisee ryhmän jäseniä vuorovaikutukseen. (Niemistö 2004, 80, 179) Ryhmän toiminnan toisessa vaiheessa syntyvät jäsenten keskeiset roolit, mikä voi aiheuttaa ristiriitoja ryhmän sisällä. (Kauppila 2011, 97-99) Tässä vaiheessa ohjaaja säätelee mahdollisia konflikteja ja käy niitä läpi ryhmän kanssa. Tämän jälkeen ryhmä alkaa vakiintua ja yhteistyö sekä vuorovaikutus sujua paremmin. Ohjaajan tehtävä tässä vaiheessa on syventää ryhmän jäsenten suhteita sekä rohkaista jäseniä pohdintaan, avoimuuteen ja solidaarisuuteen. Ryhmän toiminnan viimeisessä vaiheessa ryhmä hajoaa. Lopetusvaiheessa ryhmän ohjaajan tulee antaa jäsenille mahdollisuus päättää keskeneräiset asiat. Lopussa usein suoritetaan itsearviointia ja arvioidaan saavutuksia. Lopetusvaiheessa ryhmän ohjaaja voi tehdä katsauksen ryhmän aiempiin vaiheisiin ja yhdessä arvioidaan ryhmän toimintaa ja ryhmätoiminnalle asetettujen tavoitteiden toteutu-

mista. Ohjaajan on tärkeää ottaa vastaan ryhmän tunteet ja palautteen. (Niemistö 2004, 180-181, 189-191)

Ohjaajan tulee tarkkailla jatkuvasti oman ohjaustoimintansa vaikutuksia ryhmän jäsenissä, ja mahdollisesti muuttaa virheelliseksi havaitsemiaan ohjaustapoja. Ryhmän ohjausta ei voi täysin suunnitella etukäteen, vaan ohjauksessa korosuu myös spontaanisuus. Ohjaajan tulee kuitenkin suunnitella jonkinlainen työskentelymalli ryhmän toiminnalle. Työskentelymallia voidaan muuttaa tarpeen mukaan. (Niemistö, 2004, 183-186)

Ryhmän tavoitteiden saavuttaminen edellyttää ryhmän ohjaajan ja muiden jäsenten välisen vuorovaikutuksen toimivuutta. (Kauppila 2011, 101) Ryhmän ohjaaja johtaa ryhmän toimintaa ja vastaa siitä, että ryhmä toimii tehtävänsä mukaisesti. Usein ohjaajan työ alkaa jo ennen varsinaisen ryhmän muodostumista, kun ohjaaja pohtii ryhmän perustamisen tarvetta sekä esimerkiksi ryhmätyön tarkoitusta, tavoitteita, sisältöä ja toteutukseen liittyvä käytännön asioita. (Niemistö 2004, 67-69)

Kauppilan (2011, 107-108) mukaan toimivan ryhmän tunnusmerkkejä ovat muun muassa:

- avoin, monipuolinen ja rakentava vuorovaikutus
- ryhmän jäsenten sitoutuminen yhteisiin sääntöihin ja tavoitteisiin
- jokaisen ryhmän jäsenen osallistuminen ja huomioonottaminen
- ryhmän jäsenet osaavat antaa ja vastaanottaa palautetta, ja kehittyä sen mukaan
- ryhmän jäsenet ovat motivoituneita toimintaan

Näiden tunnusmerkkien avulla voidaan arvioida opinnäytetyönä toteutettavan keskusteluryhmän toimintaa.

6 Opinnäytetyön toteuttaminen

Alun perin opinnäytetyö oli tarkoitus toteuttaa toiminnallisena opinnäytetyönä täydentäen HyvinvointiTV:n ohjelmatarjontaa huomioiden psyyke osana holistista ihmiskäsitystä. HyvinvointiTV on teknologiaa hyödyntävä, interaktiivinen tiedonkulun kanava, jossa sekä ohjelman vetäjä että osallistujat ovat kameroiden ja tv-ruudun kautta vuorovaikutuksessa toisensa kanssa. HyvinvointiTV:n ohjelmakoordinaattorilta välittyi tieto HyvinvointiTV:n tarpeisiin vastaavia opinnäytetyöideoita, joista valittiin lähetyssarjan toteuttaminen toiminnallisena opinnäytetyönä. Idea Voimavarakeskeisestä mielenterveys -aiheesta kehittyi aiheen ajankohtaisuuden sekä aiheen mielenkiintoisuuden pohjalta ja myös siksi, että HyvinvointiTV:n asiakkaat olivat ohjelmakoordinaattorin mukaan toivoneet iäkkäiden mielenterveyden edistämiseen liittyviä lähetyksiä.

Kesän 2013 aikana HyvinvointiTV:n omistaja vaihtui, eikä aiemmin suunnitellun lähetyssarjan toteutus enää onnistunutkaan. Aihe oli mielenkiintoinen ja ajankohtainen sekä opinnäytetyötä oli tähän mennessä työstetty alkuun sekä keskusteluryhmän aihesisällöt olivat hahmottuneet, joten keskusteluryhmä päätettiin toteuttaa muulla tavalla. Samalla myös kohderyhmä vaihtui, koska HyvinvointiTV:n asiakaskunta ei enää rajoittanut kohderyhmän valintaa. Tässä vaiheessa päädyttiin pitämään ryhmätoimintaa kasvotusten pienelle joukolle nuoria aikuisia. Opinnäytetyön aihesisältö ei tästä kovinkaan paljon muuttunut, mutta suunnitelmaa muokattiin uudelle kohderyhmälle sopivammaksi. Lisäksi erilaisten toiminnallisten harjoitusten käyttö monipuolistui, kun ryhmätapaamiset järjestettiin kasvotusten.

Opinnäytetyön avulla on tarkoitus vaikuttaa ennaltaehkäisevästi nuorten aikuisten mielenterveysongelmiin. Lähestymistavaksi on valittu voimavarakeskeisyys, jonka avulla on tarkoitus herättää yksilössä jo olemassa olevia voimavaroja. Voimavarakeskeisten ajattelu- ja toimintatapojen välittämisellä nuorille aikuisille pyritään herättämään yksilössä voimavarojen tunnistamisen ja tarkastelun kautta voimaannuttavia prosesseja. Mielenterveyttä tukemalla on mahdollisuus vaikuttaa myös kokonaisvaltaisesti elämän laatuun. Ryhmätapaamisten keskustelunaiheet rajattiin mielestämme nuorten aikuisten hyvinvoinnin kannalta keskeisimpiin aiheisiin, pohjaten voimavarakeskeiseen ajattelu- ja ratkaisumalleihin.

Ryhmätoiminnan arvioinnin ja palautteen saamisen apuna käytetään kyselylomaketta sekä palautelomaketta. Osallistujilta kerätään ennen aiheiden käsittelyä kyselylomakkeen (liite 1) avulla vastauksia heidän käsityksiinsä mielenterveydestä sekä voimavaroista. Tarkoituksena on kerätä samoihin kysymyksiin vastaukset myös ryhmäkeskustelukertojen päätyttyä viimeisellä tapaamiskerralla. Vertaamalla tuloksia ennen ja jälkeen ryhmätoiminnan on tarkoituksena saada vastauksia ryhmäkeskustelujen hyödyistä. Lisäksi keräämme palautelomakkeen (liite 2) avulla palautetta ryhmätoiminnasta, ohjaamisesta sekä aiheen vaikuttavuudesta.

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Virtuaali ammattikorkeakoulu kirjoittaa internetsivuillaan: "Toiminnallinen opinnäytetyö on työelämän kehittämistyö, joka tavoittelee ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan kehittämistä, ohjeistamista, järjestämistä tai järkeistämistä". (Virtuaali ammattikorkeakoulu) Toiminnallisen opinnäytetyön toteutustapa voi olla melko vapaa, kuitenkin kohderyhmälleen sopiva, ja yleensä toiminnallisella opinnäytetyöllä on toimeksiantaja. (Vilkka & Airaksinen 2004, 9-65)

Toiminnallinen opinnäytetyö koostuu toiminnallisesta osuudesta eli produktista sekä opinnäytetyöraportista. Toiminnallinen opinnäytetyö pohjaa ammattiteorialle ja sen tuntemukselle. Opinnäytetyöraportti siis sisältää teoreettisen viitekehyksen, opinnäytetyöprosessin dokumen-

toinnin ja arvioinnin. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimus on monesti lähinnä selvityksen tekemistä ja tiedonhankintaa, mutta tekijöiltä edellytetään tutkivaa ja kehittävää otetta. ”Tutkiva ote näkyy toiminnallisessa opinnäytetyössä teoreettisen lähestymistavan perusteltuina valintana, opinnäytetyöprosessissa tehtyjen valintojen ja ratkaisujen perusteluina sekä pohtivana, kriittisenä suhtautumisena omaan tekemiseen ja kirjoittamiseen.” Opinnäytetyöraportti on oleellinen osa toiminnallista opinnäytetyötä, ja siitä tulee käydä ilmi opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet, työprosessin kuvaus sekä millaisiin johtopäätöksiin ja tuloksiin on päädytty. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 9-65)

6.2 Ryhmäkeskustelun suunnittelu ja toteutus

Voimavarakeskien mielensterveys -keskusteluryhmän osallistajat koottiin mainostamalla keskusteluryhmää marraskuun 2013 alussa Otaniemen kampusalueella liikkuville opiskelijoille. Kutsukirje on liitteenä (liite 4). Ryhmästä osoitti kiinnostuksensa 3 opiskelijaa, joista kaksi oli saanut yhden ystävänsä ja yksi kaksi ystävää mukaan ryhmätoimintaan. Ryhmä koostui seitsemästä 23-29-vuotiaasta opiskelijasta, joista kuusi oli naisia ja yksi mies.

Opinnäytetyö toteutetaan kolmen keskusteluryhmä-tapaamisen sarjana. Kunkin tapaamisen aiheiden käsittelyyn on suunniteltu aikaa kuluva noin 1,5 tuntia. Tapaamisten aikana pidetään sopivassa kohdassa 5-10 minuutin tauko, jotteivät tapaamiset kävisi liian raskaiksi. Tapaamisten alun orientoitumiseen on varattu aikaa sekä tapaamisten loppuun jätetty aikaa, jos aiheiden käsittely ylittyykin tai osallistujat haluavat palata aiemmin käsiteltyihin aiheisiin. Aikataulut on suunniteltu sekä laskettu, kuinka kauan eri aiheiden käsittelyyn kuluu aikaa, mutta aiheiden käsittelyyn kuluva aika on loppujen lopuksi riippuvainen osallistujien mielenkiinnosta ja syntyvästä keskustelusta. Jos jokin aihe herättää paljon keskustelua, keskitytään siihen ja mahdollisesti tiivistetään suunniteltua aihesisältöä muista aiheista. Ryhmän kokoumismenajat sekä tapaamisten aihesisältö ja kuhunkin aiheeseen kuluva aika on suunniteltu seuraavasti:

Ensimmäinen tapaamiskerta 17.11.2013 klo 18.00-20.00:

Kyselylomakkeiden (liiteX) täyttäminen: 10 minuuttia

Aiheiden avaus ja tutustuminen: 20 minuuttia

Mielensterveyden vahvistaminen ja selvitysmenetelmät: 50 minuuttia

Seuraavan tapaamiskerran aiheiden nopea pohjustaminen: 5 minuuttia

Toinen tapaamiskerta 18.11.2013 klo 18.00-20.00:

Kuulumisten vaihto, edellisen tapaamisen aiheiden nopea kertaaminen: 10 minuuttia

Mielensterveyden kulttuurisidonnaisuus (itsetunto ja tunteiden ilmaisu): 30 minuuttia

Mielensterveyden ikäsidonnaisuus: 30 minuuttia

Muistelu: 20 minuuttia

Seuraavan tapaamiskerran aiheiden nopea pohjustaminen: 5 minuuttia

Kolmas tapaamiskerta 20.11.2013 klo 18.00-20.00:

Kuulumisten vaihto, edellisen tapaamisen aiheiden nopea kertaaminen: 10 minuuttia

Onnellisuus ja kiitollisuus: 40 minuuttia

Aiheiden jälkipuinti: 15 minuuttia

Kyselylomakkaiden (liite 1 ja liite 2) täyttäminen ja palautteen kerääminen: 30 minuuttia

Tapaamisissa käytetään keskustelun pohjana kerättyä teoreettista tietoa sekä osallistujien omia kokemuksia ja kertomuksia. Lisäksi lähestytään aiheita erilaisien toiminnallisten tehtävien sekä kuvien ja musiikin kautta. Tapaamiskeroilla kootaan "Voimavarapuuta". Se on pähvistä valmistettu tyhjä puunrunko ja irtonaisia lehtiä. Lehtiin kootaan osallistujilta kerättyjä mielen hyvinvointia edistäviä asioita ja voimavaroja, jotka liitämme tyhjän puun oksille. Puun tarkoituksena on havainnollistaa osallistujille, kuinka pienistä palasista eli lehdistä saadaan koottua suuri kokonaisuus eli kokonainen lehtevä puu. Puu on toiminnan apuväline kirjata ylös erilaisia voimavaroja. Kuva valmiista puusta on liitteenä (kuva 1).

Tarkoituksena on, että myös osallistujille jää jotakin konkreettista materiaalia aiheista. Osallistujille jaetaan pieni vihkonen (liite 3). Vihkossa on muun muassa käsittelemiimme aiheisiin liittyviä kysymyksiä. Osallistujat voivat täysin oman halunsa mukaan täyttää vihkoa keskustelutapaamisten aikana ja koota siihen muistiinpanoja itselleen. Vihkoa voi täytellä myös ajatuksen kanssa myöhemmin ryhmätoiminnan jälkeen. Tarkoituksena on, että osallistujille jää toiminnasta jotakin konkreettista ja he voivat vihkon avulla palata myöhemminkin käsittelemiimme aiheisiin. Ei ole edellytys, että osallistujat täyttävät vihkoa tapaamiskerroilla, vaan he saavat käyttää sitä omana apuvälineenään niin kuin itse haluavat.

Aiheet jaetaan niin, että aina ryhmässä kaksi vetää aktiivisemmin ohjelmaa kustakin aiheesta, ja kolmas on sivummalla ja tekee muistiinpanoja keskustelusta. Tämä "kirjaajakin" on kuitenkin aktiivisesti mukana keskustelussa, mutta päävastuu kyseessä olevan aiheen vetämisessä on kahdella muulla.

Tapaamiskerroilla panostetaan turvallisen ja avoimen ilmapiirin luomiseen. Tapaamiset järjestetään kodinomaisessa kerhotilassa, jossa istutaan sohvilla ja lattialle asetetuilla tynyillä. Ohjaajat istuvat osallistujien seassa ja ovat mahdollisimman luonteva osa ryhmää ja jakavat myös omia kokemuksiaan ryhmän kesken. Mukavan olon luomiseksi tapaamisissa tarjotaan kahvia ja pientä purtavaa.

Tapaamiskertojen suunnitelmat sekä pohdinnat kunkin tapaamiskerran toteutumisesta on koottu alle.

6.3 Ensimmäisen tapaamiskerran suunnitelma

Ensimmäisellä tapaamiskerralla esittäydymme ja tutustumme toisiimme. Kartoitamme asiakkaiden käsityksiä, näkemyksiä ja merkitysarvoja koskien mielen hyvinvointia. Kerromme keskusteluryhmän tapaamisten sisällöistä ja avaamme voimavarakeskeisen mielenterveyden käsitettä. Mietimme myös tämän päivän aikana koettujen mielihyvää tuottavien asioiden merkitystä. Tarkoituksena on jakaa mielihyvää tuottavien asioiden kokemuksellisuutta.

Avainkysymyksiä: Mitä sinulle/minulle kuuluu? Mitä mielenterveys käsite merkitsee/tarkoittaa sinulle? Mitä mielihyvää tuottavia asioita olet tehnyt/kokenut tänään?

Lisäksi yritämme herätellä osallistujissa jo itsensä tunnistamia ja piileviä voimavaroja avauskysymyksillä: Millaisista asioista olet kiinnostunut? Missä asioissa koet olevasi hyvä? Mitkä ominaisuudet ovat vahvuuksiasi? Missä koet onnistuneesi elämäsi aikana? Mitkä ovat sinun voimavarojasi? Mitkä asiat tuovat sinulle hyvää oloa? Mitkä asiat tänään ovat tuottaneet sinulle hyvää oloa? Mitkä ovat vahvuuksiasi (tiedot/ taidot/ persoonan piirteet/ ajattelu- ja toimintatavat)? Mitkä asiat ovat arvokkaita asioita elämässäsi? Kuinka vaalit näitä arvoja? Kuinka toimit vaikeuksien edessä? Mitä yksilöllisistä voimavaroista olet havainnut käyttäneesi tuolloin? Oletko joskus havainnut itsestäsi yllättäviäkin vahvuuksia/voimavaroja?

Näiden avoimien kysymysten kautta kannustetaan vuorovaikutteisesti kerronnallisuuteen. Osoitetaan kiinnostusta, arvostusta ja kunnioitusta kiinnittäen huomiota kaikkiin esille nouseviin voimavaroihin ja niiden merkitykseen yksilölle itselleen ja yhteisölle. Yksi meistä ryhmän vetäjistä kirjaa ylös osallistujista nousevia voimavaroja, jotka liitämme Voimavarapuun lehtiin.

6.3.1 Ensimmäisen tapaamiskerran toteutuminen

Ensimmäisellä tapaamiskerralla keskityimme tutustumaan toisiimme, orientoitumaan aiheeseen ja luomaan turvallisen ilmapiirin keskusteluryhmälle. Ensimmäisen puoli tuntia käytimme kahvitarjoilun lomassa toisiimme tutustumiseen, mukavan ja keskusteleavan ilmapiirin luomiseen. Osallistujat täyttivät arviointilomakkeet (liite 1) ennen aiheen avausta.

Kerroimme opinnäytetyömme suunnitteluprosessista ja siitä, miksi olemme päättäneet kyseiseen aiheeseen ja suunniteltuun toteutukseen. Avasimme käsitettä "voimavarakeskeinen mielenterveys" ja keskustelimme tästä vaihtoehtoisesta lähestymistavasta puhuttaessa mielen-

terveydestä ongelmakeskeisen lähestymistavan sijasta. Avasimme ”voimavara” käsitettä ja pohdimme mitä se voisi jokaisen yksilötasolla olla ja mitä arvoa sillä on suhteessa yksilön mielenterveyteen ja sen edistämiseen. Keskustelun aloittamisen ja ohjaamisen tukena käytimme avainkysymyksiä, joita olimme suunnitelleet käytettäväksi aihetta käsitellessä. Havainnollistimme ryhmäkeskustelussa esille nousseita voimavaroja tekemällämme voimavarapuulla, jonka lehdille nimesimme ryhmäläisten tuottamia voimavaroja. Voimavarapuu idea syntyi opinäytetyö prosessin aikana ja alusta alkaen se koettiin hyväksi työvälineeksi aiheen käsittelyssä.

Pyrimme rohkaisemaan ryhmäläisiä olemalla itse aktiivisia ja tuomaan näkemyksiä ja kokemuksia omasta elämästä. Aiheen avaus perustettiin tutkimus- ja tilastotieteeseen, ajankohtauuteen ja omaan kiinnostukseemme asiasta. Yritimme tuoda aihetta jokaiselle yksilölliselle tasolle, kertomalla omista voimavaroista, niiden merkityksestä ja kerronnallisesti näiden ilmenemisestä elämän aikana. Osa uskaltautui tuottamaan aiheesta tapauskertomuksia myös omasta elämästään. Jokainen uskaltautui tuomaan esille näkemyksiään asiasta ryhmän aikana. Ryhmädynamiikassa oli havaittavissa vuorovaikutuksellisuuden, jakamisen ja vertaistuen positiivinen vaikutus. Ensimmäisen tapaamisen puolessa välissä havaintomme mukaan jokainen osallistui jo aktiivisesti ryhmäkeskusteluun. Ohjasimme ryhmäläisiä tarkastelemaan voimavarojen merkitystä eri elämäntilanteissa ja keinoja niiden vahvistamiseen. Voimavaroja tunnistettiin muun muassa tarkastelemalla hyvää oloa ja hyvinvointia edistäviä tekijöitä, selviytymiskeinoja haasteellisissa elämäntilanteissa ja arvokkaiksi kokemia asioita ja komponentteja. Voimavaroja tunnistettiin myös tarkastelemalla omia persoonan piirteitä, tapaa ajatella ja tulkita itseään ja ympäristöä.

Ensimmäinen tavoitteemme keskusteluryhmän toteutuksessa oli rohkaista ryhmäläisiä tarkastelemaan mielenterveyttä tukevia ja edistäviä tekijöitä. Tarkoituksena oli myös ohjata ryhmäläisiä tunnistamaan itsessä jo olevia voimavaroja. Ryhmäkeskustelua ohjasimme suunnitelmamme mukaan. Ryhmän ilmapiiri oli havaintomme mukaan avoin ja yksilöä arvostava. Jokainen ryhmäläinen osallistui ensimmäisellä tapaamiskerralla rohkeasti keskusteluun ja uskaltautui tuomaan omia ajatuksiaan ja näkemyksiään esille. Ryhmä sai tuotettua voimavarapuun (Kuva 1) havainnollistamaan ryhmäläisten tunnistamia voimavaroja itsestään.

6.4 Toisen tapaamiskerran suunnitelma

Toisen tapaamiskerran aiheina ovat mielenterveyden ikä- ja kulttuurisidonnaisuus sekä muis-
telun merkitys mielenterveydelle.

Toimintamme tavoitteenamme on, että ensimmäisen tapaamiskerran jälkeen keskusteluryhmämme jäsenet ovat jo tutustuneet toisiinsa ja ryhmäytymisprosessi on lähtenyt käyntiin.

Opinnäytetyön toteutuksen tavoitteena on hyödyntää ryhmän toimintaa ja vertaistuen mahdollisuutta. Pyrimme jatkamaan edellisellä tapaamiskerralla luotua avointa ja tasavertaista ilmapiiriä sekä orientoimaan osallistujan seuraaviin yhteisiin aiheisiin. Tapaamisessa on tarkoitus arvostaa jokaista osallistujaa yksilönä ja mahdollistaa tämän yksilöllisten tarinoiden jakaminen. Näillä keinoilla pyrimme luomaan mahdollisuuden ajatusten ja kokemusten kerroonalliseen jakamiseen ja vertaistukeen.

Tapaamisen alkupuolella käsittelemme suomalaista kulttuuria ja mielenterveysympäristöä Keltikangas-Järvisen kirjassaan *Tunne itsesi, suomalainen* (2000) esiin tulleiden stereotyyppien ja käsitysten kautta. Keskustelua on tarkoitus pohjustaa aihetta yhdessä ensin kokoamalla osallistujien mieleen tulevia stereotyyppioita ja käydä yhdessä läpi Keltikangas-Järvisen esille tuomia stereotyyppioita. Tarkoituksena on saada osallistujien omia käsityksiä ja kokemuksia esille keskustelun aikana, ja yhdessä pohtia, pitävätkö stereotyypit suomalaisista paikkansa ja miten ne vaikuttavat osallistujien käsitysten mukaan meidän suomalaisten mielenterveyteen.

Ryhmässä keskustelemme suomalaisiin liitettävästä huonosta itsetunnosta ja tämän käsityksen systistä sekä osallistujien mahdollisista käsityksistä muiden kulttuurien itsetunnosta. Teemme ryhmässä itsetuntoa kehittäviä harjoitteita. Tavoitteenamme on antaa osallistujille luvan sanoa ääneen asioita, joista itsessään pitää ja saada osallistujat huomioimaan mieluummin itseensä liittyvät positiiviset kuin negatiiviset piirteet. Lisäksi teemme harjoituksen, jossa on tarkoitus löytää muista ryhmän jäsenistä hyviä piirteitä. Tämän tehtävän tarkoituksena on saada osallistujat huomaamaan ehkä uusia hyviä piirteitä itsessään.

Lisäksi teemme seuraavan itsetuntoon liittyvän harjoituksen: Jokainen osallistuja kertoo vuorollaan yhden asian, josta pitää itsessään.

Itsetunnon käsittelyn jälkeen keskustelemme suomalaisiin stereotyyppisesti liitettävästä tunteista puhumattomuudesta sekä melankolisesta mielenlaadusta. Keskustelemme ryhmässä Keltikangas-Järvisen käsityksestä suomalaisesta tunteiden ilmaisusta sekä elämänasenteesta ja osallistujien käsityksistä, kuinka se vaikuttaa suomalaiseen mielenterveysympäristöön. Tähän aiheeseen emme ole varanneet erillisiä harjoitteita, vaan aiomme keskustella aiheesta ryhmässä aloituskysymysten avulla. Tarkoituksena on herätellä osallistujat ajattelemaan, kuinka ympäristömme, kulttuurimme ja kasvatuksemme voi vaikuttaa mielen hyvinvointiin.

Avauskysymyksiä: Millainen on stereotyyppinen suomalainen? Opettaako suomalainen kulttuuri vaikenemaan tunteista? Eroaako suomalainen tunneilmaisun kulttuuri esimerkiksi Etelä-Eurooppalaisesta tunteiden ilmaisusta? Miten se vaikuttaa ihmisen mielen hyvinvointiin? Onko stereotyyppioita vastaan helppo elää?

Seuraavaksi siirrämme aiheen mielenterveyden ikäsidonaisuuteen ja käsittelemme teorian kautta elämäntapa-psykologian kautta varhaisaikuisuuden ikävaiheesta ja siihen liittyviä kriisejä ja elämäntapahtumia. Aihetta on tarkoitus käsitellä niin, että osallistujat voivat kertoa omia kokemuksiaan tai näkemyksiään aiheesta, ja käsittelemme niitä vuorovaikutuksellisesti yhdessä osallistujien omien kokemusten sekä tutkitun tiedon kautta. Tärkein tavoite tämän aiheen käsittelyssä on välittää osallistujille tunne, että tähän ikäkauteen kuuluu suuret muutokset itsessään, tunteissaan, arvoissaan ja kaikenlaiset ristiriidat. Aihetta käsitellään voimavarojen kautta ja keskustelemme voimavarojen merkityksestä erityisesti tämän ikäkauden ja siihen liittyvien elämän tapahtumien kannalta.

Avauskysymyksiä: Miten nykyinen elämäntilanteesi on vaikuttanut sinun/läheisesi mielen hyvinvointiin? Millaisia myönteisiä muutoksia nykyinen elämäntilanne on tuonut elämäsi? Entä negatiivisia? Millaisin keinoin muutoksiin voi sopeutua? Mitä voimavaroja olet käyttänyt tässä elämäntilanteessasi?

Tapaamiskerran lopuksi keskustelemme vielä muistelun merkityksestä sekä teemme pieniä muistelutehtäviä jäljellä olevan ajan puitteissa. Muistelutehtävien tarkoituksena on vahvistaa osallistujien mielen hyvinvointia ja voimavaroja sekä antaa työkaluja itse tehtäviin muisteluharjoituksiin. Aluksi keskustelemme yhdessä muistojen merkityksestä sekä kerromme tutkitun tiedon pohjalta muistelun vaikutuksista mielen hyvinvointiin.

Avauskysymyksiä: Kuinka usein muistelet menneitä tapahtumia? Voisiko muistelu olla yksi voimavarasi? Muisteletko menneitä tapahtumia ystäväsi tai perheesi kanssa? Miten yhteisten muistojen muistelu lähimmäistesi kanssa vaikuttaa sinuun? Uppoudutko koskaan tarkoituksella muistelemaan menneitä tapahtumia? Mitä apukeinoja olet käyttänyt muisteluun?

Virikkeellisissä muistelutehtävissämme on tarkoitus tuoda esiin positiivisia mielikuvia osallistujien menneisyydestä sekä rohkaista osallistujia jakamaan omaa historiaansa muille, sekä painottaa elämäkokemusten merkitystä siihen millaiseksi ihmisiksi he ovat kasvaneet.

Ensimmäinen muistelutehtävä: Soitamme osallistujille kappaleen, jonka luultavasti kaikki osallistujat tunnistavat. Kappaleeksi olemme valinneet vuodelta 2010 Shakiran kappaleen Wakawaka. Kappaleen jälkeen jokainen saa vuorollaan kertoa kappaleen mieleen nostamista muistoista. Kysymyksiä: Tunnistitko kappaleen? Mikä muisto kappaleesta nousee mieleen? Millainen ympäristö? Milloin? Mikä tilanne? Millainen tunnelma? Kenen kanssa? Kuunteletko usein musiikkia, jotta pääsisit taas muistoihin käsiksi?

Toinen muistelutehtävä: Olemme keränneet osallistujille jaettavaan vihkoseen seuraavia lauseiden alkua, joiden tarkoitus on herätellä osallistujat muistelemaan. Osallistujille annetaan

aikaa täydentää mielessään lauseet ja jokainen saa jakaa ryhmässä valitsemansa muiston.

Lauseen alkuja ovat:

- Olin onnellinen, kun...
- Tämä elämän kokemus muutti minua: ...
- Eräs onnellinen muistoni lapsuudestani on, kun ...
- Mieluisin lahja, jonka olen saanut, oli...
- Elämäni käänteentekevin kohtaaminen oli, kun tapasin ...
- Yhdet hauskimmista juhlista, joissa olen ollut, olivat...

Tehtävissä on tarkoitus, että osallistujia kannustetaan kertomaan omista muistoistaan ja muistelemaan menneisyyttään ryhmässä pelkäämättä, että heidän muistojensa todenperäisyys kyseenalaistetaan. Olemme harjoituksia kehittäessämme pyrkineet siihen, että ne herättävät positiivisia muistoja, mutta toki osallistujilla voi tulla niistä mieleen myös negatiivisempia muistoja.

6.4.1 Toisen tapaamiskerran toteutuminen

Tapaamiskerran aluksi vaihdoimme kuulumiset ryhmän kesken ja kertosimme edellisellä tapaamiskerralla esiin tulleita voimavaroja. Osa osallistujista olikin miettinyt vielä kotona voimavarojaan ja halusi tuoda puuhun uusia voimavaroja. Koko tapaamiskerran ajan keräsimme Voimavarapuuhun lisää osallistujien mieleen tulleita voimavaroja.

Aloitimme keskustelun mielenterveyden kulttuurisidonnaisuudesta. Aloitimme aiheen kysymällä osallistujilta, mitkä heidän mielestään ovat suomalaisiin stereotypisesti liitettäviä piirteitä, etenkin mielenterveyden kannalta katsottuna. Osallistujilla tuli lähes heti mieleen stereotyyppinen käsitys huonosta itsetunnosta, tunteista puhumattomuudesta, masennuksesta ja stressistä. Saimmekin heti suunnattua keskustelun suomalaisiin liitettävään huonoon itsetuntoon. Keskustelimme yhdessä mistä osallistujat itse ajattelevat hyvän itsetunnon koostuvan ja mitä teorian tieto tästä sanoo. Saimme hyvän keskustelun aikaiseksi itsetunnosta ja aihe oli selkeästi kiinnostava ja ajatuksia herättävä. Myös suomalaisesta tunteiden ilmaisusta ja suomalaisesta mielenterveysympäristöstä ja sen vertailusta osallistujien omaan kokemukseen muiden kulttuurien tavoista sai aikaan vilkasta keskustelua ja pohdintaa. Kaikki osallistujat toivat omia kokemuksiaan ja näkemyksiään esille ja keskustelu eteni luontevasti. Meidän ohjaajien ei paljoakaan tarvinnut herätellä tai johdatella keskustelua. Tämän aiheen käsittelyyn kului aikaa suunniteltua kauemmin, eli noin 30 minuuttia.

Toisena aiheena oli mielenterveyden ikäsidonnaisuus, ja pohjustimme aihetta kehityspsykologian sekä tutkimustulosten perusteella. Keskustelua syntyi paljon julkisuudessaakin olleista aiheista eli nuorten aikuisten masennuksesta, työttömyydestä ja syrjäytymisestä. Johdattelimme aihetta voimavarojen suuntaan ja pohdimme yhdessä ryhmässä juuri voimavarojen

merkitystä nuoren aikuisen eri kriisien ja elämän hankalien tilanteiden läpikäymisessä ja niistä selviytymisessä. Monet osallistujat uskaltautuivat jakamaan omia läpikäymiään kriisejä ja keinoja, joilla on niistä selvinnyt. Pohdimme yhdessä erityisesti juuri tähän ikäkauteen, 20-30-ikävuoteen, liittyviä voimavaroja. Tämäkin aihe vei odotettua kauemmin, joten jouduimme jättämään seuraavasta aiheesta, muistelusta, pois yhden suunnitelluista tehtävistä.

Viimeisenä aiheena oli muistelu, jonka käsittelyn aloitimme musiikkitehtävällä, jolla saimme osallistujat orientoitumaan aiheeseen. Tehtävän jälkeen kerroimme heille teorialtietoa muistelusta ja elämän kokemusten ja muistojen vaikutuksista ihmisen kehittymiseen juuri siksi mikä hän on. Keskustelimme yhdessä millaisissa eri tilanteissa ja erilaisten apukeinojen kanssa osallistujat muistelevat mukavia elämäntapahtumiaan. Monet sanoivat, että eivät ole ennen ajatelleetkaan muistelun voivan olla heidän voimavaransa, mutta ymmärsivät sen nyt voivan olla tärkeäkin voimavara. Teimme vielä tehtävän, jossa osallistujat täydensivät lauseen alkuja. Tapaamiskerran lopuksi esittelimme vielä tulevan tapaamisen aiheen.

Tapaamiskerralla vallitsi avoin ja tasavertainen ilmapiiri, ja meidän havaintojemme mukaan osallistujat pystyivät jakamaan kokemuksiaan ja ajatuksiaan vapautuneesti ilman, että muut kyseenalaistivat hänen sanomisiaan. Tapaamiskerran aikana huomasimme osallistujien olleen aiempaa avoimempia ja osallistuvampia; keskustelu eteni luontevasti ja vähemmällä ohjauksella. Havaittavissa oli ryhmädynamiikan syventymistä ja vertaistuen lisääntymistä.

6.5 Kolmannen tapaamiskerran suunnitelma

Kolmannen tapaamiskerran aiheena ovat onnellisuus ja kiitollisuus, jotka nivoutuivat erityisesti positiiviseen, voimavara- ja ratkaisukeskeiseen lähestymismalliin. Ryhmätöinnassämme otamme huomioon onnellisuuteen vaikuttavia ja etenkin sitä lisääviä tekijöitä, ja ohjaamme osallistujia onnellisuutta vaalivaan ajatusmaailmaan. Keskustelemme ryhmässä ja teemme harjoitteita liittyen muun muassa ihmissuhteiden ja muiden auttamisen vaikutuksista omaan hyvään oloon, mukavien tapahtumien muistelusta ja muista onnellisuutta lisäävistä elämän elementeistä.

Tapaamiskerran tavoitteena on edelleen jatkaa aiemmilla tapaamiskerroilla saavutettua avointa ja vuorovaikutuksellista keskusteluilmapiiriä sekä luoda mahdollisuus vertaistukeen.

Seuraavien väittämien kautta herätellään aiheeseen onnellisuus ja käydään läpi erilaisia harjoitteita joita jokainen voi soveltaa tulevaisuudessa myös itsenäisesti. Osallistujat voivat kerätä mielestään itselle tärkeimpiä ja hyväksi koettuja harjoitteita muistiin.

Avauskysymyksiä: Mitä sana onnellisuus tuo sinulle mieleen? Miten määrittelisit onnellisuutta? Onko omalla ajattelutavalla ja suhtautumisella elämään merkitystä onnellisuuden saavuttamisessa? Onko optimismi persoonallisuuden piirre, vai voiko optimistisen elämän asenteen saavuttamiseen itse vaikuttaa? Kuinka optimismia voi kehittää? Vaikuttavatko myönteisten sanojen ja tekojen tekeminen toisille omaan onnellisuuteesi?

Oman ajattelutavat muuttamiseen voi vaikuttaa hyvin paljon sanavaraston muuttamisella. Esimerkiksi: Mutta, ei koskaan, aina, mahdoton, mitään sanojen korvaaminen vaihtoehtoisilla sanoilla. Oletko väittämistä samaa mieltä ja tuleeko sinulla mieleen vaihtoehtoisia sanoja näille sanoille?

Teemme yhdessä rentoutumisharjoituksen, jonka tarkoituksena on lievittää stressiä ja orientoituttaa positiiviseen ajattelutapaan. Rentoutumisharjoitus:

Harjoituksen aikana tulee keskittyä siihen että rentoutat itsesi ja keskityt rentouttamaan koko ruumiisi. Voit hakeutua rauhalliseen paikkaan mutta harjoitusta voi kokeilla myös bussi, junassa tai puiston penkillä. Keskeistä on, että annat mielesi – ja aistiesi levätä lyhyen aikaa erossa ulkomaailmasta.

Hengitä rauhallisesti ja tiedosta hengitysrytmi. Keskity uloshengitykseen ja anna uloshengityksen olla pidempi ja hitaampi kuin sisäänhengityksen.

Sulje silmäsi ja kuvitteli olevasi paikassa jossa sinun on hyvä olla. Kuvittele, että olet paikassa jossa tunnet olosi turvalliseksi. Sinulla on kaikki mitä voit toivoa. Tarkastele millaiselta elämäsi näyttää.

Kuvittele että sinulla on se kaikki mikä saa sinut onnelliseksi. Millaisia asioita sinulla on ja mitä omistat? Kuvittele seuraasi ne ihmiset, jotka saavat sinut hyvälle tuulelle.

Lepää tässä rauhallisessa tunteessa. Käännä huomiosi ulospäin ja kuuntele sinua ympäröiviä ääniä. Avaa silmäsi ja palaa rauhallisesti nykyhetkeen ja todelliseen ympäristöön. Sinulla on hyvä olla, tässä ja nyt.

Mieti millaisia asioita sinulla oli mielikuvassasi ja mitkä asiat ovat toisin nykypäivänä. Listaa viisi tärkeintä asiaa elämässäsi ja tarkastele näkyvätkö ne kalenterissasi. Mistä asioista voisit luopua, jotta voisit lisätä elämääsi niitä asioita ja arvoja joita mielikuvaharjoituksessa tuli mieleen.

Seuraavaksi viemme keskustelun aiheen kiitollisuuteen. Aihetta käsitellään seuraavien harjoitteiden ja avauskysymysten avulla:

Harjoitus 1: Mieti kolme asiaa josta olet elämässäsi kiitollinen ja mieti kaksi positiivista asiaa elämästäsi. Kirjoita asiat ylös itsellesi ja voit halutessasi kertoa asiat muille ryhmän jäsenille.

Voit myös miettiä millaista hyötyä kiitollisuudentunteesta on elämässäsi ja muistatko olla kiitollinen tarpeeksi usein.

Avauskysymyksiä ja -väittämiä: Auttaako kiitollisuus sinua saavuttamaan positiivisemmän olon? Asioita joista voit olla kiitollinen on paljon, mutta usein ajaudumme pohtimaan negatiivisia asioita ja unohdamme olla kiitollisia siitä mitä meillä on. Kiitollisuudentunteet auttavat jaksamaan elämässä vaikeinakin aikoina ja ne tuovat positiivista mieltä.

Ryhmätoiminnan lopuksi teemme toisen kehumis-harjoituksen: Jaetaan kaikille A4 paperi, johon jokainen kirjoittaa nimensä. Paperi laitetaan kiertämään ja jokainen kirjoittaa toisesta positiivisen asian ylös. Lopuksi jokainen saa oman paperinsa takaisin ja voi avata taitellun paperin, jolloin näkyviin tulee kehut joita muut ovat kirjoittaneet.

Viimeisen tapaamiskerran lopulla varaamme aikaa 20 minuuttia, siihen että kertaamme aiempien tapaamisten aiheita ja keskustelemme niiden nostattamista ajatuksista sekä kartoitamme keskusteluryhmän vaikuttavuutta osallistujiin. Pyydämme osallistujia antamaan vapaasti palautetta koko keskusteluryhmästä sekä suullisesti että nimettömiä vastattavan kyselylomakkeen (liite 2) avulla. Myös me itse annamme ryhmälle positiivista palautetta osallistumisesta.

Keskustelukysymyksiä keskusteluryhmän vaikuttavuuden arviointiin sekä palautteen keräämiseen: Mikä asia jäi päällimmäisenä mieleen ohjelmasarjasta? Mistä olisit halunnut keskustella lisää? Tunnistatko nyt paremmin omia voimavarojasi? Antoiko ohjelmasarja sinulle enemmän uskallusta lähestyä ja puhua mielen hyvinvoinnista? Annettiinko sinulle mahdollisuus osallistua ja keskustella aiheista juuri sen verran kuin itse halusit?

Mahdollisimman rehellisen palautteen saamiseksi pyydämme, osallistujia myös täyttämään nimettömästi palautelomakkeen. Tämä mahdollistaa palautteenannon myös anonyymisti.

6.5.1 Kolmannen tapaamiskerran toteutuminen

Kolmannella tapaamiskerralla aiheenamme oli onnellisuus ja kiitollisuus. Kokoonnuimme samoissa kerhotiloissa ja alkuun vaihdoimme kuulumisia. Osallistujat olivat orientoituneet aiheeseen, sillä he olivat tietoisia ennalta mistä aiheesta tuleamme puhumaan tällä kerralla.

Aiheen aluksi puhuimme käsitteestä onnellisuus ja avasimme aiheita väittämien kautta. Aihe oli osallistujien mielestä moniulotteinen ja käsitteen kuvaileminen omin sanoin koettiin haastavaksi, joten käsitteiden avaamisessa ja väittämien kautta keskustelua aiheesta ei syntynyt kovin paljon.

Aiheen avaamisen jälkeen toteutimme rentoutumisharjoituksen, jonka osallistujat kokivat sopivat aiheeseen sekä tilanteeseen sopivana. Rentoutumisharjoituksen jälkeen osallistujat olivat enemmän osallistuvia ja harjoituksen jälkeen tunnelma oli rentoutuneempi. Harjoituksen hyödyllisyydestä syntyi keskustelua ja osallistujat pääsivät pohtimaan omia elämän arvojaan ja ajankäyttöä. Rentoutusharjoituksessa sivuttiinkin seuraavaa aiheitamme kiitollisuus, joka nousi puheen aiheeksi elämässä tärkeimpien arvojen kautta.

Kiitollisuus aihe herätti paljon keskustelua ja mielipiteitä. Osallistujat kertoivat avoimesti kokemuksiaan ja muut kommentoivat toisten kertomuksia. Aiheesta saatiin kattava keskustelu, jonka osallistujat kertoivat kokeneensa antoisana ja aiheen tärkeyttä korostettiin. Toisen kehumisharjoitus sujui hyvin, vaikka kaikki osallistujat eivät tunteneet toisiaan ennen keskusteluryhmää, ja kehut olivat ”pinnallisia” mutta positiivisten sanojen jakaminen sai osallistujat hyvälle tuulelle ja jokaiselle jäi osallistujista muistoksi kehuja.

Tapaamiskerran lopulla kertosimme aiemmilla kerroilla käytyjä aiheita ja keskusteluja. Keskustelimme ryhmässä koko ryhmätoiminnan aikana esiin tulleista aiheista ja osallistujat jakoivat ajatuksia koko ryhmätoiminnasta. Keskustelimme käsiteltyjen aiheiden yhteydestä toisiinsa ja saimme nivottua kaikki aiheet kokonaisuudeksi.

Lopuksi jaettiin palautelomakkeet ja palautelomakkeiden kautta jokainen ryhmäläinen orientoitui miettimään palautetta ja ryhmämme asiasisältöjä. Palautetta sai antaa niin suullisesti kuin kirjallisesti anonymisti. Palautteen annolle varattiin aikaa ja koska meillä ei ollut tarkkoja aikatauluja niin jokainen sai rauhassa miettiä palautetta ja myös suulliselle palautteelle jäi aikaa.

Ryhmässä vallitsi lämminhenkinen ja aiempia tapaamiskertoja tuttavallisempi ilmapiiri. Keskustelua heräsi paljon myös suunniteltujen aiheiden ulkopuolelta ja osallistujat veivät keskustelua eteenpäin aiempaa itsenäisemmin. Osallistujat antoivat avoimesti keskustellen palautetta ryhmän toteutuksesta ja ryhmätoiminnasta sekä kehittämistoiveita.

6.6 Arviointia keskusteluryhmän toiminnasta

Opinnäytetyönä toteutettavan ryhmäkeskustelujen tavoitteet olivat seuraavat:

- rohkaista osallistujia mielenterveyttä suojaavien ja tukevien tekijöiden tarkasteluun
- ohjata osallistujia positiiviseen, voimavara- ja ratkaisukeskeiseen lähestymis- ja ajattelutapaan
- ohjata osallistujia tunnistamaan itsessä jo olemassa olevia voimavaroja ja vahvistamaan niitä

- hyödyntää ryhmän toimintaa, vuorovaikutusta ja vertaistukea aiemmin lueteltujen tavoitteiden saavuttamiseksi

Tähän lukuun olemme keränneet osallistujien palautteen. Palautekysymykset on valittu niin, että niiden avulla voimme pohtia opinnäytetyöllemme asettamia tavoitteita. Pohdinta-luvussa arvioimme ja pohdimme tavoitteiden toteutumista omien kokemustemme sekä osallistujien antaman sekä suullisen että kirjallisen palautteen avulla.

Arvioimme opinnäytetyömme keskusteluryhmän toteutumista osallistujilta kerättyjen kyselylomakkeiden tulosten sekä palautteen avulla. Ryhmään osallistujia oli seitsemän ja kaikki vastasivat kysely- ja palautelomakkeisiin. Jaoimme ennen ryhmätoimintaa osallistujille kyselylomakkeet (liite1), joissa oli väittämiä joihin vastataan asteikolla 1-5 (1=täysin eri mieltä, 5=täysin samaa mieltä) tai valitsemalla kyllä/ei. Väittämät käsittelivät tietoja, käsityksiä ja asenteita liittyen voimavarakeskeiseen mielenterveyteen. Lisäksi keräsimme vastaukset täysin samaan lomakkeeseen ryhmätoiminnan lopuksi. Vertailemalla vastauksia voimme arvioida

Kysymykset:	keskiarvo- vastaus ennen ryh- mä- toimintaa:	keskiarvo- vastaus ryhmä- toiminannan jälkeen:	Muu- tos
<i>Vastaukset</i>			
Pystyn nimeämään vähintään 5 voimavaraa elämässäni	4,4	4,9	+0,5
Keskityn enemmän negatiivisiin kuin positiivisiin tapahtumiin elämässäni.	2,1	1,4	-0,7
Keskityn enemmän muiden ihmisten negatiivisiin kuin positiivisiin piirteisiin	1,9	1,6	-0,3
Selviän epäonnistumisista	4,6	4,6	+0
Olen onnellinen	4,1	4,6	+0,5
Keksin vähintään 6 asiaa, jotka tekevät minut onnelliseksi	Kyllä 7 /ei 0	Kyllä 7 / ei 0	

ryhmätoiminnalle asetettujen tavoitteiden toteutumista.

Tulevaisuuden näkymäni ovat optimistisia	4,0	4,1	+0,1
Osaan olla kiitollinen pienistäkin asioista	4,6	4,7	+0,1
Keksin vähintään 5 asiaa, joista pidän itsessäni	6 kyllä/ 1ei	7 kyllä / 0 ei	
Minulla on hyvä itsetunto	4,3	4,3	+0
Minusta on luontevaa jakaa mielipiteeni ryhmässä	3,9	4,3	+0,4
Uskallan kertoa tunteistani ryhmässä	4,3	4,4	+0,1

Vastauksia vertaamalla selviää, että lähes jokaisessa kohdassa vastausten keskiarvossa oli tapahtunut muutosta parempaan päin. Vain kahdessa kysymyksessä tulos oli täysin sama, ja missään kohdassa keskiarvo ei ollut huonontunut ryhmätoiminnan aikana.

6.6.1 Palaute

Arvioimme opinnäytetyönämme toteuttamamme keskusteluryhmän toteutumista osallistujilta kerättyjen palautteen avulla. Kaikki seitsemän ryhmään osallistujaa vastasivat palautelomakkeisiin. Kirjallista palautetta kerättiin lomakkeella kahdella tavalla: osallistujat vastasivat väittämiin asteikolla 1-5 (1=täysin eri mieltä, 5=täysin samaa mieltä) sekä avoimiin kysymyksiin (liite 2). Lisäksi palautetta kerättiin suullisesti keskustelemalla ryhmässä. Alle on koottu keskiarvovastaukset saaduista palautelomakkeiden vastauksista.

Kysymys	keskiarvo vastaus
Voin hyödyntää jatkossa ryhmäkeskusteluissa olevia harjoitteita omassa arjessa	3,7
Tieto voimavaroilähtöisestä mielenterveydestä oli tarpeellista	4,6

Keskusteluryhmät olivat toteutettu hyvin ja ryhmäkoko oli sopiva	4,8
Tapaamiskertoja oli sopiva määrä ja aikaa oli sopivasti aiheiden käsittelylle	4,9
Sisältö oli ymmärrettävää ja ajankohtaista	4,7
Sain tarpeeksi tietoa voimavaralähtöisestä mielenterveydestä	4,7
Ryhmäkeskustelut vastasivat odotuksiani	4,1
Ryhmässä vallitsi turvallinen ilmapiiri	5,0
Pystyin kertomaan omat mielipiteeni ja kertomaan omista kokemuksista ryhmässä tuntematta arvostelua	5,0
Sain puheenvuoron ja tunsin, että minut otettiin huomioon ryhmän jäsenenä	4,7
Ryhmän toiminta oli avointa ja vuorovaikutus rakentavaa	4,7

Palautelomakkeen avoimissa kysymyksissä tuli selville seuraavia asioita:

Suurin osa vastaajista oli sitä mieltä, että aiheita käsiteltiin sopivissa määrin. Kaksi vastaajaa olisi kaivannut lisää tietoa keinoista selvittää kriiseistä elämässä. Ryhmäkeskusteluissa käsitelimme aihetta ja tietoa tuli jonkin verran.

Erityisen mielenkiintoisina pidettiin onnellisuuden ja kiitollisuuden käsittelyä sekä ryhmän jäsenten kokemuksista ja eri elämäntilanteista keskustelua. Palautteissa oli mainittu, että kaikki käsitellyt aiheet olivat tärkeitä ja mielenkiintoisia. Palautteissa ei mainittu minkään aiheen olleen turha tai tarpeeton.

Osallistujia pyydettiin palautelomakkeessa kertomaan, mitä keinoja he saivat ryhmäkeskusteluista omaan elämäänsä. Neljä osallistujaa oli maininnut avoimissa kysymyksissä löytäneensä uusia voimavaroja sekä keinoja kohdata vaikeita tilanteita elämässä. Muiden kuuntelu mainittiin kolme kertaa. Yksi osallistuja vastasi huomanneensa voimavarapuun kautta kuinka pienistä asioista tulee kokonaisuus. Kahdessa palautteessa mainittiin myös, että ryhmätoiminta auttoi osallistujaa olemaan avoimempi ja välittämään läheisistään. Lisäksi yhdessä palautteessa mainittiin itsensä hyväksyminen ja rohkeus.

Ryhmän toimintaa kuvattiin palautteissa seuraavasti: "hyvä tunnelma", "mukava", "toteutus ja ohjelman suunnittelu oli hyvää". "Ryhmässä tuli esille paljon asioita, joita ei aikaisemmin osannut muodostaa sanoiksi." "Järjestäjät olivat rentoja ja kannustavia". "Rento tunnelma". Yksi oli antanut palautetta, että "enemmän kaikki järjestäjät ääneen".

7 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa voimavarakeskeistä mielenterveyttä käsittelevä keskusteluryhmä nuorille aikuisille. Ryhmäkeskustelujen aihealueita olivat voimavarakeskeinen mielenterveys, mielenterveyden ikä- ja kulttuurisidonnaisuus, muistelu, onnellisuus ja kiitollisuus. Tavoitteena oli rohkaista kohderyhmää tarkastelemaan mielenterveyttä suojaavia ja tukevia tekijöitä herättäen osallistujissa voimaannuttavia prosesseja. Tavoitteena oli myös ohjata osallistujia positiiviseen, voimavara- ja ratkaisukeskeiseen ajattelutapaan ja tunnistamaan itsessä jo olemassa olevia voimavaroja niitä vahvistaen. Tavoitteena oli hyödyntää ryhmän toimintaa, vuorovaikutuksellisia tekijöitä ja vertaistuen mahdollisuutta edellä mainittujen tavoitteiden toteutumiseksi.

Opinnäytetyöprosessi alkoi keväällä 2013, jolloin opinnäytetyötä alettiin työstää ikäihmisille ja opinnäytetyö oli tarkoitus toteuttaa lähetyssarjana HyvinvointiTV:ssä. Kohderyhmä sekä toteutustapa kuitenkin muuttuivat kesken opinnäytetyöprosessin, HyvinvointiTV:n omistajan vaihdon ja lähetyssarjojen muuttuneen toimituksen vuoksi. Kohderyhmä vaihdettiin nuoriin aikuisiin aiheen ajankohtaisuuteen perustuen. Myös omat mielenkiinnon kohteemme vaikuttivat kohderyhmän vaihtoon. Kohderyhmän vaihdon jälkeen opinnäytetyötä alettiin työstää uuden ideoinnin pohjalta. Teoriaosuutta muokattiin jonkin verran, mutta kyseiselle kohderyhmälle oli sujuvaa työstää opinnäytetyötä alkuperäisen työn pohjalta. Ryhmä koottiin mainostamalla keskusteluryhmää marraskuun 2013 alussa Otaniemen kampusalueella liikkuville opiskelijoille. Opinnäytetyö toteutettiin lopulta keskusteluryhmänä, joka koostui seitsemästä 23-29-vuotiaasta opiskelijasta ja ryhmä kokoontui kolme kertaa. Nuorten aikuisten mukaan saaminen kyseiseen ryhmätoimintaan koettiin aluksi haasteelliseksi, mutta mainostamalla ja keskustelemalla ryhmä saatiin nopeasti kasaan ja osallistujat vaikuttivat kiinnostuneilta kyseisestä aiheesta. Ryhmäkeskusteluista saatujen palautteiden perusteella voidaan todeta, että aiheen käsittely ryhmäkeskusteluna oli antoisa sekä jokaiselle osallistujalle positiivien kokemus.

Aihetta voimavarakeskeinen mielenterveys pidettiin palautteen perusteella tärkeänä ja mielenkiintoisena. Osallistujat osasivat nimetä ryhmätapaamisten jälkeen uusia asioita, joita oppivat ja saivat ryhmässä. Osallistujat kertoivat löytäneensä ryhmän avulla uusia voimavaroja itsestään. Ryhmä toiminta oli rohkaissut osaa osallistujista avoimeen vuorovaikutukseen, voimistamaan itsensä hyväksymistä ja hahmottamaan voimavaroja kokonaisuutena. Muutokset ennen ja jälkeen usean kysymyksen kohdalla olivat pieniä, josta päätellen ryhmä oli jo pereh-

tynyt ja kiinnostuneita aiheesta. Pohdimme, mikäli ryhmä olisi ollut esimerkiksi jokin koulu-ryhmä, joka ei olisi itse oman mielenkiinnon mukaan lähteneet ryhmään, voisi olettaa että arviointilomakkeiden vertailuarvot olisivat olleet erilaiset. Ryhmän toiminnassakin huomasimme osallistujien kiinnostuksen aiheeseen. Keskustelua riitti ja ryhmän suunniteltu kesto ylittyi jokaisella tapaamiskerralla.

Tavoitteena oli saada aikaan voimaannuttavia prosesseja ja tulosten perusteella tämä prosessi lähti käyntiin osallistujissa. Tavoitteena oli ohjata osallistujia positiiviseen, voimavara- ja ratkaisukeskeiseen ajattelutapaan. Palautteiden sekä omien havaintojemme perusteella tämä tavoite toteutui. Palautteissa ja keskustelussa tuli ilmi, että osallistujat suhtautuivat keskusteluryhmän jälkeen positiivisemmin itseensä, muihin ihmisiin, elämäänsä ja tulevaisuuteensa. Käsitellyt aiheet saivat heidät ajattelemaan positiivisemmin ja optimistisemmin sekä huomaamaan voimavaransa. Lähes kaikki osallistujat osasivat ryhmätoiminnan jälkeen nimetä vähintään viisi voimavaraa elämässään. Osallistujien keskittyminen enemmän negatiivisiin kuin positiiviin asioihin elämässä väheni ryhmään osallistumisen jälkeen. Useampi osallistujista tunsi olevansa onnellisempia jälkeen ryhmän.

Ryhmätoiminnan yhtenä merkittävimmistä tavoitteista oli tuoda ryhmän keskinäinen vertaistuki ja asioiden jakaminen osallistujien voimaannuttavaksi tekijäksi. Tämä tavoite toteutui sekä keskusteluryhmien havainnoinnin että toteutumista arvioivan kyselyn ja palautteen mukaan. Monet osallistujista mainitsi palautteessaan ryhmätoiminnan merkittävämmäksi asiaksi juuri kokemusten ja mielipiteiden jakamisen ryhmässä ja muiden kokemusten kuuntelemisen. Tavoitteenamme oli luoda turvallinen ja avoin ilmapiiri keskusteluryhmän tarkoituksenmukaisen toteutuksen perustaksi. Tämä toteutui havaintomme ja palautteen perusteella onnistuneesti. Havaintomme mukaan ryhmän vuorovaikutuksellinen kohtaaminen ja vertaistuen jakaminen onnistui erityisesti toisen ja kolmannen tapaamiskerran aikana suunniteltua paremmin. Ryhmässä vallitsi havaintojen mukaan alusta saakka avoin, keskusteleva ja tasavertainen ilmapiiri, joka syveni tapaamiskertojen edetessä.

Ryhmäkeskustelut ylittivät suunnitellut aikansa joka kerta, koska emme olleet osanneet varautua niin runsaaseen keskusteluun, kuin aiheista syntyi. Olisimme keskustelun ohjaajina voineet yrittää napakammin pitää keskustelut tiiviimpinä ja ohjata keskustelun seuraavaan aiheeseen aikataulun mukaan. Halusimme kuitenkin painottaa vuorovaikutuksellisuutta ja aiheiden käsittelyä osallistujien tarpeiden ja mielenkiinnon mukaan. Aiheista olisi riittänyt keskustelua neljäänkin tapaamiskertaan.

Haasteellisina opinnäytetyöprosessissa koimme meistä riippumattoman aiheen uudelleen ideoinnin ja tästä johtuvan tiukaksi kokemamme aikataulun. HyvinvointiTV:seen suunniteltu ohjelmasarja oli jo lähes toteutuskelpoinen, kun saimme kuulla, ettei sen toteuttaminen käy-

tännössä onnistu. Halusimme saada opinnäytetyön valmiiksi joulukuun 2013 mennessä, joten teimme nopealla aikataululla muutokset kohderyhmän valintaan, ryhmätoiminnan muuttamisen kasvokkain käytäväksi keskusteluryhmäksi sekä aiheiden ja sisällön muokkaamisen uuden kohderyhmän mukaan. Myös ryhmän kokoamiseen jäi niukasti aikaa. Saimme kuitenkin omasta mielestämme aikataulullisista haasteista huolimatta tehtyä opinnäytetyömme omien tavoitteidemme mukaiseksi ja olemme tyytyväisiä opinnäytetyöhömmе.

Lisäksi kolmen hengen ryhmässä työskentely oli ajoittain haastavaa aikataulullisista syistä. Aikataulujen yhteensovittaminen vaati paljon joustamista ja sovittelua. Opinnäytetyö tehtiin alusta loppuun ryhmänä ja opinnäytetyöhön liittyvät ratkaisut tehtiin yhdessä. Opimme opinnäytetyöprosessin aika kehityimme tiimityöskentelyssä ja opimme paljon ryhmän ohjaamisesta sekä käsittelemästämme teoreettisesta aihealueesta. Lisäksi prosessin aikana saimme kokemusta pitkäjänteisestä projektityöskentelystä.

7.1 Aineiston luotettavuus

Aineiston luotettavuuteen vaikuttavat monet seikat ja aineiston kirjallisuuslähteet ovat yksi osatekijä aineiston luotettavuutta tarkasteltaessa. Kirjallisuuskatsauksen laadinnassa tulee olla kriittinen lähteinä käytettävää kirjallisuutta kohtaan ja pohtia aineiston luotettavuutta. Tutkimuksen ikää tulee arvioida kriittisesti, eli tekijän tulee arvioida, kuinka vanhoja lähteitä tiedon keruussa voi käyttää. Tutkimuksen perustana tulee pääsääntöisesti käyttää tuoreita lähteitä. Kirjallisuuskatsaukseen tulee valita mahdollisimman tasokkaita tieteellisiä julkaisuja. Lähteinä tulee käyttää vain alkuperäislähteitä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 92-95) Lisäksi sekä kirjoittajan että julkaisijantunnettavuus ja arvostettavuus ovat oleellisia osia lähdemateriaalin luotettavuuden arvioinnissa. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2010, 113-114)

Olemme pyrkineet tässä opinnäytetyössä käyttämään tuoreita lähteitä sekä käyttämään selkeitä lähdemerkintöjä. Lähteiden kriittinen tarkastelu ja kattava aineiston keruu lisäävät luotettavuutta ja aihetta voi tarkastella useammasta näkökulmasta. Olemme keränneet tässä opinnäytetyössä lähdemateriaalia useista eri lähteistä, joka lisää aineiston luotettavuutta. Lähteinä on käytetty vain tuoreita julkaisuja. Olemme useiden aiheiden kohdalla joutuneet pohtimaan käytettävien lähteiden luotettavuutta ja uskottavuutta, ja karsimaan tämän takia muutamia lähteitä pois. Lähteinä on käytetty monia kansainvälisten kirjoittajien tekstejä. Useat käytetyistä lähteistä on oman alansa tunnettujen kirjoittajien kirjoittamia ja näitä lähteitä on käytetty myös mm. eri alojen koulutuksessa.

Teoreettinen loogisuus tarkoittaa, että aineiston muodostama teoreettinen kokonaisuus on perusteltu ja looginen. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 200) Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys on koottu huolella ja käsiteltävät aiheet rajattu tarkoituksenmukaisesti.

Luotettavuuteen kuuluu myös se, että prosessin aikana tehdyt päätökset on kuvailtu hyvin. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 200) Olemme pyrkineet kuvailemaa opinnäytetyöprosessin täsmällisesti ja todenmukaisesti. Olemme kuvanneet tapaamiskertojen etenemisen rehellisesti ja mahdollisimman yksityiskohtaisesti. Myös kaikki keskusteluryhmään osallistujilta saatu palaute on käsitelty avoimesti ja totuudenmukaisesti. Olemme käsitelleet sekä keskusteluissa saatua suullista palautetta että kirjallisena kerättyä palautetta, jättämättä mitään pois. Pohdinnassa olemme käsitelleet osallistujien palautteita eri näkökulmista.

7.2 Opinnäytetyön eettisyys

Tieteelliselle tutkimukselle asetettujen vaatimusten mukaisesti opinnäytetyössä on noudatettava rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tiedon tallentamisessa ja esittämisessä sekä opinnäytetyön pohdinnassa ja arvioinnissa. Tiedonhankinnassa tulee noudattaa avoimuutta tuloksia julkaistaessa ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta ja arviointimenetelmiä. Opinnäytetyössä on pyritty käyttämään ajankohtaisia lähteitä, oikeanmukaisia lähdemerkintöjä, rehellisyyttä ja huolellisuutta. Yliopistojen eettiset toimikunnat ovat laatineet eettisiä menettelytapaohjeita ja periaatteita. (Hirsjärvi ym. 2013, 24- 25) Näihin eettisesti kestäviin toimintamalleihin olemme saaneet opetusta ja ohjeistusta koulutuksen aikana hoitotyönkoulutusohjelmassa.

Jo aiheen valinta on eettinen ratkaisu. Tutkittavan kohteen valinnassa tulisi pohtia jo kenen ehdoilla tutkimusaihe valitaan ja miksi tutkimukseen ryhdytään. Opinnäytetyön aiheen valinnassa pohdittavia asioita on aiheen helppo tekeminen vai tärkeys yhteiskunnalle. (Hirsjärvi ym. 2013, 25) Vaikka kyseessä ei olekaan tutkimus, vaan toiminnallinen opinnäytetyö, pätevät mielestämme nämä seikat myös meidän työhömmä. Opinnäytetyön aihe voimavarakeskeinen mielenterveys ja kohderyhmä nuoret aikuiset ovat perusteltuja valintoja tarvekartoitukseen pohjaten.

Opinnäytetyö tukee sairaanhoitajan eettisiä ohjeita. Opinnäytetyön toteutuksella on pyritty tukemaan ja lisäämään ihmisten omia voimavaroja ja parantamaan heidän elämänlaatua. (Sairaanhoitajaliitto) Keskusteluryhmä toteutti mielenterveyttä edistävää toimintaa. Tutkimuksen toteutuksen lähtökohdat tulisi perustaa ihmisarvon kunnioittamiseen. (Hirsjärvi ym. 2013, 25) Opinnäytetyön toteutuksen keskusteluryhmään osallistujat olivat vapaaehtoisesti mukana toiminnassa omasta tahdostaan. Heille oli kerrottu keskusteluryhmän tarkoitus ja mitä ryhmään osallistuminen edellyttää. Ryhmän toteuttajat ja osallistujat sitoutuivat salassapi-

toivellisuuteen ja ryhmäläisten anonymisyyteen. Ryhmään osallistuneilta ei kerätty nimiä tai yhteystietoja palautelomakkeisiin ja tästä osallistujia tiedotettiin myös etukäteen. Ryhmätoiminta perustui tasa-arvoon, oikeudenmukaisuuteen ja yksilön ainutkertaisuuden kunnioittamiseen.

Vaikka osallistujilta toivottiin sitoutumista osallistua jokaiseen tapaamiskertaan, oli heillä kuitenkin mahdollisuus luopua toiminnasta missä vaiheessa tahansa. Osallistujat myös saivat osallistua keskusteluun niissä määrin, kuin itse halusivat. Jokainen sai jakaa omia kokemuksiaan ja tarinoitaan ryhmän kesken omilla ehdoillaan.

7.3 Kehittämisehdotukset

Kehitettämistoiveita osallistujilta tuli kahteen aiheeseen: kriisiytyneiden stressitilanteiden hallinnan käsittelyä sekä erilaisten toiminnallisten harjoitusten käsittelyä, joita voi tehdä myös jatkossa. Näiden toiveiden myötä voi päätellä, että aihe on mielenkiintoinen ja suunnitelmaa voi kehittää jatkossa.

Keskusteluryhmään osallistunut ryhmä oli hakeutunut itse ryhmätoimintaan mukaan, joten voi olettaa heillä olleen kiinnostusta aiheeseen jo ennen ryhmätoimintaa. On mahdollista, että toisenlainen ryhmä, joka ei ole oman kiinnostuksen mukaan liittynyt ryhmätoimintaan, esimerkiksi jokin kouluryhmä, olisi tuottanut erilaisia tuloksia vaikuttavuutta mittaavan kyselyn tuloksiin. Tällaisella ryhmällä voisi kuvitella ryhmätoiminnan vaikuttavuuden olevan merkittävämpi, koska he eivät välttämättä ole ennakolta niin perehtyneitä voimavarakeskeinen mielen terveys -aiheeseen kuin keskusteluryhmäämme osallistujat.

Opinnäytetyön jatkokehitysideoita on monia. Voimavarakeskeinen mielen terveys on aiheena ajankohtainen ja merkittävä, ja työmme perusteella kiinnostava ja vaikuttava aihe. Jatkossa aihetta voi lähteä kehittämään monella eri tavalla. Samanlaisen keskusteluryhmän voi toteuttaa eri-ikäisille kohderyhmille ja erilaisille ryhmille. Keskusteluryhmän voisi toteuttaa esimerkiksi työyhteisöissä ja kouluryhmissä tai vain yhtä opinnäytetyössä käsiteltyä aihealuetta laajemmin käsitellen, esimerkiksi aiheet onnellisuus, kiitollisuus ja voimavarojen käyttö kriisiytyneissä stressitilanteissa oli ryhmätoimintaan osallistuneiden mielestä kiinnostavia aiheita.

Lähteet

- Aalberg, V. & Siimes, M. A. 2007. Lapsesta aikuiseksi. 1. painos. Helsinki: Nemo.
- Aarnisalo, P., Mattila, A. 2009. Onnen taidot, 1. painos. Helsinki: Duodecim Oy
- Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia: lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen. 14. painos. Helsinki: WSOYpro.
- Enwald, L. Vainikkala-Kejonen, M-R. Vähäaho, A. 2003. Elämä tarinaksi. 1. painos. Helsinki: Kansanvalistusseura.
- Hakonen, S. 2008. Kuluerästä voimavaraksi: Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. 1. painos. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Heimonen, S. Pajunen H. 2012. Mielen terveys vanhuudessa. 1. painos. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Hentinen, K., Aulikki, L., Mattila, E. 2009. Kuuntele minua – Mielenterveystyön käytännön menetelmiä. 1. painos. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Hietaharju, P. & Nuuttila, M. 2010. Käytännön mielenterveystyö. 1. painos. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. 15.-16. painos. Helsinki: Tammi.
- Ihanus, J. 2005. Järjen äänestä minäkertomuksiin. Psyksen ja psykoterapioiden muutoksia. 1. painos. Helsinki: Yliopistopaino.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. 3. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kauppila, R. 2011. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Vuorovaikutusopas opettajille ja opiskelijoille. 2. painos. Juva: Bookwell Oy.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2000. Tunne itsesi, suomalainen. 9. painos. Helsinki: WSOY
- Kuhanen, C. Oittinen, P. Kanerva, A. Seuri, T. Schubert, C. 2010. Mielenterveyshoitotyö. 1. painos. Helsinki: WSOYpro Oy.

Lönnqvist J. & Lehtonen, J. 2007. Mielenterveys. Teoksessa: Lönnqvist, J. Heikkinen, M. Henriksson, M. Marttunen, M. & Partonen, T. 2007. Psykiatria. 1.-3. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Niemistö, R. 2004. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. 1. painos Tampere: Tammer-Paino.

Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L., Ruoppila, I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. 1. painos. Helsinki: WSOY.

Ojanen, M. 2006. Onnellisuus. 1. painos. Helsinki: WSOY.

Ojanen, M. 2007. Positiivinen psykologia. 1. painos. Helsinki: Editä Prima Oy.

Ojanen, M. 2013. Onnellisuuden käsikirja. 1. painos. Kauniainen: Perussanomiat Oy

Stengård, E., Savolainen, M., Sipilä, M. & Nordling, E. 2009. Ehkäisevä mielenterveystyö kunnissa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 1. painos. Jyväskylä: Gummerus.

Suvisaari, J. 2008. Mielenterveys- ja päihdehäiriöt yleisiä nuorilla aikuisilla. Kansanterveyslehti 2008/8, 18-19.

Turunen, K. 2005. Ikävaiheiden kriisit. 2. painos. Jyväskylä: Atena.

Viitaniemi, S. 2005. Nuoruus on lahja - vanheneminen taidetta. Teoksessa: Mäki, S. & Linnainmaa T. 2005. Hoitavat sanat. Opas kirjallisuusterapiaan. 1. painos. Helsinki: Duodecim.

Vilén, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. 3. painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Viljamaa, J. Itsetunto kuntoon. 2008. 2. painos. Ala-Hankajoki: Messon Oy.

Vilka, H. Airaksinen, T. 2004. Toiminnallisen opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. 1. painos. Helsinki: Tammi.

Wais, M. 2002. Ihmisen elämänskaari. Aikuisen kriisit ja kehitysmahdollisuudet. 4. painos. Vantaa: Dark Oy.

Sähköiset lähteet

Finlex. 1990. Mielenterveyslaki. 1§ Mielenterveystyö. Viitattu 4.5.2013.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1990/19901116#L1P1>

Kunttu, K & Huttunen, T. 2009. Yliopiston terveydenhuoltosäätiön tutkimuksia 45. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008. Helsinki: YTHS. Viitattu 1.10.2013.

http://www.yths.fi/filebank/582-Tutkimus_2008_verkkoon.pdf

Lumme, R. Leinonen, R. Leino, M. Falenius & M. Sunqvist, L. Monimuotoinen / toiminnallinen opinnäytetyö. Virtuaali Ammattikorkeakoulu. Viitattu 20.5.2013.

<http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojaksot/030906/1113558655385/1154602577913/1154670359399/1154756862024.html>

Nikkilä, H. 2012. Nuorten aikuisten mielenterveys. Yle areena. Viitattu 6.12.2013.

<http://areena.yle.fi/tv/1677202>

Paananen, R. 2011. Miten nuoret aikuiset voivat? Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 1.11.2011.

http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/ajankohtaista/marraskuun_2011_teema/miten_nuoret_aikuiset_voivat

Partanen, A., Moring, J., Nording, E., Bergman, V. Kansallinen mielenterveys ja päihdesuunnitelma 2009-2015. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2009. Viitattu 1.9.2013.

<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/53837d85-321b-4694-90ad-a2332abaea71>

Sairaanhoitajaliitto. Sairaanhoitajan eettiset ohjeet. 1996. Viitattu 6.12.2013.

http://www.sairaanhoitajaliitto.fi/sairaanhoitajan_tyo_ja_hoitotyön/sairaanhoitajan_tyo/sairaanhoitajan_eettiset_ohjeet/

Siitonen, S. 1999. Voimaantumisteorioiden perusteiden hahmottelua. Oulun yliopisto. Viitattu 17.4.2013.

<http://herkules.oulu.fi/isbn951425340X/html/bihdbfff.html>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Mielenterveystyö Euroopassa. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä. 2004. Helsinki: Stakes. Viitattu 1.9.2013.

<http://pre20090115.stm.fi/pr1097823366926/passthru.pdf>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2009. Ehkäisevä mielenterveystyö kunnissa: Aineistoa suunnittelun tueksi. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy. Viitattu 1.9.2013.

<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/bdea673d-8c0f-45f5-90ed-41463001ad7e>

Liitteet

Liite 1: kyselylomake osallistujille

Kyselylomake osallistujille

1= täysin eri mieltä, 2= osittain eri mieltä, 3= en osaa sanoa, 4= osittain samaa mieltä, 5= täysin samaa mieltä

- | | |
|--|-------------------|
| 2. Pystyn nimeämään vähintään 5 voimavaraa elämässäni | 1 2 3 4 5 |
| 3. Keskityn enemmän negatiivisiin kuin positiivisiin tapahtumiin elämässä | 1 2 3 4 5 |
| 4. Keskityn enemmän muiden ihmisten negatiivisiin kuin positiivisiin piirteisiin | 1 2 3 4 5 |
| 5. Selviän epäonnistumisista | 1 2 3 4 5 |
| 6. Olen onnellinen | 1 2 3 4 5 |
| 7. Keksin vähintään 6 asiaa, jotka tekevät minut onnelliseksi | kyllä / ei |
| 8. Tulevaisuuden näkymäni ovat optimistisia | 1 2 3 4 5 |
| 9. Osaan olla kiitollinen pienistäkin asioista | 1 2 3 4 5 |
| 10. Keksin vähintään 5 asiaa, joista pidän itsessäni | kyllä / ei |
| 11. Minulla on hyvä itsetunto | 1 2 3 4 5 |
| 12. Minusta on luontevaa jakaa mielipiteeni ryhmässä | 1 2 3 4 5 |
| 13. Uskallan kertoa tunteistani ryhmässä | 1 2 3 4 5 |

Liite 2: Palautelomakkeet

Palautelomake

1= täysin eri mieltä, 2= osittain eri mieltä, 3= en osaa sanoa, 4= osittain samaa mieltä, 5= täysin samaa mieltä

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Voin hyödyntää jatkossa ryhmäkeskusteluissa olevia harjoitteita omassa arjessa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Tieto voimavaralähtöisestä mielenterveydestä oli tarpeellista | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Keskusteluryhmät olivat toteutettu hyvin ja ryhmäkoko oli sopiva | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Tapaamiskertoja oli sopiva määrä ja aikaa oli sopivasti aiheiden käsittelylle | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Sisältö oli ymmärrettävää ja ajankohtaista | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Sain tarpeeksi tietoa voimavaralähtöisestä mielenterveydestä | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Ryhmäkeskustelut vastasivat odotuksiani? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Ryhmässä vallitsi turvallinen ilmapiiri | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Pystyin kertomaan omat mielipiteeni ja kertomaan omista kokemuksista ryhmässä tuntematta arvostelua | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Sain puheenvuoron ja tunsin, että minut otettiin huomioon ryhmän jäsenenä | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Ryhmän toiminta oli avointa ja vuorovaikutus rakentavaa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Palautelomake 2

Olisitko kaivannut lisätietoa jostakin aiheesta? Mistä?

Oliko jokin aiheista mielestäsi erityisen mielenkiintoinen? Mikä ja miksi?

Oliko jokin asiasisältö turha, tai koitko sen itselle tarpeettomana?

Mitä keinoja koit saaneesi ryhmäkeskustelun myötä, joita voit hyödyntää tulevaisuudessa?

Avointa palautetta ryhmätoiminnan järjestäjille

Palautteesi on meille tärkeä, kiitos vastauksista!

Liite3: Vihko (7sivua)

VOIMAVARAKESKEINEN MIELENTERVEYS



*On olemassa eräs ihminen, johon haluan sinun ehdottomasti
tutustuvan ja jonka kanssa keskusteleminen olisi sinulle suureksi
hyödyksi. Yllätyt kun sanon, että tämä ihminen olet sinä itse.
George Berkeley (1685 – 1753)*

Mitkä ovat minun voimavarojani?

Mitkä asiat tuovat minulle hyvää oloa?

Mitkä asiat tänään ovat tuottaneet minulle hyvää oloa?

Mitkä ovat vahvuuksiani? (tiedot/taidot, persoonan piirteet/ajattelu- ja toimintatavat)

Mitkä ovat arvokkaita asioita elämässäni?

Kuinka vaalit näitä arvoja?

Kuinka toimit vaikeuksien edessä? Mitä yksilöllisiä voimavaroja olet havainnut käyttäneesi tuolloin?

Oletko joskus havainnut itsessäni yllättäviäkin vahvuuksia/voimavaroja?

5 asiaa, joista pidän itsessäni:

- | | |
|---|---|
| - | - |
| - | - |
| - | |

Mieti kolme asiaa, joista olet kiitollinen elämässäsi:

-
-
-

Asiat, jotka ovat hyvin elämässäni:

Muistele itsellesi:

Olin onnellinen kun...

Tämä elämän kokemus muutti minua...

Erän onnellinen muisto lapsuudesta on, kun...

Mieluisin lahja, jonka olen saanut, oli...

Elämäni käänteentekevin kohtaaminen oli, kun tapasin...

Yhdet hauskeimmista juhlista, joissa olen ollut, olivat...

cherish yesterday

dream tomorrow

live today

*Kaikissa elämämme vaiheissa on aineksia iloon,
niistä on vain otettava vaarin. — Espanjalainen
sananlasku*

*Ihminen on onneton, koska hän ei tiedä olevansa
onnellinen. — Fjodor Dostojevski*

*Sinulla voi olla tottumuksia, jotka heikentävät
sinua. Muutoksen salaisuus on keskittää kaikki
voimasi, mutta ei vanhan vastustamiseen, vaan
uuden rakentamiseen. — Sokrates*

*Onpa hienoa että kenenkään ei tarvitse odottaa
hetkeäkään voidakseen alkaa tehdä maailmasta
parempaa. — Anne Frank*

*Huomasin, että minulla on aina valinnan mah-
dollisuuksia, ja toisinaan kyse on vain asenteen
valinnasta. — Judith Knowlton*

*Onni on mielentila, asenne, ja jollei sitä opettele
ja harjoittele tässä hetkessä, sitä ei koskaan koe.
— Maxwell Maltz*

*Ole oma itsesi, kaikki muut ovat jo varattuja. —
Oscar Wilde*

Oikea aika rentoutumiseen on silloin, kun sinulla ei ole aikaa siihen. — Sidney J. Harris

Liite 4 : Saatekirje

Kutsukirje Voimavarakeskeinen mielenterveys -keskusteluryhmään

Hei,

olemme kolme Laurea-ammattikorkeakoulu Otaniemen yksikön sairaanhoitajaopiskelijaa. Teemme opinnäytetyötä, jonka aiheena on Voimavarakeskeinen mielenterveys. Toteutamme opinnäytetyömme ryhmäkeskustelutuokioina nuorille 20- 30 vuotiaille aikuisille. Ryhmässä keskustelemme ennalta suunnitelluista aiheista sekä teemme erilaisia pieniä toiminnallisia harjoituksia mm. kuvien ja musiikin avulla. Aihteita ovat muun muassa voimavarat, onnellisuus, kiitollisuus sekä mielenterveyden kulttuuri- ja ikäsidonnaisuus.

Tarkoituksemme on koota 5-10 henkinen ryhmä, joka on sitoutunut osallistumaan jokaiseen tapaamiskertaan. Keskusteluryhmän tarkoituksena on auttaa nuoria aikuisia vahvistamaan jo olemassa olevia voimavarojaan. Jokainen osallistuja on tervetullut ryhmään omana itsenään ja osallistumaan keskusteluihin niissä määrin kuin itse tuntee parhaaksi.

Osallistujilla on anonymiteettisuoja ja kenenkään ei tarvitse luovuttaa henkilötietojaan. Keräämme opinnäytetyötämme varten tietoa nimettömänä palautettavalla kyselylomakkeella ja palautelomakkeella.

Jokainen on tervetullut ryhmäämme omana itsenään ja osallistumaan keskusteluun juuri sen verran kuin itse haluaa.

Ryhmäkeskustelut toteutetaan Helsingin Munkkivuoressa seuraavina ajankohtina:

17.11.2013 klo 18.00 - 20.00

18.11.2013 klo 18.00 - 20.00

20.11.2013 klo 18.00 -20.00

Opinnäytetyö julkaistaan Laurea-ammattikorkeakoulussa joulukuussa 2013

Ystävällisin terveisin,

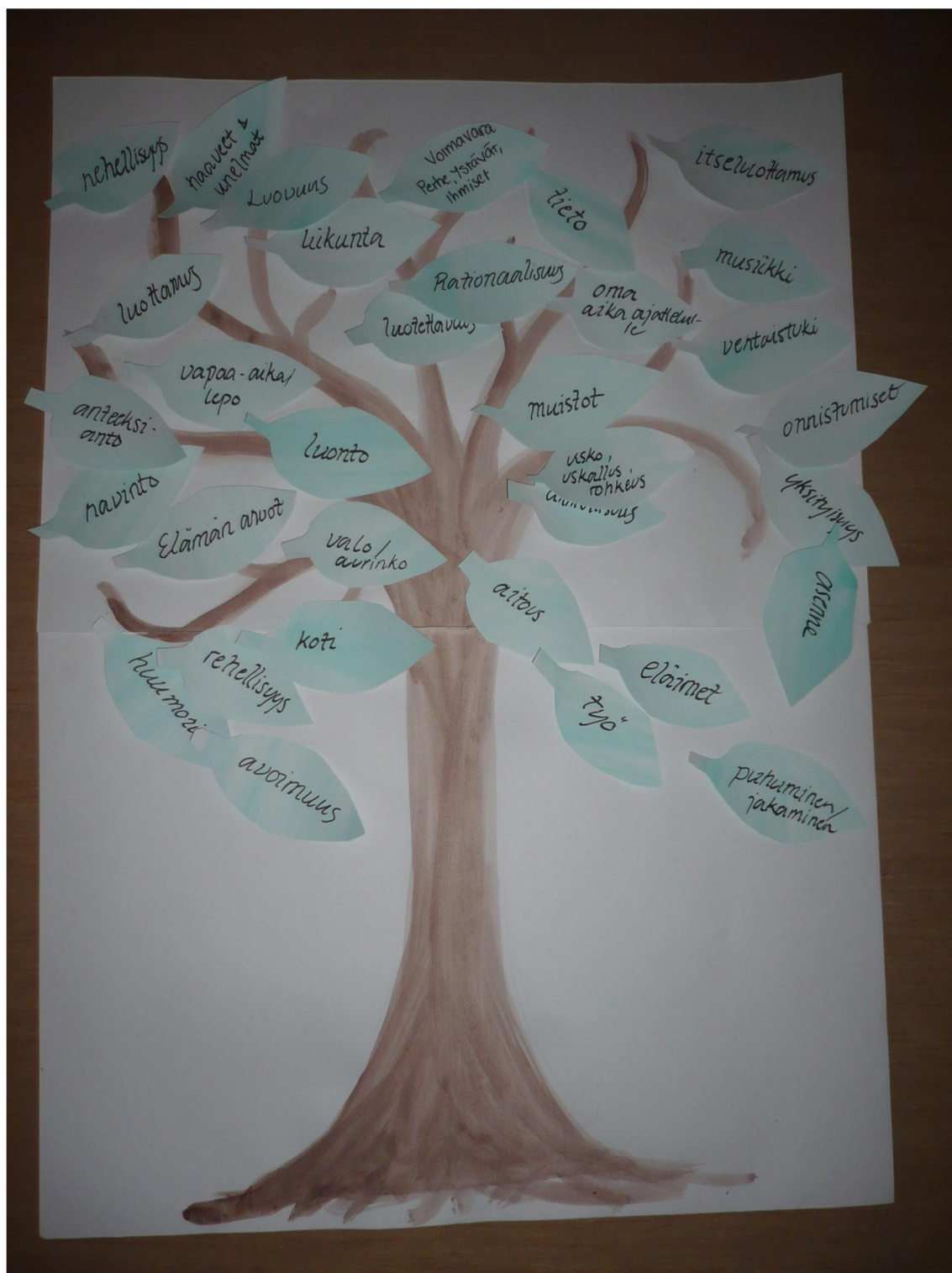
Anna Grönlund, Elena Jokela ja Sari Isopahkala

Jos haluatte kysyä lisää aiheesta, voitte ottaa yhteyttä meihin sähköpostilla. Sitovat ilmoittautumiset 10.11.2013 mennessä sähköpostilla seuraavaan osoitteeseen:

anna.gronlund@laurea.fi

Kuvat

Kuva 1: kuva Voimavara-puusta



Taulukot

Taulukko 1: Keskiarvovastaukset Kyselylomake 1.:een

Kysymykset:	keskiarvo- vastaus ennen ryh- mä- toimintaa:	keskiarvo- vastaus ryhmä- toiminannan jälkeen:	Muu- tos
<i>Vastaukset</i>			
Pystyn nimeämään vähintään 5 voimavaraa elämässäni	4,4	4,9	+0,5
Keskityn enemmän negatiivisiin kuin positiivisiin tapahtumiin elämässäni.	2,1	1,4	-0,7
Keskityn enemmän muiden ihmisten negatiivisiin kuin positiivisiin piirteisiin	1,9	1,6	-0,3
Selviän epäonnistumisista	4,6	4,6	+0
Olen onnellinen	4,1	4,6	+0,5
Olen onnellinen	4,1	4,6	+0,5
Keksin vähintään 6 asiaa, jotka tekevät minut onnelliseksi	Kyllä 7 /ei 0	Kyllä 7 / ei 0	
Tulevaisuuden näkymäni ovat optimistisia	4,0	4,1	+0,1
Osaan olla kiitollinen pienistäkin asioista	4,6	4,7	+0,1
Keksin vähintään 5 asiaa, joista pidän itsessäni	6 kyllä/ 1ei	7 kyllä / 0 ei	
Minulla on hyvä itsetunto	4,3	4,3	+0
Minusta on luontevaa jakaa mielipiteeni ryhmässä	3,9	4,3	+0,4

Uskallan kertoa tunteistani ryhmässä	4,3	4,4	+0,1
--------------------------------------	-----	-----	------

Taulkko 2: Keskiarvovastaukset Palautelomakkeeseen

Kysymys	kes-
---------	------

	kiarvo vastaus
Voin hyödyntää jatkossa ryhmäkeskusteluissa olevia harjoitteita omassa arjessa	3,7
Tieto voimavaralähtöisestä mielenterveydestä oli tarpeellista	4,6
Keskusteluryhmät olivat toteutettu hyvin ja ryhmäkoko oli sopiva	4,8
Tapaamiskertoja oli sopiva määrä ja aikaa oli sopivasti aiheiden käsittelylle	4,9
Sisältö oli ymmärrettävää ja ajankohtaista	4,7
Sain tarpeeksi tietoa voimavaralähtöisestä mielenterveydestä	4,7
Ryhmäkeskustelut vastasivat odotuksiani	4,1
Ryhmässä vallitsi turvallinen ilmapiiri	5,0
Pystyin kertomaan omat mielipiteeni ja kertomaan omista kokemuksista ryhmässä tuntematta arvostelua	5,0
Sain puheenvuoron ja tunsin, että minut otettiin huomioon ryhmän jäsenenä	4,7
Ryhmän toiminta oli avointa ja vuorovaikutus rakentavaa	4,7