

Riikka Finni, Maare Valtonen

# Mielenterveystyön ryhmänohjaajan opas

## Eljaskartanolle



Sairaanhoitaja AMK

Kevät 2023



KAMK • University  
of Applied Sciences

## Tiivistelmä

**Tekijä(t):** Finni Riikka & Valtonen Maare

**Työn nimi:** Mielenterveystyön ryhmänohjaajan opas Eljaskartanolle

**Tutkintonimike:** Sairaanhoitaja AMK

**Asiasanat:** Mielenterveys, mielenterveystyö, ryhmänohjaus, kuntoutus

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella, kehittää ja arvioida opas ryhmän ohjaamisesta kuntoutuskoti Eljaskartanolle. Yksikkö voi halutessaan hyödyntää ryhmänohjaajan opasta osana uusien työntekijöiden perehdyttämistä.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä viisivaiheisen tuotteistamisprosessin mukaisesti. Tuotteistamisprosessiin kuuluivat tunnistamis-, ideointi-, luonnostelu-, kehittäminen ja viimeistelyvaihe. Toimeksiantajana on Kainuun hyvinvointialueella Kajaanissa toimiva Eljaskartano, joka tarjoaa kodinomaiset puitteet asumiseen ja kuntoutumiseen sekä intervallijaksoihin.

Opinnäytetyötä varten haastateltiin Eljaskartanon henkilökuntaa sekä ryhmäkävijöitä. Avoimet tutkimuskysymykset lähetettiin Eljaskartanoon sähköpostitse. Vastausten pohjalta saatiin tietoa siitä, millaiset tekijät oli koettu hyväksi ryhmätyöskytöissä ja mitä haasteita oli ilmennyt. Opinnäytetyön teoretietoa etsittiin mielenterveyteen ja ryhmätoimintaan sekä ryhmien ohjaukseen liittyvästä kirjallisuudesta ja tutkimuksista.

Oppaan arvioinnissa käytettiin henkilökunnalle suunnattua palautekyselylomaketta, johon he saivat vastata anonyymisti. Kyselyn avulla saatiin tietoa oppaan sisällön vastaavuudesta ja hyödyllisyydestä kuntoutuskodin tarpeisiin. Saadun palautteen perusteella opasta kehitettiin paremmin työyhteisöä palvelevaksi.

Opas on vapaasti Eljaskartanon käytössä ja hyödyllinen toivottavasti myös muille Kainuun hyvinvointialueen mielenterveystyön yksiköille, jolloin opinnäytetyö kehittää laaja-alaisesti alueellisia palveluja. Hyvä jatkokutkimusmahdollisuus työlle on selvitys siitä, onko tehty opas tullut työyhteisön käyttöön. Yksi jatkokutkimusmahdollisuus olisi myös kyselytutkimus uusille työntekijöille tai opiskelijoille oppaan hyödyllisyydestä osana perehdytystä.

## **Abstract**

**Author(s):** Finni Riikka & Valtonen Maare

**Title of the Publication:** A Guidebook for Mental Health Work Group Facilitators in Eljaskartano

**Degree Title:** Bachelor of Health care, nursing

**Keywords:** mental health care, mental health, group facilitation, rehabilitation

The purpose of this thesis was to plan, develop and assess a guidebook about group facilitation for Eljaskartano Rehabilitation Home. Eljaskartano can use guidebook as a part of the orientation process of their new employees.

This thesis was conducted as a functional thesis following a product development process that included five phases: identification, ideation, sketching, development, and finishing. The thesis was commissioned by Eljaskartano which operates in the city of Kajaani under Kainuu Wellbeing Services County. Eljaskartano offers a home-like setting for living and rehabilitation as well as short-term stays.

The staff in Eljaskartano and the group attendees were interviewed using open research questions that were emailed to Eljaskartano. The results gave information about the positive factors and challenges related to group sessions held in Eljaskartano. The theoretical part of this was based on studies and literature addressing mental health, group activities and group facilitation.

To assess the guidebook the staff in Eljaskartano filled in a feedback questionnaire which they could answer anonymously. The questionnaire provided information on the relevance and usefulness of the guidebook, in relation to the needs of the rehabilitation home. The feedback was used to further develop the guidebook, so it could serve the work community better.

The guidebook is freely available to the staff in Eljaskartano and can also be used in other mental health units in Kainuu, which makes it possible to use the guidebook to develop the mental health services in the whole region. Further research could focus on if the guidebook has been introduced in the work community. Another possibility for further research could be a survey about the usefulness of the guidebook as part of the orientation process among new employees or students.

## Sisällys

1	JOHDANTO.....	1
2	MIELENTERVEYSTYÖ JA KUNTOUTUS.....	3
2.1	Mielenterveys.....	3
2.2	Mielenterveystyö .....	4
2.3	Kuntoutus mielenterveystyössä.....	4
2.4	Kajaanin kuntoutuskoti Eljaskartano.....	5
3	RYHMÄN TUNNUSMERKIT JA OHJAAMINEN.....	7
3.1	Ryhmän tunnusmerkit.....	7
3.2	Ryhmätoiminta mielenterveystyössä.....	8
3.3	Ryhmän ohjaaminen .....	9
4	TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ.....	11
5	RYHMÄNOHJAAJAN OPAS ELJASKARTANOLLE .....	12
5.1	Kehitystarpeen tunnistaminen.....	12
5.2	Ideavaihe .....	13
5.2.1	Henkilökunnan näkemys nykyisen ryhmätoiminnan toimivuudesta .....	14
5.2.2	Henkilökunnan kokemat haasteet ryhmän ohjaamisessa .....	14
5.2.3	Ryhmätoiminnan merkitys asiakkaille.....	16
5.3	Luonnosteluvaihe .....	17
5.4	Tuotteen kehittelyvaihe .....	18
5.5	Tuotteen viimeistelyvaihe .....	20
5.6	Ryhmänohjaajan opas .....	22
6	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA .....	23
6.1	Luotettavuus.....	25
6.2	Eettisyys.....	27
6.3	Ammatillinen kasvu .....	28
6.4	Jatkokehityksaiheet.....	29
	Lähteet .....	30

## Liitteet

## 1 JOHDANTO

Ihmisille ryhmässä toimiminen on tuttua ja luonnollista. Haluamme kokoontua yhteen, jotta voimme jakaa muiden kanssa ilomme, murheemme ja ongelmamme. Ryhmät tarjoavat meille monenlaista tietoa sekä tuntemuksia itsestämme, toisista ihmisistä ja ympäristöstämme. Ryhmässä opimme ilmaisemaan itseämme sekä kuuntelemaan muita entistä paremmin. (Kaukkila & Lehtonen 2008.)

Kuntouttavassa mielenterveyshoitotyössä on käytetty perinteisesti erilaisia ryhmiä ja siirrytty perinteisistä ryhmäterapeuttisista työkaluista kuntoutumista tukevaan ryhmätoimintaan. Tällaisten ryhmien taustalla on oireiden hallintaan keskittyvien ryhmien ja sosiaalisten taitojen harjoittamiseen tarkoitettujen ryhmien toimintakulttuuri. (Koskisuus 2004, 169.) Kuntoutus on luokiteltu sisällöltään ja toimintatavoiltaan lääkinälliseen, ammatilliseen, kasvatukselliseen ja sosiaaliseen kuntoutukseen. Luokituksen tarkoituksena on antaa pohjaa organisaatioiden ja ammattiryhmien työnjaolle. Mielenterveystyössä syvennyttään sosiaaliseen kuntoutukseen, koska sen tarkoituksena on sosiaalisen toimintakyvyn parantaminen. Sosiaalisessa kuntoutuksessa on tarkoitus parantaa vuorovaikutustaitoja ja tukea arjessa selviytymistä. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 20–22.) Mielenterveyskuntoutuksen keskeisenä tavoitteena on asiakkaan jatkuva sitoutuminen mielekkääseen ja tarkoituksenmukaiseen toimintaan. Mielekäs tekeminen ja kokemus osallisuudesta on yksi hyvän mielenterveyden osatekijöistä. (Vorma, Rotko, Larivaara & Kosloff 2020, 14.)

Opinnäytetyömme, Mielenterveystyön ryhmänohjaajan opas Eljaskartanolle, tarkoituksena on tuottaa toimeksiantajalle materiaalia liittyen ryhmän ohjaamiseen mielenterveystyössä. Opinnäytetyön tavoitteena on vastata toimeksiantajan tarpeeseen saada näyttöön perustuvaa tietoa ryhmän ohjaamisesta ja viedä sitä käytännön työhön, näin ollen voimme kehittää työyksikön henkilökunnan ryhmän ohjaamisen taitoja ja ryhmätoimintaa.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Kainuun hyvinvointialue, työ tuotettiin kuntoutuskoti Eljaskartanolle. Tekemämme ryhmänohjaajan opas tulee nykyisen työyhteisön käyttöön ryhmätoiminnan ja ryhmänohjaustaitojen kehittämiseksi. Yhdessä toimeksiantajan kanssa on sovittu, että opas voidaan liittää osaksi perehdytyskansiota ja hyödyntää sitä uusien työntekijöiden ja opiskelijoiden perehdyttämisessä. Terveysthuollossa on jo vuosia sitten oivallettu perehdyttämisen tärkeys ja sen vaikutus rekrytoinnin yhteydessä. Perehdytyksellä on suuri vaikutus henkilöstön pysyvyyteen ja sitoutumiseen sekä ammatilliseen kehitykseen. (Peltokoski & Perttunen 2006, 131.)

Keräsimme teoriatietoa nykyisen ryhmätoiminnan toimivuudesta haastattelemalla Eljaskartanon henkilökuntaa, sekä etsimällä teoriatietoa luotettavista lähteistä. Teoreettista pohjatietoa haimme kirjallisuudesta sekä erilaisista tietokannoista. Tietokannoista etsimme esimerkiksi opinnäytetöitä ja väitöskirjoja. Opinnäytetyötä on tehty tiiviissä yhteistyössä tekijöiden sekä työelämäedustajan kesken.

Työmme on toiminnallinen opinnäytetyö, teimme työn Jämsä & Mannisen osaamisen tuotteistamisen prosessin mukaisesti. Kerätyn teoratiedon pohjalta syntyi opas toimeksiantajalle.

## 2 MIELENTERVEYSTYÖ JA KUNTOUTUS

Tässä luvussa käymme läpi mielenterveyden, mielenterveystyön ja kuntoutumisen käsitteitä. Opinnäytetyömme toimeksiantaja Eljaskartano on kuntoutuskoti, näin ollen huomioimme opinnäytetyössä kuntoutumisen mielenterveystyössä. Mielenterveystyössä on vaikeaa erottaa toisistaan hoito ja kuntoutus. Hoidon tavoitteena on vähentää sairauden oireita sekä niihin liittyvää hättää ja ahdistusta. Kuntoutuksessa puolestaan pyritään parantamaan ihmisen mahdollisuuksia elinympäristössään ja erilaisissa sosiaalisissa rooleissa. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 237.)

### 2.1 Mielenterveys

Mielenterveyden käsitteestä on monenlaisia määritelmiä (Galderisi, Heinz, Kastrup, Beezhold & Sartorius 2015). Maailman terveysjärjestö WHO (World Health Organization) määrittelee mielenterveyden hyvinvoinnin tilaksi, jossa ihminen selviää normaalista arjesta, kestää painetta, kykenee työssään tuottamaan tuloksia, sekä kykenee olemaan osallisena yhteisönsä toiminnassa. Ihmisen fyysiset voimavarat, yleinen hyvinvointi ja voimavarat ovat hyvän mielenterveyden tunnusmerkkejä. (WHO 2014.)

Ihmisen mielenterveys ei aina ole vakio, vaan sen tila voi vaihdella. Mielenterveyden vaihteluun voi vaikuttaa useat eri tekijät. Mielenterveys on riippuvainen esimerkiksi siitä, millainen ihmisen taloudellinen tilanne on. Sosiaaliset ja ympäristölliset tekijät vaikuttavat sekä se, kuinka ihminen oppii niiden keskellä elämään. Ihminen kokiessa paljon vastoinkäymisiä hänen mielenterveytensä saattaa heiketä. Toisaalta ihmisen saadessa paljon onnistumisen kokemuksia, hänen mielenterveytensä kohenee. (Vorma ym. 2020.)

Ihmisen mielenterveyden ollessa hyvä, hän kykenee tekemään itselleen mieluisia asioita. Hyvän mielenterveyden tunnuspiirteitä ovat myös kyky kohdata ja käsitellä vastoinkäymisiä ja ylläpitää sosiaalisia suhteita toisiin ihmisiin. Kyky työskennellä katsotaan yhdeksi osaksi hyvää mielenterveyttä. Työskentely on todettu myös yhdeksi mielenterveyttä kohentavaksi tekijäksi. (Vorma ym. 2020.)

## 2.2 Mielenterveystyö

Mielenterveystyö on määritelty mielenterveyshäiriöiden ehkäisemiseksi ja hoitamiseksi tehtävää työtä. Sillä tarkoitetaan yksilön psyykkisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja persoonallisen kasvun edistämistä, sekä mielisairauksien ja muiden mielenterveyshäiriöiden ehkäisemistä, parantamista ja lievittämistä. Mielenterveystyöhön kuuluvat mielenterveyshäiriöitä poteville henkilöille heidän lääketieteellisin perustein arvioitavan sairautensa tai häiriönsä vuoksi annettavat sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut eli mielenterveyspalvelut. (L 1990/1116.)

Mielenterveystyöhön kuuluu myös väestön elinolosuhteiden kehittäminen siten, että elinolosuhteet ehkäisevät ennalta mielenterveyshäiriöiden syntyä, edistävät mielenterveystyötä ja tukevat mielenterveyspalvelujen järjestämistä (L 1990/1116). Mielenterveystyöhön liittyy olennaisena osana mielenterveysosaamisen ja –taitojen tunnistaminen ja vahvistaminen erityisesti sellaisissa ammattiryhmissä, jotka toimivat tiiviissä vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa (Vorma ym. 2020).

## 2.3 Kuntoutus mielenterveystyössä

Kuntoutus on toimintaa, jolla pyritään parantamaan toimintakykyisyyttä ja sosiaalista selviytymistä, edistämään työkykyä ja turvaamaan työuran jatkuvuutta. Kuntoutus on sisällöltään monialainen toimintakokonaisuus ja tämän takia ihmisten käsitykset ja kokemukset kuntoutuksesta käsitteenä vaihtelevat. Usein sana kuntouttaminen nähdään fyysisen kunnon kohottamisena, mutta sana kuntoutus kattaa paljon laajemman näkökulman. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 8.)

Kuntoutus on prosessi, joka lähtee ammattilaisen huomaamasta kuntoutustarpeesta ja sisältää tavoitteen asettamisen sekä sen saavuttamiseen tarvittavat kuntoutustoimenpiteet. Kuntoutusprosessissa kuntoutujan oma aktiivisuus yhdessä ammattilaisten antaman tuen kanssa on suuressa roolissa tavoitteen saavuttamisen kannalta. Kuntoutumisen tulokset ovat yhteydessä ammattilaisen kykyyn luoda luottamuksellinen ja motivoiva yhteistyösuhde kuntoutujan kanssa. (Autti-Rämö 2021.) Kuntoutuksen tavoitteena on mielekkään tekemisen ja riittävän sosiaalisen tuen varmistaminen. Henkilökohtaisella palveluohjauksella varmistetaan riittävä tuki kuntoutusprosessin eri vaiheissa, joissa kuntoutujalle mahdollistetaan mielekästä tekemistä, vertaistukea ja eri valinnanmahdollisuuksia. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 33.)



Kuntoutus on aina tavoitteellista ja tähtää elämänhallinnan lisäämiseen ja elämänlaadun parantamiseen ja ylläpitämiseen kuntoutujan elämässä. Kuntoutuksessa korostuu kuntoutujan positiivisten kykyjen korostaminen. Kuntouttava työote pitää sisällään yksilön voimavarot, toimintakykyä ja oman elämän hallinnan tunnetta lisääviä elementtejä. (Hämäläinen, Kanerva, Kuhanen, Schubert & Seuri 2019, 197–198.)

Kuntoutus on luokiteltu sisällöltään ja toimintatavoiltaan neljään eri osa-alueeseen; lääkinalliseen, ammatilliseen, kasvatukselliseen ja sosiaaliseen kuntoutukseen. Luokituksen tarkoituksena on antaa pohjaa organisaatioiden ja ammattiryhmien työnjaolle. Mielenterveystyössä syvennytään sosiaaliseen kuntoutukseen, koska sen tarkoituksena on sosiaalisen toimintakyvyn parantaminen. Sosiaalisessa kuntoutuksessa on tarkoitus parantaa vuorovaikutustaitoja ja tukea arjessa selviytymistä. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 20–22.)

Suomessa mielenterveyskuntouksesta on vaikea saada yhtä oikeaa käsitettä sairaanhoitopiirien, kuntayhtymien ja kuntien palvelujärjestelmien vaihtelevuuden vuoksi. Sosiaali- ja terveydenhuollossa ohjenuorana toimii mielenterveyspalvelujen laatusuositus (2001), joka kertoo siitä, millaisia periaatteita mielenterveyskuntoutuksessa tällä hetkellä suositellaan. Laatusuositus käsittää kolme eri näkökulmaa. Ne ovat kuntalaisen, ammatillisen käytäntöjen, sekä hallinnon näkökulmasta. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 234.)

Mielenterveyskuntoutus sisältää henkistä hyvinvointia ja toimintakykyä tukevia tekijöitä, jotka löytyvät usein ihan arkisista asioista. Mielenterveyskuntoutujasta itsestään muodostuu asiantuntija niistä kuntouttavista tekijöistä, joista hän itse pitää. Mielenterveyskuntoutusta koskevissa tutkimuksissa tuleekin huomioda, että kuntoutujan näkökulmaa ei voida yleistää, vaan mielenterveyskuntoutuksessa tulee huomioda ne asiat, jotka kuntoutuja itse kokee hyödylliseksi hoitonsa kannalta. (Kallanranta, Rissanen & Vilkkumaa 2001, 88–89.)

## 2.4 Kajaanin kuntoutuskoti Eljaskartano

Kainuun hyvinvointialueen alaisuudessa toimiva Eljaskartano on kuntoutuskoti, joka tarjoaa aikuisille kainuulaisille mielenterveys- ja päihdeasiakkaille kodinomaiset puitteet tuettuun asumiseen ja kuntoutumiseen sekä intervallijaksoihin. Tavoitteena on vahvistaa asiakkaan toimintakykyä sekä tukea hänen valmiuksiaan itsenäiseen asumiseen. Eljaskartano toimii yhteisönä, jossa työtehtävät ja vastuut jaetaan yhteydessä. (Kainuun Hyvinvointialue, N.d.)

Asuminen Eljaskartanossa perustuu tarpeenmukaiseen kuntoutussuunnitelmaan. Hoidon keskeinen tavoite on asiakaslähtöisyys. Eljaskartanoon ei tulla lähetteellä, vaan hoitoneuvottelun kautta. Hoitoneuvotteluja voi olla useampia, jossa tutustumiskäyntejä ja hoitoa suunnitellaan jatkoa ajatellen. (Kahilakoski 14.3.2022.)

Hoito on avohoitoa, jossa asiakkaan kulkua ei rajoiteta ja hän saa poistua kiinteistöstä halutessaan. Hoito voi olla intervallijaksoilla toteutettavaa, jolloin asiakkaalla voi olla myös asunto jossain muualla tai asuminen on pysyvämpää ja pidempijaksoista. (Kahilakoski 14.3.2022.)

Kainuun mielenterveystyön yksiköistä yhteydenottoja tulee useimmiten osastoilta E7 ja 13, sekä Mielenterveys- ja päihdeyksiköstä. Asumisyksikössä on sekä mielenterveys- että päihdekuntoutujia ja hoitosuunnitelma laaditaan yksilöllisesti. Hoito on pääasiassa oireenmukaista. Asiakaspaikkoja on tällä hetkellä 10. Työntekijät työskentelevät Eljaskartanossa arkisin kello 8–20 ja viikonloppuisin kello 11–19. (Kahilakoski 14.3.2022.)

Eljaskartanon viikko-ohjelmaan kuuluu aamukokoukset, joilla päivä alkaa. Päivällä lounaan jälkeen järjestetään erilaisia aktiviteetteja liikuntaan ja musiikkiin painottuen. Maanantaisin koontuu frisbeegolf-ryhmä ja torstaisin pelataan petankkia. Tiistaina ohjelmassa on karaokea ja keskiviikkoisin levyraati. Ulkoilua järjestetään sään ja asiakaskunnan aktiivisuuden mukaisesti. Viikko-ohjelmaan kuuluu jokaiselle vuorollaan talousvuorot, jotka pohjautuvat arjen askareisiin. Henkilökohtaiset menot jokainen räätälöi omien aikataulujensa mukaisesti ja arkiaskareita saa tehdä, vaikkei vastuuvuoroa olisikaan. (Kahilakoski 4.5.2022.)

Aiempia opinnäytetöitä liittyen ryhmän ohjaamiseen ei Eljaskartanoon ole tehty tiiminvastaava Riikka Kahilakosken mukaan.

### 3 RYHMÄN TUNNUSMERKIT JA OHJAAMINEN

Opinnäytetyömme liittyy ryhmän ohjaamiseen, joten käymme tässä luvussa tarkemmin läpi ryhmän tunnusmerkkejä, ryhmätoimintaa mielenterveystyössä sekä hyvään ryhmänohjaajaan liitettyjä ominaisuuksia. Parhaimmillaan toimiva ryhmä on sellainen, jossa osallistujat saavat ilmaista tunteitaan, harjoittelevat kuuntelemaan toisiaan ja ratkaisemaan erimielisyyksiä. (Kaukkila & Lehtonen 2008, 13.) Ryhmänohjaaja rakentaa ryhmätoimintaa tavoitteisiin ja osallistujien toiveisiin perustuen. Mielenterveystyössä ryhmän tavoitteet sekä kuntoutujan omat tavoitteet ohjaavat osallistujan kuntoutumista. (Hämäläinen ym. 2019, 211.)

#### 3.1 Ryhmän tunnusmerkit

Ryhmän tunnusmerkkeihin kuuluvat tietty koko, tarkoitus, säännöt, vuorovaikutus, työnjako, roolit sekä johtajuus. Ryhmän koko on suhteellinen käsite, tavallisimmin ryhmäksi ajatellaan 2–20 henkeä. Ryhmän johtamisesta vastaa esimies, ohjaaja tai terapeutti. (Niemistö 1998, 16.)

Toimivan ryhmän jäsenet tuntevat ryhmän perustehtävän. Ryhmälle mietitään etukäteen tavoite, ohjelma tai suunnitelma, jonka ryhmä voi tilanteen vaatiessa miettiä uudelleen. Toimivassa ryhmässä osataan kuunnella, ilmaista tunteita sekä erimielisyyksiä. Ryhmäläiset voivat antaa toisilleen ja ryhmän vetäjälle rakentavaa kritiikkiä. Ryhmän ilmapiiri on vapaa ja luonteva, jolloin kaikilla on hyvä olla ryhmässä. Ryhmäläiset tuntevat vastuuta toisistaan sekä ryhmästä. (Kaukkila & Lehtonen 2008, 13.)

Ryhmän jäsenten vuorovaikutus muodostuu erilaisista merkityksellisistä ilmaisuista tietyssä tilanteessa ja ryhmä onkin jatkuvaa vuorovaikutustekojen ja vaihtuvien tilanteiden virtaa. Ryhmäprosessi tarkoittaa ryhmän jatkuvaa tapahtumista ja kokonaistoiminnan muuttumista. Ryhmäprosessi muodostuu erilaisista vuorovaikutus-, episodi- ja istuntoprosesseista ja sisältää ajatuksen ryhmän kehittymisestä. (Niemistö 1998, 19–21.)

Ryhmätoiminnan oleellisiin tekijöihin kuuluu lähtötekijät, ryhmässä syntyvät ilmiöt sekä tulokset. Lähtötekijät ovat ryhmän kehitysehtoja, sillä ne määrittävät sen missä rajoissa ryhmä voi toimia ja mitä se voi saavuttaa. Ryhmässä syntyvät ilmiöt kertovat tahallisista ja tahattomista ryhmäil-

miöistä, ryhmädynamiikasta ja ryhmän muuttumisesta. Ryhmäilmiöt näkyvät jäsenten osallistumisessa, vuorovaikutuksessa, rooleissa ja ryhmän normeissa. Tulokset taas kertovat ryhmän sisäisistä tai ulkoisista saavutuksista. (Niemistö 1998, 21–22.)

### 3.2 Ryhmätoiminta mielenterveystyössä

Kuntouttavassa mielenterveyshoitotyössä on käytetty perinteisesti erilaisia ryhmiä. Kuntouttavassa hoitotyössä kiinnostus on siirtynyt perinteisistä ryhmäterapeuttisista menetelmistä kuntoutumista tukevaan psykoedukatiiviseen ryhmätoimintaan. Näiden ryhmien taustalla on ajatus, että oireidenhallintaa ja sosiaalisia taitoja voi harjoittaa tehokkaasti ryhmässä. On hyvä muistaa, että ryhmätoimintojen käyttö ei tee yhtäkkisesti ryhmästä kuntouttavaa, vaan ryhmän tavoitteet yhdistettynä ryhmäläisten henkilökohtaisiin tavoitteisiin tekevät ryhmästä kuntouttavan. (Koskisu 2004, 169.) Lorenzen ja Ruudin (2014) tekemän tutkimuksen mukaan lähes kaikilla ryhmillä on vaikutusta moneen hoidon osa-alueeseen.

Kuntouttavat ryhmät on hyvä erottaa psykoterapeuttisista ryhmistä ja menetelmistä. (Koskisu 2004, 169.) Psykoterapiaa toteuttaa laillistettu psykoterapeutti ja sitä voidaan toteuttaa yksilö- ja ryhmäohjauksina. Psykoterapian tavoitteena on psyykkisten ongelmien ja niihin liittyvän kärsimyksen poistaminen tai lievittäminen ja sillä voidaan tukea ihmisen psyykkistä kasvua ja kehitystä. Psykoterapiaa toteutetaan tiiviissä yhteistyössä asiakkaan ja psykoterapeutin välillä. Lyhyt psykoterapia kestää useimmiten 10–20 käyntikertaa ja pidempi hoitajakso voi olla useamman vuoden mittainen. Psykoterapiassa on kymmeniä erilaisia suuntauksia, näistä muutamia esimerkiksi psykodynaaminen psykoterapia, kognitiivinen psykoterapia, ratkaisukeskeinen psykoterapia ja integratiivinen psykoterapia. Suuntaukset eroavat toisistaan esimerkiksi siinä, sisältääkö terapian aikana ja käytetäänkö ilmaisussa muutakin kuin sanallista ilmaisua. (Eerola 2022.)

Psykoedukaatio taas tarkoittaa mielenterveyteen liittyvää tiedon jakamista, opettamista ja kouluttamista luotettavasti. Toiminta suunnattiin alussa skitsofreniapotilaiden ja heidän omaistensa valmennus- ja opetusohjelmaksi, mutta nykypäivänä psykoedukaation käsite on laajentunut koskemaan kaikkea mielenterveysosaamiseen liittyvää neuvontaa. (Vuorilehto, Larri, Kurki & Hätönen 2014, 129.) Psykoedukaatiota käytetään osana mielenterveyspotilaan kuntoutusta ja sitä voidaan toteuttaa yksilö- tai ryhmäohjauksessa. (Motlova ym. 2017, 445–471.)

Psykoedukatiiviset ryhmät on tarkoitettu samanlaisesta ongelmasta kärsiville tai samassa tilanteessa oleville potilaille tai omaisille. Ryhmien on todettu auttavan jäseniään sopeutumaan erilaisiin elämäntilanteisiin käyttämällä asiantuntijatietoa ja harjaantumista. Ryhmistä on ollut hyötyä myös somaattisiin sairauksiin tai vakaviin oireisiin, kuten aistiharhoihin, sopeutumisessa. (Lönqvist ym. 2011, 706.) Ryhmässä tapahtuneeseen psykoedukaatioon osallistuneet ovat pitäneet vertaistuen ja kokemusten jakamista erittäin positiivisena asiana. (Aho-Mustonen ym. 2011.)

Nykypäivän viitekehyksenä mielenterveyshäiriöiden hoidolle on toipumisorientoituneisuus. Se on ajattelun ja toiminnan viitekehys, joka painottaa voimavaroja, osallisuutta, toivoa, merkityksellisyyttä ja positiivista mielenterveyttä osana yksilön toipumisprosessia. (Nordling 2018.) Psykiatrien potilas ajatellaan omista asioistaan vastuussa olevana, asiantuntijoiden kanssa yhteistyötä tekevänä kansalaisena ja kumppanina. Hoidon lähtökohtana on avoimuus, jolla saadaan lisättyä potilaan luottamusta hoitohenkilökuntaa ja hoitoaan kohtaan. (Lönqvist ym. 2011, 16.) Potilas on merkittävässä roolissa omaa hoitoaan ajatellen ja psykoedukatiivinen hoito tarjoaa tietoa ja ymmärrystä, joka edistää potilaan omahoitoa ja sitoutumista hoitoon. Psykoedukaatio on vuorovaikutteista toimintaa ja vertaistuen merkitys korostuu erityisesti psykoedukatiivisessa ryhmätoiminnassa. (Vuorilehto, Larri, Kurki & Hätönen 2014, 131.)

Ryhmään liittyviä hoidollisia tekijöitä ovat ryhmään kuuluminen, avautuminen ja hyväksyntä. Ryhmään kuulumisen tunne muokkaantuu ryhmän kehitysvaiheiden ja ryhmäläisten sosiaalisten taitojen mukaisesti. Kuten turvallisuuden ja luottamuksellisuuden tunne niin myös turvattomuuden ja pettymyksen tunteet heijastuvat ryhmätoimintaan ja antaa haasteensa ryhmänohjaajan toiminnalle. (Hämäläinen ym. 2019, 211.)

### 3.3 Ryhmän ohjaaminen

Ryhmällä on aina oman toiminnan tarkoitukseen liittyvä tehtävä. Kun ryhmänohjaaja suunnittelee ryhmän aloittamista, hänen tulee selvittää, miksi hän haluaa perustaa ryhmän ja mitkä ovat ryhmän tavoitteet. Usein ryhmällä on aina myös tunnetavoite, joka edesauttaa ryhmän koossa pysymistä. Uusi ryhmä voi kuulua johonkin olemassa olevaan organisaatioon, jolla on jo omat tavoitteensa, toimintakulttuurinsa ja arvonsa. Ne vaikuttavat suuressa roolissa esimerkiksi ryhmän suunnitteluun, tavoitteisiin ja toteuttamiseen. (Kaukkila & Lehtonen 2008, 15.)

Ryhmänohjaajan taitoihin kuuluu reaktio-, vuorovaikutus- ja toimintataidot. Reaktiotaidot kattavat ryhmän havainnoinnin, tarpeiden ja toiminnan ymmärtämisen sekä kuuntelun, tiedon jakamisen, toistamisen, selventämisen ja kokoamisen. Reaktiotaitoihin liittyy vahvasti empatiakyky eli kyky tuntea herkkyyttä ja havaita, mitä ryhmässä tapahtuu. Empatiakykyinen ryhmänohjaaja osaa myös reagoida viesteihin tilanteen vaatimalla tavalla. Ryhmänohjaajan vuorovaikutustaitoja ovat muun muassa tukeminen, rajoittaminen ja yksimielisyyden ja työskentely-yhteyden rakentaminen. Näillä taidoilla ohjaaja voi tukea ryhmäläisiä keskinäisessä vuorovaikutuksessa. Vuorovaikutustaidot liittyvät keskeisesti ryhmän ohjaamiseen. Toimintataitoina pidetään välittömyyttä, kysymistä, tavoitteiden asettamista ja mallin antamista. Näillä taidoilla ohjaaja voi rohkaista ryhmän jäseniä osallistumaan ryhmätoimintaan sekä ilmaisemaan itseään ja käsittelemään vaikeita tunteita ja kokemuksia. (Hämäläinen ym. 2019, 213.)

Ryhmänohjaajan roolit muuttuvat eri tavoin ryhmän muuttuessa ja ajan kuluessa. Käytännön ohjaustyössä oppii parhaiten, milloin ryhmä tarvitsee tiukempaa ohjausta ja milloin ohjaksia voi löysätä. Ryhmänohjaaja ei ole terapeutti, paitsi jos kyseessä on terapiaryhmä. Silti ryhmätoiminta mielenterveystyössä on usein osallistujilleen terapeutista ja hoitavaa. Usein ihmisiä kuntoutetaan jonkinlaisessa hoito- tai kuntoutusyksikössä. Päivän ohjelmaan kuuluu erilaisia tuokioita, esimerkiksi fysioterapeuttien tai psykologien ohjaamina. (Kaukkila & Lehtonen 2008, 63–73.) Sekä yksilö- että ryhmäterapiassa pyritään ratkaisemaan yksilöiden henkilökohtaisia ongelmia. Ryhmässä kuntoutujalla on mahdollisuus kohdata myös muiden osallistujien ongelmia ja saada näistä vertaistukea. Ryhmän on kokoonnuttava tarpeeksi useasti ja tarpeeksi pitkään, jotta siitä saadaan toimiva ja yksilöt kykenevät ratkaisemaan sisäisiä ongelmiaan. (Niemistö 1999, 24–25.)

#### 4 TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ

Opinnäytetyömme tarkoituksena on tuottaa toimeksiantajallemme Eljaskartanolle opas ryhmän ohjaamisesta. Oppaan tavoitteena on kehittää kuntoutuskodin henkilökunnan ryhmänohjaustaitoja ja yksikön järjestämää ryhmätoimintaa. Oppaan tuottamisen lisäksi vahvistamme prosessin aikana omaa tietouttamme mielenterveystyöstä, kuntoutuksesta ja ryhmän ohjauksesta.

Tutkimustehtävämme on:

- Mitä mielenterveys- ja päihdekuntoutujien ryhmän ohjaamisessa tulee huomioida?
- Miten rakennetaan toimiva opas työyhteisöön?

## 5 RYHMÄNOHJAAJAN OPAS ELJASKARTANOLLE

Opinnäytetyössä tuotettiin ryhmänohjaajan opas kuntoutuskoti Eljaskartanolle. Opaslehtinen sisältää lyhyesti tietoa Eljaskartanon nykyisestä ryhmätoiminnasta, ryhmätoimintaan liittyvistä yleisistä asioista sekä muutamia ryhmäideoita jatkossa toteutettavaksi. Ryhmänohjaajan opas tulee henkilökunnan käyttöön ryhmätoiminnan järjestämisen tueksi. Halutessaan toimeksiantaja voi liittää oppaan osaksi yksikön perehdytyskansiota.

Opinnäytetyössä käytimme toiminnallista tutkimusmenetelmää. Jämsä & Mannisen (2000) osaaamisen tuotteistamisen prosessin mukaiset vaiheet ovat; kehitystarpeen tunnistaminen, ideavaihe, luonnosteluvaihe, tuotteen kehittäminen sekä tuotteen viimeistelyvaihe.

Sekä yksityiset että julkiset sosiaali- ja terveysalan toimijat tarvitsevat tuotteistamisen tietoa omassa toiminnassaan. Sosiaali- ja terveysalan tulosyksiköissä on todettu kehitystä ja tavoitteellisuus on lisääntynyt, kun tuotteistamista on alettu käyttämään. Tuotteistaminen ei tapahdu yleensä vain yhdessä ammattiryhmässä, vaan moniammatillinen tiimi osallistuu sen kehittämiseen ja toteuttamiseen. Moniammatillisuus laajentaa näkemyksiä tuotteistamisen kehityksestä sekä antaa laajempaa näkemystä aiheesta. (Jämsä & Manninen 2000, 8–10.)

### 5.1 Kehitystarpeen tunnistaminen

Sosiaali- ja terveyspalveluita kehittäessä käytetään erilaisia laadun kehittämisen menetelmiä, joista yksi on arviointitiedon kerääminen nykyisistä palveluista. Tietoa voidaan kerätä tekemällä asiakas- ja potilaskyselyjä tai muita palautekyselyjä nykyisestä toiminnasta. Valmiina olevien tietojen analysointi näyttää, mitkä ovat organisaation ja palvelumuotojen kehittämistarpeet. Ongelmalähtöisessä lähestymistavassa on yleensä tavoitteena jo käytössä olevien palveluiden parantaminen tai tuotteen edelleen kehittäminen, jos se tai sen laatu eivät enää vastaa tarkoitustaan. Tavoitteena voi olla täysin uuden tuotteen kehittäminen tai jo olemassa olevan tuotteen kehittäminen vastaamaan nykyisten tai uusien asiakkaiden tarvetta. (Jämsä & Manninen 2000, 29–30.)

Opinnäytetyön aiheen liittyen ryhmän ohjaamiseen saimme toimeksiantajalta. Ryhmänohjaajan oppaan tarkoituksena on kehittää yksikön järjestämää ryhmätoimintaa ja henkilökunnan ryhmänohjaustaitoja. Lisäksi opas voidaan liittää osaksi yksikön perehdytyskansiota, jolloin uudet työntekijät ja opiskelijat saavat myös perehtyä ryhmän ohjaamiseen.



## 5.2 Ideavaihe

Ideavaiheeseen siirrytään, kun varmuus kehitystarpeesta on saatu, mutta varsinaista päätöstä ratkaisukeinoista ei ole vielä tehty. Tällöin käynnistetään ideointiprosessi eri vaihtoehtojen löytämiseksi. Vaihtoehdoilla ja innovaatioilla pyritään löytämään ratkaisu yleensä paikallisiin ja organisaatiokohtaisiin ongelmiin, jotka sillä hetkellä ovat ajankohtaisia. Ratkaisuksi ongelmiin etsitään erilaisia lähestymis- ja työtapoja, näihin luetaan esimerkiksi luovan toiminnan ja ongelmanratkaisun menetelmät. (Jämsä & Manninen 2000, 35.)

Työmme ideavaiheessa kävimme keskustelua toimeksiantajan edustajan kanssa erilaisista ratkaisuista liittyen työn toteutukseen. Ideapankkimenetelmässä kerätään tietoa eri tahoilta toiveista ja ehdotuksista siitä, miten asioita voidaan korjata ongelmien ratkaisemiseksi. (Jämsä & Manninen 2000, 37.) Toimeksiantajan kanssa keskustellessa heräsi selkeästi ajatus ryhmätoimintaan liittyvästä oppaasta, koska tällaista ei vielä ennalta yksikössä ollut.

Opinnäytetyössämme tuotimme oppaan toimeksiantajalle. Kävimme läpi erilaisia oppaiden julkaisuvaihtoehtoja ja päädyimme tekemään oppaan Microsoft Wordilla sen helppokäyttöisyyden vuoksi. Ideavaiheessa selvitimme Eljaskartanon henkilökunnan näkemyksen nykyisen ryhmätoiminnan toimivuudesta ja haasteista sekä asiakkaiden mielipiteen ryhmätoiminnasta. Tämän teimme aikatauluhaasteiden vuoksi lähettämällä haastattelukysymykset toimeksiantajan edustaja Riikka Kahilakoskelle, joka oli toimittanut kysymykset eteenpäin henkilökunnalle ja ryhmäkävijöille. Vastaukset saimme toimeksiantajalta suljetussa kirjeessä paperisina, joista kirjoitimme ne ylös tietokoneelle salattuun tiedostoon ja hävitimme paperivastaukset tietosuojajätteeseen. Kysely tehtiin opinnäytetyön teon tueksi eikä vastauksia ollut tarvetta arkistoida. Toteutusta varten emme myöskään tarvinneet vastaajien taustatietoja.

Henkilökunnalta kysyimme seuraavaa:

- Mikä nykyisessä ryhmätoiminnassanne on toimivaa?
- Mitä haasteita koet mielenterveys- ja päihdekuntoutujien ryhmän ohjaamisessa?

Potilailta eli ryhmäkävijöiltä kysyimme seuraavaa:

- Millainen merkitys ryhmätoiminnalla on sinulle?

### 5.2.1 Henkilökunnan näkemys nykyisen ryhmätoiminnan toimivuudesta

Henkilökunnan vastausprosentti tutkimuskysymyksiimme oli hyvä, sillä kaikki viisi (5) työyksikössä työskentelevää hoitajaa vastasivat niihin. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina, joihin jokainen työntekijä tai mielenterveyskuntoutuja sai vastata anonyymisti.

Henkilökunnan vastauksista kävi ilmi, että yleisesti kuntouttaminen ryhmässä koettiin yksikössä hyvänä asiana, koska hoitajat kykenevät ohjaamaan useampaa kuntoutujaa kerrallaan. Vapaaehtoinen osallistuminen ryhmiin oli myös koettu toimivaksi, koska osallistujat voivat silloin käydä toiminnassa oman vointinsa mukaan.

Ryhmiä pitkäaikainen toiminta koettiin osallistumisen kannalta tärkeäksi asiaksi. Osassa ryhmistä oli vakituiset kävijät, jotka osallistuvat ryhmiin säännöllisesti ja ovat motivoituneita. Pitempään ryhmässä olleet asiakkaat tuntevat toisensa hyvin ja heistä on muodostunut yhteisöllinen ryhmä. Hoitajat kokivat myös ohjaamisen helpommaksi, kun ohjattavassa ryhmässä oli tuttuja kävijöitä. Tutkitun tiedon mukaan ohjaajien vähäinen vaihtuminen on ryhmätoiminnan kannalta tärkeää, ettei toiminta mene pirstaleiseksi. On hyvä, että ryhmän ohjaamisessa olisi vain kahdesta kolmeen ohjaajaa. Loput työntekijät voivat olla tiimin konsultteina. (Niemistö 2002, 46.)

Myönteisenä asiana hoitajat toivat vastauksissaan esille kolmannen sektorin kävijät, jotka toivat ryhmätoimintaan osallistumisaktiivisuutta. Kolmannen sektorin kävijät ovat Eljaskartanossa vierailuvia kuntoutujia, jotka eivät asu yksikössä. Ryhmätyöskentely heidän kanssaan koettiin palkitsevaksi, mikä innosti Eljaskartanossa vakituisesti asuvia asiakkaita osallistumaan ryhmiin.

Lisäksi hoitajat toivat esille sen, että Eljaskartanon toiminta on hyvä pitää niin helppona toteuttaa, että toimintakyvyltään huonommassa kunnossa olevat asukkaatkin voivat osallistua pelkällä läsnäolollaan siihen. Esimerkiksi musiikin kuuntelu koettiin tällaisena ohjaustuokiona ja niihin osallistuminen oli helpompaa. Hoitajat kuvasivat ryhmätoimintaa helpoksi toteuttaa, kun sitä ei tarvinnut etukäteen suunnitella.

### 5.2.2 Henkilökunnan kokemat haasteet ryhmän ohjaamisessa

Vastauksia tarkastellessa lähes jokainen henkilökuntaan kuuluva koki suurimmaksi ongelmaksi asiakkaiden motivoitumisen. Motivaatio tarkoittaa käyttövoimaa ja halutessaan motivoida osal-

listujia, tulee ryhmänohjaajan tietää heidän motiiveistaan jotain. Tällä tavoin pyritään tyydyttämään ihmisten tarpeita, jotka motivoivat heitä. (Hagemann 1991, 38.) Motivoidessa kuntoutujaa on hyvä ottaa huomioon kuntoutujan omat voimavarat. On myös kuntoutujan kannalta tärkeää, että hän kokee toiminnan itselleen mielekkääksi ja omien voimavarojen kannalta mahdolliseksi toteuttaa. Tämän tiedon perusteella olisi hyvä, että toiminnan sisällöstä kerrotaisiin etukäteen. (Kettunen ym. 2002, 48–49.)

Ryhmän muodostaminen on hankalaa, koska motivaatio osallistumiseen on vaihtelevaa. Tutkitun tiedon mukaan naiset ovat aktiivisimpia osallistujia ryhmiin. Naiset myös mukautuvat yleisiin mielihiteisiin miehiä enemmän. Myös ihmisen älykkyys saattaa vaikuttaa sitoutumiseen ja osallistumisaktiivisuuteen. Älykkäämpiä ihmisiä pidetään ryhmän sisällä suosituimpina ja aktiivisempina. Sopeutuvien ja positiivisesti toisiin ihmisiin suhtautuvien ihmisten on katsottu edistävän ryhmän toimintaa. Epäsovinnaiset ihmiset puolestaan ehkäisevät ryhmiin osallistumisen halukkuutta. (Niemistö 2002, 63–64.)

Motivaation puutteen lisäksi sitoutuminen ryhmiin oli hoitajien mukaan ongelmallista. Niemistön (2002) mukaan ohjaajan liiallinen painostaminen ja pitkä houkuttelu muodostaa vastarinnan ryhmäläisten keskuudessa, ja näin ollen vähentää halukkuutta osallistua ryhmätuokioihin. Vastarinta tarkoittaa kaikkia niitä toimia, millä kieltäydytään tekemästä perustehtäviä. Ohjaajan on löydettävä itselleen rooli, joka on jämäkkä, lempeä, sietävä ja rohkea. (Niemistö 2002, 178.)

Eljaskartanon hoitajat kokivat myös, että ryhmätoimintaan osallistaminen vaati hoitajalta paljon aikaa. Hoitajat toivat vastauksissa esille sen, että usein mielenterveydellisiin sairauksiin kuuluu aloitekyvyttömyyttä, joka vaikuttaa osallistumismotivaatioon. Ohjaus voidaan määritellä hoitohenkilökunnan ja asiakkaan väliseksi vuorovaikutussuhteeksi, jossa sekä opitaan että parannutaan. Ammatillisen vastuun merkitys hoitohenkilökunnalla on merkittävä. (Kilkku & Saarinen 2021.) Ohjaajan on tunnettava kuntoutuja tarpeeksi hyvin, jotta voi tätä ohjata. Ryhmänohjaajalla on oltava tarpeeksi mielenkiintoa ohjaamiseen ja hyvät työskentelytaidot. On myös huomioitava organisaation tavoitteet ohjaustuokiossa. (Niemistö 2002, 70–71.)

Haasteena ryhmätoiminnassa koettiin ryhmäläisten toisiinsa kohdistuva käytös ja se, kuinka ryhmäläisten keskuudessa saatiin luotua luotettava ilmapiiri. Etukäteen rajoista sopiminen antaa ryhmälle selkeät pelisäännöt. Rakennetietoisuus ryhmästä voi lisätä osallistujalle selkeyden ja turvallisuuden tunnetta. (Niemistö 2002, 81.)

Lorenzen ja Ruudin (2014) mukaan ryhmät ovat potilaille keino opetella pitkäjänteisyyttä, esimerkiksi odottamalla omaa puheenvuoroa. Ihmisen on kyettävä kuuntelemaan ja olemaan vuorovaikutuksessa toiseen ihmiseen, jotta hän voi osallistua ryhmätoimintaan. Ihmiset muodostavat myös ryhmätilanteissa keskinäisiä suhteita. Oma sisäinen tila ja toisen henkilön käyttäytyminen vaikuttaa tunteiden kokemiseen. (Niemistö 2002, 72–128.)

Vastauksista kävi ilmi, että osa hoitajista haluaisi suunnitella ryhmiin jotain uutta tekemistä tai uusia ryhmiä. Esimerkkinä ideointia kohdennetuille ryhmille. Suunnitellessa ryhmiä ohjaajan tulisi huomioida joukko, jonka kanssa aikoo työskennellä. Ohjaajan tulee arvioida ryhmäläisten saamat edut ja hyödyt toiminnasta. Myös ryhmän tehokkuutta tulee arvioida ajoittain. (Niemistö 2002, 68–70.)

### 5.2.3 Ryhmätoiminnan merkitys asiakkaille

Saimme viideltä ryhmäkävijältä vastauksen esittämäämme kysymykseen. Asiakkailta saamamme vastaukset antoivat selkeästi kuvauksen siitä, että ryhmätoiminta koettiin merkitykselliseksi osaksi arkea. Ryhmätoiminnasta nostettiin suurimpana esille vuorovaikutuksellisuus, sosiaalisten taitojen kehittyminen ja arjen rytmittyminen erilaisten toimintojen kautta. Ryhmiin osallistujat kokivat, että ryhmätoimintoihin osallistuminen antaa syyn poistua kotoa ja tuo samalla rytmiä viikkoon. Ryhmillä on myös vertaistuellinen vaikutus asiakkaille ja muiden osallistujien kautta voi saada lisää ymmärrystä omasta sairaudestaan. (Laine, Markkola & Mäkinen 2015.)

Liikuntaryhmät koettiin hyväksi sekä fyysiselle että psyykkiselle terveydelle. Liikuntalajit tarjoavat mahdollisuuden harjoitella kilpailemista tutussa ryhmässä sekä saada onnistumisen kokemuksia, mikä taas vahvistaa itsetuntoa. Itsetunto on sitä, miten paljon hyviä ominaisuuksia ihminen näkee itsessään. Itsetunto ajatellaan hyväksi silloin, kun ihmisen minäkäsityksessä on suuremmassa roolissa positiiviset ajatukset itsestä. (Keltikangas-Järvinen 2017, 8.) Saarenheimo ja Pietilä (2011) ovat tutkimuksessaan todenneet ryhmätoiminnan lisäävän elämänlaatua ja elämänhallinnan kokemusta. Nämä tekijät vaikuttavat positiivisesti mielialaan ja vähentävät elämässä koettua yksinäisyyttä. (Saarenheimo & Pietilä 2011, 8.)

Ryhmätoimintoihin osallistuminen on vuorovaikutuksellista toimintaa ja monet ryhmäläiset kokivat hyödyllisenä sen, että näkevät vanhoja ystäviään ryhmissä ja saavat mahdollisuuden tavata uusia ihmisiä. Sosiaalisuus korostui useissa vastauksissa positiivisena tekijänä. Lainausta erään ryhmäkävijän vastauksesta: ”Pienten iloa tuottavien asioiden merkitys onnellisuuteen on suuri. Pitää

myös nöyrytyä ja pyytää apua. Pitää huolehtia itsestään henkisesti ja fyysisesti, niin voi olla avuksi muille, kun on itse kunnossa.” Mielenterveys kehittyy ihmisen ollessa vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Ryhmässä toimiminen vahvistaa yhteyttä muihin ja lisää merkityksellisyyden kokemusta omasta itsestään. (Wahlbeck, Hannukkala, Parkkonen, Valkonen & Solantaus 2017, 987–992.)

### 5.3 Luonnosteluvaihe

Tuotteen luonnosteluvaihe käynnistyy, kun on tehty päätös suunniteltavasta ja valmistettavasta tuotteesta. Luonnostelulle tyypillistä on hahmottelu siitä, mitkä eri tekijät ja näkökohdat ohjaavat suunnittelua ja valmistamista. Tuotteen luonnostelussa on tavoitteena selvittää, ketkä ovat suunniteltavan tuotteen ensisijaiset hyödynsaajat ja millaisia he ovat tuotteen käyttäjinä. Parhaiten asiakkaita palvelee tuote, joka on suunniteltu huomioiden käyttäjäryhmän tarpeet, kyvyt ja muut ominaisuudet. (Jämsä & Manninen 2000, 43.)

Sosiaali- ja terveydenhuollossa asiakkaat eivät ole aina ensisijaisia käyttäjiä, vaan hyöty voi tulla välillisesti palvelutuottajien kuten henkilökunnan kautta. Koska asiakkaat ovat kuitenkin lopullisia hyödynsaajia, heidän tarpeensa, ominaisuutensa ja ongelmansa selvitetään. Kun huomioidaan sekä palveluntuottaja että asiakkaat suunnittelun lähtökohdissa, voidaan varmistua siitä, että tuote ja sen asiasisältö vastaavat tarkoitustaan. Sosiaali- ja terveysalan tuotteiden suunnittelussa on tärkeää huomioida viimeisimmät tutkimustulokset ja hoitokäytännöt, jotta voidaan varmistua ajantasaisen näyttöön perustuvan tiedon siirtymisestä käytäntöön. (Jämsä & Manninen 2000, 43–47.)

Ideavaiheessa toteutetusta kyselystä saadun tiedon tueksi haimme tietoa artikkeleista, kirjallisuudesta ja kansainvälisistä tietolähteistä teoreettisen tietopohjan rakentamiseksi. Tässä käytimme monipuolisesti erilaisia lähteitä, kuten Finna, Julkari.fi, Medic ja Oppiportti. Panostimme siihen, että löytämämme tieto on mahdollisimman tuoretta, mikä lisää sen luotettavuutta ja parantaa samalla ajankohtaisen, näyttöön perustuvan tiedon siirtymistä käytäntöön. Luotettavien lähteiden löytämisessä hyödynsimme informaatikko Riitta-Liisa Karjalaisen antamaa apua. Käytimme tutkimustyössämme myös vertaisarvioituja artikkeleita, joilla pystyimme arvioimaan tutkimustuloksia luotettaviksi.

Henkilökunnan vastauksista nousi ilmi haaste motivoida asiakkaita ryhmätoimintaan sekä pitää toiminta niin yksinkertaisena, ettei suunnittelu veisi valtavasti henkilökunnalta aikaa ja resursseja.

Ryhmätoiminta kuitenkin koettiin hyödylliseksi tavaksi kuntouttaa useampaa asiakasta kerrallaan. Ryhmäkävijöitä ajatellen yhteisöllisyys ja osallistumisen helppous olivat merkittäviä tekijöitä säännöllistä osallistumista ajatellen.

Tutkitun tiedon mukaan ryhmän motivoitumiseen vaikuttaa selkeästi tietoisuus ryhmän säännöllisyydestä. Kokoontumispaikan pysyessä samana ryhmäläisten aika ei mene uusiin paikkoihin orientoitumiseen. Yksi ryhmään sitoutumisen motivaatioon vaikuttava asia siis on, että ryhmä kokoontuu samoissa tiloissa, sovittuna aikana ja ryhmäläisillä on ennalta sovitut rajat, joita ryhmätoiminnan aikana tulee noudattaa. (Niemistö 2002, 62.)

Niemistön (2002) mukaan ryhmien tulisi kokoontua vähintään kerran viikossa ja ryhmätuokiot voisivat olla 1,5 tunnin mittaisia. Tunti on liian lyhyt aika siihen, että ryhmän saa osalliseksi ja kahden tunnin istunto heikentää ryhmän keskittymistä asiaan. Väsynyt ohjaaja ja ohjattavat taas tekevät ryhmästä turhauttavan ja tehottoman. Eljaskartanolla ryhmäkokoontumiset kestävät sisällön mukaan 30–90 minuuttia. Esimerkiksi levyraati-ryhmä voi kestää 30–40 minuuttia ja pe-tankki 1,5 tuntia. (Kahilakoski 30.1.2023.)

Oppaan rakennetta suunnitellessa mielestämme tärkeimpiä oppaassa käsiteltäviä asioita ovat: ryhmän motivointi, toimintaan osallistumisen säännöllisyys ja helppous sekä kysymys siitä, kuinka helpottaa henkilökunnan työskentelyä ryhmätoiminnan suunnittelussa. Luonnollisesti ryhmän motivoituessa paremmin voidaan varmistaa ryhmäkävijöiden säännöllinen osallistuminen. Eljaskartanossa on jo ennalta käytössä viikko-ohjelma ryhmätoimintaa varten, joten sellaisen suunnitteluun ei tässä oppaassa ollut tarvetta. Keskustelimme Riikka Kahilakosken (2023) kanssa sähköpostitse myös siitä, onko kohdennetun ryhmätoiminnan suunnittelulle tarvetta, mutta sitä ei koettu tarpeelliseksi nykyisten ryhmätoimintojen ollessa toimivia. Oppaan sisältö rajautui lopulta keskittymään Eljaskartanon nykyiseen ryhmätoimintaan sekä ryhmätoiminnan toteutukseen yleisesti.

#### 5.4 Tuotteen kehittelyvaihe

Sosiaali- ja terveysalan tuotteet on usein tarkoitettu informaation välitykseen asiakkaalle, organisaation henkilökunnalle tai yhteistyötahoille. Tuotteen kehittely etenee luonnosteluvaiheessa valittujen rajausten ja asiantuntijayhteistyön mukaisesti. Opasta tehdessä tuotteen keskeinen ominaisuus ei ole sen aineellisuus, vaan sen välittämä informaatio ja se mielessä pitäen oppaan asiasisältö tulee jäsentää selkeästi. Oppaan keskeinen sisältö muodostuu tosiasioista, jotka kerrotaan

mahdollisimman ymmärrettävästi ja täsmällisesti, vastaanottajan tiedontarve huomioiden. Tuotetta tehdessä tulee huomioida lisäksi asiasisällön tarjoaman tiedon muuttumisen ja vanhentumisen mahdollisuus. (Jämsä & Manninen 2000, 54.)

Painotuotetta, esimerkiksi opasta tehdessä varsinaisessa tekovaiheessa tehdään lopulliset tuotteen sisältöön ja ulkoasuun liittyvät valinnat. Asiasisällön valinta riippuu siitä missä tarkoituksessa ja laajuudessa tietoa välitetään valitulle kohderyhmälle. Asiatyylin periaatteiden mukaisesti tekstin on auettava lukijalle ensilukemalta ja ydinajatuksen tulee olla selkeä. Hyvä jäsentely ja otsikoiden muotoilu selkeyttävät lukemista. (Jämsä & Manninen 2000, 56.)

Asiatyyliin liitetty ymmärrettävyys kattaa sen, että käytetty sanasto on yleisesti tunnettua, neutraalia, täsmällistä ja yksitulkintaista. Käytetyt termit ja käsitteet on selitetty lukijalle. Tekstiä kirjoittaessa tulee huomioida, onko kohderyhmänä asiakkaat vai tehdäänkö työtä sosiaali- ja terveysalan kollegoille, kuten meidän työssämme on tarkoitus. Mikäli oppaassa käytetään lääketieteellisiä termejä, tulee ne avata niin selkeästi, että lukija varmasti ymmärtää ne ilman haasteita. Oppaan kirjoittajan on hyvä asettua sellaisen lukijan asemaan, joka ei vielä tiedä aiheesta mitään. Tällöin kieliasun tulee olla selkeää ja johdonmukaista. (Niemi, Nietosvuori & Virikko 2006, 110.)

Etsittyämme tarpeeksi teorian tietoa liittyen ryhmän ohjaamiseen mielenterveys- ja päihdetyössä, aloimme toteuttaa opasta. Toteutimme oppaan Microsoft Wordin avulla, koska se oli sovelluksena helppokäyttöisin. Oppaan kirjoittamisessa voidaan käyttää ohjailevaa tekstiä, jonka tavoitteena on lukijan toimintatapojen muuttaminen tai hänen toimintansa helpottaminen. Ohjaileva teksti nimensä mukaisesti ohjaa suoraan lukijan toimintaa ja antaa selviä toimintaohjeita, yleensä siinä järjestyksessä, missä toimet tulisi suorittaa. (Niemi ym. 2006, 161.)

Tekstiä tuottaessa on tarkkaan mietittävä, mistä näkökulmasta aihetta on ajatus tarkastella. Sitten seuraa tekstirungon hahmottelu, sillä erilaiset jäsentelyt tuovat asiasta esiin erilaisia näkökulmia. Tekstin kokonaisrakenne vaikuttaa suuresti tekstin luettavuuteen ja ymmärrettävyyteen. (Niemi ym. 2006, 125–132.) Tekstin edetessä loogisesti lukijan on helppo seurata sen asiasisältöä ja hahmottaa, mikä on tekstin ydin ja miten erinäiset asiat liittyvät toisiinsa. Siisti ulkoasu ja tekstin asettelu helpottavat oppaan luettavuutta. (Loiri & Juholin 2006, 53–54.)

Oppaan kirjoittamisen alkuvaiheessa luonnostelimme yhdessä tärkeimmäksi koettuja otsikoita. Hahmottelimme tekstisisältöä erilliselle tiedostolle (kuva 1), josta tietoa oli sitten helpompaa siirtää varsinaiseen työhön. Kun oppaan ensimmäinen raakaversio oli valmis, lähetimme oppaan ohjaavalle opettajallemme arviota varten. Häneltä saimme kehitysehdotuksia ulkonäön ja sisällön suhteen. Korjausten jälkeen lähetimme työn ja palautekyselyn toimeksiantajalle.

**Otsikko:** Ryhmänohjaajan opas Eljaskartanolle

**Sisällysluettelo**

- Johdanto
- Ryhmätoiminnan hyödyt
- Ryhmätoiminta Eljaskartanolla
- Mitä on hyvä huomioida ryhmätoimintaa järjestäessä
- Miten motivoida osallistumaan ryhmätoimintaan
- Helposti toteutettavia ideoita ryhmätoimintaan

**Johdanto;** kerrotaan mikä tämä esite on

Tämä mielenterveystyön ryhmänohjaajan opas on tehty opinnäytetyönä Kainuun Hyvinvointialueen tilauksena keväällä 2023.

Eljaskartanon työntekijät toivoivat käyttöönsä perehdytysopasta, jonka avulla he voivat perehdyttää mielenterveyskuntoutujien ryhmänohjaamiseen uusia työntekijöitä ja opiskelijoita. Perehdytyksellä on suuri merkitys henkilöstön pysyvyyteen, ammatilliseen kehittymiseen, sekä sitoutumiseen. (Peltokoski & Perttunen 2006, 131.)

Kuva 1. Sisällön hahmottelua Word-tiedostolle.

## 5.5 Tuotteen viimeistelyvaihe

Kehittelyn eri vaiheissa tarvitaan palautetta ja arviointia. Tuotteen viimeistely sisältää lähinnä asiasisällön mahdollista muokkaamista ja yksityiskohtien hiomista. (Jämsä & Manninen 2000, 80–81.) Viimeistelyvaiheessa pyysimme Eljaskartanon henkilökunnalta palautetta oppaan helppoluokisuudesta, sisällöstä ja ulkoasusta, jotta se on mahdollisimman hyvin heitä palveleva. Opas on tarkoitettu henkilökunnan tueksi ryhmätoiminnan järjestämiseen ja olisi toivottavaa, että nykyinen henkilökunta kokee oppaan niin hyvänä ja asiapitoisena, että he hyödyntäisivät sitä mahdollisimman paljon. Palautetta oppaasta keräsimme strukturoidulla kyselylomakkeella, jonka työntekijät saivat täyttää anonymisti. Toimeksiantajan palautteen antoa on helpottanut, kun tuotetta on voinut tarkastella siitä lähtökohdasta, että aiempaa ryhmänohjaamista koskevaa opasta ei vielä ole käytössä.

Teimme lomakkeen Google Forms -palvelua hyödyntäen. Google Forms on käyttäjälleen ilmainen palvelu eikä vaadi vastaajien rekisteröitymistä, mikä madaltaa kynnystä vastata kyselyyn. Kyselykaavakkeen voi täyttää anonymisti, jolloin voimme varmistua tietosuojan säilymisestä. Oppaan



valmistumisen jälkeen jaoimme oppaan tiedostona työyhteisöön tutustuttavaksi sekä palautekyselyn täytettäväksi sähköpostitse. Laitoimme palautekyselyn vastaajille viikolla 8, viimeinen vastauspäivä oli 10.3.2023.

Lomakkeella kysyimme mielipidettä oppaan helppolukuisuudesta, sisällöstä ja hyödyllisyydestä työyhteisön kannalta (Liite 3). Palautekyselyn alussa oli kolme (3) väittämää, joihin sai vastata ”samaa mieltä, hieman samaa mieltä, hieman eri mieltä ja eri mieltä” -vastauksin. Lisäksi palautekyselyssä oli kolme (3) avointa kysymystä sekä kohta avoimelle palautteelle. Palautekyselyyn saimme kolme (3) vastausta.

Vastaajista kaksi (2) koki oppaan tekstin helppolukaiseksi ja ymmärrettäväksi. Hieman samaa mieltä helppolukisuudesta oli yksi (1) vastaaja. Vastauksissa kaksi (2) työntekijää oli hieman samaa mieltä siitä, että opas tulee työyhteisön käyttöön ja yksi (1) työntekijä oli samaa mieltä väitteestä. Vastaajista yksi (1) oli sitä mieltä, että opas on hyödyllinen työyhteisön tai uuden työntekijän perehdyttämistä ajatellen ja kaksi (2) ajatteli oppaasta olevan hieman hyötyä edellä mainituissa asioissa.

Avoimissa kysymyksissä kysyimme, uskovatko työntekijät oppaan helpottavan uuden työntekijän perehdyttämistä. Avoimia vastauksia kysymykseen:

*”Kyllä”*

*”Uskon”*

*”Tuskin on haittaakaan”*

Toisessa kysymyksessä kysyimme vastaako oppaan sisältö toimeksiantajan kysymyksiin, tähän saimme yhden vastauksen:

*”Kyllä”*

Avoimena kysymyksenä kysyimme, olisiko toimeksiantajalla ollut mielessään jokin asia, mistä he olisivat halunneet oppaassa olevan enemmän tietoa. Tähän emme saaneet vastauksia.

Pyysimme myös avoimia ajatuksia oppaasta, johon saimme yhden vastauksen:

*”Kainuun sote nimen voisi vaihtaa Kainuun hyvinvointialueeksi niin ollaan sen suhteen ajan tasalla.”*

Tähän saatuun palautteeseen on reagoitu korjaamalla oppaaseen kyseinen nimi.

## 5.6 Ryhmänohjaajan opas

Ryhmänohjaajan opas -ohjelehtisessä (Liite 2) kerroimme alkuun lyhyesti toimeksiantajastamme ja oppaan tarkoituksesta. Sen jälkeen opas sisältää teoretietoa ryhmätoiminnan hyödyistä, ryhmätoimintaan motivoinnista sekä listauksen siitä, mitä on hyvä huomioida ryhmätoimintaa järjestäessä. Lisäksi nostimme oppaaseen muutamia ideoita ryhmätuokioita varten. Ryhmätuokioita ideoidessamme toimme esille helposti toteutettavia ideoita, jotka teoretiedon mukaan on hyödyksi mielenterveyskuntoutujille. Opasta kirjoittaessamme hyödynsimme samoja lähteitä kuin opinnäytetyöraporttia kirjoittaessa ja ryhmäideoihin käytimme Vahvike -ryhmä- ja viriketoiminnan aineistopankkia sekä Mielenterveyden keskusliiton ja Mieli ry:n materiaaleja.

Opas toteutettiin Microsoft Wordilla. Microsoft Wordilla oppaan saa tulostettua vihkotulostusasetuksella paperiseksi esitteeksi. Oppaan ulkoasu pidettiin yksinkertaisena ja helppolukuisena. Opaslehtisen alussa on sisällysluettelo, josta lukija näkee heti oppaan sisällön ja eri aihealueet on eroteltu selkein otsikoin. Oppaaseen laitettiin muutamia kuvia, jotka sopivat sivuille ilman että sivumäärä kasvaa tarpeettoman suureksi.

Palautekyselyssä saimme kehitysehdotuksen ainoastaan Kainuun sote -nimen vaihtamisesta Kainuun hyvinvointialueeksi. Tämä korjaus tehtiin oppaaseen sekä raporttiin palautteen mukaisesti. Muutoin saatu palaute antoi ymmärtää oppaan olevan sitä, mitä henkilökunta oli tuotteelta toivonutkin. Oppaan ulkoasu koettiin selkeäksi ja siitä uskottiin olevan hyötyä työyhteisölle ryhmätoimintaa järjestäessä. Vastauksissa henkilökunta uskoi, että opasta tullaan käyttämään myös osana Eljaskartanon uusien työntekijöiden ja opiskelijoiden perehdyttämistä.

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Opinnäytetyöprosessi aiheanalyysistä valmiiseen opinnäytetyöhön on ollut opettavainen matka ja kehittänyt laaja-alaisesti tietoaamme mielenterveystyöstä, ryhmän ohjaamisesta ja oppaan rakentamisesta. Myös parityöskentelyn taidot ovat tulleet tutuiksi, kun olemme toimineet tiiviissä yhteistyössä tekijöiden kesken. Yhteinen matkamme opinnäytetyön parissa alkoi keväällä 2022 ja meille sopiva aihe löytyi pian Kainuun hyvinvointialueen opinnäytetöiden aihepankista. Kiinnostus mielenterveystyöhön sai valitsemaan aiheen sen parista.

Opinnäytetyön aihe oli valmis toive toimeksiantajalta ja yhdessä toimeksiantajan kanssa hahmotelimme tekevämme oppaan työyhteisön käyttöön. Ohjaavan opettajan avulla päädyimme käyttämään työssä toiminnallista tutkimusmenetelmää. Alun haasteena tuntui olevan jopa liiallinen tiedon määrä, sillä jo mielenterveystyö itsessään kattaa niin monenlaisia osa-alueita. Kuitenkin opinnäytetyön suunnitelmavaiheessa tutkimuskysymykset sekä opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus alkoivat hahmottua paremmin.

Opinnäytetyösuunnitelmassa aikataulutimme opinnäytetyön olevan valmis huhtikuussa 2023. Opinnäytetyösuunnitelman tehtyämme jäimme jälkeen muusta ryhmästä eikä meillä ollut valmista aikataulua, minkä mukaan eri vaiheiden olisi pitänyt valmistua. Prosessin eteneminen on vaatinut paljon oma-aloitteisuutta ja ohjautuvuutta työn pariin silloinkin, kun olisi ollut muita elämän kiireitä. Yhteistyön merkitys on korostunut siinä, että koko opinnäytetyön teon ajan on pitänyt tehdä työnjakoa ja sopia aikatauluista, milloin eri osa-alueet ovat olleet valmiina. Yhteistyö tekijöiden kesken on sujunut pääsääntöisesti hyvin, vaikka olemme olleet hyvin erilaisia opinnäytetyön kirjoittajia. Tämä on vaatinut joustavuutta molempiin suuntiin. Myös yhteistyö toimeksiantajan, ohjaavan opettajan ja informaattikon kanssa on ollut sujuvaa.

Luonnosteluvaiheessa alkoi tuntua, että tietoa ryhmän ohjaamisesta juuri mielenterveystyössä oli yllättävän vähän ja alun tietopaljous oli hävinnyt. Lähteitä etsimme yhdessä informaattikon kanssa ja kävimme tekijöiden kesken keskustelua ja tiedon jakamista löytyneistä lähteistä. Käytimme työssämme paljon kirjallisuutta sekä verkosta löytyneitä julkaisuja, kuten opinnäytetöitä ja väitöskirjoja. Luonnosteluvaihe ja teoriapohjan rakentaminen kesti meillä ajallisesti pisimpään, kun tiedonhauille ei meinannut jäädä aikaa muilta opinnoilta ja töiltä.

Oppaan luonnosteluvaiheessa meillä oli yhtenevä ajatus siitä, että oppaasta pitää tulla ulkoisesti selkeä ja mahdollisimman tiivis tietopaketti, jotta opasta tulisi oikeasti hyödynnettyä työyhteisössä. Oppaan sisältö rakentui sille ajatukselle, että kuka tahansa työyhteisössä oleva työntekijä hyötyy oppaasta, oli hän sitten aivan uusi ryhmänohjaaja tai pidempään ryhmiä ohjannut työntekijä.

Yksikössä ei ollut ennalta käytössä ryhmätoimintaa käsittelevää opasta ja siksi meillä oli paljon mahdollisuuksia oppaan sisällön suhteen. Ajatteleminen, että uuden ryhmätoiminnan ideoiminen ja mahdollisen viikkokalenterin rakentaminen olisi voinut olla helpompaa toteuttaa, sillä nyt tekijöinä koimme sisällön jäävän hieman vaillinaiseksi sen kattaessa perusasiat ryhmätoimintaan liittyen ja muutamia ryhmätuokioideoita. Kuitenkin meidän oli tekijöinä muistettava, että oppaan alkuperäisenä tarkoituksena oli kehittää Eljaskartanon henkilökunnan ryhmänohjaustaitoja ja yksikön ryhmätoimintaa ja olla sisällöltään sellainen, mitä he toivoivat. Yhdessä toimeksiantajan kanssa keskustelimme siitä, että opas voi tulla osaksi Eljaskartanon perehdytyskansiota ja näin ollen sitä voi hyödyntää myös uusien työntekijöiden ja opiskelijoiden perehdytyksessä.

Palautetta kysyessämme toivoimme kehitysideoita oppaan sisällön parantamiseksi, mutta näitä emme varsinaisesti saaneet. Työn kannalta teimme tästä johtopäätöksen, että oppaan sisältö vastaa toimeksiantajan haluamaa tuotetta. Myös jälkeenpäin saatu kirjallinen ja suullinen palaute toimeksiantajalta on vahvistanut sitä ajatusta, että tuotettuun oppaaseen ollaan tyytyväisiä.

Nyt opinnäytetyöprosessin ollessa loppusuoralla voi todeta, että olemme oppineet paljon enemmän kuin aloittaessa osasi ajatellakaan. Opinnäytetyötä kirjoittamalla olemme vahvistaneet teoreettista osaamistamme liittyen mielenterveystyöhön, ryhmän ohjaamiseen ja ryhmätoimintaan yleisesti. Ohjelehtisen rakentaminen, palautteen kysyminen ja arviointi sekä oman toiminnan kriittinen arviointi on tullut erityisen tutuksi opinnäytetyön eri vaiheissa. Tieteellisen kirjoittamisen kurssilla meille tuli selvä kuva siitä, millainen kirjoitusasu opinnäytetyössä tulee olla ja näitä oppeja pääsimme hyödyntämään raportin kirjoitusvaiheessa.

Tässä luvussa arvioimme opinnäytetyön luotettavuutta ja eettisyyttä, sekä oman ammatillisen kasvumme kehittymistä. Lisäksi tuomme ilmi työhön sopivia jatkokehityskohteita.

## 6.1 Luotettavuus

Opinnäytetyö on Kainuun hyvinvointialueen tilaama työ, ja yhteistyössä toimeksiantajan kanssa olemme asettaneet työlle raamit, joihin opinnäytetyöllä päästään. Etsimme tietoa luotettavista, mahdollisimman tuoreista lähteistä ja hyödynsimme aiempaa tutkittua tietoa asiasta. Osa työssä käytetyistä lähteistä oli yli kymmenen vuotta vanhoja, koska uudempaa materiaalia aihealueisiin liittyen ei löytynyt. Luotettavuuden arviointiin liittyen teimme reflektointia työn eri vaiheista, samalla kehittäen omaa työskentelyämme ja lopputulosta paremmaksi.

Opinnäytetyön tekijän tulisi olla aidosti kiinnostunut tekemästään aiheesta. Hänen tulisi paneutua tunnollisesti omaan alaansa, jotta hänen tuottamansa informaatio olisi mahdollisimman luotettavaa. Opinnäytetyötä tehdessä ei saisi pelkästään tyytyä jo olemassa olevaan tietoon, vaan tekijän tulee pyrkiä kehittämään ja korjaamaan sitä. Tietyt henkilökohtaiset ominaisuudet vaikuttavat siihen, minkälaiseen työhön opinnäytetyöntekijä kykenee. Myös ympäristö ja olosuhteet voivat vaikuttaa siihen, millainen työstä tulee. (Mäkinen 2005, 188.) Kävimme toimeksiantajan kanssa keskustelua uusien ryhmäideoiden tarpeellisuudesta, mutta työntekijät kokivat nykyisen mallin olevan heidän tarpeisiinsa toimiva. Nostimme oppaaseen muutamia näyttöön perustuvia ideoita ryhmän ohjaamiseen, joita yksikkö voisi jatkossa halutessaan käyttää.

Tutkimusta tehdessä tavoitteena on lukijan mielenkiinnon herättäminen käsiteltävää aihetta kohtaan ja näin ollen ymmärryksen lisääntyminen ja tiedon vieminen käytännön työelämään. Tutkijan on jo tekemänsä työn aikana osoitettava yleistettävyyden taitonsa miettiessään asiaa yleisellä tasolla, ei vain yksittäistapauksiin keskittyen. Tähän liittyy tutkijan taito yhdistää eri havaintoja. (Vilka 2015, 195.) Meidän työssämme tämä näkyi yhdistäessä haastatteleamalla ja etsimällä saatua tietoa.

Tutkimuksen voidaan sanoa olevan luotettava, kun tutkimuskohde ja tulkittu materiaali ovat yhteensopivia. Epäolennaiset tai satunnaiset tekijät eivät saa vaikuttaa teorianmuodostukseen. Esimerkiksi haastattelua tehdessä tutkimustulokseen voi vaikuttaa se, ymmärtääkö haastateltava kysymyksen oikein. Siksi on tärkeää varmistaa, että haastateltava ja haastattelija ymmärtävät toisiaan. (Vilka 2015, 196.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä käytetään laadun arvioinnissa laadullisen tutkimuksen arviointikriteerejä. Laadullisella tutkimuksella pyritään selvittämään tutkittavan asian merkitystä ja siitä syystä on hyvä selvittää kokemusten ja käsitysten ero. Näiden käsitteiden suhde on ongelmalli-

nen, koska käsitykset saattavat kertoa enemmän opituista perinteistä. Kokemus voi tehdä tutkista asiasta suppean. (Vilkka 2015, 118.) Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioimme seuraavilla kriteereillä: uskottavuus, siirrettävyys, reflektiivisyys ja vahvistettavuus. (Juvakka & Kylmä 2007, 127.)

Uskottavuus tarkoittaa tutkimusten ja sen tulosten uskottavuutta ja sen osoittamista. Tutkimuksen uskottavuutta lisää myös keskustelu tutkimusprosessista ja tutkimuksen tuloksista ulkopuolisten kanssa sekä se, että tutkija on ollut tarpeeksi kauan tekemisissä tutkittavan ilmiön parissa (Juvakka & Kylmä 2007, 128). Työssämme uskottavuus näkyy siinä, että olemme työskennelleet aiheen parissa pitkään. Olemme keskustelleet tutkimusprosessista yhdessä sekä tekijöiden kesken, että toimeksiantajan kanssa. Työtämme ovat lukeneet sekä ohjaava että koordinoiva opettaja, informaattikko ja toimeksiantaja. Olemme käyttäneet työn teossa luotettavia lähteitä, jotka olemme merkinneet sekä lähdeviitteissä että -luettelossa koulun ohjeistuksen mukaisesti.

Siirrettävyydellä tarkoitetaan tutkimustulosten siirrettävyyttä muihin vastaaviin tilanteisiin. Tutkimuksen tekijän on annettava riittävästi tietoa tutkimuksen osallistujista ja ympäristöstä, jotta lukija voi arvioida tulosten siirrettävyyttä. (Juvakka & Kylmä 2007, 129.) Tämä näkyy työssämme niin, että pyrimme avaamaan tutkimusprosessia yksityiskohtaisesti ja toteuttamaan laatimamme oppaan soveltuvaksi myös muihin Kainuun sotien mielenterveysyksiköihin.

Reflektiivisyydellä tarkoitetaan sitä, että tutkija on tietoinen omista lähtökohdistaan sekä arvioi, kuinka oma toiminta vaikuttaa aineistoon ja tutkimusprosessiin. (Juvakka & Kylmä 2007, 129.) Tutkijan omat arvot ja asenteet voivat vaikuttaa tutkimusprosessiin, mutta tutkimusta tehdessä tulee muistaa, että tutkimuksen tulee olla arvovapaata. Arvovapaaksi tutkimuksen tekeekin se, että tutkija tunnistaa tutkimukseen vaikuttavat arvonsa ja tekee asiat tutkimuksessa niin sanotusti läpinäkyviksi. Tämä liittyy vahvasti tutkimuksen eettisyyteen. (Vilkka 2015, 198.)

Vahvistettavuus liittyy koko tutkimusprosessiin ja edellyttää tutkimusprosessin kirjaamista niin, että toinen tutkija voi seurata prosessin kulkua pääpiirteissään (Juvakka & Kylmä 2007, 129). Opinnäytetyössämme vahvistettavuutta lisää tutkimusprosessin tarkka kuvaus eli olemme avanneet selkeästi kaikki prosessin vaiheet. Raporttiin olemme kirjanneet tarkasti, miten olemme päätyneet tutkimuksen työskentelytapoihin, tuloksiin ja johtopäätöksiin.

## 6.2 Eettisyys

Opinnäytetyön eettisyyttä arvioitaessa se tulee tehdä hyvän tieteellisen käytännön kannalta rehellisesti ja tarkasti. Ei riitä, että toteaa noudattaneensa eettisiä periaatteita vaan täytyy avata, miten opinnäytetyö on tehty. (Vilka 2021, 197.) Tieteellisen neuvottelukunnan (2023) mukaisiin hyviin tieteellisiin käytäntöihin kuuluvat rehellisyys, yleinen huolellisuus, tarkkuus tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa. Nämä käytännöt mielessämme olemme toimineet koko opinnäytetyöprosessin ajan.

Opinnäytetyön arvioinnissa tutkimuksen eettisyys on tieteellisen toiminnan ydin. Tutkimusta tehdessä on muistettava, että osallistuminen on vapaaehtoista ja tutkimuksesta kieltäytyminen mahdollista kaikissa tutkimuksen vaiheissa. Haastatteluihin osallistumisen on perustuttava tietoiseen suostumukseen. Eettiseen toimintaan kuuluu lähdeviitteiden ja –luettelon oikeaoppinen merkitseminen, muutoin tuotettu teksti on toisen kirjoittaman tekstin plagiointia. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 211–224.) Myös organisaatiolta tulee olla suostumus työn tekemiseen. (Vilka 2021, 115.) Haimme työllemme tutkimusluvan Kainuun sotelta (nykyinen Kainuun hyvinvointialue) keväällä 2022. Kaikki haastatteluihin sekä palautekyselyyn osallistuneet ovat tienneet tutkimuksen tarkoituksesta ja vapaaehtoisuudesta. Opinnäytetyötä varten emme keränneet vastaajien henkilötietoja. Työtä tehdessä olemme etsineet tutkimustietoa huolellisesti luotettavista lähteistä ja merkinneet ne ohjeistuksen mukaisesti lähdeviittauksiin ja lähdeluetteloon.

Tutkimuksen eettisiin edellytyksiin kuuluu myös, että tutkimus suunnitellaan, toteutetaan ja raportoidaan yksityiskohtaisesti ja tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaisesti. Jo tutkimuksen suunnitteluvaiheessa on määritelty työnjako, vastuut ja velvollisuudet sekä aineiston säilyttämistä koskevat kysymykset. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 24.) Opinnäytetyösuunnitelmaa kirjoittaessa määrittelimme työlle aikataulun, opinnäytetyöhön liittyvien osapuolten vastuut sekä velvollisuudet ja sovimme aineiston säilyttämisestä. Ainoastaan haastatteluvastaukset keräsimme paperille ja nämä hävitettiin heti opinnäytetyön valmistuttua. Opinnäytetyö on edennyt hieman alkuperäisestä aikataulustamme jäljessä, mutta kaikki aikatauluun kirjatut vaiheet on toteutettu suunnitelman mukaisesti ja työnjakoa tehty prosessin edetessä.

Työtä tehdessä emme ole antaneet omien arvojen tai asenteiden vaikuttaa lopputulokseen. Vilkan (2015) mukaan arvovapaus liittyy vahvasti tutkimuksen eettisyyteen ja arvovapaaksi tutkimuksen tekee se, kun tutkija tunnistaa omat arvonsa ja tekee asiat tutkimuksessa läpinäkyviksi. Olemme tekijöiden kesken toimineet näitä periaatteita noudattaen. Opinnäytetyöraporttiin

olemme kirjanneet tarkasti koko prosessin auki niin, että lukijalle selviää siitä tutkimuksen eri vaiheet, johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet.

### 6.3 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyö kehittää ja osoittaa opiskelijan valmiuksia soveltaa tietojaan ja taitojaan käytännön työelämässä. Näitä taitoja ovat esimerkiksi ammatillisen osaamisen syventäminen, suullinen ja kirjallinen viestintätaito, tieto- ja viestintätekniset taidot sekä kyky huomioida eettisiä kysymyksiä. (Niemi ym. 2006, 215.) Opinnäytetyön tekeminen on kehittänyt myös pitkäjänteisyyttä ja luottamusta omaan tekemiseen, sillä opinnäytetyö kaikkine vaiheineen on ollut pitkä ja merkittävä prosessi.

Opinnäytetyön tekeminen kehittää ryhmätyö- ja vuorovaikutustaitoja, mikä korostuu erityisesti, kun ollaan tiiviissä vuorovaikutuksessa parin sekä toimeksiantajan edustajan kanssa. Vuorovaikutustaitojen kehittyminen vahvistaa myös kasvua sosiaali- ja terveysalan ammattilaiseksi. Opinnäytetyön tekeminen parantaa tiedonhakutaitoja ja lisää tietämystä opinnäytetyön aiheesta. (Mäenpää 2022.) Työtä tekemällä olemme saaneet lisätietoa erityisesti mielenterveystyöhön, ryhmän ohjaukseen ja ohjelehtisen rakentamiseen liittyen, mikä on lisännyt varmuutta keskustella aiheesta.

Sairaanhoitajana meidän on osattava laaja-alaisesti omaa alaamme koskevaa tietoa, jota ohjaavat keskeiset käsitteet, kriittinen arviointi ja ymmärtäminen. Meidän on osattava tulevaisuudessa kehittää alaamme ja osata ratkaista myös ongelmia, jotka eivät ole ennalta arvattavissa. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2019.) Voimme toimia yrittäjinä Eljaskartanon tapaisessa yksikössä ja siksi meidän on hallittava Suomen lainsäädäntö ja sairaanhoitajan kompetenssit.

Oman opinto-oppaamme mukaisiin sairaanhoitajan kompetensseihin kuuluu oppimisen taidot, työyhteisöosaaminen, innovaatio-osaaminen, kansainvälistymisosaaminen, asiakaslähtöisyys, hoitotyön eettisyys ja ammatillisuus, johtaminen ja yrittäjyys, kliininen hoitotyö, näyttöön perustuva toiminta ja päätöksenteko, ohjaus- ja opetusosaaminen, terveyden- ja toimintakyvyn edistäminen, sosiaali- ja terveydenhuollon toimintaympäristöön, sekä laatuun ja turvallisuuteen perehtyminen. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2019.)



Yllä olevia kompetensseja ajatellen, tämän opinnäytetyön tekeminen on kehittänyt erityisesti näyttöön perustuvan tiedon viemistä käytäntöön. Oppaan tekeminen on opettanut meidät hyödyntämään tutkittua tietoa ja suunnittelemaan kirjallista materiaalia käytännön työelämään. Etsiessämme luotettavia lähteitä työtämme varten olemme oppineet arvioimaan lähteitä kriittisesti. Kansainvälinen osaaminen on näkynyt työskentelyssämme parhaiten etsiessämme kansainvälisiä tietolähteitä työtä varten.

Oppaan kirjoittaminen on kehittänyt ohjaus- ja opetusosaamistaitojamme, sillä olemme joutuneet arvioimaan, miten oppaasta saa mahdollisimman selkeän ja työyhteisöä parhaiten palvelevan. Sosiaali- ja terveydenhuollon toimintaympäristö on tullut tutuksi meidän tutustuessa toimeksiantajaamme Eljaskartanoon ja opinnäytetyön tietolähteisiin.

#### 6.4 Jatkokehityssaiheet

Toimeksiantaja saa hyödyntää saamaansa tietoa sekä opasta omassa käytössään vapaasti. Valmis opas lähetetään toimeksiantajalle sähköisessä muodossa, josta sen voi vihkotulostus -asetuksin tulostaa paperiseksi versioksi. Halutessaan toimeksiantaja voi liittää oppaan myös omiin sähköisiin tietojärjestelmiinsä. Mielenterveystyön ryhmätoimintaa koskeva opas on toivottavasti hyödyllinen myös muille mielenterveystyön työyksiköille, jolloin opinnäytetyö kehittää laaja-alaisesti alueellisia palveluja. Hyvä jatkotutkimuksen aihe voisi olla selvitystyö siitä, miten tekemämme opas on tullut työyhteisön käyttöön ja onko siitä ollut suunniteltua apua ryhmätoiminnan järjestämisessä. Yksi jatkotutkimusmahdollisuus olisi myös kyselytutkimus uusille työntekijöille tai opiskelijoille oppaan hyödyllisyydestä osana perehdytystä.

## Lähteet

- Aho-Mustonen, K., Tiihonen, J., Repo-Tiihonen, E., Ryyänen, O., Miettinen, R. & Rätty, H. (2011). Group psychoeducation for long-term offender patients with schizophrenia: an exploratory randomised controlled trial. 21(3), 163–176. DOI: 10.1002/cbm.788
- Autti-Rämö, I. (2021). Kuntoutuksen vaikuttavuuden arviointi. Duodecim -aikakauskirja 137(13), 1369–1374.
- Eerola, H. (2022). Psykoterapian aloittaminen ja psykoterapian muodot. Lääkärikirja Duodecim.
- Eskola, J. (2007). Mielenterveystyö ja yhteiskunnan muutos. Helsinki: Edita.
- Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J. & Sartorius, N. (2015). Toward a new definition of mental health. World Psychiatry 14(2), 231–233. DOI: 10.1002/wps.20231
- Hagemann, G. (1991). Motivoinnin taito. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hyvärinen, R. (2005). Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. Duodecim -aikakauskirja 121(16), 1769–1773.
- Hämäläinen, K., Kanerva, A., Kuhanen, C., Schubert, C. & Seuri, T. (2019). Mielenterveyshoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Juvakka, T. & Kylmä, J. (2007). Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.
- Jämsä, K. & Manninen, E. (2000). Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Järvikoski, A. & Härkäpää, A. (2011). Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: WSOY pro Oy.
- Kahilakoski, R. (2022). Sairaanhoidaja-tiimin vastaava. Sähköposti 14.3.2022.
- Kahilakoski, R. (2022). Sairaanhoidaja-tiimin vastaava. Sähköposti 4.5.2022.
- Kahilakoski, R. (2023). Sairaanhoidaja-tiimin vastaava. Sähköposti 30.1.2023.

Kainuun Hyvinvointialue. (N.d.) Kajaanin Kuntoutuskoti Eljaskartano. Saatavilla 9.3.2023. <https://hyvinvointialue.kainuu.fi/toimipisteet/kajaanin-kuntoutuskoti-eljaskartano>

Kajaanin ammattikorkeakoulu. (2019). Opinto-opas. Saatavilla 4.5.2022. <http://opinto-opas.kamk.fi/index.php/fi/68147/fi/68088/SMM20K/year/2019>

Kallanranta, T., Rissanen, P. & Vilkkumaa, I. (2001) Kuntoutus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. (2013). Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kaukkila, V. & Lehtonen, E. (2008). Ryhmästä enemmän: Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Helsinki: Hansaprint Oy.

Keltikangas-Järvinen, L. (2017). Hyvä itsetunto. Helsinki: Werner Söderström osakeyhtiö.

Kettunen, R. Kähäri-Wiik, K. Vuori -Kemilä, A., & Ihalainen J. (2002). Kuntoutumisen mahdollisuudet. Helsinki: WSOY pro Oy.

Koskisu, J. (2004). Eri teitä perille – mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita.

L 1990/1116. Mielenterveyslaki. 1990 [viitattu 1.3.2022]. Saatavilla: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1990/19901116>

L 2004/759. Laki yksityisyyden suojasta työelämässä. 2004 [viitattu 7.5.2022] Saatavilla: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2004/20040759>

Laine, M., Markkola, E. & Mäkinen, M. (2015). Hoitajien kokemuksia toiminnallisista ryhmistä osana potilaan hoitoa akuutti-psykiatriosastolla. AMK-opinnäytetyö. Tampereen ammattikorkeakoulu <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201505076586>

Laukkala, T., Tuisku, K., Fransman, H. & Vormaa, H. (2015). Työikäisten mielenterveyskuntoutus. Suomen Lääkärilehti 70(21), 1508–1513.

Loiri, P. & Juholin, E. (2006). Visuaalisen viestinnän käsikirja. Helsinki: Infoviestintä Oy.

Lorenzen, S. & Ruud, T. (2014). Group therapy in public health services: approaches patients and group therapists. Journal of Psychiatric and Mental health nursing. An international journal for researchers and practitioners, 21. 219–225.

- Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. (2011). *Psykiatria*. Duodecim. Helsinki: Otavan kirjapaino.
- Motlova, L., Balon, R., Beresin, E., Brenner, A., Coverdale, J., Guerrero, A., Louie, A. & Roberts, L. (2017). Psychoeducation as an Opportunity for Patients, Psychiatrists and Psychiatric Educators: Why Do We Ignore It? *Academic Psychiatry*, 41. 447–451.
- Mäkinen, O. (2005). *Tieteellisen kirjoittamisen ABC*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Mäenpää, T. (2022). Terveystoimijoiden ammatillisen osaamisen kehittyminen opin-  
näytetyöprosessissa. *Ammattikasvatuksen Aikakauskirja* 16(2), 50–62.
- Niemi, T., Nietosvuori, L. & Virikko, H. (2006). *Hyvinvointialan viestintä*. Helsinki: Edita.
- Niemistö, R. (2002). *Ryhmän luovuus ja kehityshehdot*. Tampere: Tammer-Paino.
- Nordling, E. (2018). Mitä toipumisorientaatio tarkoittaa mielenterveytyksessä? *Duodecim –aika-*  
*kauskirja* 134(15), 1476–1483.
- Peltokoski, J. & Perttunen, J. (2006). *Inhimillisten voimavarojen johtaminen, hoitotyön vuosikirja*.  
Sairaanhoitajaliitto. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino oy.
- Saarenheimo, M. & Pietilä, M. (2011). *MielenMuutos masennuksen hoidossa. Mielialaongelmista*  
*kärsivien iäkkäiden ihmisten psykososiaalinen tukeminen*. Vanhustyön keskusliitto.
- Saarinen, S. & Kilku, N. (2021). Ohjauksen käsitteet mielenterveys ja päihdetyössä – näkykö  
asiakkaan osallisuus? *Kuntoutus*, 44(2), 25–35. DOI: 10.37451/kuntoutus.109477
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2019). Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaat-  
teet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Saatavilla 9.5.2022. [https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarvioinnin\\_ohje\\_2020.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf)
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö. Saatavilla 15.3.2023.  
<https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>
- Turnbull, A. (2003). How nurses can develop good patient information leaflets? *Nursing times*  
99(21), 26–27.
- Vilka, H. (2015). *Tutki ja kehitä*. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Vilkka, H. (2021). Näin onnistut opinnäytetyössä. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Vorma, H., Rotko, T., Larivaara, M. & Kosloff, A. (2020). Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020-2030. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki.  
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-4139-7>

Vuorilehto, M., Larri, T., Kurki, M. & Hätönen, H. (2014). Uudistuva mielenterveystyö. Helsinki: Fioca Oy.

Wahlbeck, K., Hannukkala, M., Parkkonen, J., Valkonen, J., & Solantausta, T. (2017). Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä. Duodecim, 133(10), 985–992.

WHO. Mental health: Strengthening Our Response. (2014). Saatavilla 11.4.2022.  
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

## **Opinnäytetyön aineistohallintasuunnitelma**

### **1. Aineistojen yleinen kuvaus**

Haastattelu Eljaskartanon henkilökunnalle ja ryhmäkävijöille ryhmän ohjaamisesta ja ryhmätöiminnasta mielenterveystyössä sekä valmiista oppaasta tehtävä palautekysely Google Forms -kaavakkeella.

### **2. Aineiston dokumentaatio ja laatu**

Aineisto käsitellään tutkimuseettiset periaatteet huomioiden. Kaikki opinnäytetyöhön liittyvä aineisto säilytetään tekijöiden tietokoneella ja hävitetään opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.

### **3. Säilytys ja varmuuskopiointi**

Haastatteluun vastaaminen tehdään anonyymisti, haastateltavien henkilötietoja ei tarvitse arkistoida. Opinnäytetyöhön liittyvä aineisto säilytetään tietokoneilla salasanojen takana, ainoastaan opinnäytetyön tekijät pääsevät käsittelemään sitä.

### **4. Säilyttämiseen liittyvät eettiset ja laillisuuskysymykset**

Noudatamme aineiston käsittelyssä ihmisiin kohdistuvan tutkimuksen eettisiä periaatteita, näin ollen säilytämme aineistoa muiden saavuttamattomissa. Lisäksi huomioimme tutkimusta koskevan lainsäädännön.

### **5. Aineiston avaaminen ja pitkäaikaissäilytys**

Haastatteluista saadun materiaalin sekä palautekyselyn vastaukset hävitämme opinnäytetyön teon jälkeen, emme näe tarvetta näiden pitkäaikaissäilytykselle.

# RYHMÄNOHJAAJAN OPAS

KUNTOUTUSKOTI ELJASKARTANO  
Kainuun Hyvinvointialue

## SISÄLLYS

Johdanto .....	2
Ryhmätoiminnan hyödyt lyhyesti .....	3
Eijaskartanon nykyinen ryhmätoiminta .....	4
Mitä on hyvä huomioida ryhmätoimintaa järjestäessä .....	5
Ryhmätoimintaan motivoituminen .....	6
Muutamia ideoita helposti toteutettaviin ryhmiin .....	7
Muutamia ideoita helposti toteutettaviin ryhmiin .....	8
Lähteet .....	9



Tekijät:

Riikka Finni, [riikkafinni@kamk.fi](mailto:riikkafinni@kamk.fi)

Maare Valttonen, [maarevaltonen@kamk.fi](mailto:maarevaltonen@kamk.fi)



## JOHDANTO

Tämä mielenterveystyön ryhmänohjaajan opas on tehty opinnäytetyönä Kainuun hyvinvointialueen tilauksena keväällä 2023.

Eljaskartanon työntekijät toivoivat käyttöönsä perehdytysopasta, jonka avulla he voivat perehdyttää mielenterveyskuntoutujien ryhmänohjaamiseen uusia työntekijöitä ja opiskelijoita. Perehdytyksellä on suuri merkitys henkilöstön pysyvyyteen, ammatilliseen kehittymiseen, sekä sitoutumiseen. (Peltokoski & Perttunen 2006, 131.)

Oppaan tarkoituksena on nostaa esille asioita, joita kannattaa huomioida ryhmätuokioiden suunnittelussa. Oppaassa pureuduttiin myös ongelmakohtiin, joita Eljaskartanon henkilökunta on huomannut nykyisessä ryhmätoiminnassa olevan. Teoriatiedon saamiseksi tätä opasta varten haastateltiin syksyllä 2022 Eljaskartanon asiakkaita sekä henkilökuntaa. Haastattelujen lisänä on käytetty tutkittua tietoa eri lähteistä tukemaan vastausten sisältöä.

#### RYHMÄTOIMINNAN HYÖDYT LYHYESTI

- Sosiaalisten taitojen ja vuorovaikutustaitojen kehittyminen
- Ryhmänvetäjä voi ohjata useaa ihmistä yhtä aikaa
- Osallistumisen vapaaehtoisuus tukee itsemääräämisoikeutta
- Ryhmätoiminnassa tapaa ihmisiä myös Eljaskartanon ulkopuolelta
- Ryhmäläiset saavat vertaistukea toisistaan
- Fyysinen ja psyykinen terveys paranee
- Ryhmätoiminta antaa rytmiä viikkoon ja syyn poistua kotoa
- Itsetunto vahvistuu onnistumisten myötä
- Ryhmässä toimiminen vahvistaa yhteyttä muihin ja lisää merkityksellisyyden kokemusta itsestä
- Elämäntahallinnan kokemus lisääntyy
- Osallistuja voi kokea yksinäisyyden vähemmän haitallisena, kun saa sosiaalisia kontakteja ryhmässä



#### ELJASKARTANON NYKYINEN RYHMÄTOIMINTA

Eljaskartanon ryhmätoimintaan kuuluu erilaisia aktiviteetteja liikuntaan ja musiikkiin painottuen. Hyviksi aktiviteeteiksi on koettu esimerkiksi frisbeegolf, petankin peluu, karaoke ja levyraati-ryhmä. Ulkoilua järjestetään sään ja asiakaskunnan aktiivisuuden mukaan. Ryhmät kestävät aktiviteetin mukaan 30–90 minuuttia kerrallaan.

Sekä työntekijät että ryhmäkävijät ovat kokeneet, että edellä mainitut toiminnot ovat osallistujille mieluisia ja hyödyksi fyysiselle ja psyykkiselle terveydelle. Liikuntalajit mahdollistavat yhtä aikaa fyysisen kunnon kohenemisen sekä vuorovaikutustaitojen paranemisen, kun liikutaan yhdessä muiden kanssa.

#### MITÄ ON HYVÄ HUOMIOIDA RYHMÄTOIMINTAA JÄRJESTÄESSÄ

1. Ryhmänohjaaja rakentaa toiminnan tavoitteisiin ja osallistujien toiveisiin perustuen. Organisaatiolla voi olla myös valmiita tavoitteita, joihin ryhmätoiminnalla pyritään.
2. Ryhmänohjaaja on itse kiinnostunut ryhmätoiminnan ohjaamisesta.
3. Ohjaajan tulee huomioida, että kaikki eivät halua osallistua ryhmätoimintaan. Jatkuva suostuttelu voi saada osallistujan vastustamaan toimintaa, mikä vähentää osallistumisaktiivisuutta.
4. Ryhmänohjaajan on hyvä tuntea osallistujat etukäteen.
5. Ryhmänohjaajan taitoihin kuuluu reaktio-, vuorovaikutus- ja toimintataidot:
  - Reaktiotaidot: ryhmän havainnointi, tarpeiden ja toiminnan ymmärtäminen, kuuntelu, tiedon jakaminen, toistaminen, selventäminen ja kokoaminen. Reaktiotaitoihin liittyy vahvasti empatiakyky eli kyky tuntea herkkyyttä ja havaita, mitä ryhmässä tapahtuu. Empatiakykyinen ryhmänohjaaja osaa reagoida viesteihin tilanteen vaatimalla tavalla.
  - Vuorovaikutustaidot: tukeminen, rajoittaminen ja yksimielisyyden sekä työskentely-yhteyden rakentaminen. Näillä taidoilla ohjaaja voi tukea ryhmäläisiä keskinäisessä vuorovaikutuksessa. Vuorovaikutustaidot liittyvät keskeisesti ryhmän ohjaamiseen. Ohjaajan tehtävä on puuttua mahdolliseen epäsovinnaiseen käytökseen ryhmäläisten keskuudessa.
  - Toimintataidot: välittömyys, kysyminen, tavoitteiden asettaminen ja mallin antaminen. Näillä taidoilla ohjaaja voi rohkaista ryhmän jäseniä osallistumaan ryhmätoimintaan sekä ilmaisemaan itseään ja käsittelemään vaikeita tunteita ja kokemuksia.

#### RYHMÄTOIMINTAAN MOTIVOITUMINEN

- Ryhmälle sovitaan keskinäiset säännöt ja rajat, joita toiminnan aikana tulee noudattaa. Tämä lisää luotettavaa ilmapiiriä ryhmäläisten kesken
- Ryhmä kokoontuu säännöllisesti. Osallistujilla on aina tieto, milloin seuraava ryhmäkerta on
- Kokoontumispaikka pysyy samana, jolloin ryhmäläisten aika ei mene uusiin paikkoihin orientoitumiseen
- Huomioidaan osallistujien omat voimavarat. Toiminnan tulee olla sellaista, johon ryhmäkävijä kokee voimavarojensa riittävän
- Osallistajat tietävät ryhmätuokioiden sisällön etukäteen, jolloin kävijä voi myös itse arvioida sen hetkisen toimintakykynsä riittävyttä

Yllä olevat tekijät varmistamalla voidaan tukea hyvien ryhmäkokemusten syntyä. Rakennetietoisuus ryhmästä antaa osallistujalle selkeyden ja turvallisuuden tunnetta. Hyvät kokemukset ryhmässä toimimisesta ja vuorovaikutuksesta muiden ihmisten kanssa taas tukevat toimintaan osallistumista jatkossakin.

#### MUUTAMIA IDEOITA HELPOSTI TOTEUTETTAVIIN RYHMIIN

Alla olevat tuokiot voi toteuttaa ilman suuria hankintoja ja valmisteluja. Tuokioiden kesto voi säädellä osallistujien päivän toimintakyvyn mukaisesti.

- Musiikin kuuntelu. Lähes jokainen ihminen nauttii musiikin kuuntelusta. Tuokion aikana jokainen voi toivoa omia lempikappaleitaan tai ohjaaja voi valita kappaleet etukäteen ja tuokion voi toteuttaa levyraatina, jossa osallistujat saavat pisteyttää kappaleita. Musiikkia voi kuunnella myös teematuokiaina, jossa keskitytään tiettyyn musiikkigenreen eri kerroilla. Vain kuulovamma rajoittaa osallistumista.
- Fyysistä kontaktia antava tuokio. Ryhmäläiset hierovat toisiaan tai kampaavat hiuksia. Tämä antaa läheisyyden tunnetta yksin asuvalle ihmiselle.
- Tarinatuokiassa voi lukea osallistujille mieleisiä kertomuksia esimerkiksi jatko-osatarinan tyyliin, jonka lukemista jatketaan seuraavalla kerralla. Tarinan kuuleminen loppuun saattaa nostaa motivaatiota osallistua seuraavaan kertaan.
- Äänikirjojen kuuntelu. Ohjaaja voi tarkkailla tuokion aikana ryhmäläisten sisäistä kemiaa.
- Rentoutumisharjoitukset ovat matalan kynnyksen toimintaa ja sopivat näin ollen kaikille. Rentoutumisen harjoittelu voi toimia osana hyvinvoinnin edistämistä. Ohjaajaa ajatellen valmiita rentoutusharjoituksia löytyy paljon erilaisilta internet-sivuilta, jos kokee nämä helpommaksi tavaksi järjestää tuokioita. Rentoutumista voi järjestää eri tavoin, esimerkiksi musiikin avulla tai puhuttuina hengitys- ja rentoutusharjoituksina. Jacobsonin progressiivinen lihasten rentouttaminen tai arkisemmin jännitys-rentoutus-harjoitus on todettu soveltuvan monenlaisille kohderyhmille.



#### MUUTAMIA IDEOITA HELPOSTI TOTEUTETTAVIIN RYHMIIN

- Voimavaroja vahvistavan tuokion voi toteuttaa usein eri tavoin. Jos osallistujia saa rohkaistua kirjoittamaan tai piirtämään, voi esimerkiksi voimavaraympyrän avulla käydä läpi ihmisen eri elämän osa-alueita ja näissä vaikuttavia voimavaratekijöitä. Voimavaraympyrä jaetaan yleisesti ottaen seuraaviin osa-alueisiin: ihmissuhteet, koti, arvot, ravinto, liikunta, mielekäs tekeminen/harrastukset sekä rentoutuminen ja uni. Tuokiot on toteutettava ohjaajalähtöisesti, jolloin ohjaaja antaa toiminnalle ohjeet ja johdattelee keskustelua erilaisten kysymysten avulla.
- Omien vahvuuksien tunnistamisen tuokio. Mieli ry on tuottanut vahvuuksien tunnistamiseen ja käyttämiseen Vahvuuspakka -nimiset kortit, jotka voi tulostaa tai ostaa yhdistyksen sivuilta. Korteissa on lueteltuna vahvuuksia sekä ideoita missä ominaisuutta voi vahvistaa. Esimerkiksi vahvuutena "ystävällisyys" ja ystävällisyyden vahvistamiseksi kysymyksiä: "Ystävällisyyttä voi harjoittaa myös osallistumalla vapaaehtoistoimintaan. Mikä voisi olla sinua kiinnostava vapaaehtoistoiminnan muoto?" tai "Opettele olemaan lempeä itseäsi kohtaan. Miten voisit osoittaa ystävällisyyttä itseäsi kohtaan?" (Mieli ry 2023.) Kysymysten avulla voi käydä keskustelua ryhmässä, jolloin ryhmäkävijän tietoisuus omista vahvuuksistaan kasvaa ja hän voi löytää samankaltaisuuksia muiden osallistujien kanssa.

## LÄHTEET

- Hämäläinen, K., Kanerva, A., Kuhanen, C., Schubert, C. & Seuri, T. (2019). Mielenterveyshoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K., Vuori-Kemilä, A., & Ihalainen J. (2002). Kuntoutumisen mahdollisuudet. Helsinki WSOY.
- Malmberg, M. & Wiksten, S. (2009). Rentoutuminen mielenterveyden tukena – EMY ry:n jäsenten kokemuksia rentoutumisryhmästä. AMK-opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu.  
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/2234/Malmberg%20ja%20Wiksten.pdf?sequence=1>
- Mielenterveyden keskusliitto. (N.d.) Voimavaravalmennuksen työkirja.
- Mieli ry. (2023). Vahvuuspakka – tutkimusmatka vahvuuksien äärelle. Mieli ry materiaalit. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/vahvuuspakka/>
- Niemistö, R. (2002). Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Tampere. Tammer-Paino.
- Peltokoski, J. & Perttunen, J. (2006). Inhimillisten voimavarojen johtaminen, hoitotyön vuosikirja. Sairaanhoidajaliitto. Gummerus kirjapaino oy.
- Vahvike. Ryhmä- ja viriketoiminnan aineistopankki. Vanhustyön keskusliitto.  
<https://vahvike.fi/>
- Wahlbeck, K., Hannukkala, M., Parkkonen, J., Valkonen, J., & Solantaus, T. (2017). Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä. *Duodecim*, 133(10), 985–992.
- Kuvat: <https://pixabay.com/>



## Ryhmänohjaajan opas, palautekysely Eljaskartanon henkilökunnalle

Olemme tuottaneet opinnäytetyönämme yhteistyössä Kainuun soten kanssa ryhmänohjaajan oppaan Eljaskartanon henkilökunnan ja uusien työntekijöiden perehdyttämistä varten. Tällä lomakkeella keräämme palautetta oppaasta ja sen toimivuudesta. Arvostamme kaikenlaisia kehitysideoita, jotka saavat esitteestä aidosti työyhteisöänne palvelevan.

Palauteaika alkaa 1.3. ja toivomme vastauksia 10.3. mennessä.

Palautetta voi antaa tämän kyselylomakkeen kautta anonymisti eikä kyselystä saatuja vastauksia käytetä muuta kuin oppaan kehittämiseen ja opinnäytetyöraportin kokoamiseen.

Kiitos jo etukäteen palautteestanne!

Kajaanin ammattikorkeakoulun sairaanhoitaja AMK-opiskelijat

Riikka Finni, riikkafinni@kamk.fi

Maare Valtonen, maarevaltonen@kamk.fi



Oppaan teksti on helppolukuista ja ymmärrettävää

- ☐ Samaa mieltä
- ☐ Hieman samaa mieltä
- ☐ Hieman eri mieltä
- ☐ Eri mieltä
- ☐ Muu: \_\_\_\_\_

Opas on hyödyllinen työyhteisön/uusien työntekijöiden perehdyttämistä ajatellen

- ☐ Samaa mieltä
- ☐ Hieman samaa mieltä
- ☐ Hieman eri mieltä
- ☐ Eri mieltä
- ☐ Muu: \_\_\_\_\_

Uskon oppaan tulevan työyhteisön käyttöön

- ☐ Samaa mieltä
- ☐ Hieman samaa mieltä
- ☐ Hieman eri mieltä
- ☐ Eri mieltä
- ☐ Muu: \_\_\_\_\_

Vastaako oppaan sisältö teidän haluamiinne vastauksiin?

Oma vastauksesi

Uskotteko oppaan helpottavan uuden työntekijän perehdyttämistä?

Oma vastauksesi

Onko jokin asia, mitä olisitte kaivanneet oppaassa olevan enemmän?

Oma vastauksesi

Avoimia ajatuksia oppaasta:

Oma vastauksesi

Lähetä

Tyhjennä lomake

Älä koskaan lähetä salasanaa Google Formsin kautta.

Google ei ole luonut tai hyväksynyt tätä sisältöä. [Ilmoita väärinkäytöstä](#) - [Palveluehdot](#) - [Tietosuojakäytäntö](#)

Google Forms