

Sallinen Vappu, Turunen Tea,

Matkalla naiseksi

Toiminnallinen ryhmä nuorille

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Toimintaterapeutti AMK

Toimintaterapian koulutusohjelma

Opinnäytetyö

3.11.2014

Tekijä(t)	Tea Turunen, Vappu Sallinen
Otsikko	Matkalla naiseksi – Toiminnallinen ryhmä nuorille
Sivumäärä	52 sivua + 1 liite
Päivämäärä	3.11.2014
Tutkinto	Toimintaterapeutti (AMK)
Koulutusohjelma	Toimintaterapian koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Toimintaterapia
Ohjaaja(t)	Anne Talvenheimo-Pesu, lehtori Merja Suoperä, lehtori

Monimuotoinen opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Taitoja teineille oman elämän hallintaan -projektin kanssa. Projekti toimii Mahdollisuus lapselle Ry:n alaisuudessa ja on RAY:n rahoittama. Projektissa halutaan tukea poikkeavasti kehittyvien nuorten terveyttä ja sosiaalista hyvinvointia matkalla aikuisuuteen. Opinnäytetyön tavoitteena oli käytännön esimerkin keinoin osoittaa, miten toiminnallisia menetelmiä voitaisiin hyödyntää ja käyttää ryhmässä, tukien projektin asiakasryhmän tyttöjen kasvua naiseksi. Tämän opinnäytetyön sisällä toteutetun toimintaterapiaryhmäprosessin kautta projekti sai yhden esimerkin siitä, miten he voisivat käsitellä naiseksi kasvamisen teemaa toiminnallisilla menetelmillä tulevaisuuden tyttöjen ryhmissään. Opinnäytetyö tarjosi heille myös toimintaterapian teoriasta tulevan Colen seitsemän vaiheen työtavan (2012) ryhmäkertojen suunnittelun ja toteutuksen eri vaiheisiin.

Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa toteutettiin toimintaterapiaryhmäprosessi projektin pilottiryhmästä tulleille kolmelle tytölle. Ennen ryhmän alkua ryhmäläisille tehtiin alkuhaastattelut, niiden toimiessa alkuarviointina. Ryhmän suunnittelussa hyödynnettiin alkuarviointien lisäksi Taitoja teineille oman elämän hallintaan -projektin työelämäkumppanilta saatuja tietoja ryhmän osallistujista, sekä teorioita nuoruuden kehityksestä ja Sukupuolisensitiivisestä lähestymistavasta. Keskeiseksi toimintaterapian teoriaksi valikoitui Colen (2012) seitsemän vaiheen työtapa, joka ohjasi ryhmän suunnittelua, toteutusta ja purkua. Ryhmä toteutui viitenä ryhmäkertana projektin kesällä 2014 järjestämällä viiden päivän pituisella kesäleirillä. Opinnäytetyön kirjallisessa osuudessa tarkastellaan ja raportoidaan toimintaterapiaryhmäprosessin kulkua toimintaterapian teorian kautta, sekä pohditaan käytettyjen ryhmätoimintojen ja ohjaajien tekemien valintojen toimivuutta kyseisellä asiakasryhmällä.

Ryhmän kokonaistavoite oli vahvistaa itsetuntemusta ja opetella arvostamaan itseä omana itsenään; ainutlaatuisena tyttönä ja naisena, sekä lisääntynyt rohkeus jakaa ja käsitellä ikätovereiden kesken omaan kasvuun liittyviä, niin ilon kuin huolenkin aiheita. Työstä naiseksi kasvamisen teema pilkkoutui jokaisen ryhmäkerran sisällä omiksi alateemoiksi, jotka olivat: Ryhmään ja ryhmän teeman orientoituminen, nuoruusiän kehitys, seksuaalisuus ja ihmissuhteet, omat mielipiteet ja mielipiteiden perusteleminen, oma tyyli ja pukeutuminen sekä ryhmän päätösjuhla. Ryhmäläisiltä saadun palautteen mukaan ryhmäkerrat sekä niissä käytetyt toiminnat olivat olleet heille hyvin mieluisia. Ryhmätoimintojen lisäksi ryhmäläiset pitivät merkityksellisenä yhdessäolon sekä yhdessä tekemisen mahdollistamista ryhmissä.

Colen seitsemän vaiheen työtapa osoittautui hyödylliseksi ja tarpeelliseksi työvälineeksi, lisäten ryhmätoteutuksen vaikuttavuutta vahvistaen terapeuttisten elementtien toteutumista ryhmässä. Työtapa sisällytti ryhmäkerran toimintaan ja purkuun vaiheita, jotka selvensivät ja tukivat ryhmäläisten ymmärrystä toiminnan merkityksestä heille itselleen, sekä sovellettavuudesta omaan arkeen. Ryhmätoteutuksesta tehtyjen havaintojen pohjalta, olisi ryhmäläisten tasavertaisen osallistumisen ja hyötymisen kannalta tärkeää, että heidän kognitiivinen toimintakykynsä olisi riittävän yhdenmukainen. Työstä naiseksi kasvamisen -ryhmässä käytetyt toiminnot osoittautuivat tarkoituksenmukaisiksi ryhmän teeman käsittelyssä ja tukivat sille asetettuja tavoitteita. Teeman ja siihen asetettujen tavoitteiden saavuttamista ja vaikuttavuutta lisäisi niihin sovellettujen toimintojen prosessinomainen ja pitkäkestoisempi työskentely. Taitoja teineille oman elämän hallintaan -projektin tytöille suunnattujen ryhmien lisäksi, voitaisiin teemaa ja teeman käsittelyssä käytettyjä toimintoja soveltaa ja käyttää pojasta mieheksi kasvun tukena, projektin miespuolisilla asiakkailla.

Avainsanat

ryhmät toimintaterapiassa, nuoruusiän kehitystehtävät, tytöstä naiseksi kasvaminen, Colen seitsemän vaiheen työtapa

Author(s)	Tea Turunen, Vappu Sallinen
Title	On the way a woman. The occupational group of young people.
Number of Pages	52 pages + 1 appendices
Date	3 November 2014
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Occupational Therapy
Specialisation option	Occupational Therapy
Instructor(s)	Anne Talvenheimo-Pesu, Senior Lecturer Merja Suoperä, Senior Lecturer

This multilayered bachelor's thesis was carried out in cooperation with Taitoja teineille oman elämän hallintaan –project. The project is carried out under Mahdollisuus lapselle Ry and is funded by RAY. The aim of the project is to support young people's health and social well-being, whose development does not follow a common pattern. The aim of this bachelor's thesis is to show with practical examples how occupational methods can be put to use in a group to support girls in their growth to become a woman. The study which was carried out within the occupational therapy process provided the project with examples on how the theme of becoming a woman can be handled by occupational methods in girls' own groups. The thesis also offered them a tool for the planning and implementation stages of group from the Coles Seven-Step Groups (2012) -format.

In the functional part of the thesis three girls of the group participated in occupational therapy process. The members were interviewed before the group meetings to pre-assess them. The meetings were planned based on the information obtained from the pre-assessments and the information regarding the participants of the group obtained from the cooperation partner, as well as theories of youth development and gender-sensitive approach. Cole's Seven Step, the approach of seven stages, was selected to be the central theory of occupational therapy, and it directed the planning, realization and ending of the group. The group was implemented in five group meetings during five-day-long summer camp in 2014 organized by Taitoja Oman elämän hallintaan -project. In the written part of the thesis the occupational therapy process will be reviewed and reported based on the theory. Moreover, the group activities and the choices made by the instructors of the group will be evaluated from the point of view of their operability for the customer group concerned.

The overall aim of the group was to strengthen the participants' self-awareness and to learn to appreciate themselves the way they are, as unique girls and women, as well as to share all kinds of growth-related topics with their peers. Each group meeting had a sub-theme. The sub-themes were: Orientation to the group and its' theme, adolescent development, sexuality and relationships, own opinions and stating arguments, own style and dress, and a celebration in the final meeting of the group. According to the feedback received from the participants they liked the meetings and the occupational activities. In addition to the activities they found it significant to spend time and connect with their peers.

Cole`s Seven-Step Groups proved to be a useful and necessary tool and it increased the effectiveness of the group by strengthening the realization of the therapeutic elements in the group. The approach included stages in the group operation and ending that clarified and supported the understanding of the participants of the significance of the activity to themselves as well as its` applicability to one`s everyday life. Based on the observations made during the group meetings the participants benefit most of the group, if their cognitive operational capacity is more or less in the same level. The occupational activities used in the group proved to be suited to the purpose of the group and supported its` goals. The long, process-like working of the activities helped in achieving the objectives of the theme and reinforced their effectiveness. The activities used in Taitoja teineille oman elämän hallintaan –project could be modified and then applied in male groups to support the development of boys to men.

Keywords

groups in occupational therapy, juvenile development, the development of the girl as an integral, Cole`s Seven-Step Groups

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön lähtökohdat ja perustelut	3
	2.1 Opinnäytetyön tavoitteet ja tarkoitus	3
	2.2 Työelämän yhteistyötaho ja tausta	3
	2.3 Aikaisemmat opinnäytetyöt	4
3	Opinnäytetyön teoreettiset lähtökohdat	8
	3.1 Ryhmät toimintaterapiassa	8
	3.2 Kehityksellinen näkökulma ryhmään	10
	3.3 Nuoruusiän kehitystehtävät	11
	3.3.1 Minäkäsitys ja identiteetti	13
	3.4 Tyttötyö ja sukupuolisensitiivisyys	14
	3.5 Keskeisiä kipukohtia tytöstä naiseksi kasvussa	15
4	Toimintaterapiaryhmäprosessi	17
	4.1 Alkuarviointi	17
	4.1.2 Yhteenveto alkuarvioinnista	20
	4.2 Ryhmäkertojen suunnittelu	21
	4.2.1 Tytöstä naiseksi kasvamisen ryhmäkertojen teemat ja tavoitteet	24
5	Ryhmän toteutus ja purku Colen seitsemän vaiheen työtavan mukaisesti jaoteltuna	26
	5.1 Aloituspöytäkirja	26
	5.2 Toiminta	30
	5.3 Jakaminen	32
	5.4 Käsittely	33
	5.5 Yleistäminen	34
	5.6 Soveltaminen	36
	5.7 Yhteenveto	37
6	Ryhmän motivoituminen ja rajojen asettaminen tukien Colen seitsemän vaiheen työtavan toteutusta	39
	6.1 Ryhmän motivoituminen	39
	6.2 Rajojen asettaminen ryhmässä	42

7	Johtopäätökset toteutuneesta ryhmäprosessista	45
8	Pohdinta	48
Liitteet		
	Liite 1. Suostumus tietojen julkaisuun	

1 Johdanto

Nuoruus elämänvaiheena on ainutlaatuinen ajanjakso, sillä missään muussa elämänvaiheessa ei kehitys ole yhtä nopeaa ja laaja-alaista. Samanaikaisesti muuttuvat niin nuoren fyysinen olemus, mieli ja ajattelutaidot kuin sosiaaliset suhteetkin. Kasvaminen aikuiseksi voi tuntua pelottavalta, eikä nuori tiedä kuinka selviytyä kaikista sen asettamista haasteista. Tästä elämänvaiheesta selvitäkseen nuori tarvitsee aikuisten ja ikätovereidensä antamaa tukea. Nuorilla on tarve saada enemmän tietoa ja mahdollisuuksia keskustella avoimesti muun muassa seurustelusta, rakastumisesta, lämpimien ja läheisten ihmissuhteiden solmimisesta ja ylläpidosta sekä ristiriitojen ratkaisemisesta ja suhteen päättymiseen liittyvistä kysymyksistä. Murrosiässä nuori vertailee itseään muihin, jolloin oma erilaisuus voi tuntua ahdistavalta ja epämukavalta. Nuoren on tärkeä oppia hyväksymään itsensä sellaisenaan kun on. Nuoren kehityksen kannalta yksinäisyys on suuri riski. Yksin jääminen saa usein nuoren pitämään itseään muita huonompana. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2009.) Junttilan (2014) mukaan Suomessa ei välitetä yksinäisyydestä tarpeeksi. Yhteiskunta selviäisi vähemmällä, jos lasten yksinäisyyden puututtaisiin. (Helsingin Sanomat 2014.)

Nuorten syrjäytyminen on nykyään hyvin ajankohtainen teema yhteiskunnassamme (eduskunta). Mielenterveysongelmat ja nuorten syrjäytyminen vievät eniten yhteiskunnan varoja (Helsingin Sanomat 2014). Nuorten syyt syrjäytymiselle ovat hyvin moninaiset, joten yhteiskunnan tulee tarjota mahdollisimman erilaisia ja kohderyhmälle täsmennettyjä tukimuotoja syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Syrjäytyminen on ajallisesti kehittyvä ilmiö, johon liittyy etenevä irtaantuminen tavanomaisista sosiaalisista toimintaympäristöistä. Yksittäisen elämäntilanteen sijaan syrjäytyminen on usein yhteydessä ihmisen elämän kulkuun ja siirtymisiin. (Notkola ym. 2013)

Tämän monimuotoisen opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimii Taitoja teineille oman elämän hallintaan -projekti, joka on kehitetty omalta osaltaan vastaamaan nuorten syrjäytymisen ehkäisyyn. Projekti keskittyy tukemaan poikkeavasti kehittyvien nuorten terveyttä ja sosiaalista hyvinvointia matkalla aikuisuuteen. Yksi projektin toimintamuoto on tarjota nuorille ryhmätoimintaa, jossa muun muassa harjaannutetaan toiminnan ohjauksen taitoja arjen toiminnoissa sekä sosiaalisissa taidoissa. Ryhmät tarjoavat nuorille myös mahdollisuuksia tehdä ikätovereidensä kanssa asioita, joita

muutkin nuoret tekevät. Projekti on maksuton ja toimii matalan kynnyksen tuen periaatteella, jolloin sillä on hyvät mahdollisuudet toimia ennaltaehkäisevästi nuorten syrjäytymisen ehkäisyssä. (Mahdollisuus lapselle ry n.d.)

Opinnäytetyön työelämän yhteistyökumppanin, Taitoja teineille oman elämän hallintaan -projektin, rooli korostuu opinnäytetyön alkuvaiheessa muun muassa työn aiheen rajauksessa ja informaation antajana. Projektilla on tarve saada toimintamalleja ja ehdotuksia oman toimintansa tueksi jatkossa. Projektin pilottiryhmään osallistuneilta työttöiltä on noussut esiin toive tyttöjen omasta ryhmästä, jossa voisi käsitellä muun muassa naiseuteen liittyviä teemoja. Tähän projekti ei ole vielä pystynyt vastaamaan. Ryhmäläisiä yhdistää, että he ovat kaikki murrosikäisiä tyttöjä, joilla on erieneviä kehityksellisiä poikkeamia. Naiseksi kasvaminen on jokaiselle tytölle ajankohtaista ja väistämätöntä. Työelämän yhteistyökumppani kertoi kokemuksensa ja tietojensa pohjalta, että kyseistä asiakasryhmää tukisi toiminnallisten menetelmien käyttäminen kyseisten teemojen käsittelyssä. Projekti antoi mahdollisuuden toteuttaa ryhmä intensiivisenä toteutuksena heidän viiden päivän pituisella kesäleirillään kesällä 2014.

Monimuotoisen opinnäytetyön teoreettisessa osuudessa tarkastellaan nuoruusiän kehitystehtäviä, tarkentaen työstä naiseksi kasvuun, ryhmän merkitystä ja sen terapeutista käyttöä. Käytännön osuudessa toteutetaan toimintaterapiaryhmäprosessi. Toteutuvan Ryhmäprosessin suunnittelua, toteutusta ja purkua tulee ohjaamaan Colen seitsemän vaiheen työtapa (2012). Opinnäytetyön kirjallisessa osuudessa tarkastellaan ja raportoidaan toimintaterapiaryhmäprosessin kulkua toimintaterapian teorian kautta sekä pohdittiin käytettyjen ryhmätoimintojen ja ohjaajien tekemien valintojen toimivuutta kyseisellä asiakasryhmällä.

Kaikilta ryhmään osallistuvilta nuorilta sekä heidän huoltajiltaan on saatu kirjallinen suostumus, koskien heidän osallistumistaan ryhmäprosessiin, sekä heiltä tulevan informaation käyttöä opinnäytetyön kirjallisessa osuudessa. Sopimuksessa luvattiin, että ryhmän nuorten anonyymius säilyy. Tämän seurauksena osallistujista käytetään alkuarvioinnin yhteydessä termiä asiakas, sekä ryhmän toteutuksessa termiä ryhmä tai ryhmäläinen. Kirjallisessa osuudessa käytetty ohjaaja-termi tarkoittaa opinnäytetyön toteuttajia, jotka toimivat myös toimintaterapiaryhmän ohjaajina.

2 Opinnäytetyön lähtökohdat ja perustelut

2.1 Opinnäytetyön tavoitteet ja tarkoitus

Tämän monimuotoisen opinnäytetyön tavoitteena oli käytännön esimerkin keinoin osoittaa, miten toiminnallisia menetelmiä voitaisiin hyödyntää ja käyttää ryhmässä, tukien Taitoja teineille oman elämän hallintaan -projektin asiakasryhmän tyttöjen kasvua naiseksi. Opinnäytetyön sisällä toteutuvan toimintaterapiaryhmäprosessin kautta projekti sai yhden esimerkin siitä, miten he voisivat käsitellä naiseksi kasvamisen teemaa toiminnallisilla menetelmin tulevaisuudessa tyttöjen ryhmissään.

Monimuotoisen opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa toteutettiin Taitoja teineille oman elämän hallintaan projektille toimintaterapian ryhmäprosessi. Toimintaterapiaryhmä toteutui projektin järjestämällä viiden päivän pituisella kesäleirillä viitenä ryhmäkertana. Opinnäytetyön raportissa kuvataan toteutunutta ryhmäprosessia, sekä kerrotaan pohdinnat ryhmän teeman ja siihen asetettujen tavoitteiden ja niitä tukevien toimintojen tarkoituksenmukaisuudesta ja toimivuudesta kyseisellä asiakasryhmällä.

Ryhmä toteutettiin Taitoja teineille oman elämän hallintaan -projektin pilottiryhmän kolmelle tytölle. Alun perin ryhmään oli tulossa myös neljäs osallistuja, jonka osallistuminen kuitenkin peruuntui juuri ennen leirin alkua. Projektilla on tavoitteena jatkossa toteuttaa myös ainoastaan tytöille suunnattuja ryhmiä. Opinnäytetyö tarjoaa heille myös käyttökelpoisen rungon heidän ryhmänsä toteuttamiseksi Marilyn B. Colen (2012) kehittämän seitsemän vaiheen työtavan hyödyntämisen kautta.

2.2 Työelämän yhteistyötaho ja tausta

Mahdollisuus lapselle ry:n aloittamaa Taitoja teineille oman elämän hallintaan -projektia rahoittaa RAY. Monimuotoisen opinnäytetyön työelämän yhteishenkilöinä toimivat projektin projektipäällikkö ja projektityöntekijä. RAY on sitoutunut rahoittamaan projektia kolme vuotta (2013 - 2015). RAY:n antama tuki projektille mahdollistaa nuoren osallistumisen toimintaan maksutta. (Mahdollisuus lapselle ry.)

Projektin tarkoitus on tavoittaa pääkaupunkiseudun 12 - 22 -vuotiaita poikkeavasti kehittyneitä nuoria ja heidän vanhempiaan. Projektissa halutaan tukea poikkeavasti kehittyvien nuorten terveyttä ja sosiaalista hyvinvointia matkalla aikuisuuteen. Vanhemmille ja muille läheisille tarjotaan tietoa murrosiän moninaisista haasteista sekä vertaistukita- paamisia. Toimintamuotoja ovat nuorten ryhmätoiminta, avoimet tapaamiset, retket sekä itsenäistymistaitoihin liittyvää coach -palvelu. Kaikkia projektista kiinnostuneita perheitä haastatellaan ja nuori ohjataan mahdollisuuksien mukaan hänen tarpeitaan vastaavaan ryhmään. Ryhmien ohjaajina toimivat toimintaterapeutit ja toimintaterapeut- tiopiskelijat. Ryhmissä tehdään asioita, joita nuoret itse toivovat ja joita normaalistikin nuoret tekevät. Ryhmätoiminnassa on myös tarkoitus harjoitella päivittäisiä toimintoja kuten itsestä huolehtimista, asioiden hoitamista sekä sosiaalisia taitoja. Pää tavoitteena ryhmissä on vahvistaa nuorten sosiaalisia taitoja sekä kasvattaa heidän sosiaalisia verkostojaan ja tarjota vertaistukea. Tarkoitus on luoda turvallinen ympäristö, johon nuori uskaltaa tulla omana itsenään. Projekti tarjoaa kuntoutusta tukevaa toimintaa, erotuksena lääkinnällisestä kuntoutuksesta. Projektin tarkoituksena on juurruttaa va- kiintunut toimintamalli jota pystytään soveltamaan eri puolilla suomea. (Mahdollisuus lapselle ry n.d.)

2.3 Aikaisemmat opinnäytetyöt

Aikaisempien opinnäytetöiden hyödynnettävyys korostui etenkin tämän opinnäytetyön toimintaterapiaryhmän suunnitteluvaiheessa. Tässä luvussa esitellään muutamia toi- mintaterapian koulutusohjelman opinnäytetöitä, jotka keskittyvät tämän opinnäytetyön kannalta keskeisiin aiheisiin ja joita, on tämän opinnäytetyön ja ryhmän ideoinnissa ja lähtökohdissa hyödynnetty.

Erika Nikkola (Nikkola 2012) on omassa opinnäytetyössään selvittänyt integroivan kir- jallisuuskatsauksen kautta toimintaterapeutin roolia ja mahdollisuuksia sukupuolisensi- tiivisessä tyttötyössä. Toiminnan terapeuttisuus, aito kohtaaminen ja ryhmätoiminta nousivat hänen opinnäytetyössään keskeisiksi toimintaterapeutin vahvuuksiksi tyttö- työssä (Nikkola 2012). Tyttötyön periaate tulee sukupuolisensitiivisestä kasvatuksesta, jossa huomioidaan sukupuolen monimuotoiset merkitykset ja vaikutukset nuorten kas- vuun. Sukupuolisensitiivisessä työtöteessä on tavoitteena purkaa, avata ja laajentaa sukupuolirooleja ja sukupuolittuneita käyttäytymismalleja. (Suomen Settlementiliitto ry 2012.) Nikkolan opinnäytetyöhönsä löytämä materiaali oli niukkaa, jonka vuoksi myös

hänen opinnäytetyönsä tulosten luotettavuus on vain suuntaa antava. Sukupuolisensitiiviseen työotteeseen perehtyminen sekä sen soveltaminen osaksi opinnäytetyön puitteissa toteutettua ryhmän ohjausta on ensisijaisen tärkeää, jotta voidaan eettisellä tavalla tukea ryhmän nuoria heidän kasvussaan tytöstä naiseksi. Myös ryhmässä käytettävien toimintojen tarkastelu ja sukupuolisensitiivisen lähestymistavan näkökulmasta on tärkeää, jotta naiseuden moninaisuuden tarkastelu mahdollistuu riittävän kattavasti.

Somersaari Sabrina ja Saloranta Jenni (Somersaari - Saloranta 2001) tutkivat opinnäytetyössään terapeuttien elementtien toteutumista nuorten toimintaterapiaryhmässä. Somersaari ja Saloranta toteuttivat opinnäytetyönsä Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin nuorisopsykiatrian poliklinikalle. He keräsivät tietoa terapeuttien elementtien toteutumisen kokemuksista poliklinikalla sekä ryhmää ohjaavilta toimintaterapeuteilta että niissä mukana olleilta nuorilta. Opinnäytetyössään he summasivat tärkeimmiksi ryhmän terapeutisuuden sekä ryhmän suunnitteluun vaikuttaviksi tekijöiksi turvallisen ja kannattelevan ryhmäympäristön luomisen, nuorten vaikuttamisen mahdollisuudet päätöksenteossa sekä toiminnan muotojen huolellisen valinnan motivaation, mielenkiinnon kohteiden ja tavoitteiden kannalta. (Somersaari - Saloranta 2001.)

Vilkman Jutta tarkastelee opinnäytetyössään Nuoren aikuisen itsetuntemuksen ja itsetunnon tukeminen luovien menetelmien avulla (Vilkman 2012), miten luovilla menetelmillä ja ryhmämuotoisella toimintaterapialla voidaan tukea myöhäisnuoren/varhaisaikuisen itsetietoisuutta, minäkuvaa ja itsetuntoa. Aineistonsa hän keräsi neljältä toisen asteen oppilaitoksessa opiskelevalta nuorelta naiselta, jotka osallistuivat 11 kertaa toteutettuun toimintaterapiaryhmään. Ryhmäkerroilla käytiin ryhmäläisten elämäнкаarta läpi toiminnallisilla luovilla menetelmillä. Toiminnallisia menetelmiä olivat esimerkiksi valokuvan kanssa työskentely, kirjoittaminen ja teatteri. Opinnäytetyön tulosten mukaan luovat menetelmät auttoivat ryhmän nuoria käsittelemään itseensä liittyviä asioita konkreettisilla ja tarkoituksenmukaisilla tavoilla. Luovat menetelmät myös muun muassa aktivoivat ajattelua ja antoivat mahdollisuuden nähdä asiat uusin tavoin, ne myös tarjosivat hyväksymisen ja onnistumisen kokemuksia nuorille. (Vilkman 2012.)

Toiminnalliset menetelmät pyrittiin valitsemaan ryhmäläisten mielenkiinnon mukaan, mutta opinnäytetyössä kävi ilmi, että eri menetelmien sopivuus ja toimivuus vaihtelivat osallistujasta riippuen. Yhdentoista ryhmäkerran myötä ryhmäläisten itsetunto pysyi suunnilleen samana, mutta yhden ryhmäläisen itsetunto koheni ryhmän myötä selvästi.

Tietoisuus itseensä liittyvistä asioista sekä tarkoituksenmukainen omaan itseen liittyvien asioiden läpikäyminen oli näille nuorille uutta ja kehitti heidän ajatteluaan sekä auttoi näkemään oman tulevaisuutensa selkeämmin. Vilkmän ei saanut opinnäytetyössään ohjaamansa ryhmän nuorilta laajaa palautetta ryhmän merkityksestä ryhmässä. Ryhmäläiset olivat kuitenkin kokeneet positiiviseksi ryhmästä saadun vertaistuen mahdollisuuden jakamisen kautta sekä ryhmästä saatavan voiman. Ryhmäläisten mielestä oli tärkeää huomata, että muillakin on itsetunto-ongelmia. (Vilkmän 2012.)

Lähimpänä tässä esiteltyä opinnäytetyötä, opinnäytetyön toimintaterapiaryhmän asiakasryhmän kannalta, on Heidi Salosen ja Johanna Frilanderin opinnäytetyö (2013) REPO-extremepäivä erityisnuoren toiminnan mahdollistajana. Salonen ja Frilander tekivät opinnäytetyönsä yhteistyössä Kouvolan Vammaisjärjestöjen yhdistys ry:n (KVY ry) kehittämistyön kanssa, jonka tarkoituksena on kehittää yhdistyksen toimintaa vastaamaan paremmin jäsenyhdistysten erityislasten ja -nuorten tarpeita sekä lisätä järjestöjen välistä yhteistyötä. KVY ry:n vammais- ja pitkäaikaissairausyhdistysten nuorille järjestettiin toiminnallinen REPO -extremepäivä, jonka suunnittelun ja toteutuksen lähtökohtana oli se, että riippumatta nuoren vammasta tai pitkäaikaissairaudesta, jokaisella olisi mahdollisuus osallistua kaikkiin päivän toimintoihin. Repo-extremepäivällä haluttiin tukea erityisnuorten osallistumisen mahdollisuuksia erilaisiin toimintoihin ja tarjota heille elämysten lisäksi onnistumisen ja itsensä ylittämisen kokemuksia. Repo – extremepäivä toteutettiin luonnossa ja toiminnot olivat moninaiset ja suunniteltu etukäteen sen huomioiden osallistuvien nuorten vammat ja sairaudet erityistarpeineen. (Frilander – Salonen 2013.)

Taitoja teineille oman elämän hallintaan -projektin yksi keskeinen (Mahdollisuus Lapselle ry n.d.), samoin kun KVY ry:n vammais- ja pitkäaikaissairausyhdistyksen sekä Salosen ja Frilanderin opinnäytetyön tarkoitus, on edistää pitkäaikaissairaiden ja vammaisten nuorten toiminnallista oikeudenmukaisuutta mahdollistamalla toimintoihin osallistumista, ja tarjoamalla vertaistukea. Salosen ja Frilanderin (2013) opinnäytetyön mukaan toiminnallinen REPO-extremepäivä antoi KVY ry:lle sekä sen jäsenjärjestöille yhdenlaisen esimerkin siitä miten ja minkälaista toimintaa erityisnuorille voidaan järjestää. Päivästä saatiin runsaasti positiivista palautetta nuorilta itseltään sekä heidän avustajiltaan siitä, että opinnäytetyön yhteistyökumppaneilta. Opinnäytetyönsä pohjalta he antavat pohjalta suosituksen mm. siitä, että KVY ry:n kehittämistyö voisi jatkossa

painottua lasten- ja nuorten säännöllisen toiminnan rakentamiseen sekä nuorten tarpeiden tarkempaan esille tuomiseen ja niihin vastaamiseen. (Frilander – Salonen2013.)

3 Opinnäytetyön teoreettiset lähtökohdat

3.1 Ryhmät toimintaterapiassa

Ihmisen elämä toteutuu erilaisissa sosiaalisissa ryhmissä ja niihin kuulumisen ja liittyminen ovat ihmisen perustarpeita. Ihmiset oppivat ja omaksuvat erilaisia asioita vuorovaikutussuhteissa toisiinsa. Ryhmä toimii oman toiminnan, sosiaalisen identiteetin sekä vuorovaikutuksen peilinä. Ryhmässä yksilöllä on mahdollisuus saada tukea omille pyrkimyksilleen sekä myös vaikuttaa toisiin. Omasta toiminnasta saatu palaute on ryhmätilanteissa useimmiten konkreettista ja välitöntä. (Hautala – Hämäläinen – Mäkelä – Rusi-Pyykönen 2013: 161-162.) Ryhmä voi edesauttaa yksilön itsetuntemusta ja tunteiden käsittelyä. Ryhmässä yksilö saa myös mahdollisuuden eläytyä toisten kokemuksiin ja tuntemuksiin, ottaa nämä huomioon sekä oppia erottamaan omat tunteensa toisten tunteista. (Finlay 2001: 4-5.)

Toimintaterapiassa toimii iso joukko erilaisia ryhmiä, joilla on omat terapeuttiset tehtävät ja tarkoituksensa (Hautala ym. 2013: 170-171). Finlay (2001) jaottelee toimintaterapian ryhmät kahteen erilaiseen ryhmätyppiin: toimintaryhmiin ja tukea antaviin ryhmiin. Nämä kaksi ryhmää jakautuvat kumpikin vielä kahteen eri ryhmään riippuen ryhmän terapeuttisista tavoitteista ja ryhmäorientaatiosta. Toimintaryhmät jakautuvat tehtäväkeskeiseen ja sosiaaliseen ryhmään. Tehtäväkeskeisessä toimintaryhmässä tavoitteena on kehittää yksilön suorituskkyä tarkkaan määritellyissä taidoissa. Näitä taitoja voivat olla esimerkiksi keskittymiskyky ja kehon koordinaatio. Tehtäväkeskeisessä ryhmässä huomio on yksilössä ja siinä että tietty tehtävä tulee loppuun suoritetuksi. Sosiaalisessa toimintaryhmässä keskitytään ja tavoitellaan sosiaalisen vuorovaikutuksen tutkimista ja vapaa-ajan mielenkiinnon kohteiden löytämistä. Tyypillisiä esimerkkejä sosiaalisista toimintaryhmistä ovat musiikki-, tanssi- ja sanomalehtiryhmät. (Finlay 2001: 8-9.)

Tukea antavat ryhmät eroavat suhteessa toimintaryhmiin siinä, että niissä ryhmän fokus ja orientaatio ovat ryhmän vuorovaikutuksessa ja prosessissa, ei ryhmän ns. konkreettisessa tuotoksessa. Tukea antavat ryhmät jakautuvat kommunikaatio- ja psykoterapiaryhmiin. Kommunikaatioryhmässä on tarkoitus rohkaista ryhmäläisiä jakamaan kokemuksiaan keskenään, sekä saada tukea toisilta. Kommunikaatioryhmiä voivat olla muun muassa naisten keskusteluryhmä, musiikkiryhmä tai sosiaalisten taitojen harjoitteluryhmä. Psykoterapiaryhmät ovat psykoterapiakoulutuksen saaneiden ammattilais-

ten ohjaamia ryhmiä ja niiden keskiössä on tunteiden ilmaiseminen ja tutkiminen. Tyyppillisiä esimerkkejä psykoterapiaryhmistä ovat taideterapia-, keskusteluterapia-, sekä psykodraamaryhmät. (Finlay 2001: 9-10.) Toimintaterapeutit voivat käyttää psykoterapeuttisia elementtejä omassa ohjaamisessaan ryhmissä, mutta varsinaisen psykoterapiaryhmän ohjaaminen edellyttää ohjaajalta koulutusta kyseiseen terapiamuotoon (Hautala ym. 2013: 172). Eri ryhmätyyppien rajat ovat liukuvat, ja missä tahansa ryhmässä voi esiintyä piirteitä kaikista ryhmätyypeistä. Samoin samaa toimintaa voidaan sovelletusti käyttää jokaisessa ryhmätyypissä, jolloin toiminnan keskiö ja terapeuttiset tavoitteet eroavat. (Finlay 2001: 11.)

Toimintaterapeuttisessa ryhmässä ilmenee useita terapeuttisia tekijöitä, joita esim. Irwin Yalom (1975) on jaotellut teoriassaan ryhmän terapeuttisista tekijöistä. Ryhmän terapeuttiset tekijät mahdollistavat muutoksen syntymisen siinä miten yksilö määrittää itsensä suhteessa muihin ja ympäristöön. Yalom on nimennyt yksitoista ryhmässä parantava ja terapeuttisena toimivaa tekijää. Esimerkkejä näistä tekijöistä ovat muun muassa toivon herättäminen ryhmässä (Asiakas tarvitsee uskoa ja toivoa parantumiseensa ja ryhmän ohjaaja sekä muut ryhmäläiset voivat sitä vahvistaa), universaalisuus (ryhmäläiset jakavat samankaltaisia kokemuksia ja yksilölle tieto siitä ettei ole yksin vaikeuksiensa kanssa, eikä häneen kohdisteta tuomitsevuutta ongelmiansa vuoksi, toimivat parantavana tekijänä) sekä mallioppiminen (muiden ryhmäläisten sekä ryhmän ohjaajan esimerkistä asiakas voi oppia uusia, tehokkaampia käyttäytymis- ja toimintamalleja). Ryhmän terapeuttiset tekijät vaikuttavat ryhmän vetovoimaan ja ryhmäkoheesion syntymiselle, mitkä ovat keskeisiä tekijöitä ryhmän toiminnan ja vaikuttavuuden kannalta. (C. Howe - L. Schwartzbergin 2001 mukaan: 23-26.)

Ryhmäkoheesio on yksi tärkeimmistä Yalomin terapeuttisista tekijöistä ja sen määrä kertoo ryhmän jäsenten toisiinsa tunteman yhteyden ja läheisyyden tasosta. Ryhmäkoheesio vaikuttaa myös siihen miten jäsenet sitoutuvat ryhmässä käymiseen ja vuorovaikutukseen siellä. Ryhmäkoheesiota vahvistaa ja ilmentää yhteistyön määrä ryhmässä, ryhmäläisten toisilleen antama tuki huolenpito, ryhmäläisten läsnäolon taso ryhmässä sekä täsmällisyys jolla ryhmäläiset osallistuvat ryhmäkertoihin. Ryhmän ohjaaja voi omalla toiminnallaan vaikuttaa ryhmäkoheesion ilmenemiseen ja tähän on toimintaterapian teorioissa omat ohjeistuksensa. Suurimmassa osassa terapeuttisista ryhmistä ilmenevät nämä kaikki yksitoista ryhmän terapeuttista tekijää, mutta riippuu muun muassa ryhmän kokoonpanosta, ryhmätyypistä sekä ryhmälle asetetuista tavoitteista,

missä määrin mikäkin tekijä näkyy ja ryhmässä painottuu. (C. Howe - L. Schwartzbergin 2001 mukaan: 23-26.)

Ryhmän vaikuttavuus syntyy ryhmän suunnittelusta, esivalmisteluista sekä ohjaajan ohjaustaidoista. Taitava ohjaaja on sensitiivinen ja ryhmälle ja sen dynamiikalle avoin. Näin hän suostuu olemaan jatkuvassa vuorovaikutteisessa oppimisprosessissa, suhteessa ohjaamaansa ryhmään. Ryhmä on dynaaminen ja jokainen ryhmäkerta voi toimia samanaikaisesti sekä vaativana että palkitsevana. Jokainen ryhmäkerta vaatii ohjaajalta täyden huomiokyvyn ja laajan repertuaarin erilaisia taitoja. (Clifford O'Brien – Salomon 2013: 63-73.)

3.2 Kehityksellinen näkökulma ryhmään

Nuoren identiteetin rakentumisessa ryhmä toimii yhtenä välttämättömänä rakennusaineena. Ryhmän avulla nuori oppii muun muassa hallitsemaan omia impulssejaan. Ryhmä palvelee nuoren yksinäisyyden ja ahdistuksen hallintaa. Ryhmä myös tukee nuorta ilmaisemaan itseä ja antaa uskallusta toimia tavalla, jolla hän ei yksilönä uskaltaisi. Nuoren itsevarmuus kasvaa ryhmässä. Nuorten ryhmällä ei tarvitse olla muuta päämäärää kuin ryhmäidentiteetin luominen ja yksilöllisten identiteettien saavuttaminen sen kautta. Nuori etsii ratkaisua sisäisiin ristiriitoihin ja suhdetta ulkoiseen maailmaan ryhmien avulla. Nuorisoryhmien kapinallisuus ja dramatisoiminen on osa epävarmuuden hallintaa. Nuoren yksinäisyys ja ryhmien ulkopuolelle jääminen häiritsevät nuoren tervettä psyykkistä kehitystä. (Aalberg - Siimes 2007: 72 – 73.)

Viimeaikaiset empiiriset tutkimukset tukevat oletusta siitä, että ryhmässä annettava kuntoutus nuorille on vaikuttavaa ja suositeltavaa. Ryhmäintervention avulla nuori voi kehittää suhteita ikätovereihinsa ja niissä tarvittavia sosiaalisia taitoja, turvallisessa ja strukturoidussa ympäristössä. Kun ryhmäterapia/toiminta vastaa nuoren ikäkauden haasteisiin, on hänellä mahdollisuus sen avulla löytää omaa ääntään, tuoda esiin ja selkiyttää huolenaiheitaan, sekä vastaanottaa tukea ikätovereilta ja aikuisilta. Huolimatta ryhmän tarkennetuista tavoitteista, tulee nuorten toimintaterapiaryhmissä olla aina huomioituna nuoruuden kehitystehtävät ja niihin liittyvien taitojen harjoittaminen, mikäli tämä on tarpeen (Clifford O'Brien – Solomon 2013: 91-92.)

Nuoren ihmissuhdetaidot, sosiaalinen osallistuminen sekä usein stereotyyppisesti määrittyvä näkemys fyysisestä vetovoimasta, vaikuttavat ensisijaisesti siihen, minkä aseman/ statuksen nuori ikätovereidensa keskuudessa saa. Nuorilla, joilla on jokin vamma, ei tämä status yleensä ole kovin korkea, ja heidän mahdollisuutensa päästä harjoitteluun sosiaalisia taitoja ikäryhmissä eri toimintojen kautta on rajoittunutta. Toimintaterapiaryhmään osallistuminen voi herättää nuorella vastustusta, koska hän ajattelee sen vahvistavan hänen tunnettaan sekä toisten silmissä näkyvää kuvaa omasta ”erilaisuudestaan”. Teini-iässä samankaltaisuus muiden nuorten kanssa on useimmille erittäin tärkeää. Terapeuttinen ryhmä voi kuitenkin vähentää hänen eristäytyneisyyttään ja yksinäisyyden tunnetta osoittamalla, ettei hänen tunteensa ja kokemuksensa olekaan niin ainutlaatuisia. Ryhmässä nuori voi saada ensikertaa kokemuksen hyväksytyksi tulemisesta ikätovereidensa taholta. Samoin hän voi ensikertaa saada aikuiselta tukea ja ohjausta tukien hänen henkilökohtaista voimaantumista ja itsenäisyyden saavuttamista. (Clifford O’Brien – Solomon 2013: 92-95.)

3.3 Nuoruusiän kehitystehtävät

Nuoruus on mahdollisuuksien ja haasteiden sekä haavoittuvuuden aikaa. Nuoruusvuosina kasautuneet ongelmat näkyvät henkisenä pahoinvointina tai ulkoisena häiriökäyttäytymisenä. Osalla nuoruusiän ongelmat häviävät aikuisiällä, toisilla vakiintuvat kasautuviksi ongelmavyöhyhdiksi. Myönteinen käsitys itsestä, optimismi ja kyky tulkita asiat oman itsensä kannalta myönteisesti, voivat suojella nuoria kielteisten elämäntapahtumien vaikutuksilta. (Ahonen ym. 2007: 150.)

Nuoruuden kehityksellisenä tavoitteena on saavuttaa itse hankittu autonomia (Aalberg – Siimes 2007: 67). Ilman saavutettua autonomiaa nuori jää riippuvaiseksi ulkopuolisesta tuesta ja aikuisen sisällä elää lapsi (Aalberg - Siimes: 151). Hagvurstin mukaan (1972) nuoruuden keskeisiä kehitystehtäviä ovat uusien suhteiden luominen kumpaankin sukupuolta oleviin ikätovereihin, sukupuoliroolin sekä oman fyysisen olemuksen hyväksyminen, emotionaalisen itsenäisyyden saavuttaminen vanhemmista, avioliittoon, perhe- ja työelämään valmistautuminen, maailmankatsomuksen kehittäminen sekä sosiaalisesti vastuullisen käytöksen omaksuminen. Hagvurstin kuvaamat kehitystehtävät näyttävät sopivan hyvin vielä nykypäivänkin suomalaisten aikuisille asetettuihin vaatimuksiin ja tavoitteisiin. Tosin avioliitto termi voidaan tänä päivänä korvata parisuhteella. (Lyytinen – Korkiakangas – Lyytisen mukaan 2008: 259.)

Nuoruusikä voidaan karkeasti jakaa varhaisnuoruuteen (ikävuodet 11 -14) keskinuoruuteen (ikävuodet 15 -18), sekä myöhäisnuoruuteen (ikävuodet 19- 25), josta käytetään myös nimitystä varhaisaikuisuus. Nuoruusiän kehitystä ohjaavat monet biologiset, psykologiset, sosiaaliset sekä yhteiskunnalliset tekijät, jotka toimivat dynaamisessa vuorovaikutuksessa keskenään. (Lyytinen ym. 2008: 256.) Varhaisnuoruuden psykososiaalisella alueella merkittäviä tekijöinä näkyvät kapinointi auktoriteetteja vastaan, sekä ystävyysuhteiden luominen ikätovereihin. Keskinuoruudessa painottuvat identiteettikysymykset ja pyrkimys selkeyttää minä kokemusta. Myöhäisnuoruudessa identiteettiin liittyvät kysymykset laajenevat ja nuori pohtii muun muassa omaa asemaansa maailmassa, sekä ideologioita teemoja. (Kronqvist – Pulkkinen 2007: 167.)

Suurimmat fyysiset muutokset ajoittuvat yleensä varhais- ja keskinuoruuteen. Fyysinen ulkomuoto on merkittävä osa kokemusta itsestä naisena. Naiseksi kasvaminen ei ole ainoastaan fyysistä kehitystä, vaan myös persoonallisuuden kehitystä. Nuori ei välttämättä koe tai halua kokea itseään naiseksi, vaan haluaisi mieluummin pysyä kehittymättömänä tyttönä. Suhde omaan kehoon on osa minäkuvaa ja itsekäsitystä ja vaikuttaa itsetuntoon joko myönteisesti tai kielteisesti, riippuen siitä miten nuori kokee ulkomuotonsa. Kokemus omasta fyysisestä vetovoimasta tai kehon kypsyydestä ovat tärkeä osa identiteetin kehitystä. (Kronqvist – Pulkkinen 2007: 167-168.)

Nuoruusiän kehitysvaiheessa tapahtuu samanaikaisesti, sekä kognitiivisten taitojen kehittymistä, että psykososiaalista taantumaa. Taantuma näyttäytyy monen saavutetun ominaisuuden ja taidon heikkenemisenä ja esiintyy laaja- alaisesti eri toiminnoissa. Kehityksellinen taantuma kuuluu tavanomaiseen nuoruuden tapahtumakulkuun ja on välttämätöntä. Taantuma on voimakkaammillaan murrosiän keskivaiheilla. Tällöin on mahdollisuus muuttaa aikaisempaa lapsenomaista kokemusmaailmaa ja irrottautua siitä. Taantumana tulee olla tilapäinen ja ohi menevä vaihe kohti itsenäistymistä ja autonomiaa. (Aalberg — Siimes 2007: 77 – 81.)

Taantumana kehityksellinen merkitys on siinä, että sen kautta varhaiset elämykset ja vuorovaikutukselliset kokemukset uudelleenaktivoituvat. Lapsuuden tapahtumat ovat olleet torjuttuina ja työnnettyinä pois tietoisuudesta, kunnes nuoruuden toiminnallinen taantuma puskee aikaisemmin mielestä pidetyt sisällöt uudelleen tietoisuuteen ja psyykkisen työskentelyn piiriin. Nuori saattaa taantumana seurauksena korjata spontaani-

nisti lapsuuden aikaisia traumoja niiden uudelleen aktivoituessa. Tytön taantuma ei yleensä ole niin syvä kuin pojan. Tytön taantuma ajoittuu aikaisempaan vaiheeseen ja sen sisältö sekä sen aikainen käyttäytyminen ovat erilaisia kuin pojilla. Taantumien kokonaisvaltainen tai osittainen palautumattomuus merkitsee psyykkistä häiriötä. Myös taantumien puuttumisen tiedetään viittaavaan kehitykselliseen häiriöön, joka usein viittaa lapsenomaiseen kypsyttömyyteen. (Aalberg — Siimes 2007: 81-82.)

3.3.1 Minäkäsitys ja identiteetti

Nuoren ajattelua kuvaa minäkeskeisyys, jolla tarkoitetaan sitä, että nuoren maailmankuva keskittyy vahvasti oman itsen ympärille. Ajattelun kehityksen myötä, nuori kykenee miettimään, mitä muut hänestä ajattelevat. (Kronqvist - Pulkkinen 2007: 170.) Tyttö sovittaa nuoruusiässä naisellisuuden eri puolia ja hän omaksuu muun muassa äidillisen minäihanteen (Aalberg — Siimes.2007: 110). Nuori muodostaa käsitystä itsestään, toiminnastaan saamansa palautteen sekä sosiaalisissa ryhmissä ilmenevän asemansa kautta. Itseä koskevan käsityksen muodostamista on psykologiassa kutsuttu identiteetin muodostamiseksi. (Ahonen – Nurmi – H. Lyytinen – P. Lyytinen – Pulkkinen – Ruoppila 2007: 132.)

Nuoruuden persoonallisuuden kehityksestä käytetään usein myös nimitystä identiteetin etsiminen. Identiteetti-termi viittaa yksilön kokemaan jatkuvaan samankaltaisuuden tunteeseen itseään kohtaan. Samanaikaisesti nuori voi kokea sisäistä jatkuvuutta ja yhtenäisyyttä minuudessaan sekä tiedostaa omakohtaisen kasvun sekä kehityksen. Identiteettiään ja henkilökohtaisia arvoja muodostaessaan nuori etsii ja kokeilee erilaisia vaihtoehtoja. (Kronqvist - Pulkkinen 2007: 172-173.)

Nuori arvio luonnostaan itseään ja sitä miten hän on onnistunut kehityshaasteissaan. Tämän seurauksena nuoren itseluottamus joko vahvistuu tai heikkenee, riippuen onnistumisen kokemuksistaan. On myös tärkeää, että nuori kohtaa tilanteita, joissa omat rajat tulevat esiin. Tällöin nuori joutuu tarkastelemaan itselleen asettamiaan toiveita ja vaatimuksia sekä suhteuttamaan ne minä kokemukseensa. (Kronqvist - Pulkkinen 2007:176.)

Vaikka identiteettiteorioissa on korostettukin omaan itseensä liittyvän pohdinnan tärkeyttä nuoruudessa, Salmela - Aron (1992) mukaan omaan itseensä liittyvän pohdinnan korostuminen myöhäisnuoruudessa näyttää olevan yhteydessä mielenterveysongelmiin

(Lyytinen ym. 2008: 268). Salmela- Aro ja Nurmi (2002) tuovat esiin syitä, miksi itseen liittyvät tavoitteet ovat yhteydessä henkiseen pahoinvointiin. He mainitsivat, että omaan itseen liittyvät tavoitteet eivät auta nuorta keskeisten kehityksellisten haasteiden ratkaisussa ja tukevat negatiivisessa asioissa pitäytyvää ajattelua, millä on nähtävissä viitteitä masennukseen. Kolmas mahdollisuus on, että nuoren asettamat tavoitteet itseään kohtaan ovat liian abstrakteja, jolloin voi olla vaikea löytää selkeitä keinoja niiden saavuttamiseksi. (Ahonen ym. mukaan 2007:138.) Opinnäytetyön puitteissa toteutetun toimintaterapiaryhmän ohjauksessa tuli ohjaajien tiedostaa missä määrin ja millä intensiteetillä he edellyttivät nuorta työstämään itseään. Kuten Salmela- Aro ja Nurmi (2002) tuovat ilmi, on ohjaajien tärkeä kyetä havainnoimaan, milloin liiallinen itsensä tarkastelu saattaa viitata masennukseen.

3.4 Tyttötyö ja sukupuolisensitiivisyys

Ihmisen identiteetti ei ole koskaan täysin valmis ja muuttumaton, vaan se elää ja kehittyy jatkuvassa vuorovaikutteisessa suhteessa sitä ympäröivään kulttuuriin. Jokainen kohtaaminen ja ihmissuhde vaikuttavat siihen, miten yksilön identiteetti ilmenee ja muotoutuu. (Suomen Setlementtiliitto 2012: 20.) Yksilön mieheys ja naiseus on hyvin moninaista, eikä yksiselitteistä vastausta siihen mitä kumpikin sukupuoli edustaa, ole olemassa. Mieheys ja naiseus ovat kuitenkin kaikessa moninaisuudessaan jonkinlaisessa sidoksessa ydin minuuteen, eikä sukupuolen merkitystä voi täysin ohittaa. Tasa-arvo ei ole vain sukupuolten samanlaisuutta vaan myös erilaisuutta. (Suomen Setlementtiliitto 2012: 20.)

Sukupuolisensitiivisessä työtöteessä tyttö- ja poikatyössä ollaan herkkiä huomioimaan sukupuolten erilaisia vaikutuksia nuoren kasvuun. Sukupuolisensitiivinen ajattelutapa tunnustetaan sukupuolen vaikutuksen ihmisen elämään ja hänen tekemiinsä ratkaisuihin. Erilaiset tavat olla tyttö tai poika tunnustetaan, mutta ei kuitenkaan omaksuta ja välitetä niitä eteenpäin kyseenalaistamatta. Tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että sukupuolisensitiivistä työtöteä toteuttava ohjaaja kohtaa ja suhtautuu jokaiseen kohtamansa nuoreen yksilönä, jonka sukupuoli myös toteutuu ja näkyy yksilöllisesti. Tärkeää sukupuolisensitiivisessä työtöteessä on pyrkiä purkamaan, avaamaan ja laajentamaan sukupuolirooleja ja sukupuolittuneita käyttäytymismalleja. (Suomen Setlementtiliitto 2012: 20.)

Sukupuolisensitiivisessä tyttötyössä nähdään että naiseus on moniulotteista ja ristiriitaisakin, eikä olemassa ole yhtä ainoaa oikeaa "naisuutta". Tyttötyössä pyritään tukemaan tyttöjä pohtimaan omaa naisuuttaan ja löytämään omannäköinen naiseus moninaisten vaihtoehtojen ja mallien joukosta. Naiseuden katsotaan sukupuolisensitiivisessä tyttötyössä olevan myönteinen voimavara, joka tulee nosta esiin. (Setlementtiliitto n.d..)

Monikulttuurisuus ei tarkoita vain moninaista etnisyyttä. Kulttuuri ilmentää erilaisia olemisen tapoja, joita määrittelevät muun muassa erilaiset elämäntavat, nuorisokulttuurit, seksuaalinen suuntautuminen tai yhteiskunnallinen osallistuminen. Erilaiset kulttuurit ovat merkittävässä roolissa nuoren identiteetin muotoutuessa. Kulttuurisensitiivisessä työtöteessä, tyttöjen parissa työskennellessä, huomioidaan miten nämä eri kulttuurit näkyvät tyttöjen elämässä. Sukupuoli- ja kulttuurisensitiivinen työote edellyttää, että työntekijä on pohtinut ja kykenee tunnistamaan sekä refleктоimaan oman kulttuurinsa arvoja ja normeja. Hänen tulee myös kyetä tarkastelemaan kriittisesti omaa ajatteluaan ja käsityksiään sukupuolirooleista ja muiden kulttuureiden edustajista, sekä näkemään miten eri stereotyyppiset mallit ohjaavat hänen omaa toimintaansa. (Suomen Setlementtiliitto 2012: 10.)

3.5 Keskeisiä kipukohtia tytöstä naiseksi kasvussa

Voimaneidot -malli (Lankinen 2011) tarkastelee tytöillä ilmeneviä haasteita nuoruuden kehityksessä ja perustuu tunnetaitojen kehittymiseen sekä tunnekasvatuksen teorioihin. Voimaneidot -malli huomioi myös pelkästään tytöille suunnatun ryhmän mahdollisuuksia ja hyötyjä. Voimaneidotryhmän tavoitteena on tukea tyttöjä tulemaan omaksi itsekseen, mikä on murrosiän kehityskriisin haastavista tehtävistä, jotka kohdistuvat kysymyksiin: Minkälainen minä olen, Mitä vahvuuksia minulla on ja Miten ilmaisen tahtoni? Monien tyttöjen kipukohtana on, että pitäisi olla aina kiltti ja välttää konflikteja. Edellä mainitut mallit kulkevat sukupolvissa ja siirtyvät lapsuudesta aikuisen ihmissuhteisiin. (Lankinen 2011: 9 -10.)

Ammattitaitoinen ohjaaja auttaa nuorta näkemään itsessä hyvät puolet ja ominaisuudet epäonnistumisen sijaan. Kehuminen ja kannustaminen vahvistavat nuoren itsetuntoa ja onnistumisen kokemuksia. Vuorovaikutustilanteissa saatu palaute on tärkeä tekijä realististen päämäärien asettamisessa. Tämä tukee nuorta ymmärtämään, että vaikeista elämäntilanteista huolimatta hyvät asiat kuuluvat myös hänelle. Tyttöjen vertais-

ryhmä tarjoaa heille parhaimmillaan korjaavia kokemuksia kuuluksi ja nähdyksi tulemisesta. (Lankinen 2011: 10 -12.)

Naiseksi kasvamisen vaikeimpia ja tärkeimpiä tehtäviä on hyväksyä ja ottaa haltuun omat vihan tunteensa, huolimatta ympäristön antamista reaktioista niille. Nuoren imaisessa vihaa, joutuu nuori ottamaan riskin hylätyksi ja torjutuksi tulemisesta. Tytöille tyypillinen tapa on kääntää kielletyt aggression tunteensa sisäänpäin, mikä saattaa näkyä itsetuhoisena käytöksenä. (Lankinen 2011: 22.) Varhaisen hoivan, yleensä äidin antaman hoivan puutteellisuus voi jarruttaa tytön kasvua naiseksi. Myös koulukiusaaminen saattaa estää tytön normaalin kehityksen. Tytön omat pelot sekä ahdistukset estävät usein omasta naiseudesta nauttimisen hyväksymisen. (Aalberg ym. 2007: 110–112.)

4 Toimintaterapiaryhmäprosessi

Taitoja teineille oman elämänhallintaan -projektin asiakasryhmä koostui ikäjakaumaltaan 12–22 vuotiaista nuorista, joilla oli erilaisia kehityksellisiä poikkeamia. Monimuotoisen opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa toteutetussa ryhmässä tyttöjen ikäkauma oli 15 - 24 -vuotta ja heiltä löytyi sekä fyysisiä että kognitiivisia poikkeavuuksia. Ryhmän suunnittelun, toteutuksen ja purun toimintaterapian teoriaksi valikoitui Marilyn B. Colen (2012) seitsemän vaiheen työtapu. Ryhmän keskeiseksi viitekehikseksi valikoitui nuoruusiän kehityspsykologia. Nuoruusiän kehityspsykologian teoriaan perehtyminen lisäsi asiantuntijuutta tarkastella ja huomioida asiakasryhmän nuorten kehitykseen sisältyviä kehitystehtäviä ja erityishaasteita.

Opinnäytetyössä ei teoreettisesti määritelty mitä poikkeavakehitys pitää sisällään, koska opinnäytetyön yhteistyökumppani Taitoja teineille oman elämän hallintaan -projekti ei ollut erikseen rajannut tai määritellyt, mitkä kehityspoikkeamat heidän asiakasryhmään kuuluvat, vaan niiden kirjo voi olla hyvinkin laaja- alainen. Myös opinnäytetyön puitteissa toteutetun ryhmän nuorten kehityksellisten poikkeamien kirjo oli sen verran laaja, että näiden kehityspoikkeamien rajaaminen olisi ollut teoreettisesti vaikeaa. Opinnäytetyössä tarkasteltiin ja huomioitiin kehityspoikkeamia toimintakyvyn näkökulmasta, mikä tuki toimintaterapian näkökulmasta nousevaa tapaa tarkastella ihmistä.

Ryhmän keskeisin tavoite oli toimintaterapeuttisin keinoin tukea ryhmän tyttöjä heidän kasvussaan tytöstä naiseksi. Ryhmän ohjaajilla on oman sukupuolen kautta tulevaa henkilökohtaista kokemusta tyttöjen ja naisten maailmasta ja kehityksestä, joita he myös hyödynsivät ryhmän ohjauksessa. Tämän lisäksi kattava teoreettinen tietämys ja ymmärrys tyttöjen ja nuorten naisten maailmasta olivat opinnäytetyön vakuuttavuudelle tarpeen. Toiminnallisten menetelmien käyttämisen tarkoituksena oli tukea ryhmän tyttöjä ryhmän teemojen käsittelyssä. Polatajkon ja Townsedin (2007) mukaan ihmisellä on sisäsyntyinen motivaatio toimia ja tehdä itselle merkityksellisiä toiminnallisia valintoja. Ihminen myös jäsentää käyttäytymistään, itseään ja identiteettiään toiminnan avulla. (Polatajko - Townsed 2007: 21 – 22.)

4.1 Alkuarviointi

Poiketen opinnäytetyön muista osioista, käytetään tässä osiossa toimintaterapiaryhmään osallistuvista termiä asiakas eikä ryhmäläinen. Tällä halutaan korostaa alkuarvioinnin asiakaslähtöisyyttä, jossa jokainen ryhmäläinen tulee kohdatuksi yksilönä. Lawn (2002) ja Townsendin (2007) mukaan toimintaterapiassa asiakaslähtöisyydellä tarkoitetaan asiakkaan arvostusta ja näkemystä siitä, että asiakas itse on oman elämänsä paras asiantuntija. Asiakaslähtöisyys toteutuu kun terapeutin ja asiakkaan välillä vallitsee kumppanuussuhde, ja terapeutti tunnistaa asiakkaan yksilölliset tiedot, kokemukset ja voimavarat. (Law ym. 2005, 49.)

Jokaiselle ryhmään tulevalle tehtiin vapaamuotoinen alkuhaastattelu, joka toimi arvioinnina ennen toimintaterapiaryhmän suunnittelu- ja toteutusvaihetta. Lawn ym. (2005) mukaan arvioinnin tarkoitus on, että asiakas yhdessä toimintaterapeutin kanssa tarkastelee omaa suoriutumistaan itselleen tärkeissä arjen toiminnoissa (Law ym. 2005: 3-9, 15). Alkuhaastattelujen tavoitteena oli saada tietoa asiakkaiden toimintakyvystä sekä mahdollistaa, että asiakkaat pääsevät itse tuomaan esille heille merkityksellisiä, mutta haasteellisia toimintoja arjessa. Asiakkailta kysyttiin myös heidän mielenkiinnonkohteista ja toiveista tulevaan ryhmään.

Alkuhaastattelut, yhdessä Taitoja teineille oman elämän hallintaan -projektin työelämäkumppanilta asiakkaista saadun tiedon sekä ryhmän teeman kanssa, ohjasivat ryhmän suunnittelua. Etukäteistieto asiakkaiden toimintakyvystä oli tärkeää, jotta pystyttiin huomioimaan, kuinka toimintoja tulisi muokata yksilöllisesti siten että ne, esimerkiksi haastavuudeltaan, vastasivat jokaisen osallistujan yksilöllistä toimintakykyä. Ryhmän asiakkaiden väliltä löytyi hajontaa toimintakyvyn haasteissa ja vahvuuksissa. Vapaamuotoisen haastattelun tueksi valikoitui Canadian Occupational Performance Measure (COPM) arviointiväline, jota käytettiin asiakkaisiin ja tarpeeseen mukautetusti. COPM on puolistrukturoitu ja standardoitu toiminnallisuutta kartoittava arviointimenetelmä, joka tehdään yhdessä asiakkaan kanssa häntä haastatteleamalla (Law ym.2005: 3-9, 15).

Arjen toiminnallisuuden osa-alueet, joista COPM kerää tietoa ovat itsestä huolehtiminen, tuottavuus ja vapaa-aika. COPM mittaa asiakkaan itsensä tunnistamia ongelmia ja kohdentuu asiakkaan omaan elinympäristöön, näin varmistaen ongelman asiankuuluvuuden asiakkaalle. Arvioinnin tekeminen heti intervention alussa sitoo asiakasta tera-

piaprosessiin ja tukee asiakkaan käsitystä omasta vastuustaan terveytensä sekä terapian etenemisen suhteen. (Law. ym. 2005: 3-9,15.)

Haastattelut tehtiin asiakkaan kotiympäristössä, mikäli tämä sopi heille. Tarkoituksena oli, että kotiympäristö tukisi asiakasta peilaamaan itseään toimijana suhteessa omaan elinympäristöön, jonka kautta olisi myös helpompi tunnistaa siinä esiintyviä haasteita ja mahdollisuuksia. COPM arvioinnit toteutettiin mukautetusti riippuen jokaisen haastateltavan yksilöllisistä kognitiivisista taidoista ja jaksamisesta. Osalle haastateltavista COPM: n sisältyvä pisteytys osoittautui liian raskaaksi ja vaikeasti hahmotettavaksi. Pisteytys ei myöskään ollut alkuarvioinnin ja tarvittun informaation kannalta keskeistä. Tarvittaessa asiakkaan lähiomainen osallistui alkuarviointiin, mikäli asiakas kaipasi tukea tai selvennystä antamiinsa vastauksiin. Toinen opinnäytetyön tekijöistä otti päävastuun haastattelun teosta. Toinen kirjasi ylös haastattelun tuottamaa informaatiota ja teki tarvittaessa tarkentavia kysymyksiä. Kummatkin olivat vuorollaan vastuussa kummastakin haastatteluroolista.

Yksi ryhmän osallistujista kieltäytyi henkilökohtaisista syistä osallistumasta alkuhaastatteluun. Asiakas halusi kuitenkin osallistua itse toimintaterapiaryhmään. Asiakkaan päätöstä kunnioitettiin. Kyseisen asiakkaan kohdalla tukeuduttiin työelämäkumppanilta saatuihin tietoihin, joita hyödynnettiin ryhmän toimintoja ja tavoitteita suunniteltaessa. Alkuarviointi tehtiin neljälle henkilölle, joista yhden oli tarkoitus osallistua kokonaan uutena jäsenenä Taitoja teineille oman elämän hallintaan projektin toimintaan. Hänen osallistumisensa kesäleirille, ja sitä kautta myös opinnäytetyöntekijöiden ohjaamaan ryhmään, kuitenkin peruuntui juuri ennen leirin alkamista. Käytännössä ryhmäsuunnitelma tehtiin huomioiden tämän henkilön alkuarvioinnin antama informaatio ja osallistuminen ryhmään. Suunnittelussa ei kuitenkaan voida mainita mitään tähän henkilöön liittyviä tekijöitä jotka osaltaan vaikuttivat ryhmän suunnitteluun, luvan siihen puuttessa.

COPM tukee hyvin terapian asiakaslähtöisyyttä sekä auttaa arvioimaan terapian vaikuttavuutta. COPM suositellaan tehtäväksi terapian alussa sekä uusia yhdessä sovitun ajanjakson jälkeen (Law ym. 2005: 3-9, 15). COPM itsearviointia ei toimintaterapiaryhmäprosessin aikana tai sen jälkeenkään uusittu, muun muassa aikaresurssien vuoksi. Uudelleen arviointi ei myöskään olisi ollut kovin tarkoituksenmukaista huomioiden toimintaterapiaryhmäprosessin toteutuminen lyhyellä aikavälillä intensiivisenä toteutukse-

na. Epärealistista oli myös odottaa, että asiakkaiden toimintakyvyssä olisi tapahtunut mitattavia muutoksia näin lyhyessä ajassa.

Ryhmän toimintoja valittiin ja muokattiin sen mukaan, miten ne tukivat ryhmän tavoitteita ja naiseksi kasvamisen teemaa. Asiakkaiden toimintakyky, mielenkiinnonkohteet sekä alku-arvioinnissa esiin tulleet toiveet ja tavoitteet luonnollisesti myös määrittivät toimintojen valintaa ja muokkausta. Tarkoituksena oli käsitellä ryhmän teemaa mahdollisimman konkreettisten toiminnallisten menetelmien kautta, jättäen myös ryhmäläisille tilaa syventää käsiteltäviä aiheita sen mukaan, kuinka tarpeelliseksi ja ajankohtaiseksi he ne kokivat.

4.1.2 Yhteenveto alkuarvioinnista

Alkuhaastatteluiden ja työelämäkumppanilta saatujen tietojen pohjalta huomioitiin toimintoja suunniteltaessa seuraavat ryhmäläisten fyysisen toimintakyvyn rajoitukset: ala- ja yläraajojen spastisuus ja lihasheikkous sekä aistisäätely- ja tasapainovaikeudet. Toiminnallisesti nämä tekijät näkyivät karkea- ja hienomotorisissa toiminnoissa kuten kirjoittamisessa ja askartelemisessa sekä liikkumisessa. Kognitiiviseen toimintakyvyn rajoitteet ilmenivät heillä muun muassa annetun informaation käsittelyn ja ymmärtämisen hitautena sekä toisinaan myös puheentuoton hitauteen. Kaikki yllä mainitut rajoitteet eivät ilmenneet jokaisella ryhmäläisellä vaan ovat yhteenveto ryhmässä huomioitavista tekijöistä. Ryhmäläisten kognitiivisentoimintakyvyn hajontaa työ- ja opiskelunäkökulmasta kuvasi heidän tämän hetkinen sijoittumisensa työ- ja koulumaailmassa. Ryhmäläisistä yksi oli aloittamassa lukio-opinnot, toinen kävi tuetussa työtoiminnassa ja kolmas osallistui työhön valmentavaan koulutukseen erityisopetuksen piirissä.

Taulukko 1. Alkuarvioinnin pohjalta ryhmän suunnittelussa huomioitavia tekijöitä

Asiakkaiden itse esiin nostamat toiminnalliset haasteet	Mielenkiinnonkohteita ja toiveita ryhmään
ujous toimia ikätovereiden kanssa	uuden liikuntalajin löytäminen
tapaamisten järjestäminen, jotta näkisi useammin kavereita	musiikki
omien mielipiteiden ja harminaiheiden ilmaiseminen	askartelu, maalaus, piirtäminen
yöpyminen kaverin luona (jännityksestä johtuvaa)	mukavaa yhdessäoloa ja hauskanpitoa toisten ryhmäläisten kanssa
hiusten laitto ja meikkaaminen	asiakkaan syntymäpäivän juhlistaminen

itsenäinen pukeutuminen (esim. nappien laitto)	
rahan käyttö (rahan laskeminen ja arvon hahmottaminen)	
univaikkeudet	
pidempien matkojen kävely itsenäisesti	
ruoan laitto ja leipominen	

4.2 Ryhmäkertojen suunnittelu

Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa ohjattiin viiden kerran toimintaterapiaryhmäprosessi Taitoja teineille oman elämänhallintaan -projektin järjestämällä kesäleirillä. Ryhmään osallistui kolme projektin pilottiryhmässä mukana ollutta 15 - 24 -vuotiasta tyttöä. Ryhmän teemaksi oli valikoitunut työstä naiseksi kasvu. Teemaan sisältyviä aiheita käsiteltiin toiminnallisten harjoitusten kautta, keskustelua tukena käyttäen. Ryhmäkertojen rakenne perustui Colen seitsemän vaiheen työtapaan (Cole 2012). Työtapa ohjasi ryhmäkertojen suunnittelu-, toteutus- ja purkuprosessia. Jokaisen ryhmäkerran toiminnat ja tavoitteet suunniteltiin etukäteen ennen leirin ja ryhmän alkua. Ryhmäkertojen toteutuksen ja tavoitteiden sisälle jätettiin kuitenkin jonkin verran liikkumavaraa, jotta myös ryhmäläisillä olisi tarpeen mukaan tilaa ja mahdollisuuksia niihin vielä itse toteutuksen aikana vaikuttaa.

Ammatillisesti ryhmässä käytettävien toimintojen suunnittelu on haasteellinen prosessi, joka vaatii monen eri tekijän huomioon ottamista (Cole 2012: 6). Taitoja teineille oman elämän hallintaan -projektin työntekijöiltä saadun informaation pohjalta valikoitui ryhmän teema; työstä naiseksi kasvaminen. Kaikkia ryhmään osallistuvia yhdisti se, että he olivat omassa kehityksessään murrosiän vaiheessa; aikuisuuden ja naiseuden kynnyksellä. Osa heistä oli eri vaiheessa murrosiän kehitystä, mutta kuitenkin kyseinen teema oli heille jokaiselle varsin ajankohtainen. Toteutuneen ryhmän ryhmämuoto oli Finlayn (2001) mukaisesti luokiteltuna tukea antava kommunikaatioryhmä, jossa ilmeni myös viitteitä muista ryhmämuodoista. Finlayn (2001) mukaan tukea antavassa kommunikaatioryhmässä on tarkoituksena rohkaista ryhmäläisiä jakamaan kokemuksiaan keskenään, sekä saada tukea toisilta (Finlay 2001: 10).

Ammatillisesti ryhmässä käytettävien toimintojen suunnittelu on haasteellinen prosessi, joka vaatii monen eri tekijän huomioon ottamista. Toimintaa suunniteltaessa tulee oh-

jaajan huomioida ryhmään osallistuvien mahdolliset alkuarvioinnit; tiedossa olevat yksilölliset toimintakyvyn haasteet ja edellytykset sekä terveydentilan. Toiminnan terapeutisuuden toteutuminen edellyttää ohjaajalta tarkkaa toiminnan analyysin ja synteessin tekoa. (Cole 2012: 6-7.) Ryhmän suunnitteluvaiheessa peilattiin alkuarvioinnissa kerättyä tietoa ryhmäläisten yksilöllisistä toiveista ja tarpeista suhteessa työstä naiseksi kasvamisen teemaan. Kävi ilmi, että seuraavat ryhmäläisten toiminnalliset haasteet ovat hyödynnettävissä ryhmän teeman sisällä: uitous toimia ikätovereiden kanssa, tapaamisten järjestäminen, jotta näkisi useammin kavereita, omien mielipiteiden ja harminaiheiden ilmaiseminen, hiusten laitto, meikkaaminen, ruoan laitto ja leipominen. Asiakkaiden toiveet ryhmään; musiikki, askartelu, maalaus, piirtäminen, mukava yhdessäolo ja hauskanpito ryhmäläisten kesken sekä asiakkaan syntymäpäivän juhlistaminen ovat myös jossakin muodoin mahdollisia ryhmässä toteutettaviksi.

Toimintaa ei voi suunnitella ennen kuin ryhmälle on asetettu tavoitteet, jotka vastaavat asiakkaiden tarpeita. Toimintaterapeutilla tulee olla ymmärrys ja tieto asiakkaiden taidoista sekä toimintakyvyn rajoitteista. Ryhmäkerran tavoite tulisi valita siten, että se vastaa mahdollisimman hyvin kaikkien ryhmäläisten tarpeisiin ja tavoitteisiin (Cole 2012: 6.) Tavoitteiden laatimisen tueksi tarvittiin alkuarvioinnin lisäksi, taustateoriaa kehityspsykologiasta, kohdistuen nuoruuden kehitystehtäviin. Nuoruuden kehitystehtävien lisäksi tarkennettiin ryhmän ohjaajien ymmärrystä ryhmän teemasta ja sen käytöstä sukupuolisensitiivisen tyttötyön- ja voimaneidot teorian (Lankinen 2011) kautta. Suomen Setlementtiliiton mukaan sukupuolisensitiivisessä tyttötyössä pyritään tukemaan tyttöjä löytämään omannäköinen naiseus moninaisten vaihtoehtojen joukosta (Setlementtiliitto n.d.). Tähän Voimaneidot malli antaa työväliseen kysymyksillä: Minkälainen minä olen, Mitä vahvuuksia minulla on ja Miten ilmaisen tahtoani? (Lankinen 2011: 9-10).

Ohjaajan on hyvä huomioida ryhmätoimintojen suunnitteluvaiheessa ryhmädynamiikka, jota voi ennakoida muun muassa sen mukaan tuntevatko ryhmäläiset entuudestaan toisensa (Cole 2012: 6.) Lukuun ottamatta yhtä ryhmän jäsentä, olivat ryhmäläiset entuudestaan toisilleen tuttuja ja osallistuneet yhdessä Taitoja teineille oman elämän hallintaan -projektin pilottiryhmään. Ryhmää suunniteltaessa ohjaajien tuli ottaa huomioon ryhmän uusi jäsen ja valita ryhmän aloitukseen toimintoja, jotka tukisivat hänen liittymistä osaksi ryhmää. Esimerkiksi ryhmän aloituksessa toteutetut tutustumisleikit tukisivat uuden jäsenen tutustumista ja liittymistä osaksi ryhmää. Uuden ryhmäläisen tulo

peruuntui juuri ennen ryhmänalkua, mistä huolimatta pitäydyimme alkuperäisen ryhmän suunnitelmassa, koska toiminnot eivät kuitenkaan olleet ristiriidassa uuden ryhmäkokoontamisen kanssa.

Ryhmän tavoitteet asetettiin sellaiseen muotoon, että ne kattoivat teemoihin liittyvien asioiden harjoittamista, käsittelemistä sekä vertaistuen ja tiedon jakamista ryhmän sisällä. Ryhmälle asetettiin yhteiset tavoitteet, eikä opinnäytetyön sisältämien resurssien takia katsottu järkeväksi ja mahdolliseksi laatia lainkaan yksilöllisiä tavoitteita. Työstä naiseksi kasvamisen ryhmän kokonaistavoite oli vahvistaa itsetuntemusta ja opetella arvostamaan itseä omana itsenään; ainutlaatuisena tyttönä ja naisena, sekä lisääntynyt rohkeus jakaa ja käsitellä ikätovereiden kesken omaan kasvuun liittyviä niin ilon kuin huolenkin aiheita. Ryhmän tarkoituksena oli yhteisten toiminnallisten harjoitusten ja keskustelun kautta käsitellä työstä naiseksi kasvamiseen liittyviä asioita.

Itsensä tunteminen on terveen mielen peruspilareita. Itsetunto kertoo siitä, millaisia taitoja arvostaa itsessään. Hyvä itsetunto pitää sisällään tunteet, että on hyvä ja arvokas. Se voi olla kaikilla, riippumatta luonteen piirteistä. Tärkeintä on, että on oma itsensä. Osalla ihmisistä tuntuu olevan hyvä itsetunto kuin syntymälahjana, kun taas toisilla epäonnistumiset ja pettymykset horjuttavat herkemmin itsetuntoa. Hyvään itsetuntoon kuuluu myös omien heikompienkin piirteiden ymmärtäminen. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto n.d.). Sukupuolisensitiivisessä tyttötyössä nähdään että naiseus on moniulotteista ja ristiriitaistakin, eikä olemassa ole yhtä ainoaa oikeaa "naisuutta". Tyttötyössä pyritään tukemaan tyttöjä pohtimaan omaa naisuuttaan ja löytämään omannäköinen naiseus moninaisten vaihtoehtojen ja mallien joukosta. Naiseuden katsotaan sukupuolisensitiivisessä tyttötyössä olevan myönteinen voimavara, joka tulee nosta esiin. (Setlementtiliitto n.d.)

Tavoitteet tulisi asettaa mitattavassa muodossa (Cole 2012: 326). Ryhmän tavoitteet asetettiin sellaiseen muotoon, että ne kattoivat teemoihin liittyvien asioiden harjoittelun, käsittelemisen sekä vertaistuen ja tiedon jakamisen ryhmän sisällä. Haasteita tavoitteiden laatimiseen aiheutti lyhytjaksoinen ryhmäprosessi suhteessa laajaan teemaan. Tavoitteiden yhteydessä käytettiin termiä harjoitella, koska tiedostettiin, että kyseisten tavoitteiden saavuttaminen on useimmiten pidemmän ajanjakson tulosta.

Ohjaajan omat taidot ja kokemus vaikuttavat toiminnan suunnitteluun. Toimintaa suunniteltaessa ohjaajan täytyy varmistaa että toiminta vastaa asetettuihin tavoitteisiin. Toimintaa tulee rytmittää ja soveltaa asiakkaiden fyysiseen ja psyykkiseen kapasiteettiin sopivaksi. Tärkeää myös on, ettei ohjaaja lähde ohjaamaan mitään sellaista, mikä on itselle täysin vierasta. (Cole 2012: 6.)

Hyvänä esimerkkinä ohjaajan toiminnan analyysistä suunnitteluvaiheessa ja soveltamista ryhmään toimii ryhmäkerta, jonka tavoitteena oli yhteistyön avulla vastausten löytyminen mieltä askarruttaviin kysymyksiin koskien seksuaalisuutta, murrosiän fyysistä ja psyykkistä kehitystä sekä ihmissuhteita. Välineenä ja toimintana tavoitteen saavuttamiseksi käytettiin Sitähän sä kysyt- Väestöliiton kehittämää ja julkaisemaa peliä seksuaalisuudesta ja seksuaaliterveydestä (Väestöliitto n.d.). Peliin tutustuttiin huolellisesti etukäteen, jonka jälkeen sitä sovellettiin ryhmän tarpeita vastaavaksi. Sitähän sä kysyt- pelistä valikoitiin kysymyksiä, jotka keskittyivät pääasiassa seksiin, tyttöjen/naisten seksuaaliterveyteen, sosiaalisiin suhteisiin, tunteisiin sekä turvataitoihin. Pelin kulkua muokattiin siten, että ryhmäläisten ei tarvinnut pelata toisiaan vastaan vaan koko ryhmä muodosti yhdessä joukkueen. Tämä ratkaisu tuki paremmin ryhmäkerran tavoitetta ja ryhmän kokoa. Päävastuussa oleva ohjaaja luki pelin kysymyksiä, minkä ajateltiin olevan luontevaa, koska pelin kysymysten esittäminen voi tuntua itse tytöistä kiusalliselta. Tällöin myös osan ryhmäläisten lukemisen hankaluudet eivät vaikuttaisi peliin.

4.2.1 Tytöstä naiseksi kasvamisen ryhmäkertojen teemat ja tavoitteet

1. Ryhmäkerta: Ryhmään ja ryhmän teeman orientoituminen
Tavoite: Tutustuminen, ryhmän oman nimen ja sääntöjen luominen
2. Ryhmäkerta: Nuoruusiän kehitys, seksuaalisuus ja ihmissuhteet
Tavoite: Vastausten löytyminen mieltä askarruttaviin kysymyksiin koskien seksuaalisuutta, murrosiän fyysistä ja psyykkistä kehitystä sekä ihmissuhteita. Lisääntynyt rohkeus keskustella ja jakaa näihin teemoihin liittyviä asioita toisten kanssa.

Murrosiässä keho alkaa muuntua aikuisen mittoihin, seksuaalisuus voimistuu ja tunne elämä heilahtelee välillä ylösalaisin. Seksuaalisuuden kehitys jatkuu läpi elämän, mutta suurimmat muutokset tapahtuvat lapsuuden ja murrosiän aikana. Muutoksia tapahtuu niin kehossa, mielessä kuin tunteissa. Seksuaalisuus on niin iso asia, että sitä kan-

nattaa opetella pikkuhiljaa ja kaikessa rauhassa. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto n.d.)

3. Ryhmäkerta: Omat mielipiteet ja mielipiteiden perusteleminen
Tavoite: Tutustua omiin sekä muiden ryhmäläisten mielipiteisiin, harjoitella omien mielipiteiden ilmaisemista sekä valmiiden väittämien perustelemista.

Ajatustesi ja tyyli täytyy olla itsesi valitsemia, muuten et tunne niitä omaksesi. Jos et tunnista ja arvosta omia mielipiteitäsi, sinun on vaikea arvostaa muidenkaan mielipiteitä. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto n.d.)

4. Ryhmäkerta: Oma tyyli ja pukeutuminen
Tavoite: Eri naiskuviin ja ulkonäköihanteisiin tutustuminen, jonka kautta pohditaan ja vahvistetaan omaa tyyliä naisena.

Nuoruuteen kuuluu epävarmuus omasta ulkomuodosta, joka voi näkyä myös äärimmäisyyksien tavoitteluna omassa ulkonäössä. Erityisesti tytöt usein vertaavat omaa ulkonäköään ja viehättävyyttään suhteessa muihin esimerkiksi laittamalla kuvia internettiin toisten arvioitavaksi. Nuori tarvitsee vahvistusta siitä, että hän on hyvä omannäköisensä ja omana persoonaan. Nuori peilaa naisena olemisen mallia läheisistä aikuisistaan. Media antaa myös voimakkaan mallin siitä, millainen naisen pitäisi olla. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2009.)

5. Ryhmäkerta: Ryhmän päätösjuhla
Tavoite: Edellisten ryhmäkertojen ja teemojen yhteen kokoaminen, sekä toteutuneen ryhmäprosessin peilaaminen suhteessa ryhmän kokonaistavoitteeseen.

5 Ryhmän toteutus ja purku Colen seitsemän vaiheen työtavan mukaisesti jaoteltuna

Colen seitsemän aiheen työtapa (2012) toimi keskeisenä työvälineenä toimintaterapiaryhmän suunnittelussa, ohjauksessa ja purussa. Colen (2012) mukaan työtapa ei sellaisenaan sovellu käytettäväksi kaikkiin tarpeisiin ja asiakasryhmiin, mutta on hyvin sovellettavissa erilaisille ryhmille ja tavoitteille. Työtapa sisältää seitsemän vaihetta, jotka ovat aloitus, toiminta, jakaminen, käsitteleminen, yleistäminen, soveltaminen sekä yhteenveto. Yhden tunnin kestävissä ryhmäterapiakerrassa suositus on, että toiminnan vaiheen osuus siitä olisi noin 20 minuuttia ja keskustelu, joka sisältää vaiheet 3-7 kestäisi vähintään puoli tuntia. (Cole 2012: 4-6.) Ryhmän toimiessa tukea antavana ryhmänä, ryhmän fokus ja orientaatio ovat ryhmän vuorovaikutuksessa ja prosessissa, ei ryhmän niin sanotussa konkreettisesti tuotoksessa (Finlay 2001: 9). Kun ryhmäkerran keskusteluosuus pysyy suurempana itse toiminnan tekemiseen suhteutettuna, ymmärtävät ryhmän jäsenet että itse toiminta ja sen konkreettinen tuotos eivät ole ryhmässä keskiössä vaan päätavoite on itse prosessissa ja vuorovaikutuksessa (Cole 2012: 6).

Colen seitsemän aiheen työtapa (2012) perustaa ne tekijät, jotka tekevät ryhmästä toimintaterapeuttisen sekä selventää ja avaavat selkeästi keskeiset asiat, jotka ryhmän suunnittelu- ja toteutusvaiheessa tulee huomioida. Toteutuneessa toimintaterapiaryhmässä ei käytännössä aina toteutuneet työtavan eri vaiheet täysin lineaarisessa järjestyksessä. Tämän osin näkyy myös ryhmätoteutuksen raportoinnissa.

5.1 Aloitus

Ennen ryhmän alkua ja ryhmäläisten saapumista ryhmätilaan, tulee ohjaajan laittaa ryhmätila valmiiksi. Aloitusvaihe pitää sisällään esittäytymisen, lämmittelyn, tunnelman luomisen ja selventämistä ryhmän tarkoituksesta (Cole 2012: 4). Ensimmäinen ryhmäkerta alkoi nimikerroksella ja ryhmän esittelyllä. Ohjaajat kohtasivat jokaisen ryhmäläisen omalla vuorollaan kysyen hänen nimeään ja toivottaen tervetulleeksi ryhmään. Tämän tarkoituksena oli vahvistaa ryhmäläisten sitoutumista osaksi ryhmää. Tämän jälkeen kerrottiin mikä on ryhmän tarkoitus ja tavoite sekä mitä ryhmäprosessi tulee pitämään sisällään. Ohjaajat havainnollistivat myös ryhmäprosessin kulkua visuaalisena janaana, joka kiinnitettiin näkyviin ryhmätilan seinälle. Janaan oli kuvattu jokaisen ryhmäkerran teema. Janaan tarkoitus oli selkeyttää ja tukea ryhmäläisten ryhmäprosessin hahmottamista. Tämän jälkeen keskitettiin huomio meneillään olevaan ryhmäkerr-

taan tuomalla esiin sen tavoite. Tavoitteena oli tutustua toisiin ryhmäläisiin ja ohjaajiin, luoda ryhmälle säännöt ja orientoitua ryhmän teemaan; tytöstä naiseksi kasvamiseen. Colen (2012) mukaan ryhmän tavoitteen tiedostettua ja omaksuttua ryhmän jäsenet pystyvät työskentelemään tietoisemmin kohti tavoitetta. Jokaisen toiminnan tavoitteet tulisi käydä erikseen selkeästi läpi jokaisen ryhmäkerran aloituksessa. Asiakkaat tarvitsevat myös muistuttamista siitä, kuinka ryhmän odotetaan auttavan heitä heidän haasteissaan. (Cole 2012: 4-5.)

Lämmittelyn tarkoituksena on keskittää ryhmäläisten huomio, rentouttaa sekä valmistaa heitä tulevaan toimintaan (Cole 2012: 4). Kolmas ryhmäkerta aloitettiin suoraan tunnelmakierroksella, maalipurkkeja apuna käyttäen. Jokainen ryhmäläinen sai valita maalipurkeista värin, joka kuvasti heidän sen hetkistä tunnelmaa. Usea heistä valitsi värikseen keltaisen ja kertoi tunnelmansa olevan iloinen ja ”hervoton”. Tämän toiminnan käyttö heti ryhmäkerran alkuun tuki ryhmäläisten huomion kohdentumista tulevaan ryhmäkertaan. Yksi ryhmässä käytetty lämmittelyharjoitus oli niin kutsuttu Kukkakävely. Kukkakävely on mielikuvaharjoitus, joka tehdään silmät suljettuina keskittyen luomaan mielessään kuvaa siitä, että jokaisen otetun oman askeleen alta nousee kukka. Jokainen askeleen alta noussut kukka jää mielikuvassa eloon muodostaen kävelijän taakse pitkän yhtenäisen kukkameren. Kukkakävelyharjoitus toimi ryhmäläisillä ja auttoi heitä keskittymään ja rentoutumaan ennen varsinaista toimintaa. Jokainen kykeni omalta kognitiiviselta ja fyysiseltä toimintakyvyltään osallistumaan toimintaan. Colen (2012) mukaan lämmittely tulee valita siten, että se haastaa tarpeeksi ryhmäläisiä, ylläpitääkseen heidän mielenkiintoa, mutta ei syöden kaikkia energiavarastoja heti ryhmäkerran alkuun (Cole 2012: 4).

Yksinkertaisimmillaan lämmittely voi olla vain rento keskustelunavaus ryhmäläisten tunnelmista (Cole 2012: 4). Ensimmäisen ryhmäkerran aloituksessa ryhmän teema (tytöstä naiseksi kasvaminen), herätti kyseenalaistamista. Yksi ryhmäläisistä kritisoi teemaa sanomalla, ettei ole yhtään naisellinen eikä halua sitä ollakaan. Kommentti sai ryhmässä aikaan spontaania keskustelua ja erilaisia näkökulmia naiseuden moninaisuudesta. Kyseinen keskustelu toimi hyvänä ja yksinkertaisena lämmittelynä valmistamien ryhmää jatkotyöskentelyä varten.

Ohjaaja näyttää omalla toiminnallaan olevan vakavissaan mukana ryhmässä, jolloin hän toimii muulle ryhmälle, heitä ryhmään ja sen toimintoihin sitouttavana esimerkkinä.

Colen mukaan, ilman ohjaajan antamaa mallia, ei voi odottaa, että asiakkaatkaan ottavat toimintaa tosissaan (Cole 2012:4). Toisen ryhmäkerran lämmittelytoimintana käytettiin lyhyttä kohtaamis-/tervehtimisharjoitusta, jota muokattiin kahden jo olemassa olevan harjoituksen pohjalta (Toivakka – Maasola 2011: liite 27) Tervehtimisharjoitus toteutettiin pyytämällä ryhmäläisiä kävelemään ympäri ryhmätilaa musiikin soidessa taustalla. Musiikin loputtua ryhmäläisten tuli pysähtyä ja tervehtiä lähimpänä olevaa toista ryhmäläistä. Kummatkin tervehtivät, jonka jälkeen he kysyivät toisiltaan kuulumisia ja vastasivat niihin. Joka kerralla tuli ideoida uusi tapa tervehtiä ja aloittaa keskustelu. Kun tervehdykset oli käyty, musiikki alkoi jälleen soida ja kun se jälleen päättyi, tervehdittiin uutta ryhmäläistä. Harjoituksen tavoitteena oli opetella kontaktin ottoa toisiin, sekä harjoitella erilaisia tapoja aloittaa keskustelu juuri tapaamansa henkilön kanssa. Etukäteen tiedettiin alkutietojen pohjalta että ryhmäläisillä ilmeni haasteita näissä taidoissa. Ennen harjoitukseen ryhtymistä demonstroitiin harjoitusta ryhmäläisille, mutta unohdettiin tarpeeksi selvästi tuoda esiin harjoituksen tavoitetta ja tarkoitusta, mikä mahdollisesti näkyi ryhmäläisten heikossa motivaatiossa toteuttaa ja sitoutua toimintaan.

Useassa toiminnassa havainnollistettiin toiminnan kulkua ja tarkoitusta ohjaajien antamalla esimerkillä. Tällä haluttiin varmistaa, että jokainen ryhmäläinen on mahdollisimman hyvin ymmärtänyt mitä tullaan tekemään. Esimerkiksi toiminta, jossa piti esittää parille perusteluja sattumanvaraisesti saadusta mielipiteestä, havainnollistettiin antamalla siitä konkreettinen esimerkki. Parilla oli tällöin toinen mielipide samaan aihepiiriin koskien. Esimerkin kautta havainnollistettiin kuinka perustella miksi lakritsijäätelö olisi parempaa kuin mansikkajäätelö ja toisinpäin. Tämän jälkeen ryhmäläiset olivat vuoroitellen toistensa pareina, jolloin he pääsivät harjoittelemaan eri henkilöiden kanssa työskentelyä. Ohjaajien sitoutumista ryhmään osoitettiin esimerkiksi sillä, että ryhmä alkoi aina ajallaan ja ryhmän puitteet kuten tarvittavat välineet sekä tila olivat huolellisesti muokattu jokaisen ryhmäkerran toimintoihin sopivaksi.

Ohjaajan tulee tuoda aloituksessa esille ryhmäkerran aikaraamit. Aikaraamit kertovat ryhmäläisille minkä verran heillä on aikaa käytettävissä eri toimintoihin, jolloin he pystyvät tarkemmin mitoittamaan oman työnsä ja työskentelynsä laajuutta. (Cole 2012:5-6.) Jokaisen ryhmäkerran aloituksessa kerrottiin, mistä eri vaiheista ryhmäkerta tulee koostumaan. Toiminnan osuudessa kerrottiin myös tarkka aika, joka toimintaan on käytettävissä sekä tieto siitä, että toiminnan jälkeen on tarkoitus jakaa yhteisesti toiminnas-

ta saadut kokemukset ja herättäneet ajatukset. Neljännen ryhmäkerran päätoimintana oli kuvakollaasin valmistus. Kuvakollaasin tarkoitus oli kuvata ryhmäläisten omaa nykyistä tai haluamaansa tyyliä pukeutumisessa ja ulkonäössä. Toinen ryhmäläisistä lähti toteuttamaan tehtävää innokkaasti ja hänellä tuntui jo valmiiksi olevan hyvin selkeä kuva siitä, minkälaisia kuvia halusi kuvakollaasiinsa liittää. Hänen oli myös helppo löytää sopivia kuvia tarjolla olevista lehdistä. Tehtävän teon aikana tämä ryhmäläinen myös jaksoi keskittyä toimintaan hänelle tyypillistä paremmin. Toiselle ryhmäläisistä sopivien kuvien löytäminen ei ollut yhtä helppoa. Hän myös tarvitsi useamman kerran ohjeistusta siihen mitä tuli tehdä ja välillä myös unohtui lukemaan lehtiä sen sijaan, että olisi keskittynyt sopivien kuvien etsimiseen. Kyseinen toiminta jouduttiin, suunnitellun puolen tunnin sijasta, toteuttamaan kahdessakymmenessä minuutissa, mikä osoittautui toiselle ryhmäläisistä tehtävän mielekkään toteuttamisen kannalta liian lyhyeksi ajaksi. Ohjaajat tarjosivat hänelle apuaan kuvien leikkaamisessa ja liimaamisessa. Ohjaajat olivat myös laittaneet esille jonkin verran valmiiksi leikattuja kuvia ryhmäläisten hyödynnettäväksi. Liian lyhyt aika aiheutti ohjaajille myös ei-toivottavaa kiiruhtamista, jotta kollaasi olisi saatu valmiiksi. Hoputtaminen saattoi myös olla tarpeetonta, sillä olisiko vähäinen kuvamäärä kuitenkin lopulta ollut haitaksi. Pääasia oli, että tehtävän kautta ryhmäläiset saivat mahdollisuuden pohtia omaa tyyliään ja ilmaista ja kuvailla sitä myöhemmin ryhmässä keskustelun kautta. Kuvat toimivat vain tehtävän tukena, eivät päätarkoituksena.

Ohjaajan tulee myös kertoa, mitä tullaan tekemään jokaisen toimintavaiheen/työn jälkeen, jotta ryhmäläiset tietävät, etteivät tee työhönsä mitään sellaista, mitä eivät ole valmiita jakamaan muulle ryhmälle (Cole 2012: 5-6). Ryhmäkerta, jolloin rakennettiin ryhmän yhteinen puu, kuvastaa hyvin eri työvaiheiden ohjeistamisen tärkeyttä. Harjoitus on muokattu Settlementiliiton tyttötyökansioista löytyvästä ”rakkauden puu” harjoituksesta (Settlementiliitto 2012). Kiinnittämällä huomiota omiin hyviin puoliin sekä asioihin joita pitää tärkeänä, voidaan vahvistaa itsetuntoa (Mannerheimin Lastensuojeluliitto n.d.). Harjoituksen aluksi jokainen osallistujalle jaettiin pala kartonkia, joka tulisi myöhemmin toimimaan osana puun runkona. Omaan ”runkopalaan” kirjoitettiin yksi positiivinen luonteenpiirre itsestä. Runkopalan sai koristella haluamallaan tavalla. Seuraavaksi jokainen valitsi mieluisan sormivärin, jolla maalasi kätensä ja painatti sen yhteiselle kartongille, josta oli tarkoitus muodostua puun oksat. Oksien jälkeen jokainen sai piirtää yhden puun lehden tai hyödyntää valmista mallia. Omaan lehteen kirjoitettiin yksi asia/ toiminta, jossa on omasta mielestään hyvä. Lehdet kiinnitettiin puun oksiin.

Toiminnan ohjeistuksessa ohjaaja toi esille, että toiminnan lopuksi on tarkoitus koota erillisistä palasista yhteinen puu ja katsoa yhdessä minkälainen ”puu” ryhmästä muodostui. Toiminnan aikana ryhmäläiset keskustelivat ääneen, mitä asioita voisivat laittaa lehteen. Osa ryhmäläisistä otti toisilta ideoita omaan lehteen sekä runkopalaa tuottivat nopeasti niiden sisällön. Colen mukaan ryhmäläisille annettu etukäteistieto toiminnan jakamisesta voi syödä asiakkaan luovuutta, mutta myös muistuttaa siitä, että on ryhmän sekä itse yksilön edunmukaista rajata itseään. Turvallisessa ryhmässä asiakkaat eivät joudu paljastamaan ja jakamaan itsestään sellaisia asioita, joihin eivät ole vielä valmiita. Tämä pitää myös ryhmässä käsiteltävien asioiden pysymisen ryhmän tarkoituksessa ja tavoitteissa. (Cole 2012:5-8.) Kaikki eivät kirjoittaneet ohjeistuksen mukaisesti runkopalaansa itseään kuvaavaa positiivista luonteenpiirrettä, vaan kertoivat missä ovat hyviä tai mistä pitävät. Ohjaajat eivät katsoneet tarpeelliseksi huomauttaa ryhmäläisiä asiasta tai vaatia heiltä sen korjaamista. Tässä kohdassa oli tärkeämpää, että jokainen sai tuotettua jonkin itsen liittyvän positiivisen asian ja osallistui ryhmätyöhön. Ryhmän loputtua ohjaajat jäivät kuitenkin miettimään, oliko toiminnan ohjeistus annettu riittävän kattavasti ja olisiko ollut tarpeen tarkentaa ryhmäläisille positiiviseen luonteenpiirteen määritelmää, ennen tehtävän antoa.

5.2 Toiminta

Selkeästi asetetut tavoitteet ovat ryhmän selkäranka (Cole 2012: 326). Ohjaajan tulee selkeyttää ryhmäläisille ennen toimintaan ryhtymistä toiminnan tavoite ja tarkoitus, jotta toiminta tukisi mahdollisimman paljon asiakkaiden tavoitteen saavuttamista (Cole 2012: 6). Kolmannen ryhmäkerran tavoitteena oli harjoitella omien mielipiteiden ilmaisua ja tutustua ryhmäläisten mielipiteisiin. Kyseisen ryhmäkerran lämmittely osuus mallinsi hyvin toiminnan tarkoituksen selventämistä suhteessa tavoitteeseen ennen päätoimintaan ryhtymistä. Ryhmäläisten tuli valita asiakortteja, jotka olivat heille merkityksellisiä. Korteissa oli kuva ja teksti, jotka havainnollistivat mitä korteilla tarkoitetaan. Ryhmäläisille kerrottiin, että on tärkeä tunnistaa mitkä asiat ovat itselle tärkeitä ja minkä takia. Korttien avulla voitiin harjoitella itselle merkityksellisten asioiden jakamista muille. Jokainen sai kertoa valitsemistaan kuvista sen verran kun halusi. Vaihtoehtoisesti ryhmäläiset saivat joko esitellä vain osan valitsemistaan kuvista, kertoa kortista pelkän kuvatekstin, tai kertoa miksi olivat kyseiset kuvat valinneet ja mikä merkitys kuvilla oli heille. Jokainen ryhmäläinen kertoi, ainakin osasta korteistaan, mitkä kortit olivat valinneet ja mitä kyseiset kortit heille merkitsivät. Vaikka ohjaajat olivat selventäneet sanallisesti

edellä mainitun ryhmäkerran päätoiminnan tavoitetta ja tarkoitusta, käytettiin sanallisen ohjeistuksen tukena vielä toiminnallista esimerkkiä lämmittelyn muodossa. Lämmittelyharjoituksen tarkoitus oli auttaa ryhmäläisiä tunnistamaan itselle tärkeitä asioita, orientoitua ryhmäkerran teemaan ja ymmärtämään paremmin myös tulevan toiminnan tavoitetta ja tarkoitusta.

Jokaista ryhmäkertaa varten tulisi olla suunniteltu vähintään yksi konkreettinen tavoite (Cole 2012: 326). Ensimmäisen ryhmäkerran tavoitteena oli tutustuminen ja ryhmän sääntöjen luominen sekä ryhmän nimeäminen. Tutustumisen tueksi valittiin lämmittelyssä toiminta, jonka tehtävänä oli tuottaa ryhmäläisistä esiin tietoja ryhmässä yhteisesti jaettavaksi. Harjoituksessa nostettiin vuorotellen kulhosta sattumanvarainen paperilappu, johon oli valmiiksi kirjoitettu lauseen alkuja. Lapun nostanut henkilö jatkoi lausetta haluamallaan tavalla, kertoen samalla jotain itsestään suhteessa lauseen alkuun.

Toimintaosuus tulisi pitää melko yksinkertaisena ja lyhyenä, koska seitsemän vaiheen työtapaan (2012) kuuluu vielä viisi muuta vaihetta, jotka tulisi sisällyttää ryhmäkertaan. Toimintaosuuden tulisi kestää yksi kolmasosa koko ryhmäkerran ajasta. Toimintaosuus voi sisällyttää itseensä myös jakamisen vaiheen. (Cole 2012: 6-7.) Toisella ryhmäkerralla pelattu Sitähän sä kysyt -peli, vei noin kaksi kolmasosaa ryhmäkerran ajasta, jakamisen vaiheen sisältyessä osaksi peliä. Ryhmäläiset olivat hyvin motivoituneita ja innostuneita pelistä. Peli myös käsitteli asioita, jotka olivat heille selvästi ajankohtaisia ja kiinnostavia. Tämän vuoksi pidettiin aiheellisena venyttää pelin kestoa suunnitellusta. Muissa toteutuneissa ryhmäkerran toimintaosuuksissa toimintaosuus vei suunnitellun kaksi kolmasosaa ryhmän ajasta.

Toiminnan muokkaaminen vaatii tietoa toiminnan analyysistä sekä synteisistä. Toiminnan analyysi tarkastelee toiminnan prosessia, mistä eri osioista ja vaiheista tehtävä koostuu. (Cole 2012: 7.) Kolmannen ryhmäkerran toimintaosuus koostui kahdesta erillisestä toiminnasta, jotka porrastettiin ja rytmitettiin siten, että ensimmäinen harjoitus valmisti seuraavaan harjoitukseen. Ensimmäisessä harjoituksessa oli tarkoitus pysähtyä miettimään omia mielipiteitä ja rohkaistua kertomaan ne myös koko ryhmälle. Ryhmäläisille jaettiin kyltit, joiden toisella puolella luki ”kyllä” ja toisella puolella ”ei”. Ohjaaja luki yhden väittämän kerrallaan, jonka jälkeen ryhmäläiset saivat hetken miettiä omaa mielipidettään väittämästä, ja ilmoittaa se sitten sanattomasti ei/kyllä -kyltin avulla muille. Harjoitusta seurasi toinen harjoitus, jonka tarkoituksena oli harjoitella mielipiteen

perustelemista. Ohjaajat olivat etukäteen suunnitelleet eri aihepiirejä koskevia ja vaikeusasteeltaan eritasoisia väittämiä. Väittämät tulivat jokseenkin arkisista ja oletettavasti kaikkien elinpiiriä koskettavista aiheista, jotta kaikki kognitiivisilta taidoiltaan ja tiedoiltaan riippumatta pystyivät siihen osallistumaan. Colen (2012) mukaan toiminnan synteesi on yhdistelmä, jossa tarkastellaan ihmisen ja fyysisen ympäristön osatekijöitä. Kuinka suunniteltu toiminta sopii arviointiin tai kuinka synteesi on suhteessa asiakkaan toimintakykyyn. (Cole 2012: 7.)

Edellä mainitussa toimintamuodossa oli riskinä, että osa ryhmäläisistä olisi kokenut toiminnan tason liian helpoksi aiheuttaen tylsistymistä, motivaation laskua tai vetäytymistä toiminnasta. Toiminta herätti ryhmäläisissä innostusta, mutta haastetason pysyessä samana, ilmeni osalla ryhmäläisistä motivaation laskua toiminnan lopussa. Tämä näkyi esimerkiksi huomion siirtymisenä pois toiminnasta. Ohjaajat olivat tehneet väittämiä arkisista ja yleisistä teemoista, joiden ei välttämättä tarvinnut edustaa väittelijän todellista mielipidettä. Tämä tehtiin tietoisena siitä, että voi olla helpompi aloittaa mielipiteiden perustelu ulkoisista ja keksityistä perusteluista, kuin omakohtaisista mielipiteistä.

Kognitiivisen toimintakyvyn mukainen toiminnan porrastaminen näkyi hyvin myös ryhmäpalautteen keruutavassa. Ryhmäläiset saivat mahdollisuuden antaa palautetta jokaisen ryhmäkerran päätteeksi. Palaute kirjoitettiin valmiiseen lehden muotoiseen kartonkiin, joka kiinnitettiin vielä ryhmän yhteiseen puuhun. Ryhmäläiset saivat itse valita mitä aihetta koskien palautetta lehteen antavat. Heillä oli mahdollisuus antaa palaute myös kuvan muodossa. Näin haluttiin helpottaa palautteen antoa niillä, joilla kirjoittaminen ja itsensä sanallinen ilmaisu tuottivat haasteita. Yksi vaihtoehto oli valita esillä olevista eri tunnetilaa kuvaavista hymiöistä haluamaansa palautetta vastaavan hymiön ja jäljentää se sitten palautelehteen.

5.3 Jakaminen

Toiminnan jälkeen, jokaisella ryhmän jäsenellä tulee olla mahdollisuus esitellä oma työnsä tai kokemus toiminnasta muulle ryhmälle (Cole 2012: 8). Neljännellä ryhmäkerralla toteutetun kollaasin teon jälkeen, ryhmäläisten tuli esitellä kokoamansa kollaasi muulle ryhmälle. Jakamisen aikana ryhmäläiset esittelivät kollaasinsa ja kertoivat kuvista, jotka olivat siihen valinneet ja mitä kuvat kertoivat heidän omasta pukeutumistyylistä ja makumieltymyksistä. Kummallekin ryhmäläisistä oma tyyli oli hyvin tärkeä asia ja

käsitys siitä jo melko selkeästi muotoutunut. Heille ei tuottanut juurikaan vaikeuksia kuvata sanallisesti tyyliään ja makuaan. Ryhmäläiset kertoivat kollaasin teon olleen mielekästä ja hauskaa. Tosin he myös kokivat, että kollaasin tekoon olisi tarvittu lisää aikaa. Tällöin myös kollaasin sommitteluun ja viimeistelyyn olisi voinut kiinnittää enemmän huomiota.

Ohjaajan vastuulla on, että hän huomioi ja hyväksyy sekä sanallisen että sanattoman osallistumisen ryhmän jäseniltä (Cole 2012: 8). Toisella ryhmäkerralla pelatun seksuaalisuuteen ja seksuaaliterveyteen liittyvän Sitähän sä kysyit -pelin (Väestöliitto n.d.) pelaamisessa sisältyi jakamisen vaihe osaksi toimintaa. Tosin jakamista tapahtui osin myös vielä itse toiminnan jälkeen. Pelin kysymyksiin ei jaettu vastausvuoroja, vaan jokainen sai vastata tahtonsa mukaisesti. Halutessaan ei tarvinnut lainkaan antaa omaa vastausta. Colen (2012) mukaan tulee hyväksyä, jos asiakas kieltäytyy jakamasta omaa kokemusta tai työtä. Asiakasta ei saa laittaa sellaiseen tilanteeseen, jossa häntä vaaditaan jakamaan itsestään asioita joita ei ole vielä valmis jakamaan. (Cole 2012: 8.)

Tarvittaessa ohjaaja voi näyttää oman esimerkin kautta ryhmälle mallia, mitä toiminnasta ja/tai tehtävästä on tarkoitus jakaa (Cole 2012: 8). Ryhmän jakamisen vaihe aloitettiin välillä ohjaajien esittämällä kysymyksellä ryhmälle. Kysymyksen oli tarkoitus toimia rohkaisevana keskustelun avauksena tukien myös ryhmäläisten keskinäistä kokemusten jakoa. Kysymyksen esittäminen myös selvensi ryhmälle, mitä tulisi seuravaksi tehdä. Esimerkiksi kolmannen ryhmäkerran jakamisen osuudessa ohjaaja aloitti keskustelun kysymällä miltä mielipideharjoitukset olivat tuntuneet ja jäikö harjoituksista mieleen jotain sellaista, mihin haluaisi nyt tarkemmin palata. Aikaisemmin ryhmän sisältä nousseet keskustelut, esimerkiksi ihastuminen, nousivat vielä pintaan, herättäen naurua ryhmäläisissä. Ryhmäläiset kertoivat pitäneensä tämän ryhmäkerran toiminoista, mutta osa heistä olisi toivonut haastavampia väittelynäiheita.

5.4 Käsittely

Käsittelyn vaiheessa asiakkaat keskittyvät ilmaisemaan tuntemuksiaan kokemuksistaan, ohjaajasta sekä toisista ryhmäläisistä (Cole 2012: 8). Ensimmäisen ryhmäkerran käsittelyn vaiheessa ohjaajat kysyivät miten ryhmäläiset olivat kokeneet ryhmässä olon ja yhdessä työskentelemisen sekä ohjaajien ohjaustavan. Ryhmäläiset kertoivat työs-

kentelyn sujuneen hyvin yhteistyössä ja ohjaajien ohjaustavan olleen selkeä ja helppo seurata.

Ohjaajan omat tunteet vaikuttavat hänen käytökseensä, mikä väistämättä on vaikutuksessa asiakkaan käytökseen ja tunteisiin ryhmässä (Cole 2012: 8). Neljännen ryhmäkerran aloitus venyi odottamattomasti yhden ryhmäläisen myöhästyessä ryhmästä. Lopulta ryhmä jouduttiin aloittamaan ilman tätä ryhmäläistä. Ohjaajat olivat hieman hermostumista tästä muutoksesta ja pelkäsivät, että hermostuminen välittyi myös ryhmäläisille. Käsittelyssä ohjaajien olisi tullut ottaa asia puheeksi ja kysyä mitä tunnelmia ja ajatuksia ryhmäkerran alun vaikeudet ja odottaminen ryhmäläisissä aiheuttivat. Asiaa ei kuitenkaan otettu enää puheeksi, mikä jäi ohjaajia harmittamaan, koska ryhmäläisillä tulisi aina olla oikeus käydä käsittelyssä vastaavanlaiset asiat läpi.

Ryhmä ei voi koskaan tulla täysin ymmärretyksi, jos ryhmässä ei käydä läpi tuntemuksia, joita ryhmä, toiminta sekä ohjaaja ovat asiakkaissa herättäneet (Cole 2012: 8.) Toiminnan päätyttyä ohjaajat jäivät miettimään oliko yhteinen ”puunrakentamistoiminta” tullut kaikilta osin ryhmässä ymmärretyksi. Tehtävän yhdessä työvaiheessa oli tarkoitus kirjoittaa itsestään positiivinen luonteenpiirre, jonka sijasta osa ryhmäläisistä oli kirjoittanut missä on hyvä tai mistä asiasta tykkää. Toiminnasta keräämänsä havainnoin pohjalta nostivat ohjaajat edellä mainitun ilmiön käsittelyvaiheessa esiin, kysymällä ryhmäläisiltä, oliko puun runkoon ja lehteen ollut helppo löytää itseään kuvaavia asioita. Osa ryhmäläisistä vastasi tämän vaatineen hetken miettimistä, mutta löytyneen kuitenkin yllättävänkin nopeasti. Ohjaajille jäi kuitenkin epäselväksi, mitä sillä hetkellä hiljaisimmat osallistujat tehtävästä ajattelivat. Ohjaajat olisivat voineet esittää tehtävänannon alkuun tarkentavia kysymyksiä, esimerkiksi mitä erilaisia luonteenpiirteitä yleisesti on olemassa ja mitkä niistä ryhmäläiset mieltävät positiivisiksi. Tällöin olisi voitu varmistaa ja tarvittaessa selventää mitä positiivinen luonteenpiirre tarkoittaa ja käydä aihetta vielä yhdessä läpi.

5.5 Yleistäminen

Yleistämisessä on tarkoituksena, että ryhmä ottaa vastuun tehdystä toiminnasta ja yrittää summata yhteen muutaman yleisen opin (Cole 2012: 8-9). Neljännellä ryhmäkerralla, toiminnan jakamisen jälkeen, keskusteltiin ryhmäläisten kanssa siitä mitä he haluavat omalla pukeutumisella ja tyylillä toisille viestittää, vai viestittävätkö he sillä mitään. Toiselle ryhmäläisistä oli tärkeää oman tyylinsä kautta viestittää, ettei hän edusta perin-

teistä naismallia, vaan pikemminkin poikamaista ja niin sanottua ”villiä tyyliä”. Tälle ryhmäläiselle toiminta oli ollut hänen oman palautteensa mukaan todella kivaa. Toiminnan vetoavuus näkyi hänellä myös selvästi siinä, että hän oli erittäin innostunut ja puhelias koko toiminnan teon ja jakamisen aikana. Aikaisemmillä ryhmäkerroilla tämä ryhmäläinen oli tuonut useaan kertaan esiin, että hän vierastaa sanaa nainen, eikä osaa mieltää itseään naiseksi. Koko ryhmän tavoitteen oman naiseuden vahvistamisen hän myös koki tämän vuoksi vaikeaksi ja hämmentäväksi. Kollaasin kautta hän sai tuoda esiin omaa ”ei- naisellista tyyliään” ja saada vahvistusta sille, ettei ryhmän tarkoituksena ole vaatia häntä näyttämään ja käyttäytymään niin sanotusti naisellisesti. Tärkeintä oli itsetuntemuksen vahvistaminen juuri sellaisena kuin se itsellä ilmeni.

Oppeja ei tule suunnitella etukäteen valmiiksi ryhmälle, vaan oivallusten tulisi nousta ryhmäläisiltä itseltään eikä ohjaajalta. Esimerkiksi jos yleistämisen osiossa ryhmäläiset pystyvät huomaamaan keskinäisiä yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia, aktivoi tämä heitä työskentelemään tehokkaammin osana ryhmään. Samanlaista vaikutusta ei synny jos ohjaaja itse on tehnyt tämän kaiken heidän puolestaan. (Cole 2012: 8-9, 11.) Ensimmäisellä ryhmäkerralla oli alkuun keskusteltu ryhmän tavoitteista. Myöhemmin yhteenvedon aikana yksi ryhmäläisistä kysyi mikä on jokaisen tämän hetkinen tavoite elämässään. Jokainen ryhmäläinen pysähtyi vastaamaan tähän, pohtien omaan elämään liittyviä etappeja ja tavoitteita. Ryhmäläisen kysymys toimi hedelmällisenä keskustelun herättäjänä. Ryhmä toimi tällöin myös itseohjautuvasti, jokaisen kertoessa vuorollaan omat tavoitteensa muulle ryhmälle. Keskustelun pohjalta ohjaaja nivoi yhteen tavoitteita, joita oli kuullut ryhmäläisten tuovan esiin. Colen (2012) mukaan ryhmäläisten esiin tuomien asioiden pohjalta ohjaaja voi katsoa ja pohtia, mitä yhteistä ryhmäläisillä oli tai mitkä olivat yhteisiä elementtejä heidän töissään (Cole 2012: 8-9).

Sitähän sä kysyt -pelin teemat ja pelikysymykset antoivat runsaasti vapaata tilaa pohdiskelulle ja keskustelulle ryhmässä. Peli antoi myös jokaiselle mahdollisuuden osallistua keskusteluun haluamallaan tasolla ja omista lähtökohdista. Pelin aikana ja toiminnan jakamisessa pelin teemaan liittyvistä aiheista tietoisempi ja kokeneempi ryhmäläinen rohkeni myös kertoa henkilökohtaisia kokemuksiaan aiheen temasta. Tällä tavoin hän toi omakohtaisilla esimerkeillään lisää elävyyttä ja konkreettisia esimerkkejä yhteiseen keskusteluun.

5.6 Soveltaminen

Soveltaminen menee askeleen kauemmaksi kuin yleistäminen. Terapeutti auttaa ryhmäläisiä ymmärtämään, kuinka he voisivat soveltaa oppimaansa jokapäiväiseen elämään. (Cole 2012: 10.) Viimeisellä kerralla soveltamisen vaiheessa pohdittiin työstä naiseksi kasvamisen teemaa. Ohjaajat kysivät ryhmältä mitä he ajattelivat eri ryhmäkertoina olleista teemoista ja teemoihin asetetuista tavoitteista suhteessa ryhmän kokonaistavoitteeseen. Kysymyksen jälkeen keskusteltiin yhdessä, miten toimintojen tarkoitus oli ollut vahvistaa itsetuntemusta ja itsensä arvostamista sellaisena kuin kukin on. Keskustelun tueksi ryhmäläisille tarjottiin pesäpuu ry:n kehittämiä Vahvuuskortteja, joita he mielellään hyödynsivät. Ohjaaja luki yhden kuvauksen kerrallaan, jonka jälkeen koko ryhmä sai pohtia kuvastaako kortin teksti heitä itseään. Ryhmäläinen ilmaisi halutessaan muille, jos kortin kuvaus sopi itseen. Tämän kortin hän sai pitää itsellään. Jos toinenkin ryhmäläinen jakoi saman ominaisuuden, jakoivat he myös kortin keskenään. Kortin jakaminen toimi tärkeänä symbolina osoittaen myös samankaltaisuutta, vahvistaa ryhmäkoheesiota. Korttien läpikäynti herätti ajatuksia siitä, millainen piirre sopii tai ei sovi itseen. Kortit synnyttivät runsaasti rakentavaa keskustelua, tukien koko ryhmäprosessin tavoitetta, itsetuntemuksen vahvistumista. Kortit vaikuttivat olevan hyödyllinen tapa työstää ja tiedostaa omia vahvuuksia ja haasteita. Ryhmässä aisti turvallisen ja rennon ilmapiirin.

Kolmannella ryhmäkerralla keskusteltiin siitä, miltä tuntui ilmaista omia mielipiteitä ryhmässä ja miksi omien mielipiteiden ilmaiseminen on tärkeää. Ryhmässä nousi esiin koulukiusaamisen teema ja se miten kiusaaminen vaikuttaa rohkeuteen tuoda esiin omia mielipiteitä. Ryhmä jakoi keskenään kokemuksia koulukiusaamisesta ja sen vaikutuksista.

Terapeutti voi toimia mallina, antamalla oman esimerkin siitä, kuinka soveltaa opittua asiaa ja kysyä ryhmäläisiltä mitä he ovat asiasta mieltä (Cole 2012: 10). Toisen ryhmäkerran soveltamisen vaiheessa ohjaaja tiedusteli, uskaltaisivatko ryhmäläiset tämän ryhmäkerran jälkeen avoimemmin keskustella seksuaalisuuteen liittyvistä asioista esimerkiksi kavereiden ja vanhempiensa kanssa. Osa ryhmäläisistä koki tämän olevan hyvinkin mahdollista. Tässä vaiheessa puhuttiin ohjaajan aloitteesta ryhmäläisten kanssa myös siitä, miten helposti kuvittelee kavereiden tietävän seksuaalisuuteen ja

kehitykseen liittyvistä asioista paljon enemmän kuin itse, eikä tällöin uskalla tuoda omia huolenaiheitaan ja ajatuksiaan esiin, kun pelkää näyttää oman tietämättömyytensä.

Pienen ryhmäkoon vuoksi, ohjaajat olisivat voineet antaa enemmän omia esimerkkejä siitä, miten hyödyntää opittua arkeen ja kysyä mitä ryhmäläiset ovat esimerkiksi mieltä. Esimerkit olisivat voineet tuoda keskusteluun uusia näkökulmia, joita vasten ryhmäläiset olisivat voineet peilata omaa arkeaan. Ensisijaista oli kuitenkin huomioida, minkä verran ryhmältä itseltään nousi aiheeseen keskustelua.

5.7 Yhteenveto

Viimeisessä vaiheessa tehdään yhteenveto ryhmäkerrasta, jossa kerrataan tärkeimmät opit. Yhteenvedon tarkoitus on korostaa ja kerrata ryhmän tärkeimmät oivallukset, vahvistaen niiden ymmärtämistä ja muistamista. Yhteenveto pitää sisällään tavoitteet, ryhmäkerran sisällön sekä ryhmäprosessin, johon usein sisällytetään yleistämisen ja soveltamisen osiot, mitä opittiin. Yhteenveto vie parhaimmillaan noin viisi minuuttia koko ryhmän ajasta. (Cole 2012: 10.) Neljännen ryhmäkerran (oma tyyli/kuvakollaasi) yhteenvedossa koottiin vielä yhteen ryhmäkerran esiin nousseet aiheet ja verrattiin niitä tavoitteeseen, joka kyseiselle ryhmäkerralle oli asetettu. Ryhmäläiset saivat palautetta heidän innostuksestaan ja osallistumisestaan toimintaan ja keskusteluun. Myönteiseksi asiaksi tuotiin esille ryhmäläisten rohkeus ja varmuus omasta tyylistään, sekä uskalluksen erottautua omana itsenään.

Viimeisellä ryhmäkerralla koottiin yhteen edelliset ryhmäkerrat. Muisteltiin muun muassa miten yhteisen puun rakentamisen kautta oli syvennetty tutustumista itseen ja muihin ryhmän jäseniin. Ryhmäläiset nostivat itse esille, eritoten ryhmässä pelatun Sitähän sä kysyt -pelin josta kertoivat kovasti tykänneensä. Mieliopideharjoituksesta oli jäänyt mieleen kyllä ja ei kyltit ja mielipiteiden perusteleminen. Yksi ryhmäläinen toi esiin näkemyksiään oman mielipiteen esiin tuomisen tärkeydestä sekä naisten sananvapaudesta Suomessa. Ryhmän mielestä oli ollut mielekästä työstää omaa tyyliä ja pukeutumista kuvakollaasin avulla.

Yhteenveto huomioi myös tunnelman ryhmässä. Terapeutin on hyvä sanoittaa ääneen, kun ryhmässä vallitsee positiivinen ilmapiiri tai tunnelma on muuttunut paremmaksi. Tällöin terapeutti pystyy tukemaan asiakkaita muistamaan ryhmän positiivisena kokemuksena. Vaihtoehtoinen tapa on kiittää asiakkaita osallistumisesta ryhmään, avoi-

muudesta, rehellisyydestä ja luottamuksesta jakaa asioita ryhmässä. Terapeutin osoittama kiitos ryhmälle, ei tulisi olla fraasimaista tai kaavamaisesti toistuvaa. (Cole 2012: 11.) Toisen ryhmäkerran (Sitähän sä kysyit -peli) yhteenvedossa ohjaajat toivat sanallisesti esiin ryhmässä vallinneen iloisen ja myönteisen ilmapiirin sekä ryhmäläisten rohkeuden keskustella avoimesti aroistakin aiheista. Ohjaajat pitivät positiivisena sitä, että ryhmäläiset olivat uskaltaneet jakaa myös omia henkilökohtaisia kokemuksia ja ajatuksia pelin teemoista.

6 Ryhmän motivoituminen ja rajojen asettaminen tukien Colen seitsemän vaiheen työtavan toteutusta

6.1 Ryhmän motivoituminen

Ohjaajan itsevarmuus on vahva tekijä ryhmän motivoitumisessa. Ohjaaja inspiroi ryhmään luottamusta ja toivoa, ottamalla osaa ryhmän auktoriteettiin sekä osoittamalla, että tietää mitä tehdä. (Cole 2012: 11.) Ohjaajat olivat huolellisesti suunnitelleet ryhmäkertojen struktuurit. Ohjaajat pyrkivät myös mahdollisimman hyvin itse sisäistämään ohjaamiensa toimintojen tarkoitusta ja sen, mitä ryhmässä käytettävät toiminnat ryhmäläisiltä ja ympäristöltä kulloinkin vaativat. Ohjaajat toivoivat, että varmuus omasta ohjauksesta ja toimintojen tarkoituksenmukaisuudesta, välittyi myös ryhmäläisille lisäten heidän sitoutumistaan ryhmään.

Asiakkaiden tarvitsee myös tietää, että ohjaajalla on hallinnassa ryhmän turvallisuus (Cole 2012: 11). Turvallinen ilmapiiri tukee ryhmän toimintaa myös vaikeissa tilanteissa (Markkanen 2012: 16). Etukäteen ohjaajilla oli pelkoa ja epäilystä siitä, kuinka valmiita, ryhmäläiset olisivat keskustelemaan seksuaalisuuteen liittyvistä asioista. Ryhmän jäsenten erilaiset kognitiiviset kehitystasot ja toisistaan poikkeavat elämäntilanteet seksuaalisuuden ja kehityksen suhteen mietityttivät. Ohjaajat halusivat kuitenkin kokeilla teemaa käsittelevän, Sitähän sä kysyt -pelin toimivuutta ryhmällä, koska he näkivät pelissä käsiteltyjen aiheiden olevan niin merkittävä osa tyttöjen kasvua naiseuteen. Ryhmäläisille haluttiin antaa mahdollisuus turvallisessa ympäristössä ja toisten nuorten kesken puhua aiheesta. Haluttiin myös itse ohjaajina puhua aiheesta mahdollisimman avoimesti osoittaen ettei seksuaalisuudessa ole mitään häpeällistä ja on myös luonnollista, että on oman seksuaalisuutensa suhteen epävarma. Tämän tarkoituksena oli myös vähentää mahdollista turhaa aiheen tiimoilta syntyvää jännitystä.

Ennen pelin alkua ryhmäläisille selvennettiin, että pelin tarkoituksena ei ole jakaa omia henkilökohtaisia seksuaalisuuteen ja seksuaaliterveyteen liittyviä asioita. Asioista keskustellaan yleisellä tasolla ja vain mikäli joku niin erityisesti haluaa voi hän tuoda omia henkilökohtaisia asioita ja kysymyksiä aiheeseen liittyen esille. Tällöin tuotiin myös esiin, että on hyvin luonnollista, että ryhmäläiset ovat eri ikäisyyden ja elämäntilanteen

vuoksi erilaisessa vaiheessa seksuaalisessa kehityksessään ja näin myös eri asiat ovat tällöin kullakin ajankohtaisia. Samoin ei haittaa mitään jos tietämys asioista on toisilla puutteellisempaa kuin toisilla. Pelin aikana ohjaajat pyrkivät turvallisen ja tasavertaisen keskustelutilanteen syntymiseen. Pelin aikana ja ryhmäläisten antamassa palautteessa näkyi, että tunnelma ryhmässä oli ollut suurimmaksi osaksi hyvä ja turvallinen. Ryhmäläiset vastasivat ja pohtivat pääosin avoimesti ja spontaanisti pelin kysymyksiä ja teemoja. He myös uskalsivat tuoda melko pelottomasti esiin epätietoisuuttaan ja epävarmuuttaan pelin vastauksista. Ryhmässä oli myös aistittavissa jonkin verran epävarmuutta ja ujoutta vastata kaikkiin kysymyksiin ja tuoda esiin omaa näkökulmaansa pelin teemoista.

Asiakkaat saavat ryhmästä sen verran irti kuin ovat itse siihen valmiita laittamaan. Ryhmäläisten ottaessa osaa yhteiseen vuorovaikutukseen, he samalla osallistuvat sekä ottavat vastuuta koko ryhmästä. Vuorovaikutuksen tulisi olla rohkaisevaa, joka korostuu eritoten jakamisen, käsittelemisen ja yleistämisen osioissa. Ohjaaja voi saada ryhmäläiset vuorovaikutukseen keskenään, rohkaisemalla heitä kertomaan, esimerkiksi mitä joku toinen ryhmäläinen ajatteli toisen ryhmäläisen kokemasta tai mitä ryhmällä oli yhteistä. (Cole 2012: 11.)

Ryhmässä nousseet ristiriidat voivat parantaa ryhmän toimintaa, koska rakentava konflikti voi auttaa ryhmäläisiä ymmärtämään paremmin toisiaan, itseään ja käsiteltävää asiaa. Konfliktien ratkaiseminen vahvistaa ryhmän uskoa siitä, että he ovat kykeneväisiä ryhmänä ratkaisemaan konflikteja. Ryhmän usko omaan toimintaan vahvistuu ja yhteistyön motivaatio lisääntyy. (Markkanen 2012: 16-17.) Ohjaajat eivät havainneet, että ryhmässä olisi ilmennyt vakavia ristiriitoja, jotka olisivat vaikuttaneet itse ryhmän toimintaan. Ryhmäläiset olivat entuudestaan tuttuja toisilleen ja olivat tottuneet toimimaan yhdessä. Ryhmässä heillä ilmeni samanlaisia keskinäisiä vuorovaikutussuhteita ja rooleja, joita heillä oli ollut jo aikaisemmin Taitoja Teineille oman elämänhallintaan projektin pilottiryhmässä. Kun nämä roolit olivat heille jo entuudestaan muotoutuneet, ei heidän tarvinnut enää kyseisessä ryhmässä keskittyä niiden rakentamiseen ja hakemiseen. Tämä sekä ryhmän hyvin lyhyellä aikavälillä toteutunut ryhmäprosessi saattoivat olla osasyitä siihen, ettei ristiriitoja juuri ilmennyt.

Ohjaajan sensitiivisyys pitää välittyä asiakkaille, jotta heille tulee tunne, että terapeutti ymmärtää heidän tilannettaan, jolloin he ovat myös yhteistyöhaluisempia ohjaajan

kanssa. Ohjaajan on tärkeää näyttää omaa innostusta ryhmää kohtaan. Oma innostusta voi osoittaa niin sanallisesti kuin kehonkielellä, esimerkiksi hymyilemällä, ottamalla katsekontaktia asiakkaisiin sekä keskustelemalla heille yksilöllisesti, huomioiden asiakkaiden kognitiivinen taso (Cole 2012: 11.) Ohjaajat pyrkivät osoittamaan, että ryhmäläisten mielipiteillä oli merkitystä ryhmän toiminnalle, esimerkiksi tarjoamalla mahdollisuuksia vaikuttaa ryhmäkertojen sisältöön ja jättämällä ryhmäkertojen sisälle riittävästi liikkumavaraa mahdollisten muutosten varalle. Colen mukaan (2012) taitava ohjaaja jakaa vastuuta ryhmäläisille, siinä määrin kuin he ovat kykeneviä ottamaan sitä vastaan (Cole 2012: 11). Ryhmän alkuhaastatteluissa oli noussut esiin halu harjoitella kauneudenhoitoon liittyviä toimintoja, jonka vuoksi suunniteltiin yksi ryhmäkerta kauneudenhoitoteeman ympärille. Ohjaajat kysyivät ensimmäisellä ryhmäkerralla, mitä kauneudenhoitoja tai itsensä hemmottelun toimintoja ryhmäläiset haluaisivat vaihtoehtoisista toiminnoista tehdä. Tällöin ryhmäläiset pääsivät itse vaikuttamaan ryhmän toimintoihin sekä ohjaajat osaisivat hankkia tarvittavat materiaalit. Ryhmäläiset eivät osanneet valita tarjotuista toiminnoista ja toivoivat saavansa tähän lisää miettimisaikaa. Seuraavalla kerralla toiveita kysyttäessä, ryhmäläiset antoivat ymmärtää, etteivät he olleet kiinnostuneet kauneudenhoito- ja itsensä hemmottelutoiminnoista ryhmässä. Ohjaajat hyväksyivät ryhmäläisten antaman palautteen, ja suunnittelivat ryhmän toiveiden pohjalta korvaavan teeman ja toiminnot tälle ryhmäkerralle.

Tärkeitä motivointikeinoja sitouttaa ryhmäläisiä ryhmään on rohkaista sen osallistujia vuorovaikutukseen ja yhteiseen kanssakäymiseen (Cole 2012: 11). Ensimmäisen ryhmäkerran toimintana oli rakentaa ryhmän yhteinen puu liittäen jokaisen henkilökohtaisen työn osaksi puuta. Ryhmä sai yhdessä keksiä ja valita ryhmälle nimi. Jokainen ryhmäläinen sai antaa oman ehdotuksen nimestä, jonka jälkeen he äänestivät parasta nimeä. Ryhmän nimeksi valittiin Tehotytöt. Ryhmän nimen tarkoituksena oli toimia ryhmäkoheesiota vahvistavana tekijänä, konkretisoiden ryhmäläisten kokemusta osana yhteistä ryhmää.

Kun yksi ryhmäkerta vietettiin puistossa picnicin merkeissä, ohjaajat toivat esille, että jokaisen tulee osallistua tavaroiden korjaamiseen ja paikan siistimiseen sekä tavaroiden viemiseen takaisin ryhmätiloihin. Tämän toimintatavan yksi tarkoitus oli vahvistaa ryhmäläisille, että toimimme ryhmänä niin sanotusti yhteen hileen puhaltaen, ja kuinka jokaisen ryhmäläisen panostusta tarvitaan yhtäläillä toiminnan suorittamiseen.

Markkasen mukaan hyvän yhteishengen luominen tarvitsee tueksi yhteistä toimintaa ja perinteitä, jotka luovat mahdollisuuksia yhteisten kokemusten kartuttamiseen (Markkanen 2012: 18). Jokainen ryhmäkerta päättyi yhteiseen sydämen syke -harjoitukseen. Harjoituksessa ryhmä kokoontuu tiiviiseen ympyrään ottaen toisiaan kädestä kiinni. Etukäteen sovittiin kuka aloittaa toivomisen, jonka jälkeen hän antoi kädenpuristuksella toivomusvuoron seuraavalle. Harjoitus tehtiin ääneti ja silmät suljettuina. Esitetyt toiveiden ja ajatusten teemat vaihtelivat ryhmäkerrasta toiseen. Harjoituksen tarkoituksena oli lopettaa ryhmäkerta rauhalliseen hetkeen ja vahvistaa kosketuksen ja tiiviin ympyrän muodostamisen kautta ryhmän yhteen kuulumuutta ja ryhmähenkeä.

6.2 Rajojen asettaminen ryhmässä

Rajojen asettaminen ryhmälle täytyy tehdä ohjaajan ottaman auktoriteetin yhteydessä. Tarkoituksena on löytää tasapaino rajojen ja sallivuuden välille. Ohjaajan tulisi asettaa ryhmälle sopiva auktoriteetti, joka tukisi ryhmää pääsemään läpi kaikki vaiheet ryhmäkerroilla sekä antaen ryhmäläisille vapauden ilmaista tunteitaan, ajatuksiaan ja mielipiteitään. Ryhmän rajat ovat parasta asettaa kunnioituksella, ilman tuomitsemista tai suuttumusta, jolloin ryhmäläiset eivät mene vastarinnalle. (Cole 2012: 11-12.)

Toimintaterapeutti ottaa vastuun asettaa ryhmälle terapeutitiset säännöt ensimmäisellä kerralla, koska myöhemmin se on paljon haastavampaa, kun ryhmän toimintatapa on jo vakiintunut. Terapeutin vastuulla on olla tarkka sääntöjen asettamisessa ryhmälle, kuten olla ajoissa, kunnioittaa muita ryhmäläisiä sekä vaitiolovelvollisuus ryhmän asioista ryhmän ulkopuolella, mikä lisää luottamuksen tunnetta ryhmässä. Säännöt ovat osa minkä tahansa sosiaalisen tai terapeutin ryhmän kulttuuria. (Cole 2012: 40.) Ensimmäisellä ryhmäkerralla sovittiin ryhmän säännöistä yhdessä ryhmäläisten kanssa. Tämän alkuun ohjaaja kysyi ryhmäläisiltä, mitkä säännöt olisivat heidän mielestään tarpeellisia, jotta jokaisella olisi hyvä olla ryhmässä. Säännöt nousivat nopeasti ryhmäläisiltä esiin, jonka jälkeen ohjaaja vielä kysyi, miten he näkevät vaitiolovelvollisuuden merkityksen ryhmään liittyvistä asioista ryhmän ulkopuolella. Ryhmä piti vaitiolovelvollisuutta tärkeänä. Aiheesta keskusteltiin lisää, selventäen mitä vaitiolovelvollisuus pitää sisällään ja miten se näkyy, kun tehdään opinnäytetyötä kyseisestä ryhmäprosessista. Colen (2012) mukaan terapeutin tulee tiedostaa säännöt ja ryhmän hyväksyntä niihin, joka auttaa ohjaajaa ymmärtämään paremmin käytöstä, jota havainnoi ryhmäläisistä (Cole 2012: 40).

Ryhmän säännöiksi kirjattiin seuraavat: ei saa puhua toisen päälle, pitää ottaa toiset huomioon, ei saa kiusata eikä kiroilla ja vaitiolovelvollisuus ryhmän sisällä puhutuista asioista. Colen (2012) mukaan säännöt ilmentävät tietynlaista asennetta ja käytöstä, jotka ovat hyväksytyä ryhmässä (Cole 2012: 40). Kirjoitettujen ja äänen lausuttujen lisäksi ryhmässä on myös ääneen sanomattomia normeja, joiden olemassa olo tiedotetaan usein vasta sitten kun joku rikkoo niitä, tai niistä ei olla ollenkaan tietoisia. Esimerkiksi iloisuuden normi, joka on syntynyt ryhmän vuorovaikutuksesta kuin huomamatta, josta ei ehkä ole koskaan puhuttu. Tämä normi voi estää vaikeista asioista puhumisen. Normit ohjaavat ryhmän viestintäprosessia, kuten kenelle ryhmässä puhutaan, miten puhutaan ja mistä aiheista puhutaan. (Markkanen 2012: 16.)

Ohjaaja kontrolloi ryhmäläisten ajankäyttöä sekä tekee tietoiseksi, jos joku ottaa liikaa aikaa ryhmässä (Cole 2012: 12). Ryhmän ohjauksessa tuotti haasteita varmistaa ja nähdä milloin jokainen ryhmäläinen oli tullut kuulluksi ja saanut riittävästi puheenvuoroa. Ryhmän hiljaisemmat ja ujoimmat jäsenet eivät vaatineet omatoimisesti omaa ääntään kuuluviin vaan oli useimmiten ohjaajien tehtävänä tehdä se heidän puolestaan. Kognitiivisen toimintakyvyn erot ryhmäläisten kesken aiheuttivat myös sitä, että kaikki eivät välttämättä olleet aina ymmärtäneet kaikkea annettua informaatiota ja käytyä keskustelua. Tämä saattoi osaltaan vähentää heidän osallistumistaan yhteiseen vuorovaikutukseen. Samoin osalle mahdollisesti tuotti haasteita tuoda omaa ääntään esiin riittävän nopeasti, ennen kuin toiset olivat jo vieneet keskustelua eteenpäin pois aiheesta.

Rajojen asettaminen ajan käytössä tukee sitä, että ryhmässä ehditään käymään kaikki vaiheet läpi sekä lopettamaan ryhmäkerta ajallaan (Cole 2012:12). Ryhmäkerralla, jolloin teemana oli oma tyyli ja pukeutuminen, aloitettiin ajan puutteen vuoksi toiminnan jakaminen toisen ryhmäläisen vielä viimeistellessä omaa työtään. Tämä ei ollut hyvä valinta, koska silloin toisen ryhmäläisen huomio ei ollut jakamisessa vaan omassa työssään. Ohjaajat joutuivat kuitenkin tekemään tämän valinnan, koska muuten ei olisi ehditty ryhmäkertaa kokonaisuudessaan käymään läpi. Ohjaajat katsoivat, että mikäli ryhmän kulusta olisi jokin vaihe jäänyt kokonaan välistä, olisi se ollut haitallisempaa kuin se että ryhmäläinen työskenteli vielä jakamisen aikana. Jakamisvuorossa ollut ryhmäläinen ei vaikuttanut toisen huomion hajautumisesta välittävän. Tosin tämä asia olisi pitänyt ottaa yhteisesti puheeksi vielä ryhmän käsittelyvaiheessa.

Colen (2012) mukaan rajojen asettaminen sopimattomalle käytökselle on yksi vaikeimmista osioista opiskelijoille. Ohjaajan tulee puuttua, jos asiakas käyttäytyy siten, että se häiritsee muun ryhmän keskittymästä terapeutiseen toimintaan. Ohjaaja keskeyttää sopimattoman käytöksen, pyytäen, että sitä pitää muuttaa. Ohjaajan tulee myös arvioida onko asiakkaan käytös asiallista ja siihen hetkeen ja käsiteltävissä olevaan aiheeseen sopivaa ja tarkoituksenmukaista. (Cole 2012:12.)

7 Johtopäätökset toteutuneesta ryhmäprosessista

Ryhmäprosessin toteutukseen varattu aikaraami oli intensiivinen, ja osoittautui liian lyhyeksi suhteessa ryhmän teeman työstä naiseksi kasvamisen kanssa. Ryhmäkerrat toteutuivat yhden viikon aikana. Työstä naiseksi kasvamisen teema pilkkoutui jokaisen ryhmäkerran sisällä omiksi alateemoiksi. Valitut alateemat eri ryhmäkerroille osoittautuivat itsessään laajoiksi, mikä vaikeutti tavoitteiden laatimista niihin. Osa tavoitteista oli vaikea kiteyttää tarpeeksi ymmärrettäväksi ja konkreettisiksi, joka toisinaan johti liian abstrakteihin ja laajoihin tavoitteisiin. Tällöin ohjaajien oli vaikea konkretisoida tavoitteita ryhmälle, jolloin myös ryhmäläisille saattoi tuottaa vaikeuksia ymmärtää toiminnan tarkoitusta. Ryhmäkertojen teemat ja niihin asetetut tavoitteet kuitenkin vastasivat ryhmäprosessin kokonaistavoitetta. Ryhmätoteutuksen aikaraami vaati, että ryhmäkerrat piti suunnitella etukäteen lähes valmiiksi. Edellisen ryhmäkerran ilmiöitä ja aiheita ei voitu juurikaan hyödyntää tai jatkaa seuraavilla ryhmäkerroilla. Ryhmäkertojen välissä käytettävä yksi iltapäivä ei olisi riittänyt ohjaajille edellisen ryhmäkerran purkuun, sekä seuraavan kerran huolelliseen suunnitteluun.

Colen seitsemän vaiheen työtavan (2012) käyttö ryhmäprosessin suunnittelu- ja toteutusvaiheen välineenä toi tarkoituksenmukaisia työskentelyvaiheita ryhmäkertoihin. Kyseinen työtapa konkretisoi ohjaajille huolellisen suunnittelun tärkeyttä ennen ryhmän alkamista. Työtapa korosti myös riittävän liikkumavaran sisällyttämistä osaksi toteutusta. Tavoitteiden merkitys korostui ryhmäprosessissa monen eri tekijän kautta. Jotta tavoitteet tulivat ohjaajille itselle ja ryhmäläisille ymmärretyiksi piti niiden olla riittävän konkreettisia ja perusteltuja. Ryhmäläisten toimintaan sitoutumiseen vaikutti se, kuinka hyvin ohjaajat olivat onnistuneet tuomaan toiminnan tavoitteita ymmärrettävästi esiin ja perustelemaan ne ryhmäläisille. Toiminnan tavoitteiden jääminen epäselväksi näkyi esimerkiksi tervehtimisharjoituksessa, jolloin ryhmäläisten oli vaikea suhtautua toimintaan riittävän tosissaan.

Ohjaajien antamalla panostuksella oli merkittävä rooli ryhmäprosessissa, mikä näkyi monen eri tekijän kautta. Ryhmäkertojen suunnittelussa ja toteutuksessa otettiin huomioon asiakkaiden toimintakyky, kehitysvaihe, mielenkiinnonkohteet ja haasteet, joiden pohjalta tavoitteet ja niihin sopivat toiminnat valikoituivat. Ryhmän toimintoja porrastettiin lisäämällä haastavuustasoa tai vaihtamalla näkökulmaa esimerkiksi yksilötyöskentelystä pari- tai ryhmätyöskentelyyn.

Ohjaajien itsevarmuus ja vakuuttavuus ohjata ryhmää lisääntyi, kun tavoitteet ja niitä vastaavat toiminnot oli huolellisesti suunniteltu. Tämä lisäsi myös ohjaajien kykyä perustella ryhmäläisille asetettujen tavoitteiden merkitystä, yhdessä niitä vastaavien toimintojen kanssa. Ohjaajien esiintuoma innostus ja varmuus käyttämiensä toimintojen tarkoituksenmukaisuudesta näkyivät myös ryhmäläisten motivoitumisessa näihin toimintoihin.

Ryhmäkokoontaminen koostui alun perin neljästä henkilöstä, joista saatuja tietoja hyödynnettiin ryhmän tavoitteiden ja toimintojen suunnittelussa sekä porrastuksessa. Ryhmätoteutukseen osallistui lopulta vain kolme henkilöä, yhden osallistujan estyessä. Ryhmän koko oli tällöin hyvin pieni, mikä osaltaan vaikutti koko ryhmäprosessin toteutukseen. Ryhmäkoon muutos tarvitsi etukäteen suunniteltujen toimintojen muokkaamista. Tällöin myös toiminnan muoto osin muuttui, ja/tai siitä saatu hyöty oletettavasti väheni. Ryhmän teemaan liittyvän naiseuden moninaisuuden havainnollistaminen jäi osin vailinaiseksi pienestä ryhmäkoosta johtuen. Pienen ryhmäkoon vuoksi toiminnan jälkeisiin vaiheisiin jäi joinain kertoina liikaa aikaa käytettäväksi, koska myös ryhmän tuottamaa materiaalia/ sisältöä syntyi vähemmän suhteessa käytettävään aikaan. Osa toiminnoista olisi voinut olla pitkäkestoisempia.

Liian suuri hajonta ryhmäläisten keskinäisessä kognitiivisessa toimintakyvyssä aiheutti sen, ettei ryhmässä pystytty riittävän kohdennetusti vastaamaan jokaisen ryhmäläisen tarpeisiin. Ohjaajien havainnoinnin mukaan liian korkea tai matala toiminnan haastavuustaso suhteessa ryhmäläisen kognitiiviseen kapasiteettiin tai taitoihin, aiheutti heillä motivaation laskua ja keskittymisen hajautumista pois itse toiminnasta. Ryhmässä käydyissä keskusteluissa kognitiivisen toimintakyvyn eroavaisuudet näkyivät siinä, että keskustelu saattoi olla osalle liian abstraktia, milloin se ei enää palvellut koko ryhmää.

Alkuarviointien lisäksi ryhmäläisille oli mahdollisuus vaikuttaa ryhmätoteutukseen myös sen aikana. Ohjaajat pyysivät ryhmäläisiltä mielipiteitä ja palautetta ryhmäprosessin suunnitelmasta ja ryhmäkertojen sisällöstä. Tämä näkyi esimerkiksi siten, että alkuarvioinnissa esiin noussut tarve harjoitella kauneudenhoitoon liittyviä toimintoja, ei enää ryhmän alkaessa vedonnutkaan ryhmäläisiin. Ohjaajien valmius vaihtaa kyseisen ryhmäkerran sisältö ryhmäläisten toiveiden mukaiseksi tuki ryhmäläisten osallisuutta ryhmässä. Ryhmäläisten vastuunotto ryhmän kulusta ja sisällöstä korostui toiminnan jäl-

keisissä vaiheissa, jolloin ryhmäläiset jakoivat keskenään kokemuksia, oivalluksia ja oppeja tehdyistä toiminnoista, sekä siitä miten voisivat soveltaa niitä omassa elämässään. Harjoituksista saatuja oivalluksia ei suunniteltu ryhmäläisille valmiiksi, vaan ne nousivat ryhmäläisiltä itseltään.

Viimeisen ryhmäkerran ympäristönä toimi puisto, jossa oltiin picnicillä. Ryhmäkerran tavoitteena oli koota yhteen toteutuneet ryhmäkerrat peilaten niitä suhteessa ryhmälle asetettuihin tavoitteisiin. Muuten ryhmäkerran sisältö oli jätetty hyvin vapaaksi, tarkoituksena viettää vapaamuotoisesti aikaa yhdessä ja antaa tilaa ryhmäläisten omalle äänelle ja sen hetkisille tarpeille. Ohjaajat olivat varautuneet ottamalla mukaan muutama pelin sekä jo aikaisemmin ryhmässä käytetyt Vahvuuskortit (pesäpuu ry.). Ryhmäläiset innostuivat Vahvuuskorttien käytöstä ja ne osoittautuivat hyväksi välineeksi ryhmän tavoitteen käsittelyssä ja toivat esiin aivan uusia puolia ja vahvuuksia ryhmäläisissä, esimerkiksi kykyä reflektoida itseään. Vahvuuskorteista löytyi ominaisuutta tai luonteenpiirrettä kuvaava teksti, jota havainnollistettiin myös kuvalla. Kuva tuki ryhmäläisiä ymmärtämään kortin viestiä ja peilaamaan sitä suhteessa itseensä.

Ryhmäläisten jälkikäteen antamien palautteiden mukaan kaikki ryhmäkerrat olivat olleet heille hyvin mieluisia. Toimintojen vetoavuuden lisäksi ryhmäläiset pitivät merkityksellisenä yhdessäoloa sekä yhdessä tekemistä. Ohjaajien tekemien havaintojen sekä ryhmäkeskusteluista saadun palautteen pohjalta, ryhmäläisiin vetosi yhteisesti erityisesti ryhmäkerran teemoina olleet omat mielipiteet ja niiden perustelemisen sekä murrosiän kehitys, seksuaalisuus ja seksuaaliterveys. Toiminnoista vetoavimpina ja onnistuneimpina suhteessa ryhmän tavoitteisiin, näyttäytyivät: Sitähän sä kysyt -peli, oman mielipiteenilmaisu ja väittämien perustelemisen ja pesäpuu ry:n kehittämien Vahvuuskorttien käyttö, yhdistettynä oman persoonallisuuden ja ominaisuuksien tunnistamiseen. Ryhmäkertojen teemat yhdessä niihin valittujen harjoitusten kanssa herättivät nuorilla lisäkeskustelua muun muassa ihastumiskokemuksista, seksuaalisuudesta, koulukiusaamisesta, opiskeluista sekä tämänhetkisistä tavoitteista omassa elämässä. Kyseiset aiheet vaikuttivat nuorille tärkeiltä ja ajankohtaisilta, osan aiheista toistuesssa keskusteluissa useampaan otteeseen ryhmäprosessin aikana.

8 Pohdinta

Monimuotoisen opinnäytetyön tavoitteena oli toimintaterapiaryhmän keinoin osoittaa, miten toiminnallisia menetelmiä voitaisiin hyödyntää ja käyttää ryhmässä tukien tyttöjen kasvua naiseksi. Työelämän yhteistyökumppanina toimi Taitoja teineille oman elämän hallintaan -projekti, jonka tavoitteena on tukea poikkeavasti kehittyvien nuorten terveyttä ja sosiaalista hyvinvointia matkalla aikuisuuteen. Toimintaterapiaryhmän osallistujat koostuivat kolmesta projektin pilottiryhmän työstä. Toimintaterapiaryhmäprosessin kautta haluttiin tarjota projektille esimerkkejä siitä, miten he voisivat käsitellä naiseksi kasvamisen teemaa toiminnallisilla menetelmin tulevaisuudessa tyttöjen ryhmissään.

Toimintaterapiaryhmän tavoite oli vahvistaa itsetuntemusta ja opetella arvostamaan itseä omana itsenään, ainutlaatuisena tyttönä ja naisena sekä lisääntynyt rohkeus jakaa ja käsitellä ikätovereiden kesken omaan kasvuun liittyviä niin ilon kuin huolenkin aiheita. Ryhmä toteutui Taitoja teineille oman elämän hallintaan -projektin viiden päivän mittaisella kesäleirillä kesällä 2014. Ryhmä kokoontui viisi kertaa yhden ja puolen tunnin pituisina ryhmäkertoina. Ryhmäsuunnittelun ja -toteutuksen välineenä käytettiin Colen seitsemän vaiheen työtappaa (2012), joka tarjosi tarkoituksenmukaisia ohjeita ja näkökulmia ryhmäprosessin suunnitteluun, toteutukseen ja purkuun. Teemoiltaan ryhmäkerrat jakautuivat seuraavasti: Ryhmään ja ryhmän kokonaisteemaan orientoituminen, nuoruusiän kehitys, seksuaalisuus ja ihmissuhteet, omat mielipiteet ja mielipiteiden perusteleminen, oma tyyli ja pukeutuminen sekä ryhmän päätösjuhla. Jokaiselle ryhmäkerralle asetettiin kokonaistavoitetta tukevat välitavoitteet.

Yhteistyö ja työelämän kumppanin rooli opinnäytetyössä korostuivat opinnäytetyön alku- sekä ryhmän suunnitteluvaiheessa. Alun perin työelämäkumppanilla oli valmiina aihe, jonka tiimoilta he olisivat halunneet opinnäytetyön tehtäväksi. Tähän tarpeeseen ei kuitenkaan pystytty osaamisen ja käytettävissä olevien resurssien puitteissa vastaamaan. Tämän jälkeen työelämäkumppanilta löytyi muita ehdotuksia opinnäytetyön toteuttamiseksi, joista yksi oli suunnitella tytöille kohdistettu ryhmä Taitoja teineille oman elämän hallintaan -projektin kesäleirillä. Työelämäkumppani toimi kannustavasti ja tarjosi runsaasti tukea opinnäytetyön haastavassa alkuvaiheessa kun opinnäytetyön aiheen rajaaminen ja näkökulman kohdentaminen tuottivat vaikeuksia. Työelämäkumppani oli hyvin vastaanottavainen eri ideoille ja pyrki omalta osaltaan niiden mahdollistamiseen. Opinnäytetyön aiheen ja ryhmän teeman löytymisen jälkeen tarjosivat

he hyvin vapaat kädet työn toteutuksen suhteen. Työelämäkumppanin toiminnasta välittyi luottamus ryhmätoteutuksen onnistumiseen. Aikakiireiden vuoksi yhteydenpito työelämäkumppaniin jäi työn loppuvaiheessa hyvin vähäiseksi. Mikäli projektin tämän hetkisestä tilanteesta ja tarpeista olisi oltu paremmin perillä, olisi niiden peilaaminen suhteessa ryhmätoteutuksesta tehtyihin johtopäätöksiin ollut kattavimmin mahdollista.

Ryhmän teema valikoitui ryhmäläisille tehtyjen alkuarviointien aikana. Alkuarvioinnissa sovelletusti käytetty COPM -itsearviointiväline (2005) auttoi rajaamaan haastattelua toimintaterapian osa-alueisiin. COPM:n tarjoama haastattelurunko auttoi ohjaajia jäsentämään haastattelusta kerättyä informaatiota sekä selventämään asiakkaalle mistä aihepiireistä oli tarkoitus kerätä tietoa. Teeman valinta jo ennen alkuarviointeja, olisi kuitenkin rajannut tarkemmin alkuarvioinnin osa-alueita vastaamaan tulevan ryhmän tarkoitusta. Tämä olisi ollut myös ryhmäläisten kannalta eettisempää, jolloin alkuarvioinnin raskaus ja kuormittavuus olisi vähentynyt. Alkuarvioinnin rajaaminen olisi tukenut asiakasta peilaamaan omia tarpeitaan ja tavoitteitaan suhteessa ryhmän teemaan. Asiakkaan ääni olisi kuulunut paremmin ja tieto, jota heiltä kerättiin, olisi ollut kattavammin hyödynnettävissä ryhmän suunnittelussa.

Ryhmäläisiltä saadun palautteen sekä ryhmästä tehtyjen havaintojen pohjalta voidaan todeta, että työstä naiseksi kasvamisen teeman valinta ja käsittely ryhmäkontekstissa, oli tarkoituksenmukaista. Ryhmäläiset osoittivat tätä palautteissaan sekä käytännössä innostumisellaan ja motivoitumisellaan suurimpaan osaan ryhmän toiminnoista. Ryhmäkertojen välitavoitteet ja teemat palvelivat ryhmän kokonaistavoitetta, mutta osoittautuivat osin liian laajoiksi, jotta niiden käsittely yhdellä ryhmäkerralla olisi voinut olla kovin kattavaa. Eri alateemojen ja välitavoitteiden asettamista jokaiselle ryhmäkerralle tuki kuitenkin opinnäytetyön kokonaistavoitetta tarjota projektille mahdollisimman kattava otos eri toimintojen käytettävyydestä naiseksi kasvamisen teeman käsittelyssä.

Viimeisellä ryhmäkerralla ohjaajien ottama riski luottaa ryhmän itseohjautuvuuteen, antamalla mahdollisimman paljon tilaa ryhmäläisten oman äänelle ja sen hetkisten tarpeiden esiin tulolle, osoittautui havainnointien pohjalta jopa vaikuttavimmaksi ryhmäkerraksi. Puisto ympäristönä, picnic toiminnan kehyksenä ja toteutuksen vapaa struktuuri saivat yhdessä aikaan varsin rennon ja vapautuneen tunnelman. Tämän seurauksena myös ohjaajien sensitiivisyys ryhmän ohjauksessa ja ryhmäläisten avoimuus ja niin sanottu heittäytyminen toimintoihin ja keskusteluun lisääntyivät. Ryhmäkerran yh-

teenvedon pohjalta koko kyseinen ryhmäkerta oli hyvä esimerkki siitä, miten epämuodollinen ympäristö ja vapaamuotoinen struktuuri voi toimia hyvinkin tavoitteellisesti. Tämä tuskin olisi kuitenkaan ollut mahdollista, elleivät ohjaajat olisi asettaneet ryhmäkerralle selvää tavoitetta jota kohti pyrkiä.

Ryhmäläisten välisissä kognitiivisissa taidoissa oli suurta hajontaa, jonka vuoksi sopivan haastavuustason löytyminen eri toimintoihin, palvelen koko ryhmää, ei aina onnistunut. Ryhmätoteutuksesta tehtyjen havaintojen pohjalta olisi ryhmäläisten tasavertaisen osallistumisen ja hyötymisen kannalta tärkeää, että heidän kognitiivinen toimintakykynsä olisi mahdollisimman yhdenmukainen. Ryhmän yhteisten keskustelujen edessä abstraktimmalle tasolle, osa ryhmästä pysyi ainoastaan kuuntelevana osapuolella. Jäimme pohtimaan, mitä sillä hetkellä hiljaisimmat osallistujat olisivat tuoneet esille omasta elämästään, jos keskustelu olisi pysynyt konkreettisemmalla tasolla. Opinnäytetyöntekijöiden saaman ymmärryksen mukaan vastaisuudessa Taitoja teineille oman elämän hallintaan -projektin asiakkaille pyritään järjestämään heidän toimintakykyään ja tarpeitaan aiempaa paremmin vastaava ryhmäkonteksti. Opinnäytetyön käynnistyessä projekti oli juuri aloittanut toimintansa, jolloin projektin puitteissa järjestettiin vain yksi pilottiryhmä.

Colen seitsemän vaiheen työtapa (2012) osoittautui hyödylliseksi ja tarpeelliseksi työvälineeksi, sillä se lisäsi ryhmätoteutuksen vaikuttavuutta, vahvistaen terapeuttisten elementtien toteutumista ryhmässä. Työtavan toteuttaminen vaati ryhmäkertojen perusteellista suunnittelua. Huolellinen suunnittelu lisäsi ohjaajien ammatillisuutta ja itsevarmuutta ryhmän ohjauksessa. Työtapa tarjosi teoriaperustan asioille ja ilmiöille joita ryhmässä tapahtui ja tuki ohjaajien ymmärrystä niistä. Työtapa sisällyttää ryhmäkerran toimintaan ja purkuun vaiheita, jotka selventävät ja syventävät ryhmäläisille ymmärrystä toiminnan merkityksestä heille itselle, sekä sovellettavuudesta omaan arkeen.

Colen seitsemän vaiheen työtapaan (2012) kuuluvassa käsittelyn osuudessa oli tarkoitus prosessoida ryhmän sisällä heränneitä tunteita ja ilmiöitä. Käsittelyn vaihe osoittautui ohjaajien kannalta haastavimmaksi. Ohjaajien oli vaikea nähdä ja tietää milloin nämä ilmiöt vaativat yhteistä käsittelyä. Työtapa vaati ohjaajilta hyvin intensiivistä työskentelyä, jotta kaikki eri vaiheet saatiin sisältymään yhteen ryhmäkertaan. Yleistämisen ja soveltamisen vaiheet nousivat ryhmäkerroilla keskiöön tuoden eniten vuorovaikutusta ja näkökulmia käytettyjen teemojen ja tavoitteiden suhteista ryhmäläisten omaan

elämään. Yleisesti toiminnan jälkeiset vaiheet mahdollistivat toiminnasta saadun henkilökohtaisen kokemuksen jakamisen siinä määrin kuin kukin oli siihen itse valmis. Tämä edisti jokaisen ryhmäläisen huomioimista yksilöllisesti.

Colen seitsemän vaiheen työtavan (2012) asettamia aikaraameja eri vaiheille olisi voinut soveltaa enemmän suhteessa toteutuneen ryhmän kokoon. Toimintojen jälkeisiin vaiheisiin jäi toisinaan liian paljon aikaa, jolloin ajan käytön lisääminen itse toimintaan olisi ollut tarkoituksenmukaista. Toiminnan pidempi kesto olisi mahdollistanut toiminnan prosessinomaisempaa työskentelyä, jolloin myös ryhmäläiset olisivat hyötäneet enemmän toiminnan käytöstä suhteessa tavoitteeseen.

Ohjaajien ohjausta sekä ryhmäläisten yhteistyön sujumista helpotti, että ryhmäläiset olivat entuudestaan tuttuja toisilleen ja tottuneet toimimaan yhdessä. Tuttuus ja keskinäisen luottamussuhteen ilmeneminen ryhmässä osaltaan mahdollistivat ryhmän intensiivisen toteutuksen, sekä teemojen käsittelyn henkilökohtaisemmalta tasolta. Toinen ryhmän ohjaajista oli ryhmäläisille täysin uusi tuttavuus, minkä merkitystä olisi voitu paremmin huomioida etenkin ensimmäisellä ryhmäkerralla. Mahdollinen vastaavanlaisten teemojen käsittely Taitoja teineille oman elämän hallintaan -projektin tulevissa ryhmissä voi vaatia pidemmän ajanjakson riittävän turvallisen luottamussuhteen syntymiseksi, elleivät ryhmäläiset entuudestaan tunne toisiaan. Tällöin teeman käsittely voisi olla turvallisempaa aloittaa yleiseltä tasolta, ennen kuin lähdetään työstämään sitä henkilökohtaisesta näkökulmasta.

Tytöstä naiseksi kasvamisen teema pitää jo paljon eri asioita sisällään, jolloin voisi olla vaikuttavampaa rytmittää eri ryhmäkerrat pidemmälle aikavälille. Tällöin ryhmäläisillä olisi mahdollisuus prosessoida käsiteltyä aihetta pitempään ja ohjaajat voisivat hyödyntää edellisen ryhmäkerran antia ja ryhmäläisten esiin tuomia tarpeita tukena seuraavien kertojen suunnittelussa. Saman teeman käyttö useammalla eri ryhmäkerralla olisi mahdollistanut teemaan sisältyvien tavoitteiden pilkkomista pienempiin ja konkreettisiin osiin, jolloin myös niiden saavuttaminen olisi realistisempaa. Tällöin ryhmäläiset olisivat myös voineet tietoisemmin ja tavoitteellisemmin työskennellä kohti niiden saavuttamista.

Ryhmän suunnittelussa ja ohjauksessa voitiin hyödyntää ohjaajien omaa sukupuolta, sekä nuoruuden kehitykseen liittyviä omakohtaisia kokemuksia. Tämä osaltaan lisäsi

intoa ja motivaatiota toteuttaa ryhmän teemaa. Samoin omakohtainen suhde teemaan toi lisäarvoa sen käsittelyyn.

Ryhmätoteutuksesta saadun tiedon ja kokemuksen pohjalta voidaan suositella Taitoja teineille oman elämän hallintaan –projektille kyseisen teeman hyödyntämistä toiminnallisina menetelmin. Myös teeman soveltaminen ja käyttö pojasta mieheksi kasvamisen tukena voisi olla tarkoituksenmukaista projektin miespuolisille asiakkaille. Mannerheimin lastensuojeluliiton vanhempain opasta (2009) lainaten, nuori tarvitsee aikuiseksi kasvamisen haasteista selvitäkseen aikuisen ja ikätovereiden tarjoamaa tukea. Nuoren on tärkeä oppia hyväksymään itsensä sellaisena kuin on. Ikätovereiden ulkopuolelle ja yksin jääminen on nuorelle kehityksellinen riski, joka saa hänet muun muassa tuntemaan itsensä muita huonommaksi. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2009.) Opinnäytetyössä toteutettu ryhmä vastasi juuri tähän nuorten tarpeeseen. Ryhmässä keskityttiin nuorten itsetunnon ja -tuntemuksen vahvistamiseen, sekä nuoret saivat yhdessä ikätovereiden antaman vertaistuen kanssa käsitellä heidän ikävaiheeseensa kuuluvia keskeisiä kysymyksiä. Ryhmän ohjaajien omaama tieto ja ymmärrys nuoruusiän kehityksestä yhdessä sukupuolisensitiivisen lähestymistavan kanssa, antoi heille mahdollisuuden käsitellä niitä turvallisesti ja yksilöllisesti tuettuna. Sukupuolisensitiivisen lähestymistapaan perehtyminen ja hyödyntäminen ohjauksessa tukivat ohjaajia lisäämään eettisyyden ja moniarvoisuuden näkökulman toteutumista työskentelyssään. Sukupuolisensitiivinen näkökulma auttoi ohjaajia muun muassa näkemään jokaisen ryhmäläisen ainutlaatuisuuden ja yksilöllisen tavan toteuttaa naisena olemista.

Ryhmässä käytettävät toiminnot vaativat aina niiden yksilöllisen soveltamisen kunkin ryhmän käyttöön, ryhmäläisten tarpeet ja toimintakyvyn huomioiden (Cole 2012: 6-7). Tytöstä naiseksi kasvamisen -ryhmässä käytetyt toiminnot osoittautuivat tarkoituksenmukaisiksi käsittelemään ryhmän teemaa ja tukivat sille asetettuja tavoitteita. Teeman ja siihen asetettujen tavoitteiden saavuttamista ja vaikuttavuutta lisäisi niihin sovellettujen toimintojen prosessinomainen ja pitkäkestoisempi työskentely.

Lähteet

Aalberg, Veikko - Siimes, Martti A 2007. Lapsesta aikuiseksi, Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. 2. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.

Ahonen, Timo - Lyytinen, Heikki - Lyytinen, Paula - Nurmi, Jari- Erik - Pulkkinen, Lea - Ruoppila, Isto 2007. Ihmisen psykologinen kehitys. 1.-2. painos. Helsinki: WSOY.

Clifford O'Brien, Jane – Solomon, Jean W 2013. Occupational Analysis and Group Process. Missouri: Mosby Elsevier.

Cole, Marilyn B 2012. Group dynamics in Occupational Therapy. The Theoretical Basis and Practice Application of Group Intervention. 4. painos. Thorofare: SLACK incorporated.

Finlay, Linda 1993: Groupwork in Occupational Therapy. Reprinted 2001: Nelson Thornes Ltd United Kingdom.

Frilander, Johanna – Salonen, Heidi 2013. REPO-extremepäivä erityisnuoren toiminnan mahdollistajana. Opinnäytetyö. Saimaan ammattikorkeakoulu, toimintaterapian koulutusohjelma. <<http://www.theseus.fi/handle/10024/59014>> Luettu 21.9.2014.

Hautala, Tiina - Hämäläinen, Tuula - Mäkelä, Leila - Rusi-Pyykönen, Mari 2013. Toiminnan Voimaa. Toimintaterapia käytännössä. 3., uudistettu painos. Helsinki: Edita Prima.

Korkiakangas, Paula

Krongvist, Eeva- Liisa - Pulkkinen, Minna-Leena 2007. Kehityopsykologia. Matkalla muutokseen. 1. painos. Helsinki: WSOY.

Lankinen, Mari 2011. Voimaneidot. Opas tyttöjen oman voiman haltuunoton ja aggression hallinnan tukemiseen. Tallinnan Kirjapaino Oy: Terapeda.

Law, M - Babbitt, S - Carswell, A - McColl, M. A - Polatajko, H - Pollock, N 2005. Canadian Occupational Performance Measure. Suomalainen versio suom. M. Kantanen - M-A. Kaukinen 2011. 4. painos. Jyväskylä.

Lyytinen, Paula - Korkiakangas, Mikko 2008. Näkökulmia kehityopsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. 1.-8. painos. Helsinki: WSOY.

Mahdollisuus lapselle ry. Taitoja teineille esite. Verkkodokumentti. <http://www.mahdollisuuslapselle.com/fi/Toiminta/Taitoja%20teineille/> Luettu 28.10.2014.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Nuorten Netti. <<http://www.mll.fi/nuortennetti/>> Luettu 15.9.2014.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Varhaisnuoruuden kasvu ja kehitys. Vanhempi nuoren kasvun tukena. Verkko-opas. <<http://mll-fi-MLL%20-%20Varhaisnuoruuden%20kasvu%20ja%20kehitys.pdf>> Luettu 28.10.2014.

Markkanen, Eeva- Liisa. Kuulun! Välineitä ryhmiin. Mannerheimin Lastensuojeluliiton julkaisuja. ESA PRINT.

Mulari, H – Eischer, H - Uusitalo-Herttua M 2012. Tyttötyö kääntyi 2010-luvulle. Julkaisussa Tyttötyön kansio. Helsinki: Suomen Setlementtiliitto ry. <<http://setlementti-fi-bin.directo.fi/@Bin/9007ac527d597d459fb35c8cd4ba666f/1412537211/application/pdf/127576/tyttotyönkansio.pdf>> Luettu 5.10.2014.

Nikkola, Erika 2012. Toimintaterapeutti sukupuolisensitiivisessä tyttötyössä. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, toimintaterapian koulutusohjelma. <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/52540/nikkola_erika.pdf?sequence=1> Luettu 21.9.

Nykänen, Anna-Stina 2014. Raskas kuin lammas turkki. Artikkelit Helsingin Sanomissa 1.11.2014. Vantaa: Sanoma Media Finland.

Polatajko, H.. - Davis, J - Stewart, D - Cantin, N - Amoroso, B - Purdie, L - Zimmerman, D 2007b. Specifying the domain of concern: Occupation as core. Teoksessa Polatajko H.J. & Townsend E.A, (toim.) Enabling Occupation II: Advancing an Occupational Therapy Vision for Health. Well-Being & Justice through Occupation. Ottawa: CAOT

Somersaari, Sabrina - Saloranta, Jenni 2011. Terapeuttisten elementtien toteutuminen nuorten toimintaterapiaryhmässä. Opinnäytetyö. Metropolia ammattikorkeakoulu, toimintaterapian koulutusohjelma. <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/26743/terapeuttisten_elementtien_toteutuminen1.pdf?sequence=1> Luettu 21.9.2014.

Toivakka, Sari – Maasola, Miina 2011. Itsetunto Kohdalleen. Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Juva: PS-kustannus.

Tyttötyö. Sukupuolisensitiivisen tyttötyön sivusto. Suomen Setlementtiliitto ry:n tyttötyön internetsivut. <<http://www.setlementti.fi/tyttotyö>> Luettu 5.10.2014

Vilkman, Jutta, 2012. Nuoren aikuisen itsetunnon tukeminen luovien menetelmien avulla. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, toimintaterapian koulutusohjelma. <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/52315/Vilkman_Jutta.pdf?sequence=1> Luettu 21.9.2014

Väestöliitto. Peli seksuaalikasvatukseen: Sitähän sä kysyt! Verkkodokumentti. <http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/tietoa-seksuaalisuudesta/ammattilaiset/tyokalupakki/valineita_nuoren_kohtaamiseen/sitahansakysyt/> Luettu 15.10.2014.

Pesäpuu Ry. Pesäpuun tuotteet. Verkkodokumentti. <<http://www.pesapuu.fi/evaskori/toiminnalliset-valineet/>> Luettu 15.10.2014.

Suostumus tietojen julkaisuun

Liite 1

SUOSTUMUS TIETOJEN JULKAISUUN OPINNÄYTETYÖN KIRJALLISESSA JULKAISUSSA

Opinnäytetyömme kirjallisessa julkaisussa emme kerro osallistujien henkilötietoja (esim. nimi, tarkka ikä, asuinpaikka, koulu, mahdollinen diagnoosi). Työssämme tulemme kuvaamaan mm. osallistujien toimintakykyä ja suoriutumista arjen toimintojen eri osa-alueilla sekä heidän henkilökohtaisia tavoitteitaan. Kyseisten tietojen julkaisu opinnäytetyössämme on tarpeen, jotta voimme vakuuttavasti perustella valintojamme esim. ryhmän tavoitteiden asettelussa ja ryhmätoimintojen suunnittelussa.

Pyrimme varmistamaan, ettei opinnäytetyössämme tule ilmi mitään siihen kuulumatonta tietoa ryhmään osallistujista, jotta tunnistettavuuden mahdollisuus pysyisi mahdollisimman pienenä.

Tea Turunen ja Vappu Sallinen
Toimintaterapian koulutusohjelma
Metropolia AMK

Suostun, että yllä mainittuja omia (ryhmään osallistujan) tai lapseni tietoja, saa julkaista kyseisessä opinnäytetyössä.

allekirjoitus: _____

pvm: _____

nimen selvennys: _____

