



Juhlat ja perinteet kuntouttavan ryhmätoiminnan osana

Elina Kousa

2022 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Juhlat ja perinteet kuntouttavan ryhmätoiminnan osana

Elina Kousa
Sosionomi AMK
Opinnäytetyö
toukokuu 2022

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa opas siitä, miten juhlat ja perinteet voivat toimia kuntouttavan ryhmätoiminnan innoituksena, psykiatrisessa kuntoutuksessa. Tarkastelussa oli myös se, miten sosiaali- ja terveysalan työntekijät voivat hyödyntää osallisuutta tukevaa- ja traumainformoitua työtettä ryhmänohjauksessa. Opinnäytetyön työelämäkumppanina toimi Hoitokoti Tulevaisuuden Portti, joka on yksityinen mielenterveysyksikkö. Tavoitteena oli luoda ryhmänohjauksen tueksi opas, joka palvelee hoitokodin henkilökuntaa. Työn sisältöä on mahdollista hyödyntää myös muiden asiakasryhmien kuin mielenterveyskuntoutujien parissa.

Opinnäytetyö koostuu taustakartoituksesta ja oppaasta. Taustakartoitus toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Sen yhteydessä kerättiin tutkimusaineistoa hoitokodin asiakas- ja henkilökunnalta teemahaastatteluiden avulla. Taustakartoituksessa esitellään saatu aineisto ja tulokset eli asiakas- ja henkilökunnan näkemykset työn teemoihin liittyen. Opinnäytetyön teoriaosuus sisältää tietoa psykiatriasta, mielenterveydestä, kuntouttavasta ryhmätoiminnasta, osallisuudesta ja voimavaralähtöisyydestä sekä trauma- ja traumainformoidusta työtavasta. Lisäksi käsittelyssä on suomalainen kulttuuri ja kulttuuri-identiteetti.

Opas toimii taustakartoituksen jatkumona. Se on PDF- muodossa oleva tuotos, joka sisältää teoriaa ja käytännönläheisiä vinkkejä ryhmänohjauksen tueksi. Opas sisältää teoriaa muun muassa kuntouttavasta ryhmätoiminnasta, sosiaalisesta kuntoutuksesta ja kulttuurista. Lisäksi siihen on koottu 21 suomalaista juhla- ja merkkipäivää. Juhlat on esitelty ytimekkäästi. Sen lisäksi on tuotu esiin ideoita, miten kutakin päivää voisi huomioida ryhmätoiminnoissa. Opas on visuaalinen ja selkeä, jonka tarkoituksena on palvella lukijoita mahdollisimman hyvin.

Opinnäytetyön tulokset osoittivat, että opas ja sen teemat ovat tärkeitä. Ryhmänohjauksen tueksi kaivataan helposti saavutettavissa olevaa materiaalia, joten tuotos on lähtökohtaisesti tarpeisiin vastaava. Tulosten mukaan hoitokodin asiakas- ja henkilökunnalla on monipuolista kokemusta ja näkemystä liittyen ryhmätoimintoihin. Tutkimustulokset ja teoria ovat linjassa, joka kuvastaa olemassa olevaa osaamista.

Asiasanat: kuntouttava ryhmätoiminta, juhlat ja perinteet, psykiatria, osallisuutta tukeva- ja traumainformoitu työote

Elina Kousa

Celebrations and traditions as part of rehabilitative group activities

Year

2022

Pages

35

The purpose of this thesis was to produce a guide on how celebrations and traditions can serve as an inspiration for rehabilitative group activities. The review also looked at how social and health workers can benefit from an inclusive and traumatized way of working when they guiding groups. The working life partner of the thesis was Hoitokoti Tulevaisuuden Portti, which is a private mental health unit. The goal was to create a guide to support social and health workers. The content of the work can also be applied to others customer groups than mental health rehabilitators.

The thesis consists of a background survey and a guide. The background survey was conducted as a qualitative research. Research material was collected from nursing home clients and staff through thematic interviews. The background survey presents the material and results. The theoretical part of the thesis contains information about psychiatry, mental health, rehabilitative group activities, inclusion and resource orientation. There is also information about traumas and trauma-informed working methods and Finnish culture.

The guide is a continuation of the background survey. It is a Word format and contains theory as well as practical tips to support group leadership. The guide includes a theory of rehabilitative group activities, social rehabilitation and culture. It also includes 21 Finnish anniversaries. The celebration is concisely presented. The guide is visual and clear. Its purpose is to serve readers as well as possible.

The results of the thesis showed that the guide and its themes are important. Material is needed to support group guidance, so the guide is tailored to needs. According to the results, the nursing home`s clients and staff have diverse experience related to group activities. The research results and theory are in line with the existing knowledge.

Keywords: rehabilitation groups, celebrations and traditions, psychiatry, inclusive and traumatized way of working

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Työelämäkumppani	6
3	Psykiatria ja mielenterveys voimavarana	7
4	Sosiaalinen kuntoutus ja toiminnallinen identiteetti	8
4.1	Kuntouttava ryhmätoiminta ja toimiva ryhmä	9
4.2	Osallisuus ja voimavaralähtöisyys.....	10
5	Traumatietoisuus- ja informoitu työtapa	10
6	Suomalaiset juhlaperinteet ja kulttuuri-identiteetti.....	12
7	Taustakartoitus	13
7.1	Aineiston kuvaus.....	14
7.2	Aineiston analysointi.....	15
7.3	Asiakaskunnan haastatteluiden tulokset	15
7.4	Työntekijöiden haastatteluiden tulokset	18
7.5	Johtopäätökset	21
8	Juhlat ja perinteet kuntouttavan ryhmätoiminnan osana -opas.....	24
8.1	Suunnittelu	24
8.2	Toteutus	25
8.3	Arviointi	25
9	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	26
10	Pohdinta	28
	Lähteet.....	30
	Liitteet	32

1 Johdanto

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa opas siitä, miten juhlat ja perinteet voivat toimia kuntouttavan ryhmätoiminnan osana ja innoituksena sosiaalialalla, psykiatrisen hoidon ja kuntoutuksen saralla. Opinnäytetyön työelämäkumppanina toimi Hoitokoti Tulevaisuuden Portti, joka on yksityinen mielenterveysyksikkö. Työn teemoja ovat sosiaalinen kuntoutus, kuntouttava ryhmätoiminta, traumatietoisuus- ja informoitu työtapa sekä kulttuuri ja juhla-perinteet. Oppaassa tarjotaan vinkkejä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille, jotka työssään ohjaavat ryhmiä tai ovat kiinnostuneita ohjaustoiminnasta. Tavoitteena on, että työntekijät voivat helpommin järjestää ryhmätoimintoja, joissa huomioidaan juhlat ja perinteet. Oppaan sisältöä on mahdollista hyödyntää myös muiden asiakasryhmien parissa.

Kehittämistyö koostuu taustakartoituksesta ja oppaasta. Taustakartoitus sisältää aineiston, jota kerättiin hoitokodin asiakas- ja henkilökunnalta. Opas on taustakartoituksen jatkumona. Se on helposti saavutettavissa oleva ideapankki, joka koostuu teoriasta ja käytännönläheisistä vinkeistä liittyen ryhmätoimintojen suunnitteluun ja ohjaukseen. Oppaaseen on koottu 21 suomalaista juhla- ja merkkipäivää. Lisäksi on tuotu esiin, millaisia voimavaroja eri juhliin ja niiden teemoihin liittyy.

Opinnäytetyön teemat ovat tärkeitä, sillä ne ovat asiakaslähtöisiä. Teemat liittyvät voimavarojen ja osallisuuden kohentamiseen sekä kokonaisvaltaisen kuntoutumisen edistämiseen. Työssä yhdistyvät yhteisölliseen ryhmätoimintaan ja kulttuuriin liittyvät seikat, jotka ovat merkityksellisiä niin sosiaalialalla kuin yhteiskunnallisestikin. Traumatietoisuus- ja informoitu työtapa ovat teemoja, joihin olisi syytä paneutua nykyistä enemmän sosiaali- ja terveysalan koulutuksissa, mutta näin ei kuitenkaan aina ole. Asiakkaiden traumat ja traumatisoituminen vaikuttavat kuitenkin vahvasti sotealan asiakas- ja vuorovaikutustyöhön, joten aihe on tärkeä. Kulttuuri ja kulttuurisen perinnön vaaliminen yhdistää yksilöitä, myös eri taustoista tulevia. Perinteet ja ajan tasalla pysyminen ovat tekijöitä, joiden myötä yleissivistys ja yhteisöllisyys vahvistuvat. Työn teemat keskittyvät yksilöllisen ja yhteisöllisen toimintakyvyn tukemiseen.

2 Työelämäkumppani

Hoitokoti Tulevaisuuden Portti on yksityinen, ammatillinen psykiatrinen yksikkö, joka sijaitsee Kymenlaaksossa. Hoitokoti tuottaa monipuolisia ja laadukkaita asumispalveluja. Tarjolla on tehostettua palveluasumista, palveluasumista ja tuettua asumista. Palveluihin kuuluu myös terapiapalveluja ja ratkaisukeskeistä neuropsykiatrista valmennusta.

Palvelut on suunnattu nuorille aikuisille, jotka ovat itsenäistymisen kynnyksellä. Terapiaa ja intervallijaksoja on saatavilla kaikenikäisille. (Hoitokoti Tulevaisuudenportti 2022.)

Erityistä osaamisalaa ovat traumahoito- ja terapeuttinen työote. Hoitokodilla on sosiaali- ja terveydenhuoltopuolen toimintaluvat, henkilökunta on moniammatillista. Toimintaa ohjaavat ammatilliset ja kristilliset arvot. Ammatillisiin arvoihin lukeutuvat yksilöllisyys, turvallisuus, luotettavuus ja vahva osaaminen. Kristillisiä arvoja ovat usko, toivo ja lähimmäisen rakkaus sekä ihmisen arvon ja ainutlaatuisuuden kunnioitus. Toiminta pohjaa ammatillisiin arvoihin ja ne vaikuttavat kokonaisvaltaisesti hoitokodin arjessa. Kristilliset arvot näkyvät arjessa siten, että henkilöstöllä on valmius keskustella kristinuskoon liittyvistä asioista, mikäli kuntoutuja niin haluaa. Arvot näkyvät myös uskossa asiakkaiden kuntoutumista kohtaan ja toivon voimavarassa. Arki Hoitokodilla muotoutuu yksilöllisten viikko-ohjelmien mukaisesti ja asiakkaat osallistuvat niiden suunnitteluun. Viikko-ohjelmien myötä arki on ennakoitavaa, mikä lisää turvallisuutta ja mielekkyyttä. Viikoittain tarjotaan myös ohjattua ryhmätoimintaa. Kun arki-rutiinit alkavat sujua, asiakkaiden kanssa edetään yhdessä kohti itsenäisempää elämää. (Hoitokoti Tulevaisuuden Portti 2022.)

3 Psykiatria ja mielenterveys voimavarana

Kuntouttava ryhmätoiminta on työmuoto, jota hyödynnetään mielenterveystyössä. Asiakkailta on mielenterveyden häiriöitä ja psykiatrisia diagnooseja, joten aluksi tietoa psykiatriasta ja mielenterveydestä. Psykiatria on lääketieteen erikoisala, jonka parissa hoidetaan ja tutkitaan mielenterveyden häiriöitä. Tieteellinen pohja on käyttäytymis- ja sosiaalitieteissä sekä aivotutkimuksessa. Suomessa toimialoja ovat aikuispsykiatria sekä erikoisaloina lapsi-, nuoriso-, ja oikeuspsykiatria. Mielenterveyden häiriöitä kuvataan psyykkisillä oireilla, jotka aiheuttavat haittaa toimintakyvylle. Psyykkiset oireet muodostavat oireyhtymiä. Oireyhtymiä kuvataan kriteereillä, jotka kertovat tyypillisistä oireista, kestosta ja haitoista. Kriteereistä voi selvittää myös olennainen syytekijä. Jokaisella häiriöllä on oma nimike eli diagnoosi. On tiedostettava, että arkipäiväiset psyykkiset reaktiot tai kiistat yksilön ja ympäristön välillä eivät yleensä ole merkkejä mielenterveyden häiriöstä. On myös huomioitava, että erityiset piirteet eivät riitä itsessään diagnoosiin. Toisinaan yksilöt ovat huolissaan mielenterveydestään, vaikka todellista syytä ei olisi. Joskus taas vakavan psyykkisen häiriön omaava kokee olevansa terve. Psykkiseen terveytyyn nivoutuu täten vahva subjektiivinen merkitys. Psykiatriassa hoidosta vastaa moniammatillinen tiimi, joka koostuu sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaisia. (Lönnqwist, Henriksson, Marttunen & Partonen 2017, 19-20.)

Mielenterveys on keskeinen osa yksilön hyvinvointia ja terveyttä. Mielenterveyteen sisältyy ymmärrys omista kyvyistä, sopeutuminen arjen haasteisiin, kyky työskennellä sekä antaa oma panos yhteiskunnalle.

Mielenterveys on voimavara, jonka avulla elämässä pärjää helpommin. Hyvän mielen terveyden merkkejä ovat toimivat ihmissuhteet, toisista välittäminen sekä kyky olla vuorovaikutuksessa ja ilmaista tunteita. Merkityksellisiä seikkoja ovat myös työntekoon sopeutuminen, osallisuus ja riittävä oman edun valvonta. Hyvä mielen terveys tukee haasteista selviytymistä ja pettymysten sietämistä. Toiminta- ja sopeutumiskyky sekä psykologinen joustavuus ilmentävät mielen hyvinvointia. Mielenterveyteen vaikuttavat myös ympäristöön liittyvät tekijät; kyse ei ole täten vain yksilöstä itsestään. Mielenterveys ja sen häiriintyminen ovat toisistaan käänteisesti riippuvaisia, joka on havaittu empiirisissä tutkimuksissa. Myönteisillä terveyden voimavaroilla on käänteinen yhteys erityisesti masennusoireiden esiintymiseen. Myös sosio-ekonomisilla tekijöillä, kuten uralla tai parisuhteella, on huomattu olevan yhteyksiä mielen terveyteen. (Lönngwist ym. 2017, 30-33.)

Mielenterveystyön työmuotoja ovat ennalta ehkäisevä, -korjaava ja rakentava mielen terveystyö. Ennalta ehkäisevässä työtavassa keskiössä on tasapainoisen psykososiaalisen kehityksen tukeminen ja varmistaminen. Tavoitteena on mielen terveysongelmien ehkäisy, jota pyritään toteuttamaan psykososiaalisen tuen, kriisipalveluiden ja varhaisen haasteiden tunnistamisen avulla. Korjaava mielen terveystyö keskittyy tutkimuksiin, hoitoon ja kuntoutukseen. Tarkoituksena on lievittää mielen terveysongelmien oirehdintaa ja parantaa sairauksia. Rakentava mielen terveystyö on yhteiskunnallinen työmuoto, jonka avulla vaikutetaan politiikkaan, joka voisi osaltaan tukea yksilöiden psyykkistä hyvinvointia. (Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä & Ihalainen 2009, 206.)

4 Sosiaalinen kuntoutus ja toiminnallinen identiteetti

Kuntouttavan ryhmätoiminnan tärkeitä elementtejä ovat sosiaalisuus ja yhteisöllisyys. On merkityksellistä, että kuntoutuksessa huomioidaan kuntoutujan kokonaisvaltaiset tarpeet. Tässä luvussa on teoriaa sosiaalisesta kuntoutuksesta ja yksilöiden toiminnallisen identiteetin tukemisesta. Sosiaalinen kuntoutus on kytkeytynyt aina yhteiskuntaan ja sosiaalipolitiikkaan. Sen määritelmä ei ole kuitenkaan yksiselitteinen, vaan tilaa on jäänyt erilaisille tulkinnoille ja toimille. Aihe on ajankohtainen, sillä sosiaalinen kuntoutus sisällytettiin sosiaalihuoltolakiin, joka astui voimaan 2015. Jo 1950-luvulta lähtien tavoitteena on ollut kuntoutujan sosiaalisen toimintakyvyn elpyminen ja palauttaminen. 1980-luvulta lähtien on ollut käytössä sosiaalisen integraation käsite, kun on määritelty tavoitteita kuntoutumiselle. Kuntoutuksen sosiaalinen ulottuvuus on ajankohtainen myös 2020-luvulla, kun haasteita aiheuttavat esimerkiksi monimutkaiset työ- ja toimintakykyongelmat, pitkäaikaistyöttömyys sekä päihde- ja mielen terveysongelmat. Aihe on relevantti myös hyvinvointipalvelujärjestelmän osalta sekä erinäisten muutosten tahoilta, jotka vaikuttavat sosiaalityöhön ja kuntoutukseen. (Lindh, Härkäpää & Kostamo-Pääkkö 2018, 7-10.)

Kyseinen työmuoto on osa sosiaalityötä ja samalla monialaista kuntoutusjärjestelmää. Työtavan edellytyksenä voidaan pitää moniammatillisuutta ja verkostoitumista. (Lindh ym. 2018, 9-10.)

Sosiaalisen kuntoutuksen palveluilla edistetään tarpeiden tyydytystä ja sitä, että aktiivinen osallistuminen yhteiskuntaan olisi mahdollista. Sosiaalisen kuntoutuksen palvelut olivat hyvin laaja-alaiset 1980-luvulla, jolloin katsottiin, että: asumispalvelut, kuljetuspalvelut, tulkkipalvelut, sopeutumisvalmennus, kotipalvelu, päivähoido, perheneuvonta, sosiaaliturva ja järjestötoiminta lukeutuvat kaikki sosiaalisen kuntoutuksen palveluihin. Palveluajattelu on ollut jatkumoltaan pitkä, sillä nykyisessä sosiaalihuoltolaissa (2015) sosiaalinen kuntoutus esitetään myös palveluna. Sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteena on sosiaalinen toimintakyky. Sosiaalinen toimintakyky voi olla läpäisyperiaatteena tai erityistavoitteena kuntoutusprosessissa. (Lindh ym. 2018, 26-27.)

Sosiaalityössä ja kuntoutuksessa on tilanteita, kun asiakkaiden toiminnalliset mahdollisuudet ja pyrkimykset ovat merkittävässä epätasapainossa. Tällöin yksilön omat ratkaisut voivat osoittautua riittämättömiksi, jolloin tarvitaan ulkopuolista apua. Avusta on hyötyä, mikäli nekyetään kohdistamaan yksilöllisten tarpeiden mukaisesti. Tehokasta voi olla identiteetin ja erityisesti yksilön toiminnallisen identiteetin tukeminen. Ammatillinen kuntoutus on dialogia. On hyvä pohtia yhdessä yksilön tietoisia ja ei-tietoisia pyrkimyksiä sekä niiden toteuttamismahdollisuuksia. Ryhmätoiminnoissa huomioidaan ryhmän normit ja osallistujien yksilölliset pyrkimykset suhteessa ryhmään. (Lindh ym. 2018, 78.)

4.1 Kuntouttava ryhmätoiminta ja toimiva ryhmä

Kuntouttava ryhmätoiminta on työmuoto, jota voidaan toteuttaa avopalveluiden sekä asumis- ja laitospalveluiden parissa. Kyse on ryhmämuotoisesta sosiaalisesta kuntoutuksesta, jonka tavoitteena on yksilöiden sosiaalisten suhteiden vahvistaminen ja osallisuuden edistäminen. Keskiössä voivat olla myös vertaistuelliset elementit. Ryhmätoiminnoissa korostuvat yhdessä tekeminen ja toiminnallisuus. Tekemisen myötä osallistujat voivat kehittää osaamistaan ja hyödyntää ympäristön resursseja. Toiminnalliset menetelmät edistävät aktiivisuutta. On myös mahdollista, että osallistujasta voi tulla toiminnan toteuttaja, josta on hyviä kokemuksia. Ryhmätoiminnan myötä yksilöt saavat sosiaalisia kontakteja, voivat vahvistaa taitojaan sekä saada mielekästä tekemistä ja sisältöä arkeen. Toiminnan sisältöjä on hyödyllistä suunnitella ja toteuttaa yhteistyössä asiakkaiden ja yhteistyötahojen kanssa. (THL 2020.)

Toimivassa ryhmässä on salliva ja hyväksyvä ilmapiiri, jossa osallistujat saavat olla sellaisia kuin ovat. Ohjaajan rooli on merkityksellinen. Ohjaajan on luotava turvallinen ilmapiiri ja huolehdittava siitä, että keskustelut pysyvät aiheessa. Ryhmälähtöisyys, vastavuoroisuus sekä dialogisuus ovat seikkoja, jotka edistävät ryhmän toimintaa.

Traumaattisia asioita kokeneilla ilmenee usein kehollisia reaktioita, joita pyritään huomioimaan myös ryhmätoiminnassa. On hyödyllistä, että ryhmässä harjoitellaan rentoutuksia tai muuten huomioidaan fyysisyys ja fyysiset reaktiot, jotka ovat yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin. (Suomen Mielenterveysseura 2010, 9-10.) Suomen Mielenterveysseuran kirjassa on nostettu esiin teemoja, jotka ovat olleet toimivia erilaisissa vertaisryhmissä. Mielenkiintoisena työtapana nousee prosessidraama eli osallistava draamakäsitys. Menetelmän avulla on mahdollista käsitellä todellisen elämän ilmiöitä, jotka ovat muutoin haastavia kohdattavia. Prosessidraama sisältää fiktiivisen tarinan ilmiöstä, jota osallistujat voivat sitten tarkastella roolien avulla. (Suomen Mielenterveysseura 2010, 28.)

4.2 Osallisuus ja voimavaralähtöisyys

Kuntouttavassa ryhmätoiminnassa korostuvat myös osallisuus ja voimavaralähtöisyys. Hintikka on tehnyt opinnäytetyönsä (2020) sosiaalisesta kuntoutuksesta. Työssä tutkittiin voimavaralähtöisyyttä kuntoutuksessa. Tulosten mukaan asiakkaat kokevat sosiaalisen kuntoutuksen mielekkäänä toimintana. Osallistumisen keskeisiä perusteita ovat osallisuuden ja ryhmään kuulumisen tarve. Kuntoutumisella tavoitellaan tarpeellisuuden kokemuksia ja hyvinvoinnin lisääntymistä. Työntekijöillä on tärkeä rooli voimavaralähtöisessä orientaatiossa, sillä heidän tehtävänä on tukea asiakkaita voimavarojen tunnistamisessa ja vahvistamisessa. (Hintikka 2020.)

Osallisuuden edistäminen on Suomen hallituksen ja Euroopan Unionin tavoite. Se on nostettu keinoksi, jonka avulla torjutaan köyhyyttä ja ehkäistään syrjäytymistä. Osallisuuden edistäminen vähentää eriarvoisuutta, edistää terveyttä ja on tasa-arvon edellytys. Esimerkiksi kunta- ja nuorisolaeissa käytetään osallistumisen sekä vaikuttamisen käsitteitä, jotka ovat väyliä osallisuuteen. Yhteiskuntamme palvelut tukevat osallisuutta ja osallistumista vahvasti. Esimerkkeinä sosiaali- terveys - sekä työllisyyspalvelut, joilla on merkittävä rooli. Osallisuutta tuetaan tarjoamalla osallisuus- ja vaikuttamismahdollisuuksia, varmistamalla riittävä ja oikea-aikainen tuki sekä monimuotoistamalla koulutuksia ja uramahdollisuuksia. (THL 2019.)

5 Traumatietoisuus- ja informoitu työtap

Mielenterveyteen ja yksilön hyvin- tai pahoinvointiin vaikuttavat traumaattiset kokemukset, joita elämän aikana on mahdollisesti kohdannut. Oppaassa on tarkoitus käsitellä myös sitä, miten työntekijät voivat ryhmänohjauksessa hyödyntää traumainformoitua työtettä, joten tietoa traumaista, traumaoirehinnasta, toipumisesta sekä traumainformoidusta työskentelytavasta. Traumoja määritellään ja diagnosoidaan virallisen määritelmän avulla. Määritelmän mukaan trauman taustalla on stressaava tilanne, joka on inhimillisen kokemuspäiriin ulkopuolella ja täten ahdistava. Traumassa uhka kohdistuu elämään tai koskemattomuuteen.

Uhka voi kohdistua yksilöön, lähipiiriin tai esimerkiksi kotiin tai yhteisöön. Määritelmä on osittain hyödyllinen. On kuitenkin huomioitava, ettei esimerkiksi onnettomuuksia tai sairauksia sijoiteta aina inhimillisen kokemuspäiirin ulkopuolelle, vaikka ne voivatkin olla traumatisoivia. On myös yhteisöjä, joissa esiintyy esimerkiksi traumatisoivaa väkivaltaa, vaikka tapahtumia pidettäisiin yhteisön sisällä normaaleina. Traumoista voi parantua ja toipua. Kyse on ennen kaikkea oireiden tunnistamisesta. Traumat oirehtivat usein alkukantaisina reaktioina, joten niiden tunnistaminen voi toisinaan olla haastavaa. (Levine 2008, 33-34.)

Traumatisoituneilla voi esiintyä pelottavaa ja omalaatuista oirehdintaa. Oireita voivat olla muistivälähdykset, ahdistus- ja paniikkioireet, psykosomaattiset oireet ja tuhoava käyttäytyminen. Traumat koskettavat lähes kaikkia meistä, sillä lähes jokainen kokee jossakin elämänvaiheessa traumaattisia kokemuksia. Aina kokemukset eivät kuitenkaan aiheuta esimerkiksi traumaperäistä stressiä. On kuitenkin mahdollista, että traumaattisten tapahtumien jälkeen oireet pysyvät piilossa, jopa vuosien ajan. Traumat ja niiden oirehdinta on hyvin yksilöllistä. On tiedostettava, että myös näennäisesti harmittomat tilanteet voivat joskus osoittautua traumatisoiviksi. Oirehdinta ei kohdistu välttämättä vain itse traumatisoivaan tapahtumaan, vaan myös tavallisiin arkipäivän seikkoihin. Kuormittavat elämänvaiheet- tai tilanteet voivat nostaa traumamuistoja pintaan, vaikka alkuperäisestä tilanteesta ei olisi jälkeäkään. Joskus vähäisiltä vaikuttavat tilanteet voivat aiheuttaa esimerkiksi äkillisiä murtumisia tai muuten kohtuuttomilta tuntuja reaktioita. (Levine 2008, 51-55.)

Trauman juuret ulottuvat vaistonvaraiseen fysiologiaan. Traumoista paraneminen liittyykin sekä kehoon että mieleen. Trauman paranemista edistää kehon sisäinen tietoisuus. Traumaperäiset oireet voivat olla fysiologisia reaktioita, joita ei ole pelon takia kyetty saattamaan loppuun. Mikäli reaktioita hengenvaarallisiin tilanteisiin ei saateta loppuun, niistä aiheutuu oireita. Esimerkkinä traumaperäinen stressihäiriö, jossa oireet väistyvät vasta, kun reaktiot puretaan ja viedään päätökseen. Esimerkiksi liikkumaton energia on mahdollista vapauttaa. Traumaoireisiin sisältyy energioita, mahdollisuuksia ja voimavarojakin, joiden avulla oireita voidaan rakentavasti muuntaa. Luovaan paranemisprosessiin voi vaikuttaa kielteisesti oireiden tukahdutus lääkkeillä tai kontrollin ja sopeutumisen ylikorostaminen. Paranemisprosessissa täytyy olla tilaa tunteille ja aistimuksille, eikä niiden merkityksiä pidä koskaan vähätellä. Traumat voivat aiheuttaa biologisia reaktioita, joita ei luokitella niinkään sairauksiksi, vaan vaivoiksi. Usein uskotaan, ettei traumaista voi parantua, vaikka se on mahdollista. Traumasta voi parantua, jopa ilman pitkiä terapiajaksoja. Kyse on asenteesta ja ymmärryksestä, ettei menneitä voi muuttaa, eikä niiden muuttaminen ole välttämättä edes tarpeellista. Yksilöt kuitenkin oirehtivat menneistä traumoista, jolloin kyse on sitoutuneesta energiasta. Menneisyys menettää kuitenkin merkityksensä, kun opimme olemaan läsnä nykyhetkessä. Traumoista toipumisessa toivutaan oireista eli toisin sanoen vaivoista. Kun oireet lakkaavat, on yksilön mahdollista suunnata vapautuneempaan kohti tulevaa. (Levine 2008, 44-49.)

Kuvajaisen ja Linner Matikan (2019) mukaan Ginsberg ja Willits (2016) ovat todenneet, että traumainformoidun työotteen ytimessä on turvan lisääminen ja vahvistaminen eri tasoilla. Traumainformoidussa organisaatiossa asiakkaita kohdataan turvallisessa ympäristössä. On tärkeää, että organisaatioissa; tiedostetaan traumojen yleisyys väestössä, tunnistetaan trauman merkit ja oirehdinta sekä osataan toimia traumatietoisesti vuorovaikutustilanteissa. Olennaista on myös uudelleen traumatisoitumisen ehkäiseminen. Kuvajaisen ja Linner Matikan (2019) mukaan Ginsberg ja Willits (2016) ovat esittäneet oivan näkökulman vaihdon. Enää ei kysytä mikä sinussa on vialla, vaan mitä sinulle on tapahtunut. (Kuvajainen & Linner Matikka 2019.)

6 Suomalaiset juhlat ja kulttuuri-identiteetti

Suomalainen kulttuuriperintö on pitänyt osaltaan kansaa hengissä. Kulttuuriperinnöllä viitataan erilaisiin perinteisiin, tottumuksiin ja tapoihin, taitoihin, esittävään taiteeseen, perimätietoihin ja uskonnollisiin perinteisiin. Aineettomaan kulttuuriperintöön sisältyy ilmiöitä, jotka ovat kulkeneet sukupolvelta toiselle perimätietona. Kulttuuriperintö on muotoutunut vuorovaikutuksessa naapurikylien ja jopa ulkomaiden kanssa. Erilaiset yhteisöt, kuten kylät ja kunnat tuottavat perintöä ja siirtävät eteenpäin. Unescon kansainvälinen yleissopimus ohjaa kulttuuriperinnön suojelua. Suomessa Museovirasto vastaa arkeologisen perinnön säilymisestä. Suomalainen kulttuuriperintö kehittyy jatkuvasti. Viime vuosisadan aikana Suomi on tuottanut maailmalle laadukasta teknologiaa ja luonut uraa tieteiden sarjoilla. Nykymaailman keksinnöt ja teknologiset edistysaskeleet ovat osana tulevien sukupolvien kulttuuriperintöä. Suomalaisia on vähän, mutta suomalaiset ovat jättäneet jäljen, jopa globaaliin perintöön. On tärkeää, että olemme kulttuurista ylpeitä ja vaalimme sitä. (Kulttuuriperintö 2021.)

Juhlat sekä liputus- ja merkkipäivät kertovat suomalaisuudesta. Ne ilmentävät asioita, joita pidämme merkityksellisinä ja juhlimisen arvoisina. Vuodenajat ja luonto tukee juhlienviettoa. Nykyihmisille aika on jopa rahaa tärkeämpi seikka ja luonnon kautta koemme, miten aika rientää. (Tuomiokoski 2007, 7.) Suomessa on vietetty vuodenvuorokiertoon liittyviä juhlia jo pakanallisella ajalla. Kalenteriuudistus tapahtui uskonpuhdistuksen jälkeen. Ruotsin kuninkaallista kesti kuitenkin lähes 200- vuotta sopeutua ajatukseen ajanlaskusta, jonka ”katolilaiset olivat hapattaneet”. Suomeen tuli gregoriaaninen kalenteri Ruotsin vanavedessä, vuonna 1753. Ennen itsenäistymistä Suomi oli sekä Ruotsin että Venäjän vallan alla. Almanakassa oli paljon ruotsalaisten ja venäläisten hallitsijoiden merkkipäiviä. Suomen itsenäistyminen 1917, johti myös almanakan uudistumiseen. Aluksi vietettiin vain kirkollisia juhlapäiviä. Itsenäisyyspäivä 6.12. oli ensimmäinen uusi juhlapäivä. Itsenäisyyspäivää ovat seuranneet muut merkkipäivät, jotka löytyvät myös nykyisin kalenterista. Globaalissa ajassa syntyy jatkuvasti uusia teemapäiviä- ja viikkoja. Suomalaisten on valittava, mitkä merkkipäivät ovat käyttökelpoisia.

Juhlistamisen kohteet vaihtuvat vuodesta ja aikakaudesta toiseen, mutta kalenterin juhla- ja merkkipäivät ovat edelleen kuitenkin hyvin kristillis-isänmaallisia. Olisi tärkeää, että juhlat olisivat jokaisen kansalaisen omaisuutta, eivätkä vain nimikkeitä kalenterissa. (Tuomiokoski 2007, 116- 122.)

Kulttuuriin liittyy paljon perinteisyyttä. Teemaa voidaan lähestyä myös yksilöiden kulttuuri-identiteetillä. Nykyisin yhteiskunnan murros, muutokset ja alati lisääntyvä monikulttuurisuus tekevät kuitenkin identiteeteistä häilyviä. Identiteetti ei ole enää syntymistä ja olemista, vaan joksikin tulemista. Nyky-yhteiskunta tarjoaa rajattomasti mahdollisuuksia ja yksilöiden identiteetti rakentuu valintojen myötä. Identiteetti voidaan käsittää samankaltaisuutena, neuvoteltavana, prosessina tai mahdollisuutena. Näkökulmissa yhdistyy sosiaalisen ympäristön ja muiden ihmisten läsnäolon tärkeys, jotta identiteetti pääsee kehittymään. Identiteetti on ominaisuus, joka rakentuu subjektiivisesti. Kehitys tarvitsee tuekseen kuitenkin sosiaalisia kontakteja, koska ihminen on pohjimmiltaan sosiaalinen olento. Esimerkiksi kieli ja osa muista taidoista eivät kehity, mikäli yksilö ei ole vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Kulttuuri voidaan käsittää arvojen, uskomusten ja käsitteiden järjestelmäksi sekä viitekehukseksi, joka asettaa kuvitteellisuudelle rajoja. Kulttuuri voi olla myös väline, jonka avulla yksilöt voivat ilmentää arvojaan. Kulttuuri-identiteetti on ristiriitainen käsite, sillä kulttuuri koetaan usein laajana ja yhteisöllisenä kokemuksena ja identiteetti taas yksityisenä asiana. (Kulttuuri-identiteetti ja kasvatus 2014, 58-63.)

Kulttuuri-identiteetillä viitataan kuitenkin siihen, miten yksilöt samaistuvat kansallisuuteen. Kansallisissa kulttuureissa luodaan käsityksiä ja merkityksiä kansakunnasta, jotka ovat samais-tuttavia. Siten kansalliskulttuurit vaikuttavat ja rakentavat osaltaan yksilöiden identiteettejä. On kuitenkin huomioitava, että kansalliskulttuurit ovat olemassa vain mielissä, sillä ajatukset rakentuvat mielikuviin yhteisestä historiasta sekä perinteiden säilymisestä. Kansalliskulttuuri on myös epämääräinen, viitteellinen ja jopa manipuloitu käsite. Ihmiset pyrkivät kuitenkin löytämään eroja, jotta oma yhteenkuuluvuuden tunne vahvistuisi. On kuitenkin tärkeää, ettei kansallisesta kulttuurista tehdä vain valtaväestön ominaisuutta, sillä silloin vähemmistöt jää-vät helposti ulkopuolelle. Nykyajan kansallisidentiteetin tulisikin olla jotakin, joka yhdistää maassa asuvia monimuotoisia ryhmiä ja tarjoaa samaistumisen mahdollisuuksia kaikille. (Kulttuuri-identiteetti ja kasvatus 2014, 69-72.) Juhlienvietto ja perinteisiin tutustuminen edistää yksilöiden yhteisöllisyyttä, yleissivistystä ja kulttuurisen identiteetin rakentumista.

7 Taustakartoitus

Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on saavuttaa löydöksiä, jotka kuvaavat ilmiöitä ilman määrällisiä menetelmiä. Laadullisessa tutkimuksessa hyödynnetään kieltä, ei niinkään lukuja. Tavoitteena on kuvata ilmiöitä tarkasti sekä muodostaa syvempää ymmärrystä.

Tutkimuksenkohteet ovat usein monisyisiä, joten niitä olisi haastavaa kuvata tilastollisin menetelmin. Laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen kiinnostuksenkohteita ovat merkitykset ja se, kuinka yksilöt kokevat ja näkevät asioita. Tutkimus on tyylliltään deskriptiivistä ja loogikka taasen induktiivista. (Kananen 2014, 18-20.) Työhöni sopi hyvin laadullinen tutkimusote, sillä tavoitteena oli ilmentää yksilöiden näkemyksiä työn teemoihin liittyen. Lisäksi työni aiheita olisi ollut haastava kuvata määrällisin menetelmin, sillä teemat ovat tosiaan monisyisiä- ja tulkintaisia.

Taustakartoituksessa hyödynsin teemahaastattelua. Kohderyhmää olivat hoitokodin asiakas- ja henkilökuntaan kuuluvat henkilöt. Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelutapa, joka on lähellä syvähaastattelua (Tuomi & Sarajärvi 2018, 87). Teemahaastattelujen tyyli voi vaihdella avoimesta haastattelusta aina strukturoidusti etenevään haastatteluun. On tavanomaista, että haastatteluissa edetään ennalta valittujen teemojen mukaisesti. Etuna on se, että tutkija voi tehdä tarkentavia kysymyksiä saamiensa vastauksien perusteella. Kysymykset ovat pääasiassa puoliavoimia ja avoimia. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 87-88.) Suunnittelin erilliset haastattelurungot hoitokodin asiakaskunnalle- ja henkilöstölle. Henkilöstön haastattelu-teemoja olivat ryhmänohjaus, juhlaperinteet ryhmätoiminnan tukena sekä traumainformoituja osallisuutta tukeva työote. Asiakaskunnan haastattelu-teemoja olivat juhlien ja perinteiden merkitys, osallisuus ja vaikuttamismahdollisuudet sekä tietoisuus ja korjaavat kokemukset.

Taustakartoituksen tutkimuskysymykset olivat seuraavat:

”Miten suomalaiset juhlat ja perinteet voidaan huomioida kuntouttavassa ryhmätoiminnassa?”

”Miten sosiaali- ja terveysalan työntekijät voivat ryhmänohjauksessa hyödyntää osallisuutta tukevaa- ja traumainformoitua työtettä?”

Hain ensimmäiseen tutkimuskysymykseen vastauksia asiakas- ja henkilökunnan haastatteluista. Toiseen tutkimuskysymykseen etsin vastauksia vain henkilökunnan haastatteluista. Teemahaastatteluiden kysymykset löytyvät liitteestä 1.

7.1 Aineiston kuvaus

Opinnäytetyön aineisto koostuu yhdeksästä teemahaastattelusta. Asiakaskunnan haastatteluja on yhteensä kuusi ja henkilöstön haastatteluja kolme. Vastanneiden iät ja sukupuolet eivät vaikuta tutkimustuloksiin, joten en mainitse niistä tarkemmin. Haastateltujen työntekijöiden kohdalla yhdistävänä tekijänä on sosiaalialan koulutus.

Toimitin ensin tutkimuslupahakemuksen hoitokodin vastaavalle johtajalle. Saatuaani tutkimusluvan lähestyin hoitokodin asiakaskuntaa ja henkilöstöä. Keräsin haastattelut keväällä 2022. Informoin haastateltavia opinnäytetyöni tarkoituksesta ja tavoitteista.

Kerroin, että saadut aineistot käsitellään ja poistetaan asianmukaisesti, eikä haastateltavista kerätä ollenkaan henkilötietoja. Päätin jättää henkilötiedot keräämättä, jotta voin kunnioittaa haastateltavien anonymiteettia sekä ehkäistä tietoturvariskejä. Haastateltavat valikoituivat vapaaehtoisuuden ja kokemuksen perusteella. Haastatteluiden yhteydessä kirjasin saamani vastaukset Word- tiedostoihin. Kerroin haastateltaville käytännöstä ja selvensin, että tiedostot poistetaan heti, kun se on työskentelyn kannalta mahdollista. Kaikki vastanneista oli suostuvaisia käytäntöön. Haastattelut toteutuivat pääosin hoitokodin toimistotiloissa, joten rauhallinen ympäristö edisti tilanteiden sujumista ja luottamuksellisen ilmapiirin syntymistä.

7.2 Aineiston analysointi

Analysoin aineistoa teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla. Sisällönanalyysi menetelmänä mahdollistaa systemaattisen ja objektiivisen dokumenttien tarkastelun. Sisällönanalyysi on tekstianalyysia, josta lukija voi etsiä ja löytää merkityksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117.)

Toteutin sisällönanalyysin teoriaohjaavan menetelmän avulla. Kyseinen menetelmä etenee aineiston ehdoilla, kuten aineistolähtöinen analyysi. Abstrahointivaiheessa empiirinen aineisto liitetään kuitenkin teoreettisiin käsitteisiin. Teoriaohjaava menetelmä sopii valittavaksi, kun tutkija haluaa lähestyä aineistoa sen omilla ehdoilla. Analyysin edetessä aineisto yhdistetään sopivaksi koettuun teoriaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 127.) Perinteisiä analysointitapoja ovat aineistolähtöinen ja teorialähtöinen sisällönanalyysi. Teoriaohjaava sisällönanalyysi sijoittuu edellä mainittujen menetelmien välimaastoon. Valitsin teoriaohjaavan analyysin siksi, että koin sen sopivan työhöni parhaiten. Teoriaohjaava analyysi antoi minulle mahdollisuuksia edetä aluksi keräämäni monipuolisen materiaalin ehdoilla.

Analysoin asiakaskunnan- ja henkilökunnan haastattelut erikseen. Kävin läpi haastatteluiden teemat, kysymykset ja vastaukset yksitellen. Analysointivaiheessa toimin objektiivisesti ja huolellisesti. Kirjasin Word- tiedostoon kaikki kysymykset ja kysymysten alle kirjasin saamani vastaukset.

Kirjoitin vastauksista koonnin eli esittelin tulokset johdonmukaisesti. Tein koonnin siten, että etenin järjestyksessä, teema kerrallaan. Hyödynsin vastausten esittelyssä yhteneväisyyksiä ja eroja, joita löysin, kun vertasin vastauksia keskenään. Lopuksi yhdistin tuloksia ja teoriaa eli toimin teoriaohjaavan menetelmän mukaisesti. Vastasin myös tutkimuskysymyksiin.

7.3 Asiakaskunnan haastatteluiden tulokset

Asiakaskunnan haastatteluiden ensimmäisenä teemana oli juhlien ja perinteiden merkitys. Vastausten perusteella juhlat ja perinteet herättävät yksilöissä erilaisia ja jopa ristiriitaisia tunteita. Esimerkkejä kuvailluista tunteista ovat ilo, suru, viha, ahdistus, levottomuus ja kunnioitus.

Esimerkiksi ilon taustalta löytyi juhliin liittyviä mukavia muistoja sekä iloa siitä, että juhlat tuovat vaihtelua arkeen ja sisältävät usein merkitykselliseksi koettua yhdessäoloa. Surun ja ahdistuksen taustalta ilmeni aiempia huonoja kokemuksia liittyen juhlienviettoon. Vastajat kokivat, että kielteisiä tunteita aiheuttavat ulkopuolisuuden kokemukset ja riidat, jotka he yhdistivät juhliin tai niiden viettämiseen. Haastateltavat kuvailivat kuitenkin myös myönteisiä ja mukavia tunteita. Osa kertoi juhlien ja perinteiden merkityksellisyydestä. Nousi myös esiin, että perinteisiin on vaikea samaistua ja ne kyllästyttävät. Monikulttuurisuus on esimerkiksi yksi tekijä, jonka vuoksi suomalaiset juhlat saattavat tuntua vierailta tai etäisiltä.

Ehkä tulee sellainen ajatus, että ne (juhlat ja perinteet) on minulle tärkeitä. Esim. jouluna yhdessäolo ja jouluaterian syöminen on tärkeitä.

Ylipäätään, jos miettii, niin tulee aika nopeesti levoton ja ahdistunut olo, koska juhliin on aina liittynyt joku kriisi, kaaos tai riita, niin ei oikeen mitään positiivisia tunteita herää.

Merkityksellisiksi juhliksi vastajat mainitsivat uuden vuoden, ystävänpäivän, syntymäpäivät ja joulun. Juhlienvieton toivottiin pääsääntöisesti sisältävän yhdessäoloa läheisten tai muuten merkityksellisten ihmisten kanssa. Vastauksissa korostui toive myös rennosta ja turvallisesta ilmapiiristä. Ilmeni, ettei juhlienvieton toivottaisi niinkään sisältävän muodollisia hetkiä, sillä ne voivat tuntua epämiellyttäviltä. Muutama haastateltavista koki, ettei mikään juhlista ole merkityksellinen, eikä juhlienvietto ole täten tärkeä osa elämää. Pääsääntöisesti juhliin ja juhlienviettoon suhtauduttiin kuitenkin melko myönteisesti.

Eryteisesti joulun, koska silloin saa viettää perheen kanssa aikaa. Ystävänpäiväkin on hyvä, koska on kiva muistaa ystäviä.

Uusi Vuosi, koska se on aina ollut myönteinen juhla.

Ei ole mitään tiettyä juhlaa, mikä olisi merkityksellinen. En ole ikinä ollut erityisesti juhlahiminen.

Toisena teemana oli osallisuus ja vaikuttamismahdollisuudet. Ryhmässä halutaan tulla kohdaksi arvokkaana yksilönä ja sellaisena kuin on. Kunnioitus, lempeys, joustavuus ja ymmärtävyisyys ovat seikkoja, joita osallistujien ja ryhmänohjaajan toivotaan osoittavan. Vastauksissa oli pohdintaa siitä, että ryhmässä tulisi olla kunnioittava ilmapiiri, jossa erilaiset näkemykset hyväksytään. Haastateltavat pohtivat myös yksityisyyttä ryhmätoimintojen aikana ja toivat esiin, että omat rajat ja valinnanvapaus ovat tärkeitä seikkoja. Vastausten mukaan on merkityksellistä, että ryhmässä säilyy yksityisyys, eikä osallistujien tarvitse kertoa tai tuoda itsensä esiin liian henkilökohtaiseksi koettuja asioita.

Toivon, että minut kohdataan arvokkaana ja sellaisena kuin olen, ilman, että minuun liitetään ennako-oletuksia.

Haastateltavat kokivat, että osallistumista ryhmätoimintoihin tukee eniten ryhmänohjaajan toiminta. Ilmeni, että ohjaajilta saatu yksilöllinen rohkaisu ja kannustus tukevat merkittävästi osallistumista. Ryhmänohjaajan toivotaan huolehtivan siitä, että ilmapiiri on turvallinen ja rauhallinen. Ohjaajan toivotaan puuttuvan ryhmän sisäisiin tapahtumiin, esimerkiksi siten, että tarvittaessa rajaa keskusteluidenaiheita tai osallistujien välistä kommunikointia muuten. Kävi myös ilmi, että erityisesti ohjaajien aitoa läsnäoloa kaivataan; pelkkä fyysinen läsnäolo ei riitä. Osallisuutta tukevat myös osallistujien oma vointi, voimavarat sekä kiinnostavaksi koetut toimintojen sisällöt.

Se kannustaminen on tärkeätä, vaikka sillee, että jos epäonnistuu jossain, nii ohjaaja kannustaa, et seuraavalla kerralla onnistuu, niin silloin tulee toiveikas olo, eikä tartte pelkää et joku siellä pilkkaa tai nauraa.

Vastauksien mukaan ryhmätoimintoihin haluttaisiin vaikuttaa pääosin ideoimalla toimintojen sisältöjä. Haastateltavat toivoivat, että heiltä kyseltäisiin ideoita ja ehdotuksiin tartuttaisiin avoimesti. Eräs vastaajista ehdotti, että asiakkaat voisivat pareittain suunnitella ja ohjata toimintoja, jotta myös hiljaiset pääsisivät vaikuttamaan. Tällöin työntekijän rooli olisi tukea ja avustaa asiakkaita, jotka ovat harjoittelemassa toimintojen suunnittelua ja ohjaamista.

Vois olla niin, että me (asiakkaat) voitais pareittain suunnitella ja ohjata toimintaa muille. Silloin nää hiljaset, jotka muuten jää helposti kovaäänisten jalkoihin, niin sais myös olla mukana vaikuttamassa.

Asiakaskunnan haastatteluiden kolmantena teemana oli tietoisuus ja korjaavat kokemukset. Tarkoituksena oli selvittää, millaista tietoutta yksilöillä on juhlista ja niiden merkityksistä. Vastauksissa esiintyi hajontaa. Osa vastanneista kuvaili tietävänsä juhlista ja merkityksistä aika hyvin ja jota kuinkin. Ilmeni myös, että juhlien merkityksistä tiedetään vain vähäsen tai ei ollenkaan. Teema sisälsi kysymyksen myös korjaavien kokemusten tarpeellisuudesta. Enemmistö vastanneista koki kaipaavansa korjaavia kokemuksia. He perustelivat asiaa siten, että olivat aiemmin kohdanneet huonoja kokemuksia juhlienviettoon liittyen. Muutamat eivät kokeneet tarvetta korjaaville kokemuksille. He eivät tunnistaneet tarvetta tai eivät muuten kommentoineet asiaa enempää.

Jota kuinkin tiedän juhlista ja niiden merkityksistä. Voi olla joitakin juhlia, joista en tiedä tai muista, miksi vietetään. Esim. vappua tai loppiaista en tiedä.

Ei ole juuri ollenkaan tietoa. Kotona, jos on vietetty juhlia, niin on vietetty sen takia, koska muutkin viettää. Ei ole kerrottu, miksi on erilaisia juhlia tai miksi vietetään.

7.4 Työntekijöiden haastatteluiden tulokset

Työntekijöille suunnatun haastattelun ensimmäisenä teemana oli ryhmänohjaus. Vastausten mukaan ryhmänohjaus on työmuoto, joka koetaan merkitykselliseksi. Haastateltavia motivoi ajatus siitä, että kyseessä on tutkitusti tehokas toimintatapa, jonka avulla voidaan saavuttaa hyviä tuloksia. Lisäksi vastaajia innostaa asiakkaiden onnistumisten näkeminen sekä omien vahvuuksien hyödyntäminen. Vastaajat pohtivat työmuotoa myös asiakkaiden näkökulmasta, jolloin esille nousivat yhteisöllisyys, vertaistuen- ja palautteen saamisen merkityksellisyys, toiminnallisuus ja osallisuus. Eräs vastaajista toi esiin, että asiakkaiden on toisinaan helpompi sitoutua ryhmämuotoiseen kuntoutukseen, koska kyse on muistakin kuin itsestä. Kuntouttava ryhmätoiminta on täten myös asiakkaille motivoiva kuntoutusmuoto. On huomioitava, että kaikki asiakkaat eivät ole ryhmäkuntoisia, mutta toisaalta vertaistuellisuus tukee yksilöitä myös haastavissa elämäntilanteissa. Kuntouttavasta ryhmätoiminnasta tuotiin esiin runsaasti myönteisiä seikkoja, kuten työmuodon tärkeys ja siihen liittyvät monipuoliset mahdollisuudet.

Ajattelen, että ryhmätoimintoja käytetään liian vähän. On tutkitusti tehokasta, joten sotealan ahdingossa se olisi myös kustannustehokasta. Ryhmätoimintojen avulla on mahdollista saada hyviä tuloksia aikaan. Parasta antia on vertaistuki ja toiminnallisuus.

Asiakkaiden näkökulmasta ajatellen vahvistaa yhteisöllisyyttä ja osallisuutta. On omalla tavallaan palkitsevaa. Hienoa nähdä asiakkaiden onnistumisia.

Haastateltavien ryhmänohjausta tukevat ammattitaito, koulutus ja kokemus. Merkityksellistä on myös työkavereilta- ja työyhteisöltä saatu tuki sekä vapaus kehittää toimintoja. Lisäksi mainittiin rutiinit sekä toive materiaaleista, jotka olisivat helposti saavutettavissa. Esiin nousi myös toive siitä, että olisi mahdollisuus jakaa vastuuta ja saada mukaan tarvittaessa työpari. Ryhmänohjausta tukee lisäksi ohjaajan asenne, innostus ja suunnitelmallisuus. Työntekijät kertoivat kaipaavansa ryhmänohjauksen tueksi lisäkoulutusta, materiaaleja sekä alustuksia uudenlaisten ryhmien ohjaamista varten. Ryhmänohjaus on taito, jota voi oppia, mutta johon vaikuttaa kuitenkin keskeisesti myös työntekijän luontaiset vahvuudet, piirteet ja kyvykkyys. Haastatteluiden yhteydessä nousi esille toive siitä, että ryhmätoiminta olisi yhä kiinteämpi osa arkea, eikä olisi riippuvainen vain joidenkin työntekijöiden innostuksesta. Haastateltavat kokivat, että uudenlaiset mahdollisuudet ovat tervetulleita. Koettiin myös, että jo olemassa olevaa potentiaalia tulisi hyödyntää tehokkaammin.

Ammattitaidon lisääntyminen ja kehittyminen. Koulutus. Työkavereiden esimerkki. Oma asenne työn kehittämiseen. Olemassa olevia ryhmiä on helppo ohjata. Jos pitäisi ohjata uusia ryhmiä, niin olisi kiva, jos olisi alustuksia ryhmätoimintojen teemoihin.

Toisena teemana oli juhlaperinteet kuntouttavan ryhmätoiminnan tukena. Haastateltavilla oli avoin asenne juhlia kohtaan.

Vastaajat mainitsivat useita juhlia, joihin liittyvää toimintaa he voisivat ohjata. Vastauksissa korostuivat perinteiset ja suosittu juhlat sekä yleissivistykseen liittyvät merkkipäivät. Haastateltavat toivat esiin, että on merkityksellistä huomioida juhlia ja perinteitä asumispalveluiden parissa. On tärkeää tarjota mahdollisuuksia juhlistamiselle. Toisaalta juhlat ja perinteet voivat näyttäytyä myös erittäin vaikeina, joten toiminnassa on tärkeää huomioida sensitiivisyys ja vakaus.

Lähtökohtaisesti: uusi vuosi, ystävänpäivä, tasa-arvon päivä, laskiainen, pääsiäinen, äitienpäivän ja isänpäivän huomiointi, vappu, juhannus, kesäjuhlat, itsenäisyyspäivä ja joulukuukuu. Mielestäni nämä ovat perinteikkäitä ja vietettyjä juhlia, joita olisi hyvä viettää myös asumispalveluiden parissa.

Kaikki yleisimmät juhlapyhät, joihin asiakkailta on todennäköisesti tunneyhteyksiä. Uusi vuosi, pääsiäinen, vappu, juhannus, itsenäisyyspäivä ja joulukuukuu. Myös teemaltaan mukavia päiviä, kuten ystävänpäivä sekä yleissivistykseen kuuluvia päiviä, kuten Runebergin päivä, Aleksis Kiven päivä ja pyhäinpäivä, olisi kiva huomioida.

Tarkastelussa oli myös se, miten työntekijät voivat edistää osallistujien kulttuuri- ja perinnetuntemusta. Vastausten perusteella keskustelut, tietoisuus ja historian tutkiminen yhdessä ovat keinoja, joiden avulla on mahdollista lisätä osallistujien yleissivistystä.

Jutellaan juhlien teemoista ja perinteistä jo etukäteen. Mitä eri juhlia itse kullekin merkitsevät? Välillä itselläni on ollut joku infoteksti alussa ja toisinaan osallistujat ovat itse etsineet tietoa ja sitten kertoneet jonkun olennaisen faktan toisille. Ollaan myös katsottu ja kuunneltu erilaisia videoita, haastatteluja ja musiikkiesityksiä.

Kolmantena teemana oli traumainformoitu- ja osallisuutta tukeva työote. Työntekijät voivat tukea ryhmän toimintaa selkeän rungon, aikataulun ja tavoitteellisuuden avulla. Olennaista on, että osallistujat ovat tietoisia aikataulutuksesta ja sisällöstä, jotta mukana oleminen ja toimintoihin osallistuminen on helpompaa. On myös tärkeää, että osallistujat tietävät ryhmän pelisääntöistä ja käytännöistä, sillä tietoisuuden myötä turvallisuudentunne vahvistuu, eikä toimintojen aikana tule niinkään yllätyksiä. Haastateltavat kokivat, että heidän tehtävänä on luoda turvallinen ilmapiiri ja huolehtia myös ympäristön vakaudesta. On pyrittävä siihen, ettei kenellekään tulisi huonoja kokemuksia ryhmään kuulumisesta. Lisäksi palautteen pyytäminen on tärkeää, jotta toimintaa on mahdollista kehittää. Ryhmänohjaus koetaan taidoksi, joka edellyttää ryhmädynamiikan tuntemista sekä havainnointi- ja soveltamiskykyä. Ohjaaja voi käyttää myös sanallistamista apuna ja täten ennakoita tulevaa, mikä lisää osallistujien mielekkyyttä toimintaa kohtaan.

Alussa käydään läpi ryhmän säännöt ja aikataulu ym. keskeiset seikat. Siten toiminta on selkeää ja mukana olo helpompaa. Myös sanallistaminen on tärkeää eli ohjaajana selitän, miksi tai miten jotakin tehdään ja samalla ennakkoin tulevaa.

Perustietous ryhmädynamiikasta ja sen muodostumisesta on tärkeää. On tärkeä osata havainnoida ryhmää ja tarvittaessa tehdä lennostakin muutoksia. Ylipäätään turvallisen ryhmähengen luominen on olennaisin tehtävä. On pyrittävä siihen, ettei kenellekään tule huonoja kokemuksia ryhmään kuulumisesta. Osallistaminen toiminnan eri vaiheissa on tärkeää. Myös palautteen kerääminen on olennaista, jotta on mahdollista kehittää toimintaa.

Ryhmätoiminnoissa on mahdollista huomioida osallistujia myös yksilöllisesti, joka on tärkeä osa kuntouttavaa toimintaa. Osallistujiin voidaan ottaa henkilökohtaista kontaktia. Lisäksi voidaan rohkaista osallistujia sanoittamaan mielipiteitään. Työntekijä voi myös pyytää apua erilaisiin asioihin, jolloin taustamotiivina on usein osallistaminen. Ohjaajan on huomioitava erilaiset persoonat, osallistujien tuen tarpeet sekä tilan tarve. Toisinaan on annettava hyvinkin yksilöityä ohjeistusta. On tärkeää ottaa huomioon, että kaikilla osallistujilla voi olla sama tavoite, mutta siihen ei tarvitse päästä samalla tavoin. Haastateltavat kokivat, että heidän työskentelyään tukee eniten ammattitaito, koulutus ja omat persoonan piirteet. Tärkeää on myös osallisuuden tukeminen ja vaikuttamismahdollisuuksien tarjoaminen. Haastateltavat kokivat antaneensa osallistujille vaikuttamismahdollisuuksia. Tavanomaisin tapa oli ideoiden kerääminen. Vastaajat ovat hyödyntäneet osallistavina menetelminä myös äänestystä ja ryhmätoimintojen suunnittelua yhteistyössä asiakkaiden kanssa.

Kaikilla voi olla sama tavoite, mutta tavoitteeseen voidaan päästä eri kautta. Tasa-arvo ei ole koskaan tasapäistämistä. Otan osallistujiin henkilökohtaista kontaktia, esimerkiksi ryhmän alussa. Kontaktin ottaminen kertoo välittämisestä.

Konkreettisenä esimerkkinä kesäryhmien suunnitteleminen yhdessä. Olen toteuttanut asiakkaiden toivomuksia ja hyödyntänyt äänestystäkin menetelmänä. Olen hakenut mielipiteitä keskustelemalla ja myös kuvien avulla.

Haastateltavat pohtivat myös traumainformoitua työtettä ryhmänohjauksessa. Vastauksissa korostuivat rauhallisuus, turvallisuus ja vakaus. On tärkeää, että ohjaaja on itse rauhallinen ja lähestyy yksilöitä sekä tilanteita kunnioittavasti. Turvallisuusseikat liittyvät toimintaan ja ympäristöön. Ohjaajan on huomioitava myös ryhmän sisäiset tapahtumat ja huolehdittava, että sisäinen ilmapiiri on turvallinen. Haastateltavat kokivat, että koulutus ja ammattitaito auttavat ryhmänohjauksessa ja traumainformoidun työtteen hyödyntämisessä. Ennakointi, sanallistaminen ja asiakkaiden vireystilan tarkkailu ovat konkreettisia keinoja, jotka tukevat ryhmänohjaajan toimintaa ja asiakkaiden osallisuutta.

Ohjaaja voi tarjota ryhmän jälkeen myös yksilöllisiä keskustelumahdollisuuksia, joka osaltaan edistää yksilöiden huomiointia ja sensitiivistä työtettä. Asiakkaiden on tärkeää saada myös yksilöityä ja myönteistä palautetta osallistumisestaan, joka voi osaltaan vahvistaa heidän itseluottamustaan sekä edistää osallisuutta jatkossakin.

Oma kertynyt ammattitaito ja koulutus auttavat. Olen itse rauhallinen ja sanoitan koko ajan; miksi tehdään mitään tai miksi kannattaisi tehdä jotakin. Tuen osallistumista ja tarjoan mahdollisuuksia harjoitella ihan vain seurassa olemista. Huomioin turvallisuusasiat. Rajaan sellaisia puheenaiheita, jotka voivat olla triggereitä toisille osallistujille. Ryhmässä yritän taata jokaiselle osallistujalle mukavan olon.

Arvostan yksilöitä ja teen toiminnasta ennakoitavaa. Havainnoin jatkuvasti osallistujien vointia. Huomioin yksilöllisyyden; kaikkien ei esimerkiksi tarvitse istua, vaan saa myös vaikkapa seisoa. En välttämättä yksilöllisesti huomioi esim. jonkun asiakkaan huonoa vointia, vaan yleisellä tasolla annan kehotuksia ja tuen toimintaa. Tällöin ohjaaminen on hienovaraista, eikä kenestäkään tule silmätikkua. Sensitiivisyys kaikessa.

7.5 Johtopäätökset

Asiakaskunnassa koettiin hyvin erilaisia tunteita, kun teemana olivat juhlat ja perinteet. Tämä oli oletettavaakin, sillä yksilöiden subjektiiviset näkemykset ja aiemmat kokemukset vaikuttavat vahvasti ajatus- ja tunnemaailmaan. Merkityksellisiksi juhliksi mainittiin melko tunnettuja ja perinteisiä juhlia, mikä ei sekään ollut erityisen yllättävää. Juhlienvietto toi monelle mieleen läheiset ihmiset sekä yhdessäolon merkityksellisyyden. Sinällään tämäkin oli melko ennalta oletettu seikka, sillä juhlat yhdistävät suomalaisia perheitä ja sukuja. Juhlienvieton osalta nousi esiin myös samaistumisen vaikeuksia ja kielteiseksi koettuja tuntemuksia, kuten ahdistusta. Juhliin liittyvät haastavat tunteet ja niiden kuvailu oli myös oletettavaa, sillä juhlienviettoon liittyy toisinaan esimerkiksi runsasta päihteidenkäyttöä sekä erilaisia riita- ja väkivaltatilanteita. Juuri tällaisten haastavien kokemusten vuoksi osa haastateltavista kertoi kaipaavansa korjaavia kokemuksia. He, jotka eivät kaivanneet korjaavia kokemuksia, eivät tunnistanee niiden tarpeellisuutta. Korjaavien kokemusten kaipaaminen tai ilman niitä pärjääminen kertoo osaltaan siitä, kuinka subjektiivinen aihe on kyseessä.

Oli mielenkiintoista huomata, että asiakaskunnan haastatteluiden ja Suomen Mielenterveysseuran tuottaman kirjan sisällössä on paljon yhteneväisyyksiä. Suomen Mielenterveysseuran kirjassa ”Kyllä me yhdessä selvittäään, voimauttavaa vertaistukea kriisitilanteissa” todetaan, että hyvässä ryhmässä on salliva ja hyväksyvä ilmapiiri. Lisäksi ryhmänohjaajan toimintaa ja huomioivaa työskentelytapaa korostetaan. (Suomen Mielenterveysseura 2010, 9-10.) Myös haastatteluiden vastauksissa korostui se, että ryhmässä toivotaan vallitsevan hyväksyvä ilmapiiri, jolloin osallistuja saa olla oma itsensä ja erilaiset mielipiteet hyväksytään. Vastajat kertoivat näkemyksistään, jotka koskivat myös ryhmänohjaajien toimintaa.

Asiakkaat eivät täten reflektoineet vain omaa eli osallistujan roolia. Mielenterveysseuran kirjan ja hoitokodin asiakaskunnan näkemykset ovat linjassa ja tukevat toisiaan. Tämä kertoo siitä, että asiakaskunnan jäsenillä on relevanttia näkemystä toimivasta ryhmästä ja menetelmä on vakiintunut arkeen. Kyky esittää perusteltuja näkemyksiä on hieno asia, sillä se kielii kyvystä prosessoida kuntoutusta ja sen sisältöä. Tällöin on mahdollista saada hoidosta ja kuntoutuksesta myös enemmän irti.

Asiakaskunnan haastatteluiden perusteella vaikuttaminen on ennen kaikkea mielipiteiden esittämistä ja ideoimista. Työntekijöiden haastatteluissa ilmeni, että asiakkailta on kerätty paljon ajatuksia ja mielipiteitä. On luonnollista, että asiakkaat toivat esiin sen toimintatavan, johon ovat tottuneet. Eräs haastateltavista ehdotti, että asiakkaat voisivat mahdollisesti suunnitella ja ohjata ryhmätoimintoja pareittain. Tällainen toimintatapa nostaisi asiakkaiden osallisuutta ja osallistumista uudelle tasolle. Siitä on erittäin hyviä kokemuksia, kun osallistujasta tuleekin toiminnan toteuttaja (THL 2020).

Haastateltavat henkilökunnan jäsenet suhtautuivat avoimesti siihen, että juhlia ja perinteitä voitaisiin hyödyntää kuntouttavan ryhmätoiminnan osana. Aineistosta kävi myös ilmi, että kuntouttava ryhmätoiminta koetaan merkitykselliseksi ja motivoivaksi työtavaksi. Muutama haastateltavista mainitsi, että kaipaisi lisäideoita ja materiaalia ryhmänohjauksen tueksi. Sain täten vahvistuksen, että työni aihevalinta oli onnistunut. Pysin tekemään oppaasta tarpeisiin vastaavan ja sellaisen, että siitä on aidosti hyötyä työelämässä.

Henkilöstön haastatteluiden teemat keskittyivät ryhmänohjaukseen sekä traumainformoituun ja osallisuutta tukevaan työtapaan. Haastateltavien näkemykset sekä teemoihin liittyvä teoria tukevat toisiaan. Täten voi tehdä tulkinnan, että hoitokodin henkilöstö on ammatillista ja he osaavat soveltaa teoriaa käytäntöön. Sosiaalisessa ja ryhmämuotoisessa kuntoutuksessa on huomioitava ryhmän normit, mutta samanaikaisesti kunnioitettava yksilöiden ainutlaatuisia pyrkimyksiä suhteessa ryhmään (Lindh ym. 2018, 78). Edellä mainittu teoria liittyy yksilöiden toiminnallisen identiteetin tukemiseen. Haastateltavilla oli valmiuksia luetella keinoja, joiden avulla he voivat tukea sekä ryhmän toimintaa että yksilöitä ryhmässä. Tämä kuvastaa vahvaa osaamista ja ammatillista orientoitumista, joita voidaan pitää edellytyksenä haastavien yksilöiden ja ryhmien ohjaamiselle. Oppaan myötä olemassa olevasta osaamisesta tehtiin näkyvämpää, mutta samanaikaisesti tuotettiin myös uusia ideoita ja vinkkejä ryhmätoimintoihin liittyen.

Traumainformoidun työtteen ytimessä on turvan vahvistaminen eri tasoilla (Kuvajainen & Linner Matikka 2019). Haastateltavat henkilöstön jäsenet kertoivat, kuinka tekevät ryhmän ilmapiiristä sekä ympäristöstä ennakoitavan, vakaan ja turvallisen. Vaikuttaa siltä, että hoitokodilla työskentelevät kykenevät huomioimaan turvan vahvistamisen eri ulottuvuudet, myös ryhmätoiminnoissa.

Traumasensitiivinen työtapa voidaan nähdä ensiarvoisen tärkeänä, sillä asiakasryhmä koostuu mielenterveyskuntoutujista, joilla voi olla myös vahvaa traumataustaa. Työntekijät toivat esiin, että ryhmässä kaikilla tulisi olla hyvä olla, eikä ryhmissä tulisi rikkoa ihmisiä lisää. Edellä mainitut ovat merkittäviä näkökulmia, sillä; Olennaista on myös estää palveluiden piirissä tapahtuva uudelleen traumatisoituminen (Kuvajainen & Linner Matikka 2019).

Vaikuttaa siltä, että hoitokodin asiakas- ja henkilökunnalla on relevanttia näkemystä sekä osaamista kuntouttavasta ryhmätoiminnasta. Asiakaskunnan- ja henkilöstön näkemykset ovat pitkälti linjassa työn teorian kanssa. Ryhmätoiminta on menetelmänä vakiintunut hoitokodin arkeen ja osaamista löytyy runsaasti.

Tutkimuskysymykset olivat seuraavat:

”Miten suomalaiset juhlat ja perinteet voidaan huomioida kuntouttavassa ryhmätoiminnassa?”

”Miten sosiaali- ja terveysalan työntekijät voivat hyödyntää ryhmänohjauksessa osallisuutta tukevaa- ja traumainformoitua työtettä?”

Vastaukset tutkimuskysymyksiin:

Suomalaisia juhlia ja perinteitä on tärkeää huomioida kuntouttavan ryhmätoiminnan osana. Juhlienviättämisen sekä perinteisiin tutustumisen myötä yksilöiden yleissivistys, yhteisöllisyys ja kulttuurituntemus vahvistuvat. Monille sosiaali- ja terveydenhuollon asiakkaille juhlat ja perinteet ovat merkityksellisiä ja heillä on tunneyhteyksiä niihin. On merkityksellistä, että asumispalveluiden parissa huomioidaan juhlat ja perinteet, joita yhteiskunnassa muutenkin vietetään ja vaalitaan. On kuitenkin huomioitava, että juhlat ja perinteet tulee kohdata erittäin sensitiivisesti, sillä ne voivat aiheuttaa asiakkaille haastavia tunteita ja nostaa myös mahdollisia traumoja pintaan. Juhlia ja perinteitä on syytä sensitiivisesti vaalia sosiaali- ja terveysalan palveluiden sekä kuntouttavan ryhmätoiminnan parissa.

Sosiaali- ja terveysalan työntekijät voivat ryhmänohjauksessa hyödyntää osallisuutta tukevaa- ja traumainformoitua työtettä monin eri tavoin. Selkeät toimintatavat, suunnitelmallisuus, osallistujien yksilöllinen huomioiminen, ympäristön vakaudesta ja ryhmän sisäisestä ilmapiiristä huolehtiminen sekä ohjaajan kyky lukea ihmisiä ja tilanteita ovat ensiarvoisen tärkeitä tekijöitä, jotka edistävät ryhmien suotuisaa toimintaa. Lisäksi ryhmänohjaajan rauhallinen suhtautumis- ja lähestymistapa sekä kunnioittava ja selkeä sanallistaminen tukee asiakkaiden osallisuutta. Tärkeää on myös sen ymmärtäminen, että tasa-arvo ei ole tasapäistämistä. Työntekijä onnistuu parhaiten hyödyntämään osallisuutta tukevaa- ja traumainformoitua työtettä, kun hän ammattitaidon ja kokemuksensa myötä pysähtyy ryhmän sekä ryhmäläisten tarpeiden äärelle.

8 Juhlat ja perinteet kuntouttavan ryhmätoiminnan osana -opas

Opas toimii taustakartoituksen jatkumona ja se löytyy erillisenä tiedostona Theseuksesta. Opas on kehittämistyö, jonka tarkoitus on palvella hoitokodin moniammatillista henkilökuntaa. Kehittäminen on konkreettista toimintaa, jonka avulla pyritään saavuttamaan jokin selkeä tavoite. Toiminnan lähtökohdat, kohteet ja laajuudet ovat vaihtelevia. Kehittämistoimintaa ovat esimerkiksi toimintatavan- tai rakenteen kehittäminen, tarkkarajaiset yksikkökohtaiset uudistukset sekä laaja-alaiset reformit. Kehittämistavoitteet voivat olla toimijoiden määrittelemiä tai ulkoapäin määriteltyjä. Perustana voi olla hanke tai pitkäaikainen prosessi. Kehittäminen on yksinkertaisesti asioiden parantamista ja eteenpäin saattamista. (Toikko & Rantanen 2009, 14-16.) Tarkoituksena oli kehittää opas, joka sisältää ryhmätoimintoihin liittyviä vinkkejä. Tavoite oli, että opas toimisi ryhmätoimintojen suunnittelun ja ohjaamisen tukena, arjen keskellä työelämässä. Lineaarinen malli ohjasi oppaan tekoa. Kyseessä on eräs kehittämistoiminnan menetelmä, jonka vaiheita ovat tavoitteen määrittely, suunnittelu, toteutus sekä arviointi ja päättäminen (Toikko & Rantanen 2009, 64).

8.1 Suunnittelu

Opinnäytetyöprosessin alussa päätin, että teen varsinaisen raportin lisäksi oppaan, joka voisi toimia käytännöllisenä tukena työelämässä. Pohdimme yhdessä ohjaavan opettajan kanssa, että opas voisi olla hyödyllinen, sillä se palvelisi enemmän työelämäkumppania kuin vain pelkkä teoreettinen raportti. Oli luonnollinen ajatus, että työstä muodostuu kaksiosainen ja opas toimii täten taustakartoituksen jatkumona.

Haastattelin taustakartoituksen yhteydessä hoitokodin asiakas- ja henkilökuntaa. Tarkoitus oli tunnustella; kaivataanko ryhmänohjauksen tueksi materiaalia ja jos kaivataan, niin millaista. Henkilöstö vahvisti ajatukseni siitä, että opas voisi olla toimiva työkalu arjessa. Haastattelutulosten mukaan materiaali on aina tervetullutta ja erityisesti uudenlaisten ryhmien ohjausta varten kaivattaisiin infoa. Konkreettisenä toivomuksena nousi esiin, että materiaalin tulisi olla selkeä ja helposti saavutettavissa oleva. Lisäksi tuotiin esiin, että konkreettiset ideat olisivat kaivattuja. Sain täten vahvistuksen oppaan tarpeellisuudelle, mutta muuten sain vapaat kädet sisällön ja ulkoasun suunnitteluun.

Päätin, että rakennan oppaan Word- tiedostoon, koska kyseessä oli minulle tuttu ohjelma. Toiveena ja työskentelyni lähtökohtana oli, että opas olisi informatiivinen ja visuaalinen. Pohdin, että oppaaseen voi sisällyttää sekä teoriaa että käytännönläheisiä ideoita. Ajatuksena oli, että teorian ja käytännön yhdistelmä olisi paras vaihtoehto. Suunnitelmana oli, että opas sisältäisi koottuna suomalaisia juhla- ja merkkipäiviä sekä vinkkejä ja ideoita, miten kyseisiä juhlia voisi hyödyntää kuntouttavan ryhmätoiminnan osana.

8.2 Toteutus

Työskentelin suunnitelmani mukaisesti. Opas sisältää teoriaa sekä 21 suomalaista juhla- ja merkkipäivää. Sisältö on tarkkaan harkittu kokonaisuus. Teoriaosuus koostuu sosiaalisesta kuntoutuksesta, kuntouttavasta ryhmätoiminnasta, osallisuudesta ja voimavaroalähtöisyydestä sekä osallisuutta tukevasta- ja traumainformoidusta työtöteesta. Lisäksi sivutaan suomalaista kulttuuria ja kulttuuri-identiteetin käsitettä. Teoria on valittu siten, että se palvelee sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia ja kuntouttavan ryhmätoiminnan kehittämistä. Lisäksi teoriaosuus on laadittu siitä näkökulmasta, että sen sisällöstä voisivat hyötyä myös vapaaehtoiset, joilla ei ole välttämättä sotealan koulutusta taustalla. Täten opas sisältää teoriaa, mutta sitä on kuitenkin esitelty ytimekkäästi.

Pidin kuitenkin tärkeänä, että keskeiset käsitteet on määritelty selkeästi ja teoriaosuus on riittävän kattava, jotta se voisi aidosti tuoda informaatiota lukijoille.

Taustakartoituksen yhteydessä selvitin, mitkä merkkipäivät ovat hoitokodin asiakaskunnalle ja henkilöstön edustajille tärkeitä. Oppaassa on esitelty ja huomioitu miltei kaikki juhlat, jotka tulivat haastatteluiden myötä ilmi, joten huomioin vahvasti asiakaslähtöisyyden ja työelämäkumppanin edustajien toiveet. Näitä juhlia ovat: uusi vuosi, Runebergin päivä, ystävänpäivä, laskiainen, Minna Canthin - tasa-arvonpäivä, pääsiäinen, vappu, äitienpäivä, juhannus, Aleksis Kiven päivä, isänpäivä, pyhäinpäivä, itsenäisyyspäivä sekä joulu. Edellä mainitut juhlat ovat suosittuja, yleisesti vietettyjä sekä teemaltaan merkityksellisiä. Lisäksi huomioin oppaassa: Kalevalan - suomalaisen kulttuurin päivän, Mikael Agricolan päivän, J.V. Snellmanin - suomalaisuuden päivän, Eino Leinon - runon ja suven päivän, Suomen luonnon päivän, Maailman mielenterveyspäivän sekä Jean Sibeliuksen - suomalaisen musiikin päivän. Lisäsin juhlat, jotta opas olisi kokonaisuudessaan kattava. Kyseiset juhlat ovat myös teemaltaan tärkeitä. Lisäksi niiden viettäminen ja niihin liittyviin perinteisiin tutustuminen edistää yksilöiden kulttuuri- ja perinnetuntemusta.

Opas on ulkoasultaan selkeä ja visuaalinen. Tekstin oheen on liitetty kuvia, jotta lukukokemus olisi kokemuksellinen ja keveämpi. Oppaan selkeyttä on pyritty parantamaan muun muassa sisällysluettelon ja aikajärjestyksessä esitettyjen juhla- ja merkkipäivien avulla. Opas on luova tuotos, jossa yhdistyvät monisyiset teoreettiset teemat, juhlat ja perinteet sekä suomalainen kulttuuri.

8.3 Arviointi

Noudatin oppaan teossa lineaarista kehittämistoiminnan mallia, jonka viimeisenä osuutena on arviointi (Toikko & Rantanen 2009, 64). Oppaan kohdalla arviointi ja tuotoksen kehittäminen on ollut keskiössä jatkuvasti.

Tekovaiheessa pyysin ohjaavalta opettajalta sekä työelämäkumppanien edustajilta vapaamuotoista palautetta ja kehitin opasta paremmaksi saamieni palautteiden perusteella. Sain neuvoja esimerkiksi ulkoasun ja sisällön selkiyttämiseen. Täten jo työskentelyn aikana pyrin vaikuttamaan siihen, että lopputulos olisi selkeä, hyödyllinen sekä käyttäjiään mahdollisimman hyvin palveleva.

Lopullisen arvioinnin antoivat työelämäkumppanin edustajat eli hoitokodin työntekijät. Pyysin palautetta työntekijöiltä, jotka osallistuivat taustakartoituksen yhteydessä haastatteluihin. Keräsin palautetta seuraavien avointen kysymysten avulla:

Mitä ajattelet lopputuloksesta?

Millaisia hyviä puolia näet oppaassa?

Mitä olisi mielestäsi voitu tehdä toisin? Mitä olisi voitu vielä kehittää?

Millä tavoin voit hyötyä oppaasta tai sen sisällöstä?

Valmis opas sai erittäin hyvää palautetta. Opasta kehitettiin tiiviiksi kokonaisuudeksi, joka on kuitenkin erittäin kattava. Myönteistä palautetta tuli kattavasta teoriaosuudesta ja hienosta suomalaisen kulttuurin kuvaamisesta. Lisäksi kehitettiin traumasensitiivisen työtavan sujuvaa huomioimista juhlien ja perinteiden yhteydessä, sitaattien käyttämistä sekä tietoisuuksia ja konkreettisia ideapankkeja. Oppaan havainnollistavat kuvat, kuten voimavarojen vuosikello, saivat myös myönteistä palautetta.

Mielettömän upea kokonaisuus. Todella tasokas, huikea!

Palautteen mukaan oppaasta on suuri apu ryhmätoimintojen suunnittelussa ja ohjaamisessa. Työntekijöiltä säästyy aikaa, kun kaikkea tietoa ei tarvitse etsiä itse ja valmiita ideoita voi hyödyntää. Opas on aina ajankohtainen ja sen myötä ryhmätoimintojen suunnittelu on myös enemmän ennakoitavaa. Opas sai hyvää palautetta siltä osin, että se voi olla arjen työssä ja ryhmänohjauksessa merkittävänä apuna.

Kehittämisideoita tuli muutama. Eräs vastaajista toi esiin, että oppaan teoriaosuudessa olisi voitu kuvaila nykyistä enemmän traumainformoitua työtettä. Toisen kehittämisehdotuksen mukaan syyskuun osalta olisi voitu esitellä myös jokin juhla.

9 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Tutkimusetiikalla tarkoitetaan tutkimuksenteon vastuullisuutta, eettisyyttä ja rehellisyyttä.

Tieteelliseen tutkimustyön etiikkaan on olemassa ohjeistukset, joiden avulla voidaan torjua epärehellisyttä. Soveltavan etiikan teorioista seurausetiikka ja sääntökeskeiset teoriat ovat merkittäviä. Seurausetiikan avulla voidaan arvioida tutkimuskohteen suojaamista ja sääntöteorioiden avulla taasen määritellä tutkimuksen rehtyden periaatteita. Yleisesti ottaen etiikka voidaan käsittää moraalisen toiminnan tukemisena ja yhteisöllisen toiminnan ohjeistamisena. (Mustajoki & Kohonen 2021.) Pysin työskentelemään vastuullisesti ja rehellisesti. Esimerkiksi aineistonkeruun yhteydessä toimin luotettavasti ja huolellisesti. Aluksi toimitin tutkimuslupahakemuksen hoitokodin vastaavalle johtajalle. Haastateltavat valikoituivat vapaaehtoisuuden ja kokemuksen myötä. Informoin haastateltavia opinnäytetyöstä ja haastatteluiden merkityksestä. Lisäksi vielä varmistin, että kaikki ymmärsivät, mistä on kyse. Tein valinnan, etten kerännyt lainkaan haastateltavien henkilötietoja, jotta voisin kunnioittaa osallisten anonymiteettia ja ehkäistä mahdollisia tietoturvariskejä. Lisäksi pyrin tekemään teemoista ja kysymyksistä helposti ymmärrettäviä, mutta kuitenkin monipuolisia. Varsinaisissa haastattelutilanteissa huolehdin, että ympäristö on rauhallinen ja eristetty. Kohtasin yksilöt ammatillisesti ja ystävällisesti. Toin tilanteissa esiin, miten haastattelu etenee ja kerroin myös, että kysymyksiin saa myös jättää vastaamatta. Käsittelin saamani aineiston asianmukaisesti ja poistin ne, kun se oli työskentelyn kannalta mahdollista. Mielestäni työskentelin läpinäkyvästi ja hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti.

Opinnäytetyön tulosten tulee olla luotettavia. Luotettavuutta edistävät suunnitelmallisuus ja laadunvalvontaan paneutuminen. Tieteellisen tutkimuksen luotettavuusmittarit on kehitetty kvantitatiivisessa tutkimuksessa. Laboratorio-olosuhteissa voidaan tehdä tutkimuksia, joiden tulokset ja mittaukset ovat uusittavissa. Kyse on siitä, etteivät tutkimuskohteet muutu, kuten ihmiset. Ihmistieteissä voi olla haastavaa vakioida tutkimustilanteita, erityisesti silloin, kun tarkastellaan yksilöiden käyttäytymistä ja ajattelua. Yhteiskuntatieteellisiä tutkimuksia ei voida siirtää laboratorioon, eikä niihin liittyvien ilmiöiden toiminta ole kaavamaista. Usein ympäristöt ja ihmiset muuttuvat, mikä tekee tutkimusten luotettavuudesta haastavaa. Laadullisen opinnäytetyön luotettavuutta lisää kuitenkin se, että työssä etsitään uudenlaista ja tuoretta informaatiota. (Kananen 2014, 145.) Opinnäytetyöni teemat ovat spesifejä ja melko subjektiivisia. Kyseessä oli työ, jonka myötä pyrin avaamaan yksilöiden ajattelu- ja kokemusmaailmaa. Täten tilanteiden vakioiminen ja tulosten toistaminen ei välttämättä ole mahdollista.

Toisaalta saavutin monipuolista ja kattavaa aineistoa, joka osaltaan parantaa tulosten toistettavuutta. Työn luotettavuutta edistävät eettisyys, suunnitelmallisuus ja uudenlainen teema. Opinnäytetyöprosessi on edennyt suunnitelmallisesti. Olen tehnyt paljon yhteistyötä ohjaavan opettajan sekä työelämäkumppanin edustajien kanssa, enkä ole täten nojautunut vain omaan osaamiseeni.

10 Pohdinta

Opinnäytetyöprosessi oli raskas, mutta antoisa. Opinnäytetyön suunnittelu ja toteutus oli opettavainen kokemus, jonka myötä osaamiseni kehittyi monipuolisesti. Työ onnistui hyvin, sillä sain vastattua tutkimuskysymyksiin sekä luotua sotealan henkilöstöä palvelevan oppaan. Täten saavutin ne tavoitteet, joita työlläni alun perin oli. Olen tyytyväinen työhöni, sillä työelämäkumppaneiden edustajilta saatu palaute oli erinomaista. Onnistuneen tuotoksen mittari on se, miten käyttäjäkunta sen kokee sekä se, miten käyttäjäkunta siitä voisi hyötyä. Se, että työelämäkumppanin edustajat kokivat työni erinomaiseksi, on mielestäni syy olla kiitollinen.

Opinnäytetyöprosessi sisälsi monia vaiheita, jotka olivat työläitä. Aiheeni on monisyinen ja kattava, joten aluksi haasteena oli löytää sopiva aineisto ja kirjoittaa teoriaosuudesta selkeä. Onneksi sopivat aineistot löytyivät kuitenkin melko sujuvasti ja kykenin hyödyntämään teorian osalta myös huolella tehtyä opinnäytetyön suunnitelmaa. Teoriaosuuden jälkeen etenin kohti taustakartoituksen työstämistä sekä aineistonkeruuta. Taustakartoituksen tekeminen oli aikaa vievää ja sisälsi monenlaisia haasteita. Aluksi oli muotoiltava sopivat tutkimuskysymykset ja sitten ideoitava teemahaastatteluiden teemat sekä kysymykset. Haastetta tutkimustyöhöni toi se, että haastattelin sekä asiakaskuntaa että henkilöstöä, joten minun oli luotava erilliset haastattelurungot kysymyksineen. Minun oli täten huomioitava tutkimuskysymysten asettelussa se, että kykenen vastaamaan niihin sekä asiakaskunnan että henkilöstön haastatteluiden perusteella. Opinnäytetyöni oli prosessi, jossa kaikki tekijät vaikuttivat toisiinsa, joten tasapainon löytäminen oli toisinaan vaikeaa. Näiden vaiheiden jälkeen pääsin etenemään kohti haastatteluja. Käytin paljon aikaa, jotta sain kokoon yhdeksän kattavaa teemahaastattelua. Haastatteluiden jälkeen edessä oli analysointivaihe, joka sekään ei ollut aluksi helppo, koska sopivaa menetelmää ei meinannut löytyä. Kun päätin edetä teoriaohjaavan analyysin ehdoilla, niin toimintani selkiytyi taas hetkeksi. Lopulta sain raportin valmiiksi, mutta tiesin, että työn toinen osa eli opas oli vielä tekemättä.

Raportin työstämisen jälkeen oli aika syventyä oppaan tekemiseen. Aluksi minun piti perehtyä kehittämistoiminnan menetelmiin, jotta löysin sopivan menetelmän, jonka avulla työstää opasta. Valitsin lineaarisen mallin, joka selkeydellään tuki toimintaani. Prosessista oli melko helpohkoa kirjoittaa analyyttisiä osioita raporttiin, kun työskentelin loogisesti, menetelmän kronologisia vaiheita hyödyntäen. Sain jo taustakartoituksen yhteydessä vahvistusta siitä, että uudenlaiset ideat ja materiaali ryhmänohjauksen tueksi on tervetullutta. Kuitenkin muuten minulla oli vapaat kädet, eikä juurikaan tietoa oppaista. Pohdin paljon, millainen olisi hyvä opas ja tulinkin siihen tulokseen, että teorian ja käytännön yhdistäminen on toimiva ratkaisu. Oppaasta tuli lopulta tarkoin harkittu kokonaisuus, jossa yhdistyvät teoria ja käytäntö sekä visuaalisuus ja selkeys.

Tämän opinnäytetyön tekeminen kokonaisuudessaan on ollut minulle erittäin suuri ponnistus. Mielestäni on saavutus tehdä näinkin kattava työ itsenäisesti. Olen kiitollinen, että lopputulos palvelee käyttäjäkuntaa. Toivoisin, että myös muut sosiaali- ja terveysalan yksiköt kuin Hoitokoti Tulevaisuuden Portti voisivat hyötyä tuotoksesta.

Lähteet

Painetut

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Tampere: Suomen Yliopistopaino.

Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K., Vuori-Kemilä, A. & Ihalainen J. 2009. Kuntoutumisen mahdollisuudet. 4. painos. Helsinki: WSOY.

Levine, P. 2008. Kun tiikeri herää, trauma ja toipuminen. Pekkarinen, I. (suom.) Oulu: Oulu-print.

Lindh, J., Härkäpää, K. & Kostamo-Pääkkö, K. 2018. Sosiaalinen kuntoutuksessa. Turenki: Hansaprint.

Lönnqvist, J., Henriksson, M. & Partonen, T. 2017. Psykiatria. 12. painos. Helsinki: Kustannus Duodecim.

Suomen Mielenterveysseura 2010. Kyllä me yhdessä selvitään, voimauttavaa vertaistukea kriisitilanteissa. Helsinki: Star-Offset.

Tuomiokoski, P. 2007. Päivästä päivään. Helsinki: Edita.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Sähköiset

Hintikka, A. 2020. Voimavara- ja lähtöolosuhteet sosiaalisessa kuntoutuksessa Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylä. Viitattu 11.1.2022. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/353789/Opinn%C3%A4ytety%C3%B6%20Hintikka%20Arja.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Hoitokoti Tulevaisuuden Portti 2022. Viitattu 11.1.2022. <https://tulevaisuudenportti.com/>

Kulttuuriperintö 2022. Viitattu 11.1.2022. <https://kulttuuriperinto.fi/>

Kuvajainen, M. & Linner Matikka, J. 2019. ACE-tutkimukset ja traumainformoitu työ. LAMK pub. Viitattu 11.1.2022. <https://www.lamkpub.fi/2019/11/05/ace-tutkimukset-ja-traumainformoitu-tyo/>

Kulttuuri-identiteetti ja kasvatusta 2014. Suomen Kulttuuriperintökasvatuksen seuran julkaisu 8. Viitattu 11.1.2022. https://www.kulttuuriperintokasvatus.fi/wp-content/uploads/2015/04/Kulttuuri-identiteetti_ja_kasvatus.pdf

Mustajoki, H. & Kohonen, I. 2021. Mikä ihmeen tutkimusetiikka? Vastuullinen tiede, tutkimusetiikka ja tiedeviestintä Suomessa. 19.1.2022. <https://vastuullinentiede.fi/fi/tutkimuksen-suunnittelu/mika-ihmeen-tutkimusetiikka>

THL 2020. Ryhmätoiminta ja toiminnalliset menetelmät. Viitattu 11.1.2022. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalisen-kuntoutuksen-opas/palvelun-sisallot/ryhmatoiminta-ja-toiminnalliset-menetelmat>

THL 2019. Osallisuus. Viitattu 11.1.2022. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys-erot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. E-kirja.

Liitteet

Liite 1: Teemahaastattelut 33

Liite 1: Teemahaastattelut

Asiakkaille suunnatun teemahaastattelun runko:

Teema 1: Juhlien ja perinteiden merkitys

Millaisia ajatuksia tai tunteita juhlaperinteet sinussa herättävät?

Mitkä juhlat ovat sinulle merkityksellisiä? Miksi?

Miten haluaisit viettää juhlia?

Teema 2: Osallisuus ja vaikuttamismahdollisuudet

Miten haluaisit tulla kohdatuksi ryhmässä?

Mitkä asiat tukevat osallisuuttasi ja osallistumistasi ryhmätoimintoihin?

Miten haluaisit vaikuttaa ryhmätoimintojen suunnitteluun ja toteutuksiin?

Teema 3: Tietoisuus ja korjaavat kokemukset

Millaista tietoutta sinulla on suomalaisista juhlista ja niiden merkityksistä?

Koetko kaipaavasi korjaavia kokemuksia juhlienviettoon liittyen, jos niin millaisia?

Työntekijöille suunnatun teemahaastattelun runko:

Teema 1: Ryhmänohjaus

Mitä ajattelet ryhmätoiminnoista- ja ryhmänohjauksesta yleisesti?

Mitkä tekijät tukevat tai voisivat tukea ryhmänohjaustasi?

Minkälaisia vinkkejä tai menetelmiä kaipaisit ryhmänohjauksen tueksi?

Teema 2: Juhlaperinteet kuntouttavan ryhmätoiminnan tukena

Mihin juhlaan liittyvää ohjelmaa haluaisit suunnitella ja toteuttaa, miksi?

Miten voit edistää osallistujien kulttuuri- ja perinnetuntemusta ryhmää ohjatessasi?

Teema 3: Traumainformoitu ja osallisuutta tukeva työote

Miten voit tukea ryhmää ja sen toimintaa?

Miten voit tukea ja huomioida yksilöitä ryhmässä?

Millaisia vaikuttamismahdollisuuksia olet antanut osallistujille?

Onko sinulla käytössä keinoja, jotka edistävät traumainformoitua työtettä, jos niin millaisia?

