

”MINUSSAHAN ON HYVIÄKIN PUOLIA”
Voimavaroihin perustuva kuvallisen ilmaisun
ryhmä nuorille

Katja Vuorio
Opinnäytetyö, syksy 2014
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Sairaanhoitaja (AMK)

TIIVISTELMÄ

Vuorio, Katja. ”Minussahan on hyviäkin puolia”: Voimavaroihin perustuva kuvallisen ilmaisun ryhmä nuorille. Syksy 2014, 47 s., 3 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Hoitotyön koulutusohjelma, sairaanhoitaja (AMK)

Kehittämispainotteisen opinnäytetyön tarkoituksena oli mallintaa Helsingin Diakonissalaitoksen nuorten päihdepysäytyspaikka Muuviin ryhmätoiminta, jossa nuoret löytävät voimavarojaan kuvallisen ilmaisun avulla. Tavoitteena oli osoittaa, että sairaanhoitaja pystyy itse suunnittelemaan ja toteuttamaan ryhmätoimintaa. Tekijän oma tavoite oli kehittää vuorovaikutus- ja ohjaustaitoja.

Ryhmään osallistui viisi 15–17-vuotiasta nuorta. Ryhmäkertojen teemoina olivat nuorelle mieluisat asiat, asiat joissa nuori on hyvä, nuoren tukiverkosto sekä nuoren unelmat ja toiveet. Nuoret olivat mukana ryhmätoiminnan suunnittelussa. Nuoret saivat itse valita kuvallisen ilmaisun menetelmän. Suurin osa nuorista leikkasi lehdistä kuvia. Menetelminä käytettiin myös piirtämistä ja maalaamista.

Ryhmätoiminnan suunnittelu, tavoitteet ja toteutus on kuvattu raportissa. Opinnäytetyön teoriaosuudessa kerrotaan voimaantumisen ja voimavaroista, taidelähtöisestä työskentelystä sekä vertaisryhmän ohjaamisesta. Palautteenkeruumenetelmänä käytettiin kyselyä avoimilla kysymyksillä, joihin ryhmään osallistujat vastasivat. Työntekijät jotka olivat seuranneet ryhmätoimintaa, antoivat sähköpostitse palautetta, jonka harjoittelun ohjaaja kirjoitti yhteenvedoksi.

Kaikkien ryhmäläisten mielestä ryhmässä oli mukava tunnelma. Osallistujista kaksi oli mukana ryhmätoiminnassa jokaisella kerralla, joihin kuului yksi suunnittelukerta ja neljä varsinaista ryhmäkertaa. Erityisesti nämä kaksi nuorta kokivat saaneensa hyötyä ryhmästä ja löytäneensä voimavaroja itsestään. Toinen heistä kirjoitti palautteessa oppineensa itsestään paljon uusia asioita ja toinen heistä kertoi oppineensa, että hänessä on hyviä puolia. Yksi nuorista antoi voimavaryhmästä positiivista palautetta myös työntekijöiden kysyessä yleistä palautetta Muuvista nuoren lähtiessä sieltä. Myös työntekijät antoivat positiivista palautetta ryhmästä ja kertoivat, että voimavaryhmää on ajateltu sisällytettävän Muuvin viikko-ohjelmaan tulevaisuudessa.

Voimavaroihin keskittyminen kuvallisen ilmaisun ryhmässä luo positiivista tunnelmaa ja auttaa nuoria löytämään voimavarojaan niiden kohdalla, joilla ne ovat hukassa. Nuoren motivaatio osallistua ryhmään, ryhmän huolellinen suunnittelu ja nuorten sitouttaminen ryhmään on tärkeitä. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi malli ryhmätoiminnasta. Opinnäytetyö osoittaa, että sairaanhoitajan on mahdollista suunnitella, ohjata ja arvioida osallistavia ja voimavaroja vahvistavia nuorten ryhmiä. Opinnäytetyön tekijän vuorovaikutus- ja ohjaustaidot kehittyivät ryhmänohjauskokemuksen myötä.

Asiasanat: kuvallinen ilmaisu, ryhmätoiminta, voimaantuminen, voimavarat

ABSTRACT

Vuorio, Katja. "There are also good sides about me": The visual expression group based on the resources for young people. 47 p., 3 appendices. Language: Finnish. Helsinki, Autumn 2014.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Nursing. Degree: Nurse

The purpose of the Thesis was to model a visual expression group for young people to the Muuvi, Helsinki Deaconess Institute's youth substance abuse work. The aim was to show that the nurse is able to plan and guide group activities. The author's aim was to develop interpersonal and counseling skills.

Five 15-17-year-old youths took part in the group. Themes of group meetings were meaningful things, strengths, a nexus of social relations, dreams and desires. Young people were involved in the design of group activities. They got to choose the method of visual expression by themselves. Most young people cut pictures from magazines and some of them drew and painted.

The plan of the project, aims and the implementation is described in the report. A framework of group meetings is attached. The theoretical part of Thesis includes theory of empowerment, resources, art-oriented work and group activities. The feedback was gathered by questionnaire with open questions to which group members responded. Workers which had followed the group meetings gave feedback by e-mail and the author's supervisor wrote the summary about that.

All group members thought that there was a nice atmosphere in the group. Two of the participants were involved in group meetings each time, which included the design and four of the actual group activities. Especially these two young people felt that they received benefits from the group and found resources from themselves. The other wrote in the feedback that she learned many new things about herself and the other wrote that she learned that there are good sides about her. One of the group members gave positive feedback about the group also when she left Muuvi and the workers asked general feedback on Muuvi. Also workers gave positive feedback on the group and told that they are planning to include a resource group in the Muuvi's week program in the future.

According to the results, focusing resources on visual expression group creates a positive atmosphere and helps those who have lost their resources to find them. Essential of group activities are motivation, careful planning and engaging young people. The Thesis produced a model about the resource group. The Thesis shows that a nurse is possible to design, guide and evaluate group activities. Thesis author's interpersonal and counseling skills developed by the experience.

Keywords: visual expression, group activities, empowerment, resources

SISÄLTÖ

| | |
|---|----|
| 1 JOHDANTO | 6 |
| 2 TYÖN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT | 8 |
| 2.1 Voimaantuminen ja voimavarat | 8 |
| 2.2 Taidelähtöinen työskentely | 9 |
| 2.3 Vertaisryhmän ohjaaminen..... | 11 |
| 3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET..... | 15 |
| 4 RYHMÄTOIMINNAN TOTEUTUS..... | 17 |
| 4.1 Toimintaympäristö ja asiakasryhmä | 17 |
| 4.2 Toimintasuunnitelma | 18 |
| 5 RYHMÄKERTOJEN KUVAUS | 21 |
| 5.1 Ryhmän esittely Muuvin nuorille..... | 21 |
| 5.2 Nuorten osallistuminen ryhmäkerroille | 21 |
| 5.3 Suunnittelukerta | 22 |
| 5.4 Ensimmäinen ryhmäkerta..... | 24 |
| 5.5 Toinen ryhmäkerta | 25 |
| 5.6 Kolmas ryhmäkerta | 26 |
| 5.7 Neljäs ryhmäkerta | 27 |
| 6 RYHMÄTOIMINNAN ARVIOINTI..... | 28 |
| 6.1 Ryhmäläisten antama palaute | 28 |
| 6.2 Työntekijöiden antama palaute..... | 29 |
| 6.3 Oma arviointi | 30 |
| 7 POHDINTA | 33 |
| 7.1 Oma ammatillinen kasvu opinnäytetyöprosessin aikana | 34 |
| 7.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus | 37 |
| 7.3 Kehittämisehdotukset | 37 |
| LÄHTEET..... | 40 |

| | |
|--|----|
| LIITE 1: Malli ryhmätoiminnasta..... | 45 |
| LIITE 2: Tiedote opinnäytetyöstä | 46 |
| LIITE 3: Palautelomake/ryhmäläiset | 47 |

1 JOHDANTO

Yksi sairaanhoitajan tehtävistä on tukea ja lisätä asiakkaidensa voimavaroja (Sairaanhoitajaliitto i.a.). Löytyneet voimavarat auttavat jaksamaan elämässä ja uudistamaan tapoja. Voimaantuminen edistää hyvinvointia ja oman elämän hallintaa, sekä helpottaa tunnistamaan omia ja muiden tunteita. Voimaantumisen avulla yksilö saa uskoa ja toiveikkuutta tulevaisuuteen. (Siitonen 2007, 6–7.) Itsetuntoa voi nostaa keskittymällä hyviin hetkiin ja onnistumisiin menneessä, nykyhetkessä ja tulevaisuudessa. Mukavista asioista kuten uudesta ystävästä tai unelmista voi tehdä tauluja. Niitä voi katsella silloin kun tuntuu, ettei omassa elämässä ole mitään hyvää. Vahva itsetunto auttaa kestämaan epäonnistumiset. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 27–28.)

Taide ja kulttuuri tukevat ihmisen hyvinvointia tuottamalla nautintoa ja elämyksiä. Taide on yhteydessä hyväksi koettuun terveyteen. Taide voi edistää yhteisöllisyyttä ja muodostaa verkostoja. (Malte-Colliard & Lampo 2013 a, 8.) Soveltavan taiteen menetelmät tarjoavat rajattomat mahdollisuudet kehittää uudenlaisia palveluita, joita voidaan hyödyntää erilaisten ryhmien kanssa (Malte-Colliard & Lampo 2013 b, 16).

Halusin ohjata nuorille ryhmän, joka auttaa heitä löytämään omia voimavarojaan kuvallisen ilmaisun avulla. Opinnäytetyön ryhmätoiminta ei ollut taideterapiaa vaan taidelähtöistä työskentelyä. Ryhmä toteutui Helsingin Diakonissalaitoksen nuorten päihdepysäytyspaikka Muuvissa. Havainnoimalla ryhmää ja ryhmäläisten palautteen perusteella pyrin selvittämään, auttaako ryhmätoiminta nuoria löytämään voimavarojaan ja saako se aikaan positiivisia tuntemuksia ryhmässä ja ryhmäläisissä itsessään.

Nuoret, joilla on vaikeita tilanteita elämässään, saattavat juuttua kielteisiin ajatuksiin. Vaikeista asioista on toki tärkeä keskustella, mutta halusin pitämässäni ryhmässä saada aikaan positiivisen tunnelman keskittymällä vain nuorten vahvuuksiin ja positiivisiin asioihin heidän elämässään. Tästä syystä rajasin työstä voimavaroja kuormittavat tekijät pois, vaikka ne Vänskän, Laitinen-Väänäsen,

Kettusen ja Mäkelän (2011, 79) mukaan liittyvät voimavaraisuuteen. Opinnäytetyön aihe kiinnostaa minua, koska haluan valmistuttuani työskennellä nuorten kanssa. Hyvä opinnäytetyöaihe on sellainen, jonka avulla opiskelija pystyy luomaan yhteyksiä työelämään tai ylläpitämään suhteita aiempiin harjoittelupaikoihin sekä syventää opiskelijan tietoja ja taitoja itseään kiinnostavasta aiheesta (Vilkkä & Airaksinen 2003, 16). Kävin nuorempana taidekoulua, josta minulla on pohjaa kuvalliseen ilmaisuun. Harrastan nykyään myös tanssia ja koen luovat harrastukset ja menetelmät mielekkäiksi.

Mielestäni kuvallisen ilmaisun ryhmän voi toteuttaa myös henkilö, jolla ei ole taustalla kuvataiteellista harrastusta. Tärkeämpää on mielikuvitus ryhmän ideointiin ja kiinnostus ryhmätoiminnan vetämiseen. Ryhmätoiminnan ohjaaminen vaatii kuitenkin asiaan perehtymistä ja huolellista suunnittelua. Ryhmän tavoitteet on mietittävä tarkkaan ja toimintaa tulee arvioida, jotta ohjaaja kehittyi ryhmänohjauksessa. Sairaanhoidajat tarvitsevat hyviä vuorovaikutustaitoja. Eri-tyisesti psykiatrisessa hoitotyössä ja päihdehoitotyössä tarvitaan myös ryhmän-ohjaustaitoja.

2 TYÖN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

2.1 Voimaantuminen ja voimavarat

Siitonen (1999, 61, 93, 107) on tutkinut voimaantumista (empowerment) väitöskirjassaan Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Tutkimuksen mukaan sisäisen voimantunteen rakentumista edistävät vapaus, hyväksyntä, turvalliseksi koettu oppimisympäristö, kannustava ilmapiiri, kollegiaalisuus, tasa-arvoisuus, arvostus ja luottamus. Sisäinen voimantunne on omia voimavaroja ja vastuullista luovuutta vapauttavaa tunnetta. Sisäisesti voimaantunut ihminen haluaa ja kykenee toimia parhaansa mukaan sekä vastuullisesti. Sisäisesti voimaantuneesta ihmisestä välittyy myönteisyys ja positiivisuus. Voimaantuminen on henkilökohtainen prosessi, joka lähtee ihmisestä itsestään, eikä sitä voi antaa toiselle. Voimaantumiseen voi vaikuttaa toimintaympäristön olosuhteet, kuten valinnanvapaus ja turvalliseksi koettu ilmapiiri. Voimaantuminen voikin olla tiettyssä ympäristössä todennäköisempää kuin toisessa.

Rytkönen (2011, 75–76) on tutkinut voimaantumista kuntoutusprosessissa. Tutkimuksessa selvisi muun muassa, että voimaantuminen kuntoutumisprosessissa on vahvaa voimantunnetta ja sen kokemista. Siihen liittyy voimaantumisen tunnistamista, riittävää itsensä arvostamista ja kykyä toimia sosiaalisissa verkostoissa. Karvosen (2011, 120–122) mukaan voimaantumisesta puhutaan nykyään paljon niin opetustyössä kuin kuntoutuksen palveluissa. Masennuksesta tai uupumuksesta kärsivien toimintakykyä tuetaan ja itseymmärrystä lisätään hyödyntämällä voimaantumista ohjauksellisena menetelmänä. Voimaantuminen ja sisäisen voiman tunne liittyy myös itsensä johtamiseen, toivoon ja motivaatioon.

Voimavaroihin keskittyvässä asiakastyössä korostetaan asiakkaan oman tahdon kunnioittamista sekä arkisia ja riittävän pieniä muutosaskeleita. Asiakkaan oman elämän hallinta ja itsemääräämisoikeus määrittelevät tätä työskentelytapaa. (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen & Mäkelä 2011, 77.) Voimavaranäkökulma siirtää painopisteen nuoriin. Jokainen pystyy vaikuttamaan omiin voi-

mavaroihin tiedostamalla omat voimavaransa ja kuormittavat tekijät, pyrkien aktiivisesti tekemään asioille jotain. Keskeistä on vastuunotto omista päätöksistä. (THL c.) Voimavarasuuntaus korostaa nykyhetkeä, tulevaisuutta ja toimivien keinojen löytämistä. Tarkoituksena on kehittää ja löytää lisää voimavaroja. (Seeskari 2004, 17.)

Voimavarakeskeisyyttä on tutkittu sairaalan neuvontakeskusteluissa Jyväskylän ammattikorkeakoulun, Keski-Suomen keskussairaalan ja Jyväskylän yliopiston yhteistyönä tehdyssä tutkimuksessa. Tutkimukseen osallistuneiden sairaanhoitajien ja potilaiden mielestä voimavarakeskeisyydestä toteutui parhaiten positiivisen, kysymiseen ja keskusteluun rohkaisevan ilmapiirin luominen. Kehittämistä olisi potilaan elämäntilanteen yksityiskohtaisessa kartoittamisessa ja tilaisuuksien antamisessa potilaille kertoa laajemmin omasta terveydestä. (Kettunen, Liimatainen, Villberg & Perko 2006, 19–20.)

2.2 Taidelähtöinen työskentely

Kuvallinen ilmaisu on taidelähtöistä työskentelyä. Se on luova menetelmä, johon sisältyy esimerkiksi piirustus, maalaus ja muovailu. (Salo-Chydenius 2010.) Kuvallista ilmaisua voi hyödyntää interventiokeinona muun muassa ohjaajat, psykologit ja sosiaalityöntekijät. Se antaa keinon ymmärtää itseään ja muuttaa toimintaansa. Taideterapiaa taas pidetään nykyään omana ammattialana, jolle on erikoistuva koulutus. (Malchiodi 2011, 38.)

Taidetta voidaan pitää hyvinvoinnin ulottuvuutena, jolloin taiteesta ja luovuudesta saadaan keino tavalliseen arkipäivään. Jokaisella ihmisellä on oikeus luovuuteen ja omaan tapaansa tuoda se esille. Taidelähtöisessä työskentelyssä nuoret voivat rohkaistua yhdistämään ammatillisia, sosiaalisia ja henkilökohtaisia kehitystehtäviä yhdessä muiden nuorten ja ohjaajan kanssa. Keskeistä on saada esille jokaisen nuoren merkitykselliset ja voimaannuttavat asiat. (THL b.) Jokelaisen (2011, 143) mukaan kuvien käyttöä voidaan käyttää menetelmänä silloin, kun nuori ei osaa tai halua kuvailla tilannettaan sanoin. Nuorta voidaan tukea myönteisissä tulevaisuuden suunnitelmissa pyytämällä häntä valitsemaan

myönteisiä ja realistisia tulevaisuuteen suuntaavia kuvia. Tällöin nuoren mieli-kuva omasta tulevaisuudesta myös konkretisoituu.

Taidelähtöiset menetelmät ovat luonteva tapa lisätä osallisuutta ja antaa nuorel-le mahdollisuus osallistua omaa itseä ja elämäänsä koskeviin asioihin. Osalli-suuteen kuuluu vuorovaikutusta ja joukkoon kuulumisen tunnetta. Se on teke-mistä, kokemista ja tiedon välittämistä. Se perustuu tasa-arvoiseen ja yhteiseen tietoon (THL a.) Osallisuus tarkoittaa mukanaoloa ja vaikuttamista (STM i.a.). Osallistavassa prosessissa jokaisella on mahdollisuus vaikuttaa prosessin ete-nemiseen (Tapaninen, Kauppinen, Kivinen, Kotilainen, Kurenniemi & Pajukoski 2002, 198).

Taiteellinen työskentely voi syventää itsetuntemusta. Taiteen avulla nuori saa mahdollisuuden tuoda esille asioita, joille hänen muuten olisi vaikea löytää sa-noja tai muotoa. Nuoren itsetunto vahvistuu, kun hän löytää itsestään uusia piir-teitä ja osaamista. (THL b.) Taiteen käyttö luovana välineenä auttaa kasvatta-maan yksilön itsetuntoa ja omanarvontuntoa. Se myös kehittää fyysisiä ja älylli-siä kykyjä. (Kuczaj 1992, 111.) Taidelähtöisellä toiminnalla on mahdollisuudet kehittyä merkittäväksi osaksi lastensuojelutyötä ja erilaisia palvelukokonaisuuksia. Jotta taidelähtöiset menetelmät saataisiin yleistymään, täytyisi ne saada osaksi perustyötä. Onnistuneet kokeilut ja uudet käytännöt tulisi laittaa jakoon. (Känkänen 2013, 113–115.)

Taidelähtöisistä menetelmistä on saatu hyviä tuloksia erityisesti sosiaali- ja ter-veysalalla. Vuosina 2008–2013 oli meneillään TAIKA-hanke. Hankkeen tarkoi-tuksena oli juurruttaa taidelähtöisiä menetelmiä työyhteisöjen arkipäivään ja viemään niitä uusille toimialoille. (TAIKA 2008–2013.) Tampereen yliopiston Tutkivan teatterityön keskuksen hankkeessa Voimaa taiteesta 2010–2013 tuet-tiin taiteen soveltavien menetelmien käyttöä hyvinvointialalla. Hankkeen aikana muun muassa kehitettiin uusia taidelähtöisiä palveluita ja järjestettiin tapaamisia luovan alan ja hyvinvointialan ammattilaisten kesken. (Malte-Colliard & Lampo 2013, c, 2.)

Opetusministeriön tekemän selvitystyön tuloksien perusteella Hanna-Liisa Liikanen laati Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia (Taiku) toimintaohjelman vuosille 2010–2014. Ohjelma kannustaa luovia aloja ja hyvinvointialaa yhteistyöhön yritystoiminnan kehittämisessä. Ohjelman yhtenä tavoitteena on, että sosiaali- ja terveysalan asiakkaiden hoito- ja palvelusuunnitelmiin lisätään asiakkaiden kulttuuritarpeet. Taide- ja taitoaineita halutaan lisätä kaikille koulutuksen asteille. (Isotalo 2013, 11.)

Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen myös Helsingin Diakonissalaitoksella, jossa on meneillään Made in HDL – kulttuuri kuuluu kaikille -kehittämishanke. Kulttuuritoimintaa toteutetaan asiakkaiden tarpeiden mukaan hoito-yksiköissä ja muissa toimitiloissa. Kulttuuritoimintaan sisältyy erilaisia taiteen aloja, muun muassa musiikki, kuva- ja teatteritaide sekä tanssi. Hanke on tarkoitettu ensisijaisesti Helsingin Diakonissalaitoksen päihde- ja mielenterveystyön asiakkaille. (HDL b.)

2.3 Vertaisryhmän ohjaaminen

Yksilöt muodostavat ryhmän toiminnallaan. Ryhmään vaikuttavat erilaisten jäsenten persoonalliset toimintapanokset. Ryhmän kokonaisenergia muodostuu jokaisen jäsenen tuomasta yksilöllisestä energiasta. (Jauhiainen & Eskola 1994, 14.) Ryhmäilmiö eli ryhmädynamiikka tarkoittaa ryhmän sisäisiä voimia, jotka syntyvät ryhmäläisten välisestä vuorovaikutuksesta ja kommunikaatiosta (Kopakkala 2011, 37). Suljettu ryhmä tarkoittaa sitä, että ryhmäläiset ja kokoontumiskerrat on päätetty ennen ryhmätoiminnan alkamista, eikä ryhmätoimintaan oteta uusia jäseniä (Kaukkila & Lehtonen 2007, 17).

Vertaisryhmän jäsenillä on yhteinen päämäärä. Ryhmäläiset ovat samassa elämäntilanteessa ja he keskustelevat tai toimivat yhdessä tasavertaisesti. Vertaisryhmää ohjaavat arvot ovat demokraattisuus, yhteisöllisyys, itseohjautuvuus, jakaminen ja vastuunotto. Vertaistuki on voimaannuttavaa toimintaa, joka perustuu avoimuuteen ja kunnioitukseen. Se vahvistaa ryhmäläisten itsetuntoa sekä toimintakykyä ja on ymmärretyksi tulemista sekä uuden oppimista. (Raivio i.a.)

Nuorille tarkoitetun ryhmän sopiva koko on 2–8 jäsentä, riippuen ryhmäläisten erityistarpeista (Kivelä & Lempinen 2009, 33). Ryhmätoimintaan kuuluvat tietyt ominaisuudet. Ryhmän jäsenten välillä on vuorovaikutusta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Ryhmäläiset noudattavat yhteisiä sääntöjä ja heillä on yhteinen tavoite sekä päämäärä. Ryhmään kuulumisen tyydyttää jonkin tarpeen, esimerkiksi viihtymisen. (Vilkkö-Riihelä 2008, 34.) Ryhmälle tyypillisiä piirteitä ovat tietty koko, tarkoitus, säännöt, vuorovaikutus, työnjako, roolit ja johtajuus (Niemistö 2000, 16). Ryhmän jäsenille muodostuu erilaisia rooleja ryhmätoiminnan aikana, jotka säätelevät ryhmädynamiikkaa. Rooli tarkoittaa yksilölle ominaista, tuttua ja turvallista tapaa toimia. Roolit voi olla myös tapoja, joita muut ryhmän jäsenet alkavat toisiltaan odottaa. Tunnerooleja ovat esimerkiksi rohkaisija, innostaja, pelkuri ja toisten tunteiden ilmaisija. Vuorovaikutukseen liittyviä rooleja ovat muun muassa hiljainen, päälle puhuja ja sivuutettu. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 52–53.)

Ryhmätoiminnan ensimmäinen vaihe on forming, jossa ryhmä muotoutuu tutustumalla ja ohjaajaan turvaudutaan. Sen jälkeen tulee storming, kuohuntavaihe, jossa ryhmäläiset hakevat rooliaan. Norming vaiheessa ollaan, kun yhteiset säännöt alkavat muotoutua. Performing vaiheessa ryhmäläiset edistävät ryhmän tavoitteita. Adjourning vaihe tarkoittaa lopetusvaihetta, jossa ryhmätoiminta päättyy. (Vilkkö-Riihelä 2008, 34.)

Ryhmätoiminnassa arvokasta on turvallisen ja luotettavan keskustelualueen luominen, jossa ryhmän jäsenien ja ohjaajan suhteet kehittyvät. (Thompson 2011, 179–180.) Ryhmään osallistujat kehittävät ryhmäkokemuksen kautta itsetuntemustaan ja sosiaalisia taitojaan (Eskola & Jauhiainen 1994, 162). Ryhmä toimii sujuvammin, jos ryhmäläiset tuntevat toisensa entuudestaan. Ryhmän toimivuuden kannalta on tärkeitä luottamuksen saavuttaminen. Asettamalla rajat ohjaaja luo turvallisuudentunteen ryhmäläisille. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 63–65.) Luottamus ryhmäläisten välillä ja tunne ymmärretyksi sekä hyväksytyksi tulemisesta auttavat ryhmäläisten voimavarojen nousemista esiin (Järvilehto ja Kiiski 2009, 49). Koheesio eli kiinteys syntyy paremmin ryhmässä,

jossa jäsenet viihtyvät ja tuntevat attraktiota eli vetovoimaa toisiinsa, ryhmään ja tehtävään (Vilkko-Riihelä 2008, 34).

Ohjaaja auttaa ryhmäläisiä tavoitteiden määrittelyssä ja opastaa toimintatapojen valinnassa sekä käyttämisessä. Tärkeätä on, että ryhmälle valitut toimintatavat ovat sellaisia, joihin kaikki ryhmäläiset sitoutuvat. Kun toimintatavoista keskustellaan ja niistä sovitaan yhdessä ohjaajan ja ryhmäläisten kanssa, vältetään turhilta ristiriidoilta. (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen & Mäkelä 2011, 89–94.) Ryhmäläisillä tulisi olla oma rooli myös ryhmän tavoitteiden muodostamisessa. Ryhmän ulkopuolelta voi tulla toiveita ja tavoitteita ryhmätoiminnan suhteen, mutta sitoutumisen ja motivaation kannalta ryhmän itsensä asettamat tavoitteet ovat olennaisia. (Kivelä & Lempinen 2009, 30.)

Ohjaajan päätehtävänä on huolehtia, että yhdessä asetetut tavoitteet saavutetaan (Jauhiainen & Eskola 1994, 34). Ryhmällä on yleensä kaksoistavoite, joita ovat viihtyminen, joka on tunnetavoite ja tehtävän suorittaminen, joka on asiatavoite (Vilkko-Riihelä 2008, 34). Ohjaaja vie ryhmäprosessia eteenpäin ja luo mielekästä ilmapiiriä. (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen & Mäkelä 2011, 89). Ohjaajan tulee olla ryhmätilanteessa vahvasti läsnä sekä henkisesti että fyysisesti. Ryhmäläisten verbaalisia ja nonverbaalisia viestejä tulee osata havainnoida ja tulkita. Ohjaajan tärkeä taito on epävarmuuden sieto, joka vahvistuu iän ja kokemuksen myötä. (Marttila, Pokki & Talvitie-Kella 2008, 60–61.)

Ryhmänohjaajan persoonallisuus ja taidot vievät ryhmää eteenpäin. Ohjaajan tulee olla valmis kohtaamaan uusia ja erilaisia ihmisiä. Tasavertainen ryhmäläisten kunnioittaminen on tärkeää. Ohjaajalta vaaditaan empaattisuutta, jotta hän pystyy eläytymään ryhmäläisten tuntemuksiin. Ryhmäläiset vaistoavat, jos ohjaaja ei luota heidän kykyynsä toimia ryhmänä. (Kaukkila ja Lehtonen 2007, 58–60.) Vertaisohjaaja sananmukaisesti ohjaa ryhmäläisiä ja kulkee kannustavasti heidän rinnalla. Ryhmäläiset luottavat ohjaajaan, joka on rehellinen ja oma itsensä. Vertaisryhmän ohjaajaksi kehitytään toimimalla ryhmien kanssa ja harjoittelemalla. Omakohtaisesta kokemuksesta ja aiheen sekä teeman tuntemisesta on etua. (Raivio i.a.)

Mielenterveyteen ja jaksamiseen liittyvät ongelmat tai vaikeat elämäntilanteet voivat aiheuttaa oppimisvaikeuksia ryhmässä. Oppimisvaikeudet voivat ilmetä kielellisenä, hahmottamisen, tarkkaavaisuuden ja toiminnan ohjauksen sekä motorisena vaikeutena. Ohjaajan tulee huomioida jokaisen ryhmäläisen ominaisuudet ja tarpeet. Erilaisen oppijan huomioiminen ei olennaisesti eroa tästä. Oppimisvaikeudet ovat ihmisten ominaisuuksia, jotka tulee ottaa huomioon aivan kuten ihmisten muutkin erityispiirteet. Ryhmänohjaajan ei välttämättä tarvitse tietää ryhmäläisten diagnooseja. Tärkeämpää on pyrkiä näkemään diagnoosien ja määritelmien takana oleva nuori ja ymmärtää tämän erityisyys, selvittää ongelmien laatua ja etsiä ongelmanratkaisukeinoja yhdessä nuoren kanssa. Erilaisuus ja erityisyys tulee hyväksyä. Ohjaukseen ja neuvoihin varataan aikaa rauhallisessa ympäristössä. Ryhmäläisiä ohjataan käyttämään heiltä löytyviä vahvuuksia. Ohjaajan tulee olla valmiina tunnistamaan pienistäkin vihjeistä erityistä tukea vaativat tilanteet. (Kivelä & Lempinen 2009, 45–46.)

Ohjaajan on hyvä selvittää ennakkoon ryhmäläisten lukumäärä, ikä, sukupuoli, taidot ja erityispiirteet. Ohjaajan kannattaa arvioida myös, kuinka paljon kokemusta ryhmäläisillä on toiminnallisista menetelmistä. Myös tieto tuntevatko ryhmäläiset toisensa entuudestaan ja ovatko he toimineet ennen yhdessä ryhmänä, on hyödyllistä. Hyvä suunnitelma on kaiken perusta. (Leskinen 2009, 17.) Ryhmää varten tarvitaan rauhallinen huone, jossa on riittävästi tilaa. Tilan tulee mahdollistaa tavoitteellinen toiminta eikä estää sitä. Ryhmän perustehtävä määrittelee sopivan tila ryhmätoiminnalle. Tavoitteelliselle ryhmälle sopii fyysisesti suljettu tila, jossa ei ole häiriötekijöitä. (Niemistö 1998, 51.) Vertaisryhmän suunnittelun runko on mietittävä ja valmisteltava tarkkaan. Suunnitteluvaiheessa päätetään, edetäänkö valmiin mallin mukaisesti vai otetaanko ryhmä aktiivisesti mukaan suunnittelemaan ohjelmaa ja sen etenemistä. Valmiit mallit ovat turvallisia ja suositeltavia moniin tilanteisiin. Valmiin mallin riskinä on kuitenkin se, että osallistujien omat kysymykset ja tarpeet jäävät liian vähälle huomiolle. (Rai-vio i.a.)

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Produktimallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli mallintaa Helsingin Diakonissalaitoksen nuorten päihdepysäytyspaikka Muuviin ryhmätoiminta, jossa nuoret löytävät voimavarojaan kuvallisen ilmaisun avulla. Tavoitteena oli osoittaa, että sairaanhoitaja pystyy itse suunnittelemaan ja toteuttamaan ryhmänohjausta. Oma tavoitteeni oli kehittää vuorovaikutus- ja ohjaustaitojani. Nuorilla saattaa olla vaikeassa elämäntilanteessa kadoksissa omat voimavarat. Jos nuori ei tiedosta tukiverkostoa eikä kiinnostavia asioita elämässään, voi tarvittavan motivaation löytäminen kuntoutumiseen olla vaikeaa. Ryhmäkertojen teemoina olivat nuorelle mieluisat asiat, asiat joissa nuori on hyvä, nuoren tukiverkosto sekä nuoren unelmat ja toiveet. Tavoitteena oli, että nuoret löytävät ryhmäkerroilla näitä asioita itsestään. Jokaisella kerralla tavoitteena oli myös saada ryhmässä aikaan positiivinen tunnelma.

Halusin ryhmätoiminnassa antaa nuorille positiivista palautetta voimavaroihin keskittymisen kautta. Karjalaisen ja Pahkajärven (2008, 89–90) mukaan positiivisen palautteen saaminen voi olla nuorelle uutta. Monet nuoret saavat liian vähän positiivista palautetta. Kun negatiivista palautetta tulee jatkuvasti, saattaa nuori alkaa itsekin ajattelemaan, ettei hänessä ole mitään hyvää. Kuitenkin kaikissa on hyviä puolia ja vahvuuksia, joita kannattaisi tuoda esiin.

Kuvallisen ilmaisun ryhmissä voimavarat saattavat olla yhden tapaamiskerran aiheena ja seuraavalla kerralla ryhmän aiheena on jotain muuta. Esimerkiksi Luttinen ja Savakko (2010, 25) pitivät toimintaterapian koulutusohjelman opinnäytetyössään kuvallisen ilmaisun ryhmää, jossa yhden tapaamiskerran aiheena olivat voimavarat. Halusin opinnäytetyöni kuvallisen ilmaisun ryhmässä keskittyä jokaisella kerralla voimavaroihin eri teemoissa. Uskon, että kun niitä etsitään ja mietitään useammalla kerralla, ne jäävät helpommin nuorten mieleen.

Tavoitteena oli myös antaa uusia ideoita Muuvin työryhmälle. Psykiatrisessa hoitotyössä ja päihdehoitotyössä ollaan kiinnostumassa yhä enemmän intensiivihoidosta, johon ryhmätoiminta oleellisesti kuuluu. Erilaisissa hoitopaikoissa on

kuitenkin vain rajoitettu määrä esimerkiksi toimintaterapeutteja, jotka tavallisesti ryhmätoimintoja vetävät. Haluankin opinnäytetyössäni tuoda ilmi, että myös sairaanhoitaja voi itse suunnitella ja toteuttaa ryhmätoimintaa. Lukemalla opinnäytetyön sairaanhoitaja saa kokonaiskuvan siitä, miten ryhmätoiminta käytännössä suunnitellaan ja toteutetaan. Opinnäytetyön liitteenä olevaa mallia ryhmätoiminnasta voi hyödyntää suoraan tai soveltaa sitä. Sairaanhoitajat voivat ideoida omia ryhmiä ja hyödyntää opinnäytetyötä pohjana. Sairaanhoitajien lisäksi opinnäytetyöstä voi olla hyötyä myös esimerkiksi sosionomeille.

Oma tavoitteeni oli kehittää vuorovaikutus- ja ryhmänohjaustaitojani. Tarkoitukseni oli saada itsevarmuutta uusien toimintamallien kehittämiseen ja toteuttamiseen. Tulen tarvitsemaan näitä taitoja ja itsevarmuutta valmistuttuani sairaanhoitajaksi.

4 RYHMÄTOIMINNAN TOTEUTUS

Opinnäytetyö on kehittämispainotteinen ja se toteutettiin tuotekehittelyä eli produktiona. Tuotekehittelyn tuotoksena syntyi malli voimavaroihin perustuvasta kuvallisen ilmaisun ryhmästä nuorille. Eerola-Ockenströmin, Kalmarin ja Kivirannan (2010, 33–34) mukaan produktio on prosessi, joka tuottaa tuotoksen tai palvelun tietylle käyttäjäryhmälle kehittäen samalla työvälineitä käytäntöön. Siihen kuuluu tuotteen suunnittelu- ja valmistusprosessi, kokeilu sekä arviointi. Tuotekehittelyn tuotos voi olla toiminnallinen kokonaisuus. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee yhdistyä käytännön toteutus ja sen raportointi (Vilka & Airaksinen 2003).

4.1 Toimintaympäristö ja asiakasryhmä

Olin lukenut Helsingin Diakonissalaitoksen kotisivuilta nuorten päihdepysäytyspaikasta Muuvista ja ajattelin sen olevan sopiva paikka ryhmän pitämiseksi. Sain Muuvista sairaanhoitajaopintojeni loppuvaiheen harjoittelupaikan ja kävin tapaamassa Muuvin esimiestä, jolle kerroin opinnäytetyöstäni. Esimies arveli ryhmätoiminnan onnistuvan Muuvissa ja kertoi, että heillä on muutenkin ryhmätoimintaa.

Muovi on Helsingin Diakonissalaitoksen päihdepysäytyspaikka kuudelle 13–17-vuotiaalle nuorelle. Poikia on tavallisesti enemmän kuin tyttöjä. Muovi on tarkoitettu lastensuojeluasiakkaille. (HDL a.) Lastensuojeluasiakkaita määrittää lastensuojelulaki. Lain tarkoituksena on turvata lapsen oikeus turvalliseen kasvu-ympäristöön, tasapainoiseen ja monipuoliseen kehitykseen sekä erityiseen suojeluun. (Lastensuojelulaki 2007.) Asiakkuuden kriteerinä on aina vakava huoli siitä, että nuori vaarantaa terveyttään tai kehitystään käyttämällä pähteitä. Pysäytysjakso voi kestää enimmillään 12 viikkoa. (HDL a.)

Nuoret tulevat Muuviin kotoa tai toisista laitoksista, esimerkiksi lastenkodista. Heillä kaikilla on taustalla erilaista päihteidenkäyttöä ja osalla on myös mielen-

terveysongelmia. Suunnittelemani ryhmä voi soveltua erilaisille nuorille riippumatta siitä, onko taustalla psykiatrisia tai päihdeongelmia. Olenkin tietoisesti rajannut teoriaosuudesta päihde- ja mielenterveysasiat pois.

4.2 Toimintasuunnitelma

Suunnittelin pitäväni neljä kertaa kokoontuvan, tunnin kestoisen, vapaaehtoisen suljetun 3–6 henkilön ryhmän. Suljettu ryhmä ei ota ryhmän alkamisen jälkeen uusia jäseniä ja kokoontuu ennalta sovitun ajanjakson (Niemistö 1998, 60). Ryhmä kokoontuu kahden viikon ajan, kaksi kertaa viikon aikana. Suunnitelmasta muodostui ryhmäkertojen runko, josta ryhmätoiminnan toteutumisen jälkeen muokkautui malli ryhmätoiminnasta (liite 1).

Ryhmässä piirretään, maalataan tai leikataan lehdistä kuvia, omiin voimavaroihin liittyviä teemoja. Arvelin, että pojille mieluinen taidemuoto voisi olla graffitien piirtäminen. Suunnittelin kertovani ryhmästä kiinnostuneille nuorille erilaisista vaihtoehtoista toteuttaa kuvallista ilmaisua. He saavat itse päättää, mikä on heille mieluisa taidemuoto. Tarkoituksena on ottaa huomioon ryhmäläisten toiveet ja ideat toiminnassa.

Suunnittelin ensimmäisellä kerralla esitteleväni itseni ja pyytäväni myös nuoria esittelemään itsensä. Alussa sekä ryhmän vetäjän että ryhmäläisten tulisi esitellä itsensä, jotta kaikki tuntevat itsensä osallisiksi ja jokainen saa käsityksen, keitä ryhmään kuuluu (Leskinen 2009, 18). Ajattelin ryhmätoiminnan ensimmäisellä kerralla antaa ryhmäläisten miettiä hetken keskenään, mitä voimavarat tarkoittavat. Sen jälkeen kysyn nuorilta, millaisia ajatuksia heillä syntyi. Sitten kerron heille lyhyesti teoriatietoa voimavaroista. Nuorilla on tilaisuus kysyä koko ryhmätoiminnan ajan, jos jokin asia on epäselvä.

Suunnittelin ensimmäisen kerran teemaksi nuorelle mieluisat asiat. Aihe on melko helppo, joten sillä on hyvä aloittaa. Nuori saa kehittää työhönsä kuvia, symboleja tai sanoja, jotka muistuttavat häntä mieluisista asioista. Asia voi olla esimerkiksi harrastus. Jos jollain nuorella ei tule mieleen mitään, pyydän häntä

aloittamaan taustan tekemisen esimerkiksi vesiväreillä, käyttäen värejä, jotka ovat hänelle mieluisia. Pikkuhiljaa mieleen tulee varmaankin konkreettisemmin asioita, joista pitää.

Toisella kerralla teemana on asioita, joissa nuori on hyvä. Samalla tavalla, omavalintaisella taidemuodolla, nuori hakee työhönsä asioita joissa on hyvä. Asia voi olla esimerkiksi, että on hyvä soittamaan kitaraa. Jollain nuorella voi tulla monia asioita mieleen, kun taas toisella voi tulla vain yksi asia mieleen. Jos nuorella tulee vain yksi asia mieleen, ehdotan, että hän panostaa tähän yhteen asiaan enemmän aikaa tehdessään työtään.

Kolmannella kerralla teemana on nuoren tukiverkosto. Tällä kerralla nuori tuo työhönsä tukiverkostoa, hänelle tärkeitä ihmisiä. Tukiverkostoa voi olla esimerkiksi perhe. Nuori saa itse valita, haluaako hän keskittyä tarkemmin kaikista läheisimpiin ihmissuhteisiin vai tuoko hän työhönsä myös kavereita, joiden kanssa ei ole niin paljon tekemisissä.

Neljännellä kerralla teemana ovat nuoren unelmat ja toiveet. Viimeisessä ryhmäkerrassa on tarkoitus suunnata ajatukset tulevaisuuteen. Nuori tuo työhönsä tulevaisuuden suunnitelmia ja haaveita. Myös tällä kerralla nuori voi joko keskittyä yhteen isompaan haaveeseen tai vaihtoehtoisesti keksiä niitä mahdollisimman paljon.

Oma tehtäväni ryhmätoiminnan aikana on seurata ja havainnoida ryhmää sekä auttaa ja ohjeistaa nuoria tarvittaessa. Tehtävänäni on pitää yllä rauhallista, mielekästä ja turvallista ilmapiiriä. Minun tulee esimerkiksi puuttua ryhmätoimintaan, jos tilanne alkaa muuttua liian levottomaksi. Tarvittaessa saan itse apua ohjaajaltani. Kaukkilan ja Lehtosen (2007, 61–62) mukaan ohjaaja voi havainnoida ryhmää miettimällä, mitä ryhmässä tapahtuu ja mistä asiat johtuvat. Vaikeat tilanteet täytyy pystyä ratkaisemaan. Kiusalliset ja jännittyneet tilanteet saattaa pelastaa huumorin käyttö.

Jos joku ryhmäläinen haluaa erota ryhmästä, kerron hänelle, että se on täysin hänen itsensä päätettävissä. Hänen ei tarvitse osallistua enää ryhmätoimintaan,

jos ei halua. Ryhmä perustuu vapaaehtoisuuteen ja on suunniteltu heitä itseään varten. Kysyisin kuitenkin häneltä, miksi hän haluaa erota ryhmästä varmistaakseni, ettei ryhmätoiminnan aikana ole tapahtunut mitään hänelle epämieluisia.

Jokaisen kerran lopuksi, kun nuorten työt ovat valmiit, käydään ryhmän jäsenten kanssa läpi heidän tuotoksensa. Kukin nuori vuorollaan näyttää työnsä ja valitsee itse, mitä haluaa kertoa siitä. Jonain kertana voi olla, että nuori haluaa avata tuotostaan enemmän muille, toisella kertaa hän voi halutessaan päättää pitävänsä asiat vain itsellään.

Suunnittelin kysyväni ryhmäläisiltä kirjallisessa palautteessa seuraavat kysymykset: 1. Miltä ryhmässä työskentely tuntui? 2. Mitä uutta opit itsestäsi? 3. Löysitkö itsestäsi voimavaroja? Miten ryhmänohjaaja onnistui ryhmän vetämisessä? Harjoitteluni ohjaaja osallistuu seuraajana ryhmään, jotta saan palautetta työskentelystäni työntekijän näkökulmasta. Pyydän ohjaajaltani kirjallista palautetta, jonka liitän opinnäytetyöni palauteosioon.

Saan apua ryhmän tarkempaan suunnitteluun harjoittelupaikkani työryhmältä. Saatan tarvita apua ryhmän kokoamisessa ja tilan suunnittelussa. Ryhmä voidaan pitää esimerkiksi rauhallisessa paikassa pöydän ympärillä. Suunnittelin hyödyntäväni harjoittelupaikassa olevaa materiaalia kuvalliseen ilmaisuun ja ostavani puuttuvat tarvikkeet itse. Arvelin, että todennäköisesti tulen tarvitsemaan muun muassa paperia, kartonkia sekä piirustus- ja maalausvälineitä.

Kirjoitin opinnäytetyöstä tutkimussuunnitelman Helsingin Diakonissalaitoksen eettisen toimikunnan lupaa varten. Suunnittelin tutkimusluvan saamisen jälkeen kokoavani työryhmän avulla sopivan ryhmän vapaaehtoisten ja kiinnostuneiden nuorten perusteella. Riskinä pidin sitä, että ei löydy tarpeeksi kiinnostuneita nuoria ryhmään. Minulla oli kuitenkin mahdollisuus tulla pitämään ryhmä myös harjoittelujaksoni päätyttyä, jos sopivaa ryhmää ei löytyisi.

5 RYHMÄKERTOJEN KUVAUS

5.1 Ryhmän esittely Muuvin nuorille

Sain Helsingin Diakonissalaitoksen eettiseltä toimikunnalta luvan ryhmän pitämiseen, jonka jälkeen esittelin ryhmän nuorille. Muuvissa oli sillä hetkellä viisi nuorta, kaksi poikaa ja kolme tyttöä. Näytin heille laatimani tiedotteen opinnäytetyöstä (liite 2). Yksi nuorista kysyi, mitä voimavarat ovat, joten kerroin heille suunnitelmasta poiketen jo tässä vaiheessa lyhyesti teoriaa voimavaraista.

Motivoin nuoria kiinnostumaan ryhmästä olemalla itse innostunut ryhmästä ja kertomalla, että he pääsevät itse suunnittelemaan ryhmätoimintaa. Kerroin nuorille, että he saavat itse valita, mitä materiaaleja hankin ryhmää varten. Neljä nuorista sanoi osallistuvansa ryhmään. Toinen pojista sanoi aluksi, että ei ole niin innostunut, mutta päätti sitten kuitenkin tulla kokeilemaan. Kerroin nuorille, että osallistuminen on vapaaehtoista ja korostin, että jos ryhmä ei ole mieluinen, sen voi jättää kesken. Jokaisen nuoren tulisi osallistua vapaaehtoisesti ryhmään (Kivelä & Lempinen 2009, 30).

5.2 Nuorten osallistuminen ryhmäkerroille

Ryhmä kokoontui viisi kertaa, kolmen viikon aikana. Ensimmäisellä viikolla pidettiin suunnittelukerta ja kahdella seuraavalla viikolla pidettiin varsinaiset ryhmäkerrat kaksi kertaa viikossa siten, että ryhmäkertojen väliin jäi 2–3 päivää. Suunnittelukerralla kaikki viisi nuorta olivat mukana, samoin ensimmäisellä ja toisella ryhmäkerralla. Kolmannella ryhmäkerralla oli kaksi nuorta mukana ja neljännellä kerralla kolme nuorta. Alla olevasta taulukosta näkee vielä, miten kukin osallistuja oli läsnä tapaamiskerroilla. Ryhmäkerroilla oli mukana Muuvin työntekijä. Yksi työntekijöistä oli mukana kahdella ryhmäkerralla, muina kertoina työntekijä oli aina eri.

TAULUKKO. Osallistujien läsnäolo ryhmäkerroilla.

| Ryhmäkerrat | Osallistuja 1 | Osallistuja 2 | Osallistuja 3 | Osallistuja 4 | Osallistuja 5 |
|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Suunnittelu | X | X | X | X | X |
| Ryhmäkerta 1 | X | X | X | X | X |
| Ryhmäkerta 2 | X | X | X | X | X |
| Ryhmäkerta 3 | X | X | | | |
| Ryhmäkerta 4 | X | X | | | X |

5.3 Suunnittelukerta

Alkuperäiseen suunnitelmaan neljästä ryhmäkerrasta lisäsin suunnittelukerran, jotta nuoret pääsevät osallistumaan suunnitteluun ja vaikuttamaan ryhmän toteutukseen. Näin jokaisen nuoren toiveet tulevat kuulluiksi ja ryhmä on nuorille mahdollisimman mieleinen. Suunnittelukerran tavoitteina oli ryhmäyttää nuoret, sopia ryhmän säännöt, luoda positiivinen tunnelma ja osallistaa nuoret. Ryhmäkertojen teemat olin suunnitellut valmiiksi, mutta nuorilla oli mahdollisuus vaikuttaa kuvallisen ilmaisun menetelmiin ja toteutukseen. Nuoret saivat itse päättää, mitä materiaaleja he haluavat käyttää. Muuvissa oli valmiina vesiväritarvikkeet, erilaisia kyniä, paperia ja kartonkeja. Yksi nuorista toivoi puuvärejä, toinen glitterkyniä ja kolmas akryylivärejä sekä pensselejä. Suurin osa nuorista kertoi aikovansa leikata lehdistä kuvia.

Suunnittelukerralla pyysin nuoria allekirjoittamaan suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta. Kävin ensin läpi, mitä siihen on kirjoitettu. Sen jälkeen kaikki nuoret allekirjoittivat sen. Kaukkilan ja Lehtosen (2007, 63–65) mukaan ryhmä muodostetaan sen tarkoitusta varten. Ryhmän jäsenten tulee kuitenkin yhdessä päättää ja hyväksyä ryhmän tehtävät sekä tavoitteet.

Mietimme melko pitkään nuorten kanssa, laitammeko taustalle soimaan musiikkia. Nuorilla oli kuitenkin erilainen musiikkimaku, eikä kaikilla ollut musiikkisoittimia, joilla musiikkia olisi voinut kuunnella nappikuulokkeilla. Nuoret myös halusivat, että ryhmän aikana saa keskustella. Omasta mielestäni taustamusiikki ja keskustelu samaan aikaan saattaisi aiheuttaa liikaa äänekkyyttä tai levottomuut-

ta. Omaan työhön pitäisi myös pystyä keskittymään. Näistä syistä johtuen päätimme jättää musiikin pois. Määtän ja Nissisen (2010, 18–20) toiminnallisessa opinnäytetyössä aikuiset psykiatriset asiakkaat maalasivat ryhmässä musiikkia kuunnellen. Töihin ei ollut teemoja vaan aiheet töihin tulivat sen hetkisestä mielialasta, päivän tapahtumista, unelmista tai musiikista. Joissain ryhmäläisissä tietynlainen musiikki aiheutti ahdistavaa tunnetta eivätkä kaikki ryhmäläiset olisi halunneet kuunnella sitä.

Sovimme yhdessä ryhmän pelisäännöt. Ryhmän pelisäännöt luodaan sopimalla rajoista (Niemistö 1998, 81). Sovimme, että toisten töistä saa sanoa vain positiivista. Korostin nuorille, että ryhmän on tarkoitus luoda positiivista ilmapiiriä. Sovimme myös, että ryhmässä esiin tulevia henkilökohtaisia asioita ei puhuta niille, jotka eivät ole olleet mukana ryhmässä. Yksi ryhmäläinen totesi, että eihän nyt kukaan menisi niistä muille puhumaan. Vastasin siihen, että mielestäni asiasta on kuitenkin tärkeätä sopia. Kaikki nuoret olivat sitä mieltä, että heidän työnsä voitaisiin säilyttää toimistossa viimeistä kertaa varten. Heidän puolestaan muut työntekijät saivat nähdä ne. Vänskän, Laitinen-Väänäsen, Kettusen ja Mäkelän (2011, 94) mukaan useimmissa ryhmissä tulee ilmi henkilökohtaisia asioita, eivätkä kaikki ryhmäläiset halua jakaa niitä ryhmän ulkopuolisten kanssa. Ihmisten välillä on yksilöllisiä eroja siitä, kuinka tarkkoja he ovat omasta yksityisyydestään. Tyypillisesti kaikissa ryhmissä sovitaan, että ryhmässä puhutut asiat ovat luottamuksellista, eikä niistä saa kertoa ulkopuolisille.

Kerroin nuorille, että aikaa töiden tekemiseen on noin 45 minuuttia. 15 minuuttia varataan töiden esittelyyn ja keskusteluun. Kysyin nuorilta, haluavatko nuoret työskennellä pöydän ympärillä, vai haluaako joku esimerkiksi piirtää enemmän omassa rauhassa pöydän vieressä olevilla sohvilla. Voisin hankkia piirustus-alustoja. Nuoret arvelivat työskentelevänsä pöydän ympärillä. Nuorista suurin osa aikoi leikata lehdistä kuvia ja se ei olisi sohvilla onnistunut. Ehdotin, että jos joku nuorista on valmis ennen muita, hän voisi halutessaan mennä sohvalle istumaan ja odottamaan, että muut ovat valmiita, jolloin työt käydään läpi. Näin vältymme tilanteelta, että valmiina oleva ryhmäläinen häiritsisi muita, jotka vielä tekevät töitään. Ehdotus sopi nuorille. Kirjoitin ylös paperille hankintalistan ja ryhmässä sopimamme pelisäännöt.

5.4 Ensimmäinen ryhmäkerta

Hankin toivotut tarvikkeet ennen ensimmäistä ryhmäkertaa. Olin suunnitellut esitteleväni itseni ja pyytäväni myös ryhmäläiset esittelemään itsensä ensimmäisellä kerralla. Koska nuoret olivat kaikki toisillensa tuttuja ja olimme jo suunnitelleet ryhmää yhdessä, jätin esittelykierroksen pois. Ensimmäisen kerran teemana olivat nuorelle mieluisat asiat. Tavoitteena oli, että nuoret löytävät heille mieluisia asioita. Ensimmäisen ryhmäkerran tavoitteena oli myös saada ryhmätoiminta käyntiin. Yksi nuorista maalasi akryylimaaileilla. Neljä nuorista leikkasi lehdistä kuvia ja kaksi heistä käytti myös glitterliimakyniä töissään, lähinnä koristeluun ja symboleiden piirtämiseen sekä sanojen kirjoittamiseen.

Käytän aiemmin taulukossa sivulla 22 esiintyneitä osallistujia 1, 2, 3, 4 ja 5 kuvaamaan nuoria ryhmäkertojen aikana. Näin anonymius säilyy, mutta lukija pystyy seuraamaan osallistujien toimintaa ryhmässä. Osallistuja 1 leikkasi lehdistä kuvia ja sanoi että leikkaa nyt vain jotain kuvia. Hän valitsi työhönsä erityisesti pukeutumiseen liittyviä kuvia. Hän sai työnsä valmiiksi 45 minuutissa. Osallistuja 2 leikkasi kuvia valiten ne tarkasti. Hän valitsi työhönsä muun muassa matkustamiseen ja vaatteisiin liittyviä kuvia. Hän kertoi haluavansa työn myös näyttävän hyvältä. Hän teki työtänsä koko 45 minuuttia. Osallistujat 1 ja 2 keskustelivat keskenään tehdessään töitään. Osallistuja 3 maalasi akryylimaaileilla. Hän kertoi maalaavansa värejä, joista tykkää. Hän ei keskustellut muiden kanssa ryhmän aikana. Hän sai työnsä valmiiksi noin 45 minuutissa. Osallistuja 4 katseli lehtiä, mutta ei ensimmäisiin 20 minuuttiin leikannut yhtään kuvaa. Kysyin haluaako hän apua, mutta hän vastasi, että löytää kyllä kuvat. Hän valitsi työhönsä vaatemerkkiin liittyvän kuvan ja leikkasi tekstin ”vihreä linja”. Hän ei halunnut avata tekstiä enempää ryhmälle. Hän sai työnsä valmiiksi 45 minuutissa. Osallistuja 5 leikkasi lehdistä kuvia. Hän valikoi omasta mielestään hauskoja kuvia ja vitsaili niistä. Hän valitsi ihmishahmoja ja liimasi niitä työhönsä sommitellen niitä yhteen. Kysyin tekeekö hän työtään tosissaan ja hän vastasi tekevänsä. En puuttunut asiaan, koska hän antoi muille ryhmäläisille työrauhan. Hän teki työnsä valmiiksi 45 minuutissa. Lopuksi jokainen esitteli oman työnsä. Kyselin jokaisen kohdalla töistä jotain tarkentavaa ja nuoret kertoivat niistä sen verran kuin halusivat.

5.5 Toinen ryhmäkerta

Toisella ryhmäkerralla oli teemana asiat, joissa nuori on hyvä. Tavoitteena oli, että nuoret löytävät asioita, joissa kokevat olevansa hyviä. Osallistujat 1 ja 2 miettivät yhdessä vahvuuksiaan. Osallistuja 1 kysyi minulta välillä, oliko hänellä mielestäni kyseisiä vahvuuksia ja kannustin häntä leikkaamaan kuvia, joissa hän näki vahvuuksiaan. Yhdessä kuvassa oli aerosolideudorantti, jonka nähdessään hän alkoi hymyillä. Kerkesin jo hetken pelätä, että nyt alkavat huume-myönteiset puheet, mutta hän totesikin, että tämä kuva ei kyllä ole hänen vahvuutensa. Koin mielessäni ylpeyttä tytöstä tietäen, että imppaaminen on ainakin ollut hänen ongelmansa. Annoin hänelle heti positiivista palautetta. Hän käytti koko 45 minuuttia työhönsä ja löysi useita vahvuuksiaan lehtien kuvista. Hän valitsi muun muassa ratsastukseen ja positiiviseen asenteeseen liittyviä kuvia. Kopakkalan (2011, 63) mukaan ryhmänohjaajan rooli on keskeinen, häneen kohdistuu kiinnostusta ja vuorovaikutusta. Ryhmäläiset havaitsevat ohjaajan pienetkin hyväksynnän ja kielteisyyden osoitukset ja niistä muokkaantuu ryhmän säännöt. Ryhmäläiset etsivät ohjaajalta vihjeitä, kuinka toimia ryhmässä.

Osallistuja 2 eteni työskentelyssä samalla tavalla kuin edellisellä kerralla. Kuvia löytyi ja hän keskusteli niistä minun ja toisen kuvia leikkaavan ryhmäläisen kanssa. Hän valitsi muun muassa laulamiseen ja salilla käymiseen liittyviä kuvia. Osallistuja 3 piirsi puuväreillä. Hän valitsi yhden isomman kokonaisuuden ja piirsi työhönsä symboleja. Hän kertoi työnsä kuvaavan hänen aistikokemustaan. Hän käytti työhönsä koko 45 minuuttia. Osallistuja 4 keskittyi yhteen vahvuuteensa ja leikkasi lehdistä useita kuvia, jotka kuvasivat sitä. Hän valitsi ajamiseen liittyviä kuvia. Hän oli valmis noin puolessa tunnissa.

Osallistuja 5 aloitti rauhassa kuvien leikkaamisen, mutta alkoi hetken työtään tehtyä leikata kuvia, jotka naurattivat häntä. Hän leikkasi ihmishahmoja ja sommitteli niitä työhönsä, esimerkiksi kaksi miestä sylikkään, vitsaillen samalla niistä. Yksi ryhmäläisistä totesi, että ei pidä tuollaisista vitseistä. Vänskän, Laitinen-Väänäsen, Kettusen ja Mäkelän (2011, 93–95) mukaan ryhmäläinen, joka toimii ristiriitaisesti ryhmän tavoitteisiin nähden, aiheuttaa haittaa koko ryhmälle. Jonkin ryhmänjäsenen tiedostamattomana tavoitteena saattaa olla hyväksytyksi

tuleminen ja toimintatapaan kuuluu jatkuvasti hauskuuttaa muita. Se voi ilmetä ryhmäläisen vitsailuna ja pelleilynä, joka saattaa vaikeuttaa ryhmää varsinaisen aiheen käsittelyssä. Puutuin ryhmäläisen toimintaan, koska koin sen olevan haitaksi muiden työskentelylle ja ryhmän ilmapiirille. Sanoin hänelle, että jos hän ei pysty tekemään työtään tosissaan ja antamaan muille työrauhaa, niin hän ei voi osallistua ryhmään. Sanoin hänelle myös, että mielestäni huumorin käyttö on hänen vahvuutensa, mutta sitä pitäisi ryhmässämme käyttää eri tavalla. Ryhmäläinen rauhoittui, liimasi työhönsä leikatut kuvat ja meni sohvalle istumaan. Lopuksi kävimme taas työt läpi ja nuoret kertoivat töistään sen verran, kuin halusivat.

5.6 Kolmas ryhmäkerta

Kolmannella ryhmäkerralla teemana oli nuoren tukiverkosto. Tavoitteena oli, että nuoret löytävät tukiverkostoaan, heille tärkeitä ihmisiä. Tällä kertaa ryhmässä oli mukana vain osallistujat 1 ja 2. Kaksi nuorista ei ollut Muuvissa silloin ja yksi nuorista ei ollut osallistunut sinä päivänä mihinkään osaston toimintaan.

Osallistujat leikkasivat lehdistä kuvia, jotka muistuttivat heitä heille tärkeistä ihmisistä. Jokin henkilö tai esine lehden kuvassa saattoi muistuttaa ryhmäläistä hänen läheisestään tai sitten hän mietti ensin, mitä jostakin henkilöstä tulee mieleen ja etsi sitten siihen sopivan kuvan. Osallistuja 1 leikkasi lehdistä ihmisahmoja ja asioita, jotka muistuttivat häntä kavereistaan ja poikaystävästään. Esimerkiksi yksi tyttö kuvassa muistutti häntä kaverista ja yksi pariskunta kuvassa muistutti häntä hänestä poikaystävänsä kanssa. Toinen ryhmäläinen leikkasi lehdistä sekä kavereita että sukulaisiaan muistuttavia kuvia. Hän leikkasi esimerkiksi pullan ja helmien kuvat, jotka muistuttivat häntä isoäidistään ja laukun kuvan joka muistutti hänen kaveristaan. Lopuksi kävimme taas työt läpi. Kysyin toiselta osallistujalta, valitsiko hän tietoisesti vain kavereita työhönsä. Hän vastasi, että myös hänen äitinsä ja muut perheenjäsenet ovat hänelle tärkeitä, mutta hän valitsi työhönsä nyt vain kaverit. Sanoin hänelle, että työ on vain häntä itseään varten ja onkin tarkoitus, että tekee siitä juuri omanlaisen.

5.7 Neljäs ryhmäkerta

Neljännellä ryhmäkerralla teemana olivat tulevaisuuden unelmat ja toiveet. Taivoitteena oli, että ajatukset suunnataan tulevaisuuteen ja nuoret löytävät unelmiaan sekä toiveitaan. Osallistujat 1, 2 ja 5 olivat mukana tällä ryhmäkerralla. Muut ryhmäläiset eivät olleet Muuvissa silloin.

Osallistuja 1 olisi halunnut jättää ryhmän ajaksi television päälle, jossa oli musiikkikanava meneillään. Sanoin hänelle, että ryhmä on onnistunut hyvin tähän mennessä, kun musiikkia ei ole ollut taustalla, koska he ovat keskustelleet ryhmän aikana. Sanoin myös että asia olisi mielestäni pitänyt suunnitella etukäteen, eikä juuri ryhmäkerran alkaessa. Osallistuja 1 vaikutti hetken harmistuneelta, mutta alkoi sitten tehdä työtään. Hän valitsi työhönsä muun muassa kesään liittyviä kuvia. Osallistuja 2 löysi useita kuvia työhönsä. Hän valitsi kuvaansa muun muassa matkustamiseen liittyviä kuvia. Osallistujat 1 ja 2 saivat työnsä valmiiksi 50 minuutissa. Osallistuja 5 leikkasi lehdistä muutamia kuvia kuvaamaan unelmiaan ja toiveitaan. Hän valitsi muun muassa rahaan liittyviä kuvia. Hänen työnsä oli valmis noin puolessa tunnissa ja hän istui sohvalla sen aikaa, kun muut tekivät työnsä valmiiksi.

Kävimme työt yhdessä läpi. Viimeisellä kerralla neljän ryhmäkerran työt oli tarkoitus liimata kartongille. Osallistuja 5 ei halunnut liimata töitään kartongille eikä halunnut töitään itselleen. Osallistujat 1 ja 2 liimasivat työnsä kartongeille ja saivat kartongit täyteen, koska he olivat olleet mukana jokaisella kerralla tekemässä yhden A4 kokoisen työn. He ottivat työnsä huoneisiinsa. Annoin heille positiivista palautetta onnistuneista töistä vielä myöhemmin sinä päivänä. Kaukkilan ja Lehtosen (2007, 87) mukaan minäkuva rakentuu palautteen avulla. Omien hyvien puolien tiedostaminen auttaa käsittelemään vaikeita asioita.

6 RYHMÄTOIMINNAN ARVIOINTI

6.1 Ryhmäläisten antama palaute

Valitsin palautteen keruumenetelmäksi kyselyn, palautelomakkeen avoimilla kysymyksillä. Ajattelin saavani enemmän tietoa avoimilla kysymyksillä. Tutustutuani nuoriin arvioin heidän pystyvän vastaamaan niihin. Vuohelaisen (Salmela 1997, 88) mielestä avoimilla kysymyksillä on puolensa. Niillä voidaan saada tärkeämpää tietoa kuin valmiilla kysymyksillä.

Kyselylomakkeen laatiminen kannattaa tehdä rauhassa. Lomake saattaa olla aluksi vaatimaton, mutta se kehittyy ajan kanssa. (Salmela 1997, 83.) Lisäsin kysymyksiä palautelomakkeeseen alkuperäisesti suunnittelemini kysymyksien rinnalle. Pidettyäni ryhmän minun oli helpompi laatia sopivia kysymyksiä. Lopullisessa palautelomakkeessa palautelomake/ryhmäläiset (liite 3) olivat seuraavat kysymykset: Miltä ryhmässä työskentely tuntui? Saitko keskittyä rauhassa oman työn tekemiseen? Mitä uutta opit itsestäsi? Löysitkö itsestäsi voimavaroja? Mitä ryhmässä olisi voinut tehdä toisin? Miten ryhmänohjaaja onnistui ryhmän vetämisessä? Vapaata palautetta?

Ryhmäläisistä ne kaksi, jotka olivat kaikilla ryhmäkerroilla mukana, antoivat positiivisimmat palautteet. Kaikkien mielestä ryhmässä oli mukava työskennellä, vaikkakin yksi nuorista kirjoitti, että työskentelee mieluummin itsenäisesti. Kaikki olivat sitä mieltä, että saivat keskittyä rauhassa oman työn tekemiseen. Yksi vastasi oppineensa itsestään uutta vaikka ja mitä, toinen kertoi oppineensa, että hänessä on hyviä puolia. Kolme osallistujista ei kokenut oppineensa juuri mitään uutta itsestään. Kaksi osallistujaa kertoi löytäneensä itsestään voimavaroja, kaksi kertoi ehkä oppineensa ja yksi kertoi tiedostaneensa voimavaransa jo ennen ryhmää. Neljän osallistujan mielestä ryhmässä ei olisi voinut tehdä mitään toisin, yksi vastasi, että olisi voinut saada kuunnella musiikkia ryhmän aikana. Kaikkien mielestä ryhmänohjaaja onnistui hyvin ryhmän vetämisessä. Vapaaseen palautekohtaan yksi kirjoitti, että oli kiva ryhmä, yksi kirjoitti, että on ihan hyvä olo ja yksi lähetti ryhmän vetäjälle terveisiä.

6.2 Työntekijöiden antama palaute

Harjoitteluni ohjaaja antoi minulle yhteenvedon palautteesta, jonka hän oli kerännyt Muuvin työntekijöiltä:

Katja piti osastolla opinnäytetyöhönsä liittyvää voimavararyhmää. Katja suunnitteli sekä aikataulutti ryhmän sisällön sopimaan osaston viikko-ohjelmaan ja otti huomioon osastolla olevat nuoret yksilöllisesti ryhmän kannalta. Ryhmä kokoontui neljä kertaa. Voimavararyhmä sai paljon positiivista palautetta sekä henkilökunnalta että nuorilta. Nuoret pitivät ryhmän sisällöstä ja kokivat hyötyvänsä ryhmästä. Voimavararyhmää on ajateltu sisällytettävän Muuvin viikko-ohjelmaan tulevaisuudessa.

Harjoitteluni ohjaajan kirjoittamasta yhteenvedosta välittyy myönteinen kuva ryhmätoiminnasta niin ryhmään osallistuneiden, kuin työntekijöiden kannalta. Ohjaajan palautteesta saa kuvan, että olin itsenäisesti vastuussa ryhmätoiminnasta. Päävastuu olikin minulla, mutta sain työntekijöiltä apua muun muassa aikataulun suunnittelussa Muuvin viikko-ohjelmaan ja yksi työntekijöistä oli aina seuraamassa ryhmätoimintaa. Ohjaaja kirjoittaa, että otin huomioon nuoret yksilöllisesti ryhmän kannalta. Tällä tarkoitetaan esimerkiksi sitä, että otin nuoret mukaan ryhmän suunnitteluun. Ohjaaja käyttää yhteenvedossa ryhmän nimenä voimavararyhmää. Nimi muovautui Muuvissa ja nimeä käytettiin Muuvin päiväohjelmassa. Ohjaaja kertoo, että ryhmää on ajateltu sisällyttäväksi Muuvin viikko-ohjelmaan tulevaisuudessa. Jätin Muuviin suunnitelman ryhmätoiminnasta ja lupasin lähettää heille valmiin opinnäytetyöni. Yksi Muuvin työntekijöistä kertoi minulle palautteen yhteenvedon antamisen jälkeen, että yksi nuorista oli antanut voimavararyhmästä positiivista palautetta myös kysyttäessä yleistä palautetta Muuvista nuoren lähtiessä sieltä.

6.3 Oma arviointi

Arvioin ryhmää havainnoimalla. Hammar Chiriacin ja Einarssonin (2013, 27) mukaan havainnointi on merkittävä tutkimusmenetelmä käyttäytymistieteissä. Sitä voidaan käyttää yksin tai yhdessä muiden menetelmien kanssa. Havainnointi on luotettava tapa kerätä tietoa ryhmistä. Menetelmä ei ole riippuvainen siitä, mitä ihmiset sanovat tai ajattelevat. Havainnoija katselee ja tarkkailee, mitä ryhmä sanoo tai tekee. Havainnointiin ei vaikuta tutkittavien kyky jakaa tietoa. Menetelmä ei vaadi, että ryhmä aktiivisesti kommunikoi suullisesti, kuten esimerkiksi haastattelussa, jossa vaaditaan keskustelua haastattelijan ja haastateltavan välillä.

Tavoitteiden toteutumista voidaan tarkastella sekä yksilön kannalta, että koko ryhmän tavoitteiden kannalta (From ja Koppinen 2012, 65). Koko ryhmän tavoitteet onnistuivat mielestäni melko hyvin. Ryhmässä oli positiivinen tunnelma, töistä keskusteltiin positiivisessa valossa ja kaikki saivat melko hyvin työrauhan. Yksi ryhmäläisistä kysyi, miksi minä en tee omia töitä ryhmässä. Selitin hänelle, että minun täytyy keskittyä ohjaamaan ja havainnoimaan ryhmätoimintaa. Kysymyksestä minulle tuli tunne, että minua pidetään yhtenä ryhmän jäsenenä. Tiiviissä ryhmässä ohjaajakin koetaan ryhmän jäseneksi (Vilén, Leppämäki & Ekström 2008, 275). Ryhmä ei kuitenkaan tuntunut niin tiiviiltä kuin olisin toivonut, koska osa ryhmäläisistä oli selvästi toisia ryhmäläisiä enemmän motivoituneita.

Minusta tuntui, että virallisten paperien allekirjoittaminen, suostumus tutkimukseen osallistumisesta, toi ryhmään tiettyä tarvittavaa virallisuutta ja herätti nuorten mielenkiintoa. Mielestäni ryhmä alkoi toimia hyvin ensimmäisellä ryhmäkerällä ilman esittelykierrosta. Kopakkalan (2011, 93) mukaan ryhmän turvallisuus syntyy ja ryhmän kehitys lähtee liikkeelle, kun ryhmäläisillä on selkeä käsitys siitä, ketkä siihen kuuluvat.

Kun esittelin ryhmätoiminnan idean, osallistuja 1 oli epäluuloinen omien voimavarojensa löytämisestä. Ryhmässä on usein yksi tai useampi osallistuja, joka vaikuttaa vastahankaiselta tai varautuneelta (Kopakkala 2011, 66). Ryhmän

päätyttyä osallistuja 1 huomasi löytäneensä useita voimavarojaan. Hän oli myös ensimmäisellä ryhmäkerralla epävarma siitä, mitä kuvia leikkaisi työhönsä. Mielestäni ne olivat kuitenkin oikein sopivia teemaan. Toisella ryhmäkerralla hän vaikutti itsevarmemmalta valitessaan omia vahvuuksiaan muistuttavia kuvia.

Osallistuja 2 tuntui löytävän melko helposti kuvia jokaisella ryhmäkerralla. Osallistujilla 1 ja 2 vaikutti olevan keskenään mukava työskennellä jokaisella ryhmäkerralla. Ryhmä toimi hyvin kolmannella ryhmäkerralla, vaikka he olivat ainoat osallistujat. He kertoivat mielestäni erityisen mielellään töistään sillä ryhmäkerralla. Kopakkalan (2011, 67–68) mukaan ryhmäläinen kokee olonsa mukavaksi ryhmässä, jossa hänellä on yksikin ”turvaihminen”. Luotettavan oloisesta henkilöstä voi tulla liittolainen ryhmän sisällä. Liittolaiset kokevat helposti yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Osallistuja 3 vaikutti olevan alusta asti tietoinen, mitä tekee ensimmäisellä ryhmäkerralla. Toisella ryhmäkerralla hän mietti vähän pidempään, mutta alettuaan tehdä työtään, vaikutti työskentely yhtä päämäärätietoiselta kuin edelliselläkin kerralla. Työt olivat mielestäni taiteellisesti lahjakkaita. Hän harrastaakin maalausta ja piirtämistä vapaa-ajalla.

Osallistuja 4:llä vaikutti aluksi olevan vaikeuksia sopivien kuvien löytämisessä ensimmäisellä ryhmäkerralla. Hän kertoi palautteessa, että työskentelee mieluummin itsenäisesti. Voi olla, että muiden läsnäolo vaikeutti hänen keskittymistään. Toisella ryhmäkerralla hänen vaikutti olevan helpompi löytää sopivia kuvia. Hän oli ollut vasta vähän aikaa Muuvissa, joten toimintaan ryhtyminen saattoi myös sen takia viedä enemmän aikaa ensimmäisellä kerralla.

Osallistuja 5 osallistui mielestäni kahdella ensimmäisellä ryhmäkerralla pelleillen ryhmään. Neljännellä ryhmäkerralla hän osallistui mielestäni enemmän toisissaan ryhmään. Voi olla että nuori otti itselleen pellen roolin ryhmässä. Kaikki nuoret valitsivat suurimmaksi osaksi töihinsä asioita, jotka voisivat olla kenen tahansa nuoren valitsemia, kuten matkustaminen haaveena. Erilaisen oppijan toiveet, haaveet, odotukset ja tarpeet eivät yleensä erityisemmin eroa ikätoveriensä vastaavista (Kivelä & Lempinen 2009, 45).

Osallistujat 1 ja 2 vaikuttivat olevan ylpeitä valmiista töistään. Osallistujat 1 ja 2 olivat mielestäni muita ryhmäläisiä enemmän innoissaan ja motivoituneita ryhmästä. Heistä toinen kyseli joka kerran päätteeksi, mikä on seuraavan kerran teema. Kolmannen ryhmäkerran aikana hän olisi saanut olla itsenäisellä ulkoilulla, mutta hän valitsi tulla aikaisemmin takaisin Muuviin, jotta pääsi osallistumaan ryhmään. Harjoitteluajanani hän ei jättänyt itsenäisiä ulkoiluja lyhyemmäksi muiden ryhmien vuoksi. Tämä kertoo mielestäni osallistujan motivaatiosta ja sitoutumisesta ryhmään sekä ryhmän mielekkyydestä.

Kaikki ryhmäläiset kertoivat ryhmäkertojen päätteeksi jotain töistään. Minusta tuntui, että hetki saada kertoa omasta työstään oli heille tärkeä. Myös Parviaisen (2007, 208) kokemuksen mukaan suurin osa ryhmätoimintaan osallistujista haluaa jakaa työnsä ryhmän kanssa. Hän korostaa kuitenkin sitä, että on myös osallistujia, jotka eivät halua töitään käsiteltävän ja heillä on siihen täysi oikeus. Kuvallisen ilmaisun tuotosta tärkeämpää on se, mitä kuva osallistujalle itselleen kertoo.

7 POHDINTA

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi malli ryhmätoiminnasta, jossa nuoret löytävät voimavarojaan kuvallisen ilmaisun avulla. Voimavaroihin keskittyminen kuvallisen ilmaisun ryhmässä luo positiivista tunnelmaa ja auttaa nuoria löytämään voimavarojaan niiden kohdalla, joilla ne ovat hukassa. Opinnäytetyöstä saa kokonaiskuvan siitä, miten ryhmätoiminta käytännössä suunnitellaan ja toteutetaan. Yksi opinnäytetyöni tavoite oli antaa uusia ideoita työryhmälle. Tavoite toteutui, koska työntekijät mieltivät sisällyttävänsä voimavararyhmän jatkossa Muuvin viikko-ohjelmaan.

Opinnäytetyö osoittaa, että sairaanhoitajan on mahdollista suunnitella, ohjata ja arvioida osallistavia ja voimavaroja vahvistavia nuorten ryhmiä. Opin vertaisryhmän ohjaamisen kokemuksesta, että nuoren motivaatio osallistua ryhmään, ryhmän huolellinen suunnittelu ja nuorten sitouttaminen ryhmään on tärkeitä. Pidän todennäköisenä, että nuorten osallistuminen ryhmätoiminnan suunnitteluun vaikutti siihen, että ryhmäläiset kokivat ryhmätoiminnan mielekkääksi. Myös Nuorten Kipinä -kehittämissryhmässä nuoret kokivat motivoivana tekijänä osallistumisen ryhmätoiminnan ohjelman ja sisällön suunnitteluun (Latonen & Sipilä i.a, 9). Myös oma innostuneisuuteni ryhmää kohtaan vaikutti varmaankin osallistujien motivaatioon positiivisesti.

Ennen ryhmän toteutumista suunnittelin yhdeksi tavoitteeksi ryhmäläisten voimaantumisen. Ohjattuani ryhmän ymmärsin, että voimaantumisen kokeminen on liian suuri tavoite neljälle ryhmätapaamiselle ja sitä on vaikeata mitata. Potentiaalisempana tavoitteena ryhmätoiminnalle oli auttaa ryhmään osallistuvia nuoria löytämään omia voimavarojaan. Osa ryhmäläisistä kertoi palautteessa löytäneensä itsestään voimavarojaan, joten tavoite toteutui heidän kohdallaan. Halusin ryhmätoiminnassa antaa nuorille positiivista palautetta. Positiivisen palautteen antaminen toteutui ryhmätoiminnan aikana muun muassa tilanteissa, joissa rohkaisin nuoria valitsemaan vahvuuksiaan ja kehuessani heidän töitään.

Kuvallisen ilmaisun menetelmät tarjoavat monia mahdollisuuksia. Ohjaamassani ryhmässä kuvien leikkaaminen lehdistä osoittautui suosituimmaksi menetelmäksi. Osa ryhmäläisistä myös piirsi ja maalasi. Parviaisen (2007, 208) mielestä kuvallisen ilmaisun ryhmässä osallistujien ei tarvitse olla taiteellisesti lahjakkaita hyötyäkseen ryhmästä, lopputulosta tärkeämpi on tekemisen prosessi. Huomasin ohjaamassani ryhmässä saman asian. Havainnointini ja nuorten palautteen perusteella taiteellinen lahjakkuus ei vaikuttanut voimavarojen löytymiseen.

Ryhmätoiminta edisti vuorovaikutussuhdettani nuorten kanssa myös ryhmän ulkopuolella Muuvissa. Ryhmätoiminta antoi minulle mahdollisuuden ”päästä nuorten maailmaan” ja kohdata heidän ajatukset, vahvuudet, tukiverkoston ja toiveet. Parviaisen (2007, 197) mukaan ryhmätoiminnan avulla pystytään kirjoittamaan nuorten elämäntilannetta. Nuoret kertovat ryhmissä elämästään avoimesti.

Savolaisen (2007, 165) mukaan tyttöjen ja poikien sekaryhmät saattavat olla vaativia. Tyttöjen ja poikien välille saattaa syntyä jännitteitä, joiden käsittelyyn tarvitaan erityistaitoja. Minulla oli kuitenkin työryhmä tukena ja tytöt ja pojat olivat tottuneet olemaan samoissa ryhmissä, koska Muuvissa on lähes joka päivä ryhmätoimintaa, joka on tarkoitettu kaikille nuorille. Parviaisen (2007, 197) kokemuksen mukaan erikseen tytöille ja pojille kohdennetut ryhmät ovat toimineet hyvin, mutta hänellä on myös hyviä kokemuksia varhaismurrosikäisten toiminnallisista sekaryhmistä.

7.1 Oma ammatillinen kasvu opinnäytetyöprosessin aikana

Sairaanhoitajan tulee osata ottaa itsenäinen vastuu omasta työskentelystään ja hallita näyttöön perustuva toiminta. Sairaanhoitajan on kyettävä toimimaan moniammatillisesti. Keskeistä työskentelyssä on tiimi-, projekti- ja verkostotyöskentelyn taidot. Sairaanhoitajan on kyettävä arvioimaan toimintaansa. (Palta ja Laaksonen i.a.) Halusin opinnäytetyössäni tuoda ilmi, että sairaanhoitaja voi itse suunnitella ja toteuttaa ryhmätoimintaa. Oli hienoa huomata, että pystyn sai-

raanhoitajana suunnittelemaan ja ohjaamaan mielekkään sekä toimivan ryhmän ja kehittämään työkäytäntöjä osallisuutta vahvistavaan suuntaan.

Mielestäni sairaanhoitajakoulutuksessa voisi olla enemmän teoriaa ryhmänohjauksesta ja ryhmänohjausharjoituksia. Toivoisin että useampi sairaanhoitaja rohkaistuisi suunnittelemaan ja ohjaamaan ryhmätoimintaa. Myöskään Parviaisen (2007, 205) mielestä ryhmänohjaajan ei tarvitse olla psykoterapeutti tai taide-terapeutti kyetäkseen ohjaamaan ryhmiä. Sopiva peruskoulutus ja ryhmädynaamisten ilmiöiden hahmottaminen on kuitenkin suotavaa. Mielestäni oleellista on myös ryhmätoiminnan aihe ja teemat. Vaikeiden asioiden käsittelyyn ryhmässä tarvitaan enemmän ammattitaitoa kuin ohjaamiseen ryhmässä, jossa etsitään voimavaroja kuvallisen ilmaisun avulla.

Tavoitteeni itselleni oli kehittää omia vuorovaikutus- ja ryhmänvetämistaitojani. Tarkoituksena oli saada itsevarmuutta uusien toimintamallien kehittämiseen ja toteuttamiseen. Ennen ryhmän pitämistä minua jännitti, miten se sujuisi. Olen käynyt seurakunnan järjestämän isoskoulutuksen ja työskennellyt rippikoulussa isosena. Sieltä minulla oli vähän pohjaa ryhmän vetämiselle. Koin että oman idean kokeileminen käytännössä on vaikeampaa, kuin valmiin mallin mukaan työskenteleminen. Pidettyäni pari ensimmäistä ryhmäkertaa sain varmuutta ryhmän pitämiseen. Omat vuorovaikutus- ja ohjaustaitoni kehittyivät ryhmänohjauskokemuksen myötä.

Sain kokemusta myös tiimityöskentelystä tehdessäni yhteistyötä Muuvin työntekijöiden ja esimiehen kanssa. Kirjoitin päiväkirjamaista muistiota ryhmätoiminnasta ja arvioin jokaisen kerran jälkeen, miten ryhmätoiminta sujui. Olisin voinut pyytää työntekijöitä arvioimaan ryhmänohjaamistani tarkemmin. Kehittämistä minulla on omasta ja harjoitteluni ohjaajan mielestä tiukempien rajojen pitämisessä työskennellessäni nuorten kanssa. Ohjaajani oli sitä mieltä, että siinä kehittyi vähitellen työelämässä.

Ryhmän positiivinen ilmapiiri vaikutti myös minuun ja voin kertoa aidosti nauttineeni ryhmän vetämisestä. Nuoret arvostavat ryhmänohjaajan kykyä olla aidosti läsnä omana itsenään (Latonen & Sipilä i.a, 9). Ohjaajan korkeasta motivaatios-

ta kertovat tunne ammatillisesta kehittämisestä, viihtyminen ryhmässä ja sitoutuminen ryhmän tavoitteisiin (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen & Mäkelä 2011, 108). Koen löytäneeni voimavaroja myös itsestäni ryhmänohjaajana ja sairaanhoitajana. Tulevaisuudessa työskennellessäni sairaanhoitajana ryhmänohjauskokemuksesta tulee olemaan hyötyä ja aion jatkossakin suunnitella ja pitää erilaisia ryhmiä työelämässä mahdollisuuksien mukaan. Parhaimmillaan ryhmänohjaus voimaannuttaa sekä ohjattavia että ohjaajaa (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen & Mäkelä 2011, 87). Vertaisryhmän ohjaajan omakin identiteetti vahvistuu ryhmänohjauskokemuksen myötä (Raivio i.a.). Monenlaisia ryhmiä ohjannut Parviainen (2007, 194) kokee oppivansa edelleenkin uusia asioita, mikä tekee ryhmänohjauksesta mielestäni erityisen mielenkiintoisen.

Opin lähihoitajakoulun opinnäytetyöstä, että työn rajaaminen on tärkeätä. Rajasinkin tässä opinnäytetyössä aiheen ja sisällön tarkkaan heti alkuvaiheessa. Opinnäytetyötä oli mukava tehdä, koska ajatus kokonaisuudesta oli selkeä. Kirjoittaessani käsikirjoitusta minulla oli jokaiselle työstämispäivälle tavoite mitä haluan saada aikaan, esimerkiksi aineiston haku, teoriaosuuden kirjoittaminen, lähdeluettelon tarkistaminen ja niin edelleen. Uskon järjestelmällisen suunnittelun helpottaneen aikataulussa pysymistä. Hyödynsin opinnäytetyössäni teoriaa kirjoista, lehdistä ja internetistä. Valitsin käyttämäni lähteet kriittisesti. Teoksista etsin alkuperäislähteet käyttööni.

Vaikka teinkin opinnäytetyötä yksin, en kokenut työskentelyä yksinäiseksi. Keskustelin opinnäytetöistä opiskelijakavereiden kanssa ja autoimme toisiamme. Myös materiaalien hankkimisessa ryhmää varten sain apua. Perheenjäsenilleni tulee paljon lehtiä ja he keräsivät niitä minulle, joten minun tarvitsi ostaa vain muutamia lehtiä kirpputoreilta. Myös Virossa ystäväni auttoivat minua löytämään taidetarvikkeita edullisesti. Itse kirjoitustyötä nautin tehdä yksin, koska pystyin tekemään sitä silloin, kun itselleni parhaiten sopi. Motivaationi oli suuri saada opinnäytetyö ajoissa valmiiksi. Opinnäytetyön työstämisen loppuvaiheessa sain tarvittavaa kannustusta opinnäytetyöni ohjaajilta, jonka avulla jaksoin syventää opinnäytetyöni kirjallista osuutta.

7.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Tein opinnäytetyötä varten suunnitelman, joka käytiin läpi Helsingin Diakonissalaitoksen eettisessä toimikunnassa. Sain eettiseltä toimikunnalta luvan ryhmän pitämiseen Muuvissa ja esittelin ryhmän Muuvissa vasta saatuni luvan. Sairaanhoidajan tulee kunnioittaa asiakkaiden itsemääräämisoikeutta ja järjestää heille mahdollisuuksia osallistua omaa hoitoaan koskevaan päätöksentekoon (Sairaanhoidajaliitto i.a.). Ryhmään osallistujat olivat tietoisia, että osallistuminen on vapaaehtoista ja henkilöllisyys jää vain tutkijan tietoon. He olivat myös tietoisia, että ryhmään osallistumisen sai keskeyttää milloin tahansa ilman perustelua, vaikuttamatta hoitoon tai asiakassuhteeseen. Ryhmäläiset allekirjoittivat suunnittelukerralla suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta.

Uskon että nuorten osallistaminen ryhmätoiminnan suunnitteluun helpotti luottamuksen rakentumista. Ryhmää suunnitellessamme mietimme ryhmäläisten kanssa, haluaisiko joku nuorista oman työnsä kuvattavan opinnäytetyöhön. Pohdimme kuitenkin nuorten kanssa, että työt ovat henkilökohtaisia ja nuoria saattaisi myöhemmin harmittaa, että heidän työnsä on julkaistu. Päätimme yhdessä, että kenenkään töitä ei kuvata. Opinnäytetyön käsikirjoituksessa ei mainita ryhmäläisten nimiä, eikä ryhmän ulkopuolinen voi tunnistaa ryhmäläisiä.

Luotettavuutta lisää se, että olen kuvannut käsikirjoituksessa tarkkaan ryhmätoiminnan. Kirjoitin ryhmäläisten palautteet auki opinnäytetyöhön lähes samoilla sanoilla, kuin he olivat kirjoittaneet ne. Muutin ainoastaan puhekielenomaiset sanat kirjakiellelle. Ryhmäläiset tunsivat ryhmänvetäjän, joten se saattoi vaikuttaa palautteen positiivisuuteen.

7.3 Kehittämissuhteet

Jokaisesta ryhmäprosessista tulisi yrittää oppia jotain (Salminen 1997, 59). Toiminnan jälkeisessä reflektiossa palataan kokemuksiin. Kokemuksia arvioi-

daan uudelleen ja päätetään, mitä seuraavalla kerralla tehdään eri tavalla. (Ruohotie 2000, 148.)

Kaikki ryhmätoimintaan osallistuneet nuoret eivät olleet yhtä innostuneita ryhmätoiminnasta. Ryhmädynamiikka voisi toimia paremmin, kun kaikki osallistujat olisivat kunnolla motivoituneita osallistumaan. Kivelän ja Lempisen (2009, 30) mukaan valittaessa osallistujia ryhmään keskeistä on miettiä, ketkä ryhmätoiminnasta hyötyisivät. Tärkeätä on, että osallistujilla on motivaatiota ja että he sitoutuvat ryhmään. Parviaisen (2007, 197) mielestä ryhmän kokoamiseen liittyy aina riskitekijöitä, eikä etukäteen voida tarkalleen tietää miten prosessi kunkin ryhmän kohdalla etenee. Olisin voinut ohjaajana motivoida ja sitouttaa nuoret vielä paremmin ryhmätoimintaan, joka olisi saattanut parantaa ryhmädynamiikkaa. Nuorten sitoutumista ryhmään olisi varmaankin auttanut, jos olisimme kirjoittaneet nuorten kanssa yhdessä ryhmän säännöt esimerkiksi kartongille ja pitäneet kartonkia esillä kaikilla ryhmäkerroilla. Olisin voinut vedota ryhmän sääntöihin tilanteissa, joissa jouduin rajaamaan nuoria. Tämä olisi myös lisännyt nuorten osallisuutta.

Ryhmässä ei ollut ketään, joka olisi osannut tai halunnut piirtää graffiteja. Se voisi olla taidemuotona myös toimiva samantapaisessa ryhmässä. Tunnen poikia, jotka piirtävät graffiteja, jotka ovat hienoja ja symbolisia, vaikka he eivät harrasta muuta taidetta. Ryhmässä valittiin, että ryhmän aikana saa keskustella aiheeseen liittyviä asioita. Toinen vaihtoehto olisi, että taustalla soisi musiikki. Taustamusiikki saattaa olla liikaa, jos myös keskustelu sallitaan.

Palautteen olisi voinut pyytää siten, että osallistujat olisivat kirjoittaneet ne ja harjoitteluni ohjaaja olisi tehnyt yhteenvedon, jolloin palaute olisi säilynyt anonyymina. Silloin en kuitenkaan olisi saanut tietää, että mielenkiintoisesti juuri niiden osallistujien palautteet olivat positiivisimpia, ketkä olivat olleet jokaisella ryhmäkerralla mukana.

Olisin voinut ottaa Muuvin työntekijöitä enemmän mukaan ryhmätoiminnan ohjaamiseen. Nyt heidän roolinsa oli enemmän seuraajan rooli. Jos Muuvin työntekijä olisi ollut sama jokaisella ryhmäkerralla ja hän olisi perehtynyt ryhmän

aiheeseen, tavoitteisiin ja suunnitelmaan, olisi ryhmä voinut onnistua vielä paremmin. Siten myös sitoutuminen ryhmän pitoon Muuvissa jatkossa olisi voinut vahvistua. Ryhmänohjaukokemukseni ja nuorten palautteen perusteella osallistavaa ryhmätoimintamallia kannattaisi jatkaa Muuvissa.

LÄHTEET

- Cacciatore, Raisa; Korteniemi, Poikela, Erja & Huovinen, Maarit 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Helsinki: WSOY.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opin-
näytetöitä varten. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja. C Kat-
sauksia ja aineistoja 17. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- From, Kristine & Koppinen, Marja-Leena 2012. Menossa mukana: tukea tarvit-
sevan lapsen ja nuoren toiminnallinen osallistuminen. Jyväskylä:
PS-kustannus.
- Hammar Chiriac, Eva & Einarsson, Charlotta 2013. Gruppobservationer: teori
och praktik. Lund: Studentlitteratur.
- HDL = Helsingin diakonissalaitos a. Muuvissa nuori pysäyttää päihdekierteen.
Viitattu 19.12.2013. [https://www.hdl.fi/fi/palvelut/lapset-ja-
perheet/1556-nuorten-
paihdepysaytys?gclid=CMDC3Yfou7sCFcVX3godjBgANw](https://www.hdl.fi/fi/palvelut/lapset-ja-perheet/1556-nuorten-paihdepysaytys?gclid=CMDC3Yfou7sCFcVX3godjBgANw).
- HDL b. Made in HDL – kulttuuri kuuluu kaikille. Viitattu 6.2.2014.
<https://www.hdl.fi/fi/palvelut/kehittamishankkeet/1637-made-in-hdl>
- Isotalo, Merja 2013. Taiteen käyttö hyvinvointialalla Suomessa. Teoksessa Katri
Malte-Colliard & Marjukka Lampo (toim.) Voimaa taiteesta: malleja
taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla. Tampere: Tampereen yli-
opisto, 10–11.
- Jauhiainen, Riitta & Eskola, Marjatta 1994. Ryhmäilmiö. Porvoo: WSOY.
- Jokelainen, Piia 2011. Pienin tavoittein ja askelin -toiminnasta mahdollisuuksia
arkielämään. Teoksessa Anna-Liisa Lämsä (toim.) Mieli maasta.
Masentuneen nuoren kohtaaminen ja tukeminen. Jyväskylä: PS-
kustannus, 132–156.
- Järvilehto, Soili & Kiiski, Raija 2009. Oman hyvinvoinnin lähteillä: ohjaajan käsi-
kirja. Helsinki: Kuntoutussäätiö: Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö.
- Karjalainen, Anne-Mari & Pahkajärvi, Teija 2008. Elämäntaidollinen kasvatusyh-
teistyö kouluissa. Teoksessa Timo Purjo (toim.) Väkivaltaisesta
nuoruudesta vastuulliseen aikuisuuteen: nuorten erityiskasvatuksen
mahdollisuudet ja keinot. Helsinki: Non Fighting Generation, 83–94.

- Karvonen, Riina 2011. Voimaantumista ei voi opettaa, mutta sen voi mahdollistaa. Teoksessa Anna-Liisa Lämsä (toim.) *Mieli maasta. Masentuneen nuoren kohtaaminen ja tukeminen*. Jyväskylä: PS-kustannus, 120–129.
- Kaukkila, Veli ja Lehtonen, Elisa 2007. *Ryhmästä enemmän*. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.
- Kettunen, Tarja; Liimatainen, Leena; Villberg, Jari & Perko, Ulla 2006. Voimavarieskeinen neuvontakeskustelu sairaalassa. *Sairaanhoitaja* 1 (79), 19–22.
- Kivelä, Valter ja Lempinen, Juho 2009. *Arki hallintaan: nuorten ryhmätoiminnan ohjaaminen*. Turku: Kota - Lasten ja nuorten hyvinvointi.
- Kopakkala, Aku 2011. *Porukka, jengi, tiimi*. Helsinki : Edita
- Kuczaj, Edward 1992. Taideterapia ja oppimisvaikeudet. Teoksessa Marian Liebmann (toim.) *Mielen kuvia: taideterapia käytännön hoitotyössä*. Kuopio: Puijo, 108–126
- Känkänen, Päivi 2013. *Taidelähtöiset menetelmät lastensuojelussa. -Kohti tilaa ja kokemuksia*. Tutkimus. Tampere: Turun yliopisto.
- Latonen, Minna & Sipilä, Hilla-Maaria i.a. *Asiantuntijoilta ammattilaisille: Rätöiden ryhmään. Ryhmätoiminnan menetelmäopas*. Yhteenveto. Viitattu 15.9.2014.
http://www.thl.fi/documents/10531/152152/Ryhmatoiminnan_menetelmaopas_raportti.pdf
- Lastensuojelulaki 2007/417, 13.4.2007. Viitattu 7.5.2014.
- Leskinen, Eija 2009. *Ryhmä toimimaan! Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön*. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Luttinen, Saara & Savakko, Erika 2010. *Fibromyalgiaa sairastavien kokemuksia kuvallisesta ilmaisusta: kuvasta voimaa ja energiaa*. Turun ammattikorkeakoulu. Toimintaterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Malchiodi, Cathy A. 2011. *Taideterapia*. Teoksessa Cathy A. Malchiodi (toim.) *Ilmaisuterapiat*. Kuopio: UNIpress, 37–70.
- Malte-Colliard, Katri & Lampo, Marjukka 2013 a. *Taide ja hyvinvointi: Taide tukee hyvinvointia*. Teoksessa Katri Malte-Colliard & Marjukka Lampo (toim.) *Voimaa taiteesta: malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla*. Tampere: Tampereen yliopisto, 8–9.

- Malte-Colliard, Katri & Lampo, Marjukka 2013 b. Taide ja yrittäjyys: Soveltavan taiteen palveluita hyvinvointialalle. Teoksessa Katri Malte-Colliard & Marjukka Lampo (toim.) Voimaa taiteesta: malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla. Tampere: Tampereen yliopisto, 16–19.
- Malte-Colliard, Katri & Lampo, Marjukka 2013 c. Voimaa taiteesta 2010–2013: Tampereen yliopiston Tutkivan teatterityön keskus ja Laurea-ammattikorkeakoulun sosiaalialan koulutusohjelma. Teoksessa Katri Malte-Colliard & Marjukka Lampo (toim.) Voimaa taiteesta: malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla. Tampere: Tampereen yliopisto, 2–3.
- Marttila, Naana; Pokki, Kati & Talvitie-Kella, Tuuli 2008. Ammattina ryhmän ohjaaminen -ohjausprosessi ryhmänohjaajien kokemana ja kertomana. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Pro gradu -työ.
- Määttä, Iiris & Nissinen, Emmi 2010. "Sairaalan hyvää musiikkia maalaten". Toiminnallisen ryhmän suunnittelu, toteutus ja arviointi suljetulla psykiatrisella kuntoutusosastolla. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö
- Niemistö, Raimo 1998. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Helsinki: Helsingin yliopiston Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus.
- Paltta, Hannele & Laaksonen, Katriina i.a. Sairaanhoidajakoulutuksen osaamisvaatimukset päivitettiin. Suomen sairaanhoitajaliitto ry. Viitattu 14.8.2014.
https://www.sairaanhoitajaliitto.fi/amatilliset_urapalvelut/julkaisut/sairaanhoitaja-lehti/6-7_2008/muut_artikkelit/sairaanhoitajakoulutuksen_osaami/
- Parviainen, Maaret 2007. Luovasti siltaa sisimpään: Kokemuksiani lastensuojelun avohuollon ryhmätoiminnasta ja luovien ilmaisumenetelmien käytöstä lasten ja nuorten ryhmässä. Teoksessa Alpo Heikkinen, Pauliina Levamo, Maaret Parviainen ja Aili Savolainen (toim.) Näe minut – kuule minua. Kokemuksia ryhmistä. Helsinki: SOCCA: Heikki Waris -instituutti, 189–221.
- Raivio, Markus i.a. Vertaisohjaajan käsikirja. Viitattu 14.9.2014.
http://www.niemikoti.fi/fileadmin/tiedostot/Elvis/Aineistopankki/VERTAISOHJAAJAN_KAESIKIRJA_takaosa_PDF_2.0.pdf

- Ruohotie, Pekka 2000. Oppiminen ja ammatillinen kasvu. Helsinki : WSOY
- Rytkönen, Jenni 2011. Voimaantuminen kuntoutusprosessissa. Osallistuva ohjaaja voimaannuttajana kuntoutusprosessissa. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta. Pro gradu -työ.
- Sairaanhoitajaliitto i.a. Sairaanhoitajan eettiset ohjeet. Viitattu 7.5.2014
https://www.sairaanhoitajaliitto.fi/sairaanhoitajan_tyo_ja_hoitotyon/sairaanhoitajan_tyo/sairaanhoitajan_eettiset_ohjeet/.
- Salminen, Heimo 1997. Ryhmäanalyysin perusteet. Helsinki: Suomen mielen-terveysseura.
- Salo-Chydenius, Sisko 2010. Toiminnalliset ja luovat menetelmät. Viitattu 10.9.2014 <http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/651-toiminnalliset-ja-luovat-menetelmat>.
- Savolainen, Aili 2007. Draama puree, purkaa ja parantaa: Kokemuksia psykodraaman käytöstä tyttöryhmässä. Teoksessa Alpo Heikkinen, Pauliina Levamo, Maaret Parviainen ja Aili Savolainen (toim.) Näe minut – kuule minua. Kokemuksia ryhmistä. Helsinki: SOCCA: Heikki Waris -instituutti, 159–188.
- Seeskari, Daniela 2004. Lasten ja nuorten taideterapia. Kasvamisen voimavara. Helsinki: Kirja kerrallaan.
- Siitonen, Juha 2007. Voimaantumisen viitekehys. Viitattu 4.2.2014.
<http://www.tyhjoverkosto.fi/materiaalit/seminaarit/siitonen.pdf>
- Siitonen, Juha 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulun yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Väitöskirja.
- STM = Sosiaali- ja terveysministeriö i.a. Osallisuuden edistäminen. Viitattu 17.6.2014. http://www.stm.fi/hyvinvointi/osallisuuden_edistaminen
- TAIKA 2008-2013. Taidetta työelämään. TAIKA-taide työelämän laadun ja innovaatiokyvykkyyden kehittäjänä. Viitattu 6.2.2014.
<http://www.taikahanke.fi/menetelmat/>
- Tapaninen, Annikka; Kauppinen, Tapani; Kivinen, Kirsti; Kotilainen, Helinä; Kurenniemi, Marja & Pajukoski, Marja 2002. Ympäristö ja hyvinvointi. Helsinki: Stakes: WSOY.

- THL = Terveyden ja hyvinvoinnin laitos a. Mitä osallisuus on? Viitattu 13.8.2014.
http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/periaatteet/osallisuus
- THL b. Taidelähtöiset menetelmät. Viitattu 19.12.2013.
http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/menetelmat/taidelahtoiset_menetelmat.
- THL c. Voimavaralähtöiset menetelmät. Viitattu 19.12.2013.
http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/menetelmat/voimavaralahtoiset_menetelmat.
- Thompson, Neil 2011. Effective communication: a guide for the people professions. Basingstoke: Palgrave
- Vilén, Marika; Leppämäki, Päivi & Ekström, Leena 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Helsinki: WSOY oppimateriaalit.
- Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi
- Vilko-Riihelä, Anneli 2008. Psykologia. Lukion kertauskirja. Helsinki: WSOY oppimateriaalit
- Vänskä, Kirsti; Laitinen-Väänänen, Sirpa; Kettunen, Tarja & Mäkelä, Juha 2011. Onnistuuko ohjaus? Sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen. Helsinki: Edita

LIITE 1: Malli ryhmätoiminnasta

| Ryhmäkerrat | Tavoite | Teema | Toiminta | Tarvikkeet |
|--------------------------|--|----------------------------|--|--|
| Suunnittelukerta (vko 1) | Ryhmyttää nuoret, sopia ryhmän säännöt, luoda positiivinen tunnelma, osallistaa nuoret | | Selvennetään ryhmän tarkoitus ja tavoitteet, sovi-taan ryhmän säännöt. Nuoret valitsevat mitä ma-teriaaleja ohjaaja hankkii | Kirjoitusvälineitä, paperia, kartonkia |
| 1. Ryhmäkerta (vko 2) | Saada ryhmätoiminta käyntiin, nuori löytää itsel-leen mieluisia asioita | Nuorelle mieluisat asiat | Nuori tuottaa A4 kokoisen työn valitsemallaan taide-menetelmällä. Vaihtoehto-ina on maalata, piirtää tai leikata lehdistä kuvia. Ryhmäkertojen lopuksi nuoret esittelevät työnsä ja kertovat siitä sen ver-ran, kuin haluavat. | Nuorten valitsemat tarvik-keet esimerkiksi piirustus- ja maalausvälineitä, A4 kokoisia papereita, koris-teliimoja, erilaisia lehtiä, saksia ja liimoja |
| 2. Ryhmäkerta (vko 2) | Nuori löytää itsestään asi-oita, joissa kokee olevan-sa hyvä | Asiat joissa nuori on hyvä | | |
| 3. Ryhmäkerta (vko 3) | Nuori löytää tukiverkosto-aan, itselleen tärkeitä ih-misiä | Nuoren tukiverkosto | | |
| 4. Ryhmäkerta (vko 3) | Ajatukset suunnataan tu-levaisuuteen, nuori löytää unelmiaan ja toiveitaan | Nuoren unelmat ja toiveet | Toiminta kuten aiemmin, lopuksi neljä A4 kokoista työtä liimataan A3 kokoi-selle kartongille | Yllä olevat materiaalit ja A3 kokoiset kartongit |

LIITE 2: Tiedote opinnäytetyöstä

Olen tekemässä opinnäytetyötäni ”Lähtökohtana voimavarat”, kuvallisen ilmaisun ryhmä. Siihen liittyy voimavaroihin perustuva kuvallisen ilmaisun ryhmätoiminta. Haluaisin pitää ryhmän teille Muuvin nuorille, jotka olette kiinnostuneita osallistumaan ryhmätoimintaan. Teen syventävän harjoitteluni Muuvissa 24.2–11.4.2014. Ryhmätoiminta on tarkoitus pitää harjoitteluni aikana.

Omien voimavarojen löytäminen helpottaa elämässä selviytymistä. Niiden tiedostaminen tuo vahvuutta ja lisää itsearvostusta. Kuvallinen ilmaisu antaa keinoja löytää niitä. Saat itse valita haluatko maalata, leikata kuvia tai piirtää esimerkiksi graffiteja.

Aiempaa kokemusta voimavaratyöskentelystä tai kuvallisesta ilmaisusta ei tarvitse olla. Ryhmä sopii kaikille, jotka ovat kiinnostuneita löytämään omia voimavaroja kuvallisen ilmaisun avulla.

Ystävällisin terveisin sairaanhoitaja-opiskelija Katja Vuorio, Diakoniamattikorkeakoulusta

LIITE 3: Palautelomake/ryhmäläiset

Palaute voimavararyhmästä

1. Miltä ryhmässä työskentely tuntui?
2. Saitko keskittyä rauhassa oman työn tekemiseen?
3. Mitä uutta opit itsestäsi?
4. Löysitkö itsestäsi voimavaroja?
5. Mitä ryhmässä olisi voinut tehdä toisin?
6. Miten ryhmänohjaaja onnistui ryhmän vetämisessä?
7. Vapaata palautetta?

Kiitos palautteesta 😊