



DIALOGISUUS RYHMÄNOHJAUK- SESSA

Blogiryhmän toteuttaminen

Wilma Juusonen

Opinnäytetyö
Maaliskuu 2015
Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto

WILMA JUUSONEN:

Dialogisuus ryhmänohjauksessa: Blogiryhmän toteuttaminen

Opinnäytetyö 55 sivua, joista liitteitä 7 sivua
Maaliskuu 2015

Tämän toimintaan painottuvan opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa luovaan kirjoittamiseen perustuva blogiryhmä Sopimusvuori Ry:n nuorten toimintakeskus Verstaalla. Kohderyhmänä olivat Verstaan palveluita käyttävät henkilöt. Opinnäytetyön tehtävänä oli selvittää, mitä on dialogisuus, millä tavoin se toteutuu ryhmänohjauksessa ja miten toiminnallista ryhmää ohjataan avoimen dialogin hoitomallissa. Sen tavoitteena oli kehittää dialogista työtettä mielenterveyshoitotyössä sekä lisätä tietoa dialogisuudesta osana ryhmänohjausta.

Hoitotyössä dialogisuus voidaan nähdä menetelmänä tai vuorovaikutusorientaationa, jossa ensimmäisenä tavoitteena ei ole potilaan tai hänen perheensä muuttaminen, vaan dialogin synnyttäminen eri äänten välille. Dialogisessa vuorovaikutusorientaatiossa keskeistä on toisen avoin kuunteleminen, kiinnostuneisuus, vastaaminen, omien ajatusten avoin esittäminen sekä reflektiivinen asenne. Ryhmänohjaus on vakiintunut yleisnimikkeeksi sellaiselle toiminnalle, jossa vaihtelevan kokoinen ryhmä on lyhyttestoisten interventioiden, esimerkiksi neuvonnan tai tiedottamisen, kohteena.

Ryhmänohjauksessa pystyttiin tarkastelemaan dialogisuutta ryhmäkontekstissa ja dialogisen vuorovaikutusorientaation ilmenemistä, toteutumista ja vaikutuksia käytännössä. Opinnäytetyö sisältää raportin blogiryhmän käynnistämisestä ja toteuttamisesta sekä lyhyen haastattelututkimuksen palvelun käyttäjien kokemuksista blogiryhmässä. Blogiryhmä kokoontui syyslukukaudella 2014 yhteensä 14 kertaa, joista 11 kertaa ohjaajan kanssa ja kolme kertaa itsenäisesti. Blogiryhmään osallistuneet palvelun käyttäjät tuottivat yhteensä yhdeksän blogimerkintää, jotka julkaistiin Verstaan blogissa. Seitsemän merkinnöistä oli tekstimuodossa ja kaksi piirroskuvia.

Jatkotutkimuksena voidaan tutkia dialogisen hoitomallin vaikutuksia ja merkityksiä palvelun käyttäjien keskuudessa kvalitatiivisella menetelmällä, jolloin palvelun käyttäjien ääni ja kokemukset tulisivat paremmin esille tutkimuksissa.

Asiasanat: dialogisuus, ryhmänohjaus, vuorovaikutus, dialoginen hoitomalli, vuorovaikutusorientaatio, blogi

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing and Health Care
Nursing

WILMA JUUSONEN:

Dialogism in Group Guidance: Accomplishing a Blog Group

Bachelor's thesis 55 pages, appendices 7 pages
March 2015

The work was conducted as a functional thesis. The purpose of the work was to accomplishing a blog writing group based on creative writing in Sopimusvuori's youth activity center Verstas. The target audience was persons who use the services of Verstas. The mission of the work was to examine dialogism, how it actualizes in group guidance and how functional groups are guided in open dialogue practice. The objective was to develop dialogic methods in psychiatric nursing and add the knowledge of dialogism as part of group guidance.

Dialogism in nursing can be seen as the orientation of interaction. The primary goal in dialogism is not to alter the patient or their families but to develop a dialogue between different voices. Vital matters in dialogic interaction are transparent listening, interest, answering, presenting thoughts with sincerity and reflective attitude. Group guidance is an established term for such activities where groups of various sizes are a target of short-term interventions like counselling or informing.

During the group meetings I was able to study dialogism in group context, observe how dialogic interaction orientation appears, actualizes and what effect it has in practice. The work includes a report of starting and guiding a blog group and a short interview-based study on service users' experiences in blog group. Blog group gathered 14 times during the fall semester. A total of 11 of those meetings were with a tutor and three times without a tutor. The blog group participants produced nine blog posts that were published in Verstas's blog. Seven of posts were in text form and two were drawings.

The potential further studies could gather information about the influences and meanings of dialogic methods among the service users so their voices would come out in studies.

Key words: dialogism, group guidance, interaction, dialogic method, interaction orientation, blog

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITE	7
3	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	8
3.1.	Dialogisuus käsitteenä, suhteenä ja prosessina	8
3.1.1	Monologisuus dialogisuuden vastakohtana.....	10
3.2.	Dialogisuus hoitotyössä	11
3.2.1	Dialoginen hoitomalli.....	13
3.2.2	Erilaiset vuorovaikutusorientaatiot asiakassuhteissa	14
3.3.	Ryhmätoiminta.....	15
3.3.1	Ryhmän kehitysvaiheet	16
3.3.2	Ohjaajan rooli ryhmässä.....	18
3.4.	Palveluiden käyttäjä.....	19
3.5.	Blogit ja bloggaaminen	19
3.6.	Luova kirjoittaminen.....	20
4	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	22
4.1.	Toiminnallinen opinnäytetyö	22
4.2.	Opinnäytetyön suunnittelu ja aikataulu	23
4.3.	Ryhmänohjauksen toteuttaminen.....	26
4.3.1	Reflektointipäiväkirja ja ohjaus	30
4.3.2.	Suullinen palaute	31
5	OSALLISTUJIEK KOKEMUKSIA BLOGIRYHMÄSTÄ.....	33
5.1.	Haastattelut	33
5.2.	Aineiston analysointi	33
5.3.	Yhteenveto haastatteluaineistosta	35
6	POHDINTA.....	38
6.1.	Toteutuksen arviointi	38
6.2.	Luotettavuus.....	39
6.3.	Eettisyys	41
6.4.	Johtopäätökset.....	42
6.5.	Kehittämis- ja jatkotutkimusehdotukset	44
	LÄHTEET	45
	LIITTEET	48
	Liite 1. Verstaan blogin esittelyteksti nuorten kirjoittamana	48
	Liite 2. Esimerkki 1 (blogimerkintä)	49
	Liite 3. Esimerkki 2 (blogimerkintä) 1 (2).....	50
	Liite 4. Esimerkki 3 (blogimerkintä)	52

Liite 4. Esimerkki 4 (blogimerkintä)	53
Liite 5. Haastattelusuostumus	54

1 JOHDANTO

Olemme kaikki jatkuvassa dialogissa itsemme ja muiden kanssa. Dialogisuus on vuorovaikutusta, joka auttaa meitä ymmärtämään muita ihmisiä, maailmaa ja itseämme paremmin. Se on eettinen ja kunnioittava tapa kohdata toinen ihminen, myös hoitotyössä. Dialogin käsite kielenkäytössä tarkoittaa yleensä vuoropuhelua, kaksinpuhelua tai keskustelua (Mönkkönen 2002, 33). Suomen kielessä dialogin vastine on kuunteleva keskustelu. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2014.)

Laadukas ja asiakaslähtöinen hoitotapa edellyttää, että apua tarvitsevan ihmisen tulee saada tilanteeseensa sopivaa asiantuntija-apua riittävän pitkään ja joustavasti. Tämän toteutuminen vaatii niin asiantuntijoilta, organisaatioilta kuin yhteiskunnaltakin dialogisuutta. Dialogisuuden kehittämisessä on tärkeää, että teoria ja työtapa säilyttävät joustavuutensa ja avoimuutensa; dialogisuus ei ole patenttiratkaisu, jonka voi sellaisenaan siirtää toimintaympäristöstä toiseen, vaan sen työmuodot tulee suunnitella ja toteuttaa toimintaympäristön tarpeisiin ja lähtökohtiin perustuen. (Haarakangas 2008, 151 – 158.)

Opinnäytetyöni tarkoituksena on käynnistää luovaan kirjoittamiseen perustuva blogiryhmä Verstaalla ja tutkia dialogisuutta osana ammatillista ryhmänohjausta. Tavoitteena on kehittää dialogista työotetta mielenterveyshoitotyössä sekä lisätä tietoa dialogisuudesta osana ryhmänohjausta.

Hyödynsin blogiryhmän toteutuksessa luovan kirjoittamisen menetelmiä. Luova kirjoittaminen voi toimia apuvälineenä itsetuntemuksen lisäämiseen ja sen avulla voi tarkastella suhdettaan ympäröivään maailmaan. Se tarjoaa suhteellisen luotettavan ja turvallisen keinon ilmaista vaikeasti kerrottavia kokemusalueita. Luovan kirjoittamisen voimaa voidaan hyödyntää ammatillisessa, kehityksellisessä, reflektiivisessä ja henkilökohtaiseen kasvuun tähtäävässä terapeutisessa kirjoittamisessa. (Ihanus & Bolton 2009, 112.)

Kiinnostuin Sopimusvuori Ry:n Verstaasta tehdessäni siellä päihde- ja mielenterveyshoitotyön perusharjoittelua tammikuussa 2013. Erityisesti kiinnostuin dialogisesta työotteesta, jota myös Versta toteuttaa.

2 TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITE

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena toteuttaa luovaan kirjoittamiseen perustuva blogi-ryhmä Sopimusvuori Ry:n nuorten toimintakeskus Verstaalla.

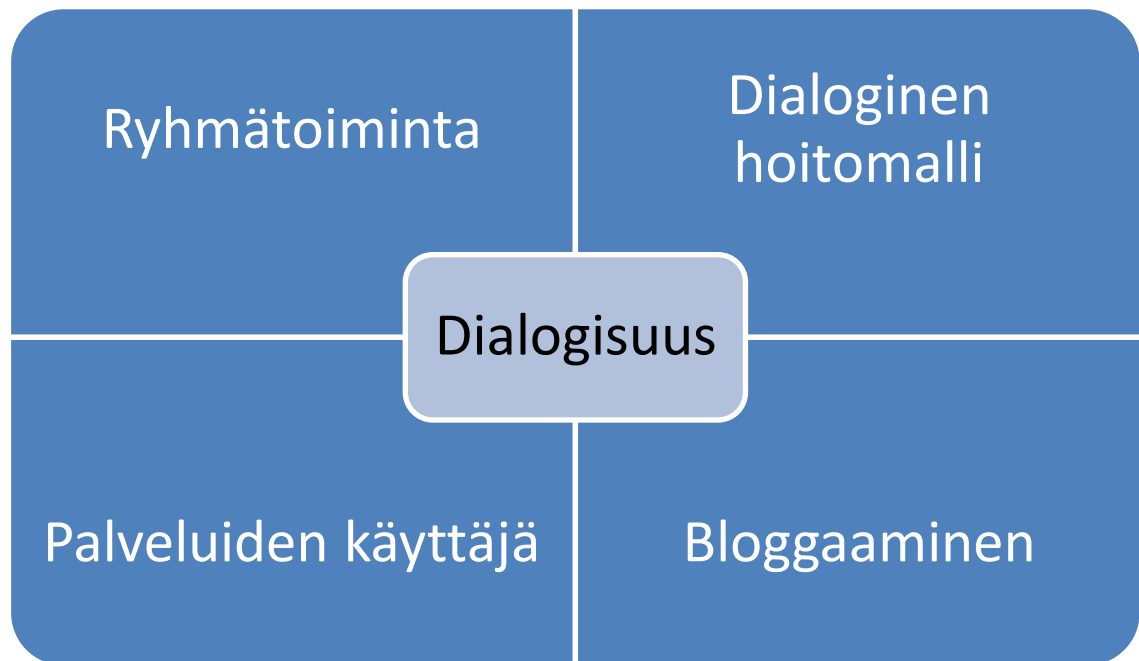
Opinnäytetyön tehtävät:

1. Mitä on dialogisuus?
2. Millä tavoin dialogisuus toteutuu ryhmäohjauksessa?
3. Miten toiminnallista ryhmää ohjataan dialogisessa hoitomallissa?

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on kehittää dialogista työotetta mielenterveyshoito-työssä sekä lisätä tietoa dialogisuudesta osana ryhmänohjausta.

3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyöni teoreettiset lähtökohdat olivat johdettavissa suoraan otsikon teemoista. Opinnäytetyöni pääaihe on dialogisuus ja sen toteutuminen ryhmätoiminnan kontekstissa. (Kuvio 1)



Kuvio 1. Opinnäytetyön teoreettiset lähtökohdat.

3.1. Dialogisuus käsitteenä, suhteena ja prosessina

Dialogin käsite kielenkäytössä tarkoittaa yleensä vuoropuhelua, kaksinpuhelua tai keskustelua. Dialogi – sanan etymologia on kuitenkin herättänyt monenlaista keskustelua ja tulkintaa. Sanan etymologian ymmärtäminen antaa suuntaa myös sen sisällön pohtimiseen; ”dia” tarkoittaa ”läpi” tai ”kautta” ja ”logos” viittaa merkitykseen tai sanaan. (Mönkkönen 2002, 33.) Dialogissa siis merkitys virtaa puheen läpi tai kautta. Suomen kielessä dialogin vastine on kuunteleva keskustelu. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2014.)

Myös Bohmin (1996, 2) mukaan dialogi-sanan alkuperä juontuu kreikan kielen sanasta ”dialogos”. Hän korostaa kuitenkin, että ”dia” ei viittaa lukusanaan kaksi, sillä dialogia

voi tapahtua useamman kuin kahden ihmisen välillä. Haarakangas (2008, 26) puolestaan kertoo, että kantasana on kreikan kielen ”*dialogesthai*”, jonka merkitys on ”puhua ja ajatella yhdessä jostakin sellaisella tavalla, että puhujien välille syntyy jotain yhteistä, vaikka heidän näkemyksensä poikkeaisivatkin paljon toisistaan”. Dialogia voi syntyä myös ihmisen sisäisten äänten välillä, jolloin puhutaan sisäisestä dialogista. Sisäisessä dialogissa ihminen puhuu häneen sisäistyneiden äänten kanssa. (Mönkkönen 2002, 32.) Bohm (1996, 2) puhuu dialogin hengestä (*spirit of the dialogue*), joka on läsnä sisäisessä dialogissa.

Kieli on kehittynyt palvelemaan ihmisten välistä kommunikaatiota ja vuorovaikutusta, joten se on luonteeltaan sosiaalista. Dialogisuutta voi olla kuitenkin myös ilman sanoja, esimerkiksi varhainen vuorovaikutus äidin ja lapsen välillä, jossa sanojen sijaan vaihdetaan katseita ja ihokosketuksia. Ihminen on syntyessään sosiaalinen olento, joka syntyy dialogiin. Elämä on dialogissa olemista ja kun tämä dialogi loppuu, loppuu myös elämä. (Haarakangas 2002, 23–24.)

Vuorovaikutuksessa ihmiset sovittavat tekemisensä toistensa tekemisiin. He havainnoivat sanallisia ja sanattomia merkkejä, vastaavat toistensa toimintaan ja merkkeihin sekä tekevät tulkintoja toistensa ilmaisusta ja käyttäytymisestä oman kokemuksensa pohjalta. Yhteinen kieli helpottaa tätä kanssakäymistä. Kieli on kommunikaation ja ajattelun väline, joka mahdollistaa sekä ulkoista että sisäistä puhetta. Kielen avulla muodostamme ja välitämme merkityksiä muille ihmisille puhumalla, kirjoittamalla tai taiteen keinoin. Dialogisuus on siis yksinkertaisimmillaan keskinäistä vuorovaikutusta puhuttua kieltä tai jotain muuta merkkijärjestelmää käyttäen. Se on vähintään kahden ihmisen vuorovaikutusta, jossa he huomioivat toisensa, vastaavat toisilleen ja sovittautuvat toistensa toimintoihin. Dialogisuus tapahtuu tässä ja nyt, se on välitöntä ja edellyttää yhteistointasuhdetta sen osapuolten välillä. Kuitenkin myös sisäinen puhe tai ajattelu voi tapahtua dialogissa eli olla sosiaalisesti orientoitunutta. (Haarakangas 2002, 24–25.)

Tässä työssä olen tarkastellut dialogia sekä suhteena että prosessina, joka on yhdessä tapahtuvaa tekemistä. Prosessinäkökulmasta katsottuna dialogissa muodostuu uusia merkityksiä ja keskinäisiä yhteyksiä loputtomana ketjuna, jolloin myös ymmärrys muuttuu ja kehittyy koko prosessin ajan. Dialogi vuorovaikutussuhteena on kokemusten ja merkityks maailman jakamista, jota parhaimmillaan luonnehtivat keskinäinen kunnioitus, tasavertaisuus ja avoimuus. (Haarakangas 2002, 26) Dialogisessa suhteessa kaksi erillis-

tä persoonaa kohtaa toisensa kokonaisvaltaisina olentoina. (Seikkula & Arnkil 2009, 88.) Dialogisessa keskustelussa keskustelun teema on keskellä ja se saa uusia merkityksiä keskustelijoiden siihen tuomien näkökulmien mukana. Keskustelun rikkaus on sen moniäänisyys. Dialogisen keskustelun tunnusmerkkejä ovat kuunteleminen, kuultuun vastaaminen ja merkitysten jakaminen yhdessä. Se on reflektiivinen tapahtuma, joka toteutuu yhdessä sosiaalisena reflektiona sekä sisäisenä itsereflektiona. (Haarakangas 2008, 27–30) Dialogisuudessa tärkeintä ei ole tekninen osaaminen, vaan se on ensisijaisesti suhtautumistapa, perusasenne ja ajattelutapa. (Seikkula & Arnkil 2009, 19.)

Dialogissa keskeistä on toisen avoin kuunteleminen, kiinnostuneisuus, vastaaminen, omien ajatusten avoin esittäminen sekä reflektiivinen asenne. Lisäksi se vaatii valmiutta muuttaa omia käsityksiä, tilan antamista toiselle, tasavertaista oikeutta tulla ilmaistuksi ja kuulluksi, yhteistä ajattelua ja pohdintaa sekä yhteisen ymmärryksen etsimistä. Dialogisuudessa kukaan ei omista lopullista totuutta, eikä keskustelussa sanota viimeistä sanaa. Dialogisen keskusteluilmapiirin tunnusmerkkejä ovat aitous, avoimuus, turvallisuus, kiireettömyys, pakottomuus, samanarvoisuus, kiinnostuneisuus, jaettavuus, joustavuus ja vastuullisuus. (Haarakangas 2008, 35–36.)

On tärkeää myös erottaa dialogi ja dialogisuus toisistaan. Dialogi viittaa ihmisten väliin kommunikaatioon, mutta dialogisuus on erityinen tietoteoria ja maailmankuva. (Seikkula & Arnkil 2009, 88.)

3.1.1 Monologisuus dialogisuuden vastakohtana

Dialogin vastakohta on monologi, joka tarkoittaa yksinpuhelua tai puhetta itselle. Monologi ei ole vuorovaikutteista, vaikka se voikin olla toiselle suunnattua, itseään täynnä olevaa puhetta. Dialogi on päättymätön ja kehittyvä prosessi, mutta monologissa puhuja haluaa sanoa viimeisen sanan. Monologi on siten lopullista ja muuttumatonta ja siihen perustuvaa suhdetta leimaa yksisuuntaisuus, ajatus oikeassa olemisesta ja valmiista totuudesta. Monologinenkin keskustelu voi muuttua dialogiseksi, mikäli muilla osapuolilla on riittävästi kärsivällisyyttä, ymmärtämystä ja empaattisuutta. Puhuja saattaa olla intensiivisen keskittynyt omiin ajatuksiinsa ja niiden pukemiseen sanoiksi, että hän unohtaa keskustelukumppaninsa. Hän saattaa puhua muiden mielestä liian pitkään tai on vain omien tunteidensa vallassa. Monologiset vaiheet kuuluvat dialogiin, mutta keskustelijoilla on vastuu siitä, että vuorovaikutus kokonaisuutena on kuuntelevaa, vastauksia

antavaa ja pyrkii merkitysten yhteiseen jakamiseen. Tällöin kaikki osalliset tuntevat saaneensa sanoa sanottavansa, tulleet kuulluiksi ja ymmärretyiksi. Monologisuus on yhden totuuden valtaa, kun taas dialogisuus on viisauden yhteistä etsintää. (Haarakan-
gas 2002, 31–32.)

Monologinen dialogi ja dialoginen dialogi tulee erottaa toisistaan (Mönkkönen 2002, 34). Monologisessa dialogissa keskustelijoiden kieli ei kytkeydy toisiinsa tai rakennu toisiinsa, vaan näkemykset tuodaan esiin rinnakkain (Seikkula 1995, 22). Dialoginen dialogi avaa uusia perspektiivejä tilanteeseen asioiden sosiaalisilla merkityksillä, joita tilanteessa voidaan yhdessä rakentaa (Mönkkönen 2002, 34) Shotter (1998, 38) kuvaa dialogista vuorovaikutusta sosiaalisesti runoudeksi, jossa ihmiset kiinnittyvät ympäristöönsä. Dialogisessa kommunikaatiossa testataan, tarkistetaan, kyseenalaistetaan ja uudelleen muotoillaan toisen puhetta samalla luoden ja määrittäen itseään ja suhdettaan muihin uudelleen.

3.2. Dialogisuus hoitotyössä

Dialogisuus hoitotyössä tarkoittaa, että hoidon ensimmäisenä tavoitteena ei ole potilaan tai hänen perheensä muuttaminen, vaan dialogin synnyttäminen eri äänten välille. Hoitotyön ammattilaiselta tämä edellyttää ammattitaitoa synnyttää dialogista keskustelua monologisen sijaan, jolloin kaikki muu asiantuntemus voi toimia dialogisen prosessin käyttövoimana. Tällaisessa dialogisessa keskustelussa ei pyritä käyttäytymisen tulkitsemiseen siten, että havaitun ilmiön perusteella tehdään johtopäätös siitä, mistä asiassa on kysymys. (Seikkula & Arnkil 2009, 56.)

Dialoginen keskustelu ei synny erityisten haastattelutekniikoiden tai terapeuttien interventioiden kautta, vaan nämä saattavat pikemminkin ehkäistä dialogin syntymistä. Dialogista keskustelua edesauttaa eniten se, että kiinnittää huomiota omaan puhetapaan-
sa (Seikkula & Arnkil 2009, 56). Jos hoitaja rakentaa miellyttävän fyysisen tilan ja alkaa puhua paikallaolijat huomioivalla tavalla, hän rohkaisee omalla toiminnallaan osallistujia aktiivisuuteen, mikä muokkaa koko keskustelutilanteen alusta lähtien. Näin hoitaja luo polyfonista, moniäänistä sosiaalista todellisuutta. (Seikkula & Arnkil 2009, 91.)

Erityisesti vaikeista psyykkisistä kriiseistä kärsivien potilaiden hoitokokouksissa on tärkeää, että jokainen keskustelija saa osallistua keskusteluun mahdollisimman varhai-

sessä vaiheessa kertomalla käsityksensä asiasta. Näin keskusteluun luodaan kuunteleva ilmapiiri. Hoitotyön ammattilainen voi asettaa ensimmäiset kommenttinsa niihin sanoihin, joita muut sanoivat ja rakentaa näin yhteistä kielialuetta keskustelijoiden kanssa. Puheenvorojen välissä on hyvä pitää taukoja, jotta vastaanottajalle jää aikaa miettiä sanottua. Keskustelijoiden sanoja ei pidä tulkita tai realisoida, vaan suhtautua psykoottisiin puheenvuoroihin kiinnostuneesti ja avoimesti. Ammatillisessa dialogissa on tärkeää myös reflektoida omia havaintojaan ja ajatuksiaan toisille läsnä oleville ammatti-ihmisille, jotta syntyy enemmän tilaa vaihtoehtoisille selityksille ja ratkaisuille. Tällöin kyse on potilaiden ja hänen verkostonsa valinnoista, eikä ennalta määrätystä todellisuudesta. Jumiutuneen keskustelun voi saada liikkeelle uudestaan yllättävillä kommentteilla tai sirkulaarisilla eli kehämäisillä kysymyksillä. (Seikkula & Arnkil 2009, 59–60.)

Dialogisessa keskustelussa puheenvorojen, ymmärryksen ja vastausten ketju on loputon, sillä uusia merkityksiä syntyy koko ajan. Keskustelun tavoitteena on ymmärryksen lisääminen läsnä olevista keskustelijoista, mikä auttaa vuorostaan puhujaa itseään syventämään näkökulmaansa. Asiakastilanteessa tämän ymmärtäminen on keskeistä, sillä hoitaja vaikuttaa tapahtumaan omilla vastauksillaan; minkälaisen tilan hän antaa asiakkaalle omissa vastauksissaan ja miten heidän vastauksensa taas vievät prosessia eteenpäin. Dialogisen keskustelun vastauksissa avataan uusia ulottuvuuksia, jolloin vastauksen muoto ja ajoitus ovat toissijaisia. Tällainen vastaus voi olla välitön kommentti, puheenvuoro tai vaatia pienen mietintätauon ennen sen lausumista. (Seikkula & Arnkil 2009, 94–95.)

Seikkula ja Arnkil (2009) esittävät myös yksinkertaisia toimintaohjeita ammattilaisille dialogisen keskustelun toteuttamiseen. Ammattilaisten tulisi luoda turvallisuutta ja minimoida ahdistusta auttamalla asianosaisia luottamaan siihen, että työntekijät auttavat heitä ja he saavat apua myös läheisiltä. Jatkotoimenpiteistä sovitaan yhdessä ja ennustettavuutta lisätään esimerkiksi rutiinien ja niiden noudattamisen avulla. Ammattilaisen tulisi avata keskustelua ja olla aidosti kiinnostunut sanotuista asioista sekä pidättäytyä viestimästä, että joku sanoi jotain väärin. Yhteisen kielialueen luominen on ensiarvoisen tärkeää, jotta työntekijä pystyisi seuraamaan asiakkaan ja hänen verkostonsa kieltä sen sijaan, että edellyttäisi keskustelun tapahtuvan ammattislangilla. Lisäksi dialogisessa keskustelussa tulisi pyrkiä monologisista ilmauksista dialogisiin sekä sallia tunteiden ilmaiseminen. Tämä mahdollistuu keskustelun rauhallisuuden, ajan antamisen sekä myötäelämisen avulla. Keskustelussa tärkeä osa on myös elekielellä ja teoilla, joilla

ammattilainen kertoo, onko hän läsnä keskustelussa. Vastaukset tulisi kohdistaa aina siihen, mitä joku toinen sanoi huomioimalla sanottu asia sekä avaamalla mahdollisesti uusia näkökulmia. Lisäksi puhe tulisi ohjata siten, että itse kukin puhuu omista havainnoistaan, tunteistaan ja ajatuksistaan minä-muodossa. Kun jokainen osallistuu keskusteluun omilla äänillään, myös dialoginen pohdinta tulee mahdollisemmaksi. (Seikkula & Arnkil 2009, 116–117.)

3.2.1 Dialoginen hoitomalli

Dialoginen hoitomalli antaa mahdollisuuden kohdata psykiatrinen potilas tasa-arvoisesti. Sen keskeisiä periaatteita ovat välitön reagointi avunpyyntöön, ryhmätyöskentely ja verkoston hyödyntäminen hoidossa voimavarana. Dialogisessa hoitomallissa tärkeää on myös joustavuus, liikkuvuus, vastuullisuus, psykologinen jatkuvuus, epävarmuuden sietäminen ja dialogisuus kaikkien hoitoon osallistuvien kesken. Yhteisenä tavoitteena on potilaan ja hänen läheistensä voimavarojen hyödyntäminen akuutin kriisin selvittämisessä. (Seikkula & Alakare 2004, 289.)

Dialogisen hoitomallin ideana on luopua henkilökunnan hoidonsuunnittelukokouksista ja keskustella sen sijaan hoidettavaan ongelmaan ja hoidon suunnitteluun liittyvistä asioista kaikkien asiaan liittyvien henkilöiden ja tahojen läsnä ollessa. Hoitokokouksen tavoitteena on avoin keskustelu, joka luo uutta ymmärrystä ja siinä pyritään kokoamaan yhteen kaikki käytettävissä olevan hoitomuodot lääkityksen lisäksi. Osallistuminen päätöksentekoon ja hoitokokouksiin lisää potilaan ja hänen läheistensä psyykkisiä voimavaroja. (Seikkula & Alakare 2004, 291.) Dialogisesta hoitomallista käytetään myös termiä avoimen dialogin hoitomalli.

Sopimusvuoren Verstaan ideologiaan ja terapeuttiin viitekehyksiin kuuluu olennaisesti kohtaaminen ja dialogisuus. Verstaalla kuntoutuksen ensimmäisenä tavoitteena on dialogin synnyttäminen eri ihmisten välille ja palvelun käyttäjän erilaisten sisäisten äänien välille. Ammattilaisilla tulisi olla taitoa tämän dialogisen keskustelun synnyttämiseen. Tässä ajattelutavassa diagnoosit ovat joidenkin asioiden ja ilmiöiden tunnistamista, mutta niiden välittäminen ymmärryksen lisäämiseksi edellyttää sisäistä ja sosiaalista dialogia. Potilaan hoidossa moniäänisyys edellyttää sitä, että hoitava työryhmä kykenee kuulemaan erilaiset äänet osana samaa kertomusta ja rakentamaan siten siltaa erilaisten näkemysten yli. Näin palvelun käyttäjä ja hänen läheisensä saavat enemmän vaihtoehtoja

ja voimaa omaan elämäänsä. Tässä dialogisessa hoitomallissa jokainen mielipide on yhtä arvokas ja yhtä oikea. (Nuorten toimintakeskus Verstaas 2013.) Noudatin opinnäytetyössäni Verstaan kohtaamisen ja dialogisuuden ideologiaa ja viitekehyksiä.

3.2.2 Erilaiset vuorovaikutusorientaatiot asiakassuhteissa

Mönkkönen (2002) kuvaa väitöskirjassaan vuorovaikutusta erilaisten vuorovaikutusorientaatioiden kautta, joita ovat asiantuntijakeskeinen, asiakaskeskeinen tai dialoginen vuorovaikutusorientaatio.

Asiantuntijakeskeisessä vuorovaikutusorientaatiossa toimintaa ohjaavat asiantuntijoiden ja järjestelmän määrittelemät tulkinnat ja tavoitteet. Tällaisessa orientaatiossa asiantuntija on se, joka näkee ilmiöiden todellisen luonteen. Asiantuntijaorientoituneessa vuorovaikutuksessa taitojen ja informaation epätasapaino tekee asiantuntijasta auktoriteetin käsiteltävään asiaan nähden. Tällaiselle vuorovaikutukselle on myös tarvetta, sillä joissakin tilanteissa ihmiset tarvitsevat asiantuntemusta. Lääkäri-potilas – suhde on esimerkki tällaisesta asiantuntijaorientoituneesta vuorovaikutuksesta, jossa asiantuntijakeskeisyys on jopa itsestäänselvyys tai välttämättömyys ja sen pois jättäminen on eettisesti arveluttavaa. Ammatilaisen tulee kuitenkin olla valmis liikkumaan näkökulmistaan ja lähtökohdistaan vuorovaikutuksessa yksilön tai ryhmän kanssa, erityisesti sellaisissa vuorovaikutustilanteissa, joissa liikutaan ihmisen elämän ongelmien parissa ja joiden lähtökohtana on näiden ilmiöiden rakentamisen prosessi. (Mönkkönen. 2002. 53–54)

Asiakkaan kokemusmaailmaa korostavassa näkökulmassa eli asiakaskeskeisessä orientaatiossa huomio kohdistuu asiakkaan tarpeisiin ja näkökulmiin, jolloin ammatilainen on eräänlainen foorumi, jossa asiakas voi reflektoida asioitaan. Asiakaskeskeisessä orientaatiossa ammatilainen voi olla aktiivinen osapuoli vuorovaikutussuhteessa, mutta liiallinen asiakkaan tunnelmiin mukaan meneminen voi johtaa vastaamattomuuteen, neuvomattomuuteen ja vastuun hämärtymiseen. Asiakaskeskeinen orientaatio on askel kohti dialogisuutta, mutta mikäli vuorovaikutus toteutuu vain toisen osapuolen ehdoilla, se ei tuo uutta ymmärrystä kummallekaan osapuolelle (Mönkkönen 2002, 55.) – mikä on dialogisen vuorovaikutuksen edellytys. Asiakaskeskeisessäkin orientaatiossa saatetaan uusintaa asiantuntijaorientaatiota, jos ammatilainen hyvistä pyrkimyksistä huolimatta asettuu asiakkaan yläpuolelle auttajan roolissa. Tällöin valta on puettu ”hyvään” reto-

riikkaan ja molemmat hyväksyvät tämän asetelman, jopa pitävät sitä hyvänä asiakassuhteena. Tällainen auttaja-autettava – suhde on vahva kulttuurinen malli jäsentää asiakassuhteita. (Mönkkönen 2002, 58.)

Dialogisessa orientaatioissa vuorovaikutus on vastavuoroinen suhde, jossa molemmat osapuolet vaikuttavat. Asiakastyössä sen ulottuvuuksia on kuvattu verkoston moniäänisyytenä, esimerkiksi sinä-minä – suhteena, pedagogisena suhteena, käänteentekevinä sisäisinä dialogeina ja moniäänisenä asiantuntijuutena. Dialogisessa orientaatioissa tarkoituksena on rakentaa yhteistä ymmärrystä, uutta aluetta sen osapuolten välille. Siten dialogisessa orientaatioissa myös työntekijää ja ammattilaista tulisi tarkastella moniäänisenä ja epävarmana erilaisten ristiriitojen keskellä. Tällaisessa suhteessa kumpikaan ei tiedä, jolloin tietämättömyys synnyttää yhteistoiminnallisuutta ja uusia epävarmuuden tiloja. (Mönkkönen 2002, 58 -59.)

3.3. Ryhmätoiminta

Ihmiset toimivat ryhmissä hyvin erilaisilla elämänalueilla. Ryhmissä voidaan opiskella, tehdä työtä ja harrastaa. Sosiaaliseseen elämään kuuluu erilaisia perheenjäsenten ja ystävien muodostamia ryhmiä. Ryhmäksi lasketaan kolmen tai sitä useamman ihmisen joukko. Ryhmän jäsenet ovat vuorovaikutuksessa keskenään ja heillä on täten mahdollisuus vaikuttaa toisiinsa. Ryhmällä on yhteinen tehtävä tai päämäärä, jonka saavuttamiseksi sen jäsenet toimivat yhdessä. Lisäksi ryhmällä on yhteiset säännöt ja sen jäsenet tiedostavat kuuluvansa kyseiseen ryhmään. Tyypillistä ryhmälle on myös pitkäkestoisuus ja jatkuvuus. Ryhmän ei tarvitse täyttää kaikkia kriteerejä ollakseen ryhmä. Yksilöiden muodostamasta joukosta voi tulla ryhmä, vaikka se ei täyttäisikään kaikkia ryhmän määritelmän kriteerejä. (Jyväskylän yliopisto 2005.)

Ryhmiä voidaan luonnehtia keston, tehtävien tai rakenteen mukaan, mutta nämä luonnehdinnat ovat väljiä ja usein ryhmiä kuvaavat useat piirteet samanaikaisesti. Primaari-ryhmät ovat yleensä pitkäkestoisia ja perustuvat niiden jäsenten välisille suhteille, kuten perhe ja ystävät. Sekundaariryhmät puolestaan ovat muodostuneet jonkin tavoitteen saavuttamisen ympärille, esimerkiksi koulussa tai töissä. Yhdistykset ja johtokunnat ovat virallisia ryhmiä, joissa on määrätty rakenne ja tehtäväroolit, kun taas epävirallisessa ryhmässä nämä muototutuvat ryhmän vuorovaikutuksessa. Ammatilliset ryhmät liittyvät työhön ja opiskeluun ja henkilökohtaiset ryhmät sosiaaliseen vuorovaikutuk-

seen ja ihmissuhteisiin. Satunnaisryhmät kokoontuvat vain tilapäisesti, esimerkiksi konsertissa tai teatterissa, jolloin kokoontumista ohjaavat henkilökohtaiset kiinnostukset ja yksilölliset syyt. Ryhmä voi kokoontua kasvokkain tai tietokoneen välityksellä. (Jyväskylän yliopisto 2005.) Ryhmän toiminta voi jakaantua yhteistoimintaan tai kilpailuun. Toiminta on sidoksissa ryhmän ja sen jäsenten tavoitteisiin; yhteistoiminnallisessa ryhmässä tavoite on yhteinen, jolloin syntyy auttavaa toimintaa, jossa kaikki voittavat tai häviävät. Kilpailullisen ryhmän jäsenet puolestaan keskittyvät omaan tavoitteeseensa ja vain yksi tai muutama voi voittaa. Kilpailullisen ryhmän jäsenet ovat toisistaan negatiivisesti tai ei ollenkaan riippuvaisia, eikä ryhmän jäsenten välille synny välttämättä ollenkaan vuorovaikutusta. (Repo-Kaarento 2007, 33)

Tässä opinnäytetyössä toteutetun blogiryhmän voidaan katsoa olevan sekundaari- ja yhteistoiminnallinen ryhmä.

3.3.1 Ryhmän kehitysvaiheet

Ryhmän muodostumisessa on useita eri vaiheita. Aina nämä vaiheet eivät esiinny samassa järjestyksessä tai jokin vaihe saattaa jäädä kokonaan pois. (Keski-Pohjanmaan Koulutusyhtymä 2010, 15). Tarkastelen tässä ainoastaan tehtäväkeskeisen ryhmän kehitysvaiheita. Ryhmää voidaan kuitenkin tarkastella eri näkökulmista, esimerkiksi rakentumisen ja symbolisen lähentymisen näkökulmista (Jyväskylän yliopisto 2005.).

Ryhmän alkutaipaleita kutsutaan muotoutumis- tai muodostumisvaiheeksi (Keski-Pohjanmaan Koulutusyhtymä 2010, 15 & Jyväskylän yliopisto 2005). Muotoutumisvaiheessa ryhmä vasta orientoituu tehtävään ja sen perustehtävä saattaa olla vielä epäselvä (Jyväskylän yliopisto 2005). Tässä vaiheessa ryhmä ei ole vielä kovin yhtenäinen. Ryhmän jäsenille omat tavoitteet ovat keskeisiä ja uuteen tilanteeseen sopeutuminen saattaa aiheuttaa hämmennystä (Keski-Pohjanmaan Koulutusyhtymä 2010, 15). Tässä vaiheessa roolit vielä puuttuvat tai ovat epäselviä (Keski-Pohjanmaan Koulutusyhtymä 2010, 15) ja he kaipaavat sääntöjä ja ohjeita (Repo-Kaarento 2007, 70.). Muodostumisvaiheessa ryhmän johtajan rooli korostuu. Johtajan oma asenne, sitoutuminen ja suhtautuminen vaikuttavat ryhmän ilmapiiriin. Ryhmän tutustumista toisiinsa voidaan edistää vuorovaikutteisilla tehtävillä. (Repo-Kaarento 2007, 71.) Muotoutumisvaihetta kutsutaan myös kuherteluvaiheeksi, sillä uusi ryhmä saattaa tuntua aluksi ainoastaan myönteiseltä (Keski-Pohjanmaan Koulutusyhtymä 2010, 15).

Kuohuntavaiheessa ryhmäläiset kokeilevat omaa ja toisten asemaa ryhmässä. Tähän vaiheeseen saattaakin liittyä erimielisyyksiä tai jopa riitoja. (Jyväskylän yliopisto 2005.) Kuohuntavaihe on kuitenkin erittäin tärkeä vaihe, jotta ryhmän sisäiset roolit tulevat määritellyiksi ja vuorovaikutus rakentuu avoimeksi (Keski-Pohjanmaan Koulutusyhtymä 2010, 15). Aikuisryhmässä tämä vaihe saattaa jäädä näkymättömiin ja näyttäytyä ainoastaan ryhmän ohjaajan väsymyksenä ryhmätilanteen jälkeen tai ryhmän pienentymisenä. Joskus ryhmän sisällä voi myös muodostua klikkejä eli alaryhmiä. Liian vahvat alaryhmät haittaavat ryhmän toimintaa ja näitä voidaan purkaa vaihtelemalla ryhmän sisäisten pienryhmien kokoonpanoja. Kuohuntavaihe on kuitenkin sidoksissa ryhmän kehittymiseen ja palvelee sitä; kun tilanne tasoittuu, ryhmä on valmis työskentelemään kohti yhteistä tavoitetta. (Repo-Kaarento 2007, 71–72.)

Normien luomisen vaiheessa roolit selkiintyvät ja yhteishenki on hyvä. Tässä vaiheessa kehittyvät ryhmän normit eli toimintatavat ja säännöt, joita ryhmäläiset noudattavat. Nämä normit ja säännöt voivat olla julkilausuttuja tai piilonormeja. Piilonormit ovat toimintatapoja ja sääntöjä, joita ei ole sovittu yhteisesti, mutta joita noudatetaan julkilausuttujen normien ohella. (Keski-Pohjanmaan Koulutusyhtymä 2010, 15) Vaikka säännöistä ei olisi sovittu ääneen, ne vaikuttavat kuitenkin pinnan alla. Ryhmätilanteissa ihmiset toimivat aikaisemman kokemuksensa perusteella ja siitä syntyneiden odotusten varassa. Selvät säännöt tukevat ryhmän yhteistä työskentelyä ja palvelevat toiminnan tavoitetta. Sääntöihin kannattaakin palata myös ryhmän myöhemmissä vaiheissa ja miettiä, kaipaavatko ne tarkentamista tai muuttamista. (Repo-Kaarento 2007, 73.) Tässä vaiheessa ryhmän jäsenten yhteistyö ja avoimuus yleensä lisääntyy, samalla, kun koheesio kehittyy ja tunne ryhmään kuulumisesta kasvaa. Koheesio tarkoittaa ryhmän jäsenten halua pysyä ryhmässä sekä ryhmän kiinteyttä. (Jyväskylän yliopisto 2005.)

Toteuttamis-, työskentely- tai tehtävän suorittamisvaihe on täysipainoisen työskentelyn aikaa, jolloin ryhmä on löytänyt yhteisymmärryksen normeihin, rooleihin ja keskinäisiin suhteisiin liittyvissä asioissa. Tällöin ryhmä pystyy keskittymään alkuperäisen tehtävänsä toteuttamiseen. (Keski-Pohjanmaan Koulutusyhtymä 2010, 15.) Työskentelyvaiheessa palautteen antaminen on tärkeää ja edistää oppimista. Ryhmän jäsenet voivat myös arvioida itse omaa ja ryhmän toimintaa. (Repo-Kaarento 2007, 74.) Ryhmän jäsenet pyrkivät tukemaan toisiaan ja rooleista tulee joustavampia, jolloin myös jäsenten erilaisuus koetaan vahvuutena (Jyväskylän yliopisto 2005).

Lopettamisvaihe kuuluu ryhmän kehitysvaiheisiin ja se on tyypillinen silloin, kun ryhmä on muodostettu suorittamaan jotain tiettyä tehtävää. (Jyväskylän yliopisto 2005 & Keski-Pohjanmaan Koulutusyhtymä 2010, 15.) Lopettamisvaihe voi sisältää rituaaleja tai juhlallisuuksia (Keski-Pohjanmaan Koulutusyhtymä 2010, 15). Tässä vaiheessa myös arviointikeskustelu on hyödyllinen ja kehittää ryhmän jäsenten taitoja (Repo-Kaarento 2007, 74).

3.3.2 Ohjaajan rooli ryhmässä

Ryhmäohjauksen käsitteestä puhutaan Suomessa väljästi. Se on vakiintunut yleisnimitykseksi sellaiselle toiminnalle, jossa vaihtelevan kokoinen ryhmä on lyhyttestoisten interventioiden, esimerkiksi neuvonnan tai tiedottamisen, kohteena. (Nummenmaa & Lautamatti 2005, 104.) Tässä opinnäytetyössä käytän ryhmäohjausta kuvaamaan tavoitteellista ja ohjattua toimintaa, joka tapahtuu ryhmässä.

Ryhmäohjauksessa ryhmällä on yhteiset tavoitteet ja kiinnostuksen kohteet, ryhmän jäsenet kokevat kuuluvansa ryhmään, ryhmä koetaan palkitsevana, ryhmän toimintaa kuvaa vuorovaikutteisuus ja ryhmässä on sen toimintaa ja vuorovaikutusta ohjaavat, yhteiset säännöt. (Nummenmaa & Lautamatti 2005, 104.) Ryhmä tarvitsee toimintansa varmistukseensa jonkun, joka vastaa ryhmän olemassaolon kannalta keskeisistä tehtävistä. Näitä tehtäviä ovat sisäinen organisointi, palautteen antaminen, resurssien hankkiminen ja riittävän tiedon välittäminen. Ryhmän ohjaaja myös näyttää suuntaa, tekee päätöksiä ja luo visioita. Ohjaajan tehtävänä on luotsata ryhmä vääjäämättömien kehitysvaiheiden läpi luottavaiseksi ja sitoutuneeksi joukkueeksi, jossa sen jäsenet kantavat vastuuta toistensa ja ryhmän menestymisestä tehtävänsä täyttämässä. (Kopakkala 2005, 89–93.)

Ryhmän ohjaajan rooli on erilainen ryhmän eri kehitysvaiheissa. Muodostusvaiheessa ohjaajan tehtävänä on rakentaa turvallisuutta ja mukavaa ilmapiiriä, huolehtia ryhmän selkeästä aloituksesta ja tutustumisesta ja tiedottaa ryhmän perustehtävästä. Kuohuntavaiheessa ohjaaja puolestaan säätelee konflikteja ja varmistaa, että nämä käydään kunnon läpi. Normien luomisen- tai yhdenmukaisuusvaiheessa ohjaajan tehtävänä on syventää ryhmän jäsenten ymmärrystä itsestään ja keskinäisistä suhteistaan. Lisäksi ohjaaja rohkaisee pohdintoihin ja selkiyttää johtopäätöksiä. Työskentelyvaiheessa tärkein

tehtävä on edistää avoimuutta ja keskinäistä solidaarisuutta häiritsemättä ryhmän toimintaa liikaa. Myös ryhmätoiminnan loppuunsaattaminen on ohjaajan tehtävä; hän tekee ryhmän jäsenille selväksi, että ryhmä todellakin loppuu ja antaa mahdollisuuden päättää keskeneräiset asiat. (Niemistö 2007, 179–180.)

3.4. Palveluiden käyttäjä

Palveluiden käyttäjä korvaa opinnäytetyössäni käsitteen mielenterveyskuntoutuja. Sopimusvuori Ry käyttää yleisesti toiminnassaan tätä käsitettä mielenterveyskuntoutujan sijaan ja koska teen opinnäytetyöni Sopimusvuori Ry:lle, käytän työssäni heidän käsitteistöään.

Sopimusvuoren Verstaan palveluiden käyttäjät ovat 16–32-vuotiaita, nuoria aikuisia. Verstaalla he voivat tarkastella omaa elämäänsä rauhallisessa ja turvallisessa ilmapiirissä, hyödyntäen erilaisia yhteisöllisiä ja ryhmäterapeuttisia keinoja. Toiminnan keskeisenä tarkoituksena on auttaa heitä ymmärtämään sairautensa ja tilanteensa tukien ja vahvistaen terveitä puolia. (Sopimusvuori 2014.)

Toiminnalliseen opinnäytetyöhöni osallistuvista palveluiden käyttäjistä käytän myös termejä ”osallistuja” ja ”blogiryhmäläinen” erottamaan Verstaan kaikki palveluiden käyttäjät blogiryhmään osallistuneista palveluiden käyttäjistä.

3.5. Blogit ja bloggaaminen

Tyypillinen blogi on verkkosivu, johon tuotetaan päivämäärällä varustettua ja ajankoh-
taista sisältöä. Blogeille on tyypillistä, että samaan aikaan myös vanhat merkinnät säily-
vät muuttumattomina ja ovat sivulla luettavissa. Blogijulkaiseminen on helppoa, nopeaa
ja yksinkertaista. Blogveja kutsutaan usein nettipäiväkirjoiksi. (Kilpi 2006, 3-5.) Ny-
kysuomen sanakirjan mukaan blogi on verkkosivusto, johon tehdyt aikajärjestyksessä
olevat merkinnät ovat päiväkirjamaisia tai käsittelevät asiaa kirjoittajan tai kirjoittajien
näkökulmasta. Synonyymeja sanalle ovat ”verkkopäiväkirja” ja ”nettipäiväkirja”. (Ko-
timaisten kielten keskus 2014.) Blogin kirjoittajaa kutsutaan puolestaan bloggaajaksi,
bloggariksi tai blogistiksi. (Kotimaisten kielten keskus 2014.)

Blogit eroavat joukkoviestinnästä tarjoamalla enemmän mahdollisuuksia osallistumiselle ja keskustelulle, mutta niissä on myös enemmän tilaa kirjoittajien performatiiviselle läsnäololle ja niiden tyyli voi vaihdella ironiasta satiiriin ja sarkasmista herjauksiin. Blogit ovat ajankohtaisia ja hetkellisiä viestinnän muotoja, jotka toimivat printtimediaa nopeammin sekä ruokkivat yhteisöllistä ja ryhmäytymistä. Ne ovat virtuaalisesti paikallisia, yksilöiden kirjoittamia ja yksittäisen näkökulman tarjoavia ilmaisen välineitä, jotka mahdollistavat kokeiluja, yksilölähtöisyyttä ja vuorovaikutteisuutta. (Suominen & Saarikoski 2013, 33–34) Blogien voidaan ajatella kuuluvan osaksi sosiaalista- tai vertaismediaa, joka tarjoaa mahdollisuuden monenväliseen kommunikaatioon ja tunteen yhteisöön kuulumisesta. Tällaisen median sisältö on yhteisöllisesti tuotettua ja jaettua, joka on tuotettu kirjoittajan omista intresseistä käsin, eikä sen tuottamisesta saa rahallista korvausta. (Potkonen 2012, 7.)

Lenhartin & Foxin tutkimuksen (2006) mukaan suurin osa bloggaajista ei ole koskaan aikaisemmin julkaissut tekstejään tai muita tuotoksiaan missään muualla. Blogin kirjoittamisen tärkeimmät syyt ovat luova itseilmaisuus ja henkilökohtaisten kokemusten dokumentointi ja jakaminen. 55 % bloggaajista käyttää blogissaan nimimerkkiä ja suosituin sisältömuoto on teksti, mutta 72 prosenttia bloggaajista julkaisee myös kuvatiedostoja. (Lenhart & Fox 2006, 14–15.) Myös Potkosen (2012) mukaan blogi on usein kanava henkilön ajatuksille ja väylä itseilmaisuun. Blogi rakentuu usein tekstin ympärille, mutta siihen voidaan liittää myös kuvia tai multimediaa. (Potkonen 2012, 4.)

Blogveja koskevat rikoslaki, tekijänoikeuslaki ja laki sananvapauden käyttämisestä joukkoviestinnässä. Rikoslaisissa blogeihin liittyvät erityisesti yksityiselämää loukkaavan tiedon levittämistä, kunnianloukkausta ja kiihottamista kansanryhmää vastaan koskevat säädökset. (Kilpi 2006, 150.)

3.6. Luova kirjoittaminen

Luovan kirjoittamisen elementtejä ovat vuorovaikutuksellisuus, tämänhetkisyys, rytmi, metafora, eheyttävä vaikutus, esteettisyys ja tunteiden ilmaiseminen. Luovassa kirjoittamisessa ei ole oikeaa tai väärää tulkintaa, vaan ainoastaan erilaisia näkökulmia ja luki- ja voi keskustella tekstin kautta myös itsensä kanssa. (Vahala 2003, 13–14.) Kirjoittaminen on vivahteikas, mutta yksinkertainen menetelmä hyvinvoinnin ja terveyden lisäämiseen. Se lisää ymmärrystä itsen ja toisten kokemuksiin vaikeuksiin ja ristiriitoihin ja

sen imaisevilla, pohtivilla ja reflektioivilla sanoilla voi tavoittaa omaa ääntä sekä henkilökohtaista merkityksellisyyttä kokemuksiin. Kirjoittaminen solmii tunnesiteitä, sosiaalis-kulttuurisia yhteyksiä, rakentaa moniulotteista itseymmärrystä, pystyvyyden kokemusta ja omanarvontuntoa. (Ihanus 2009, 7.)

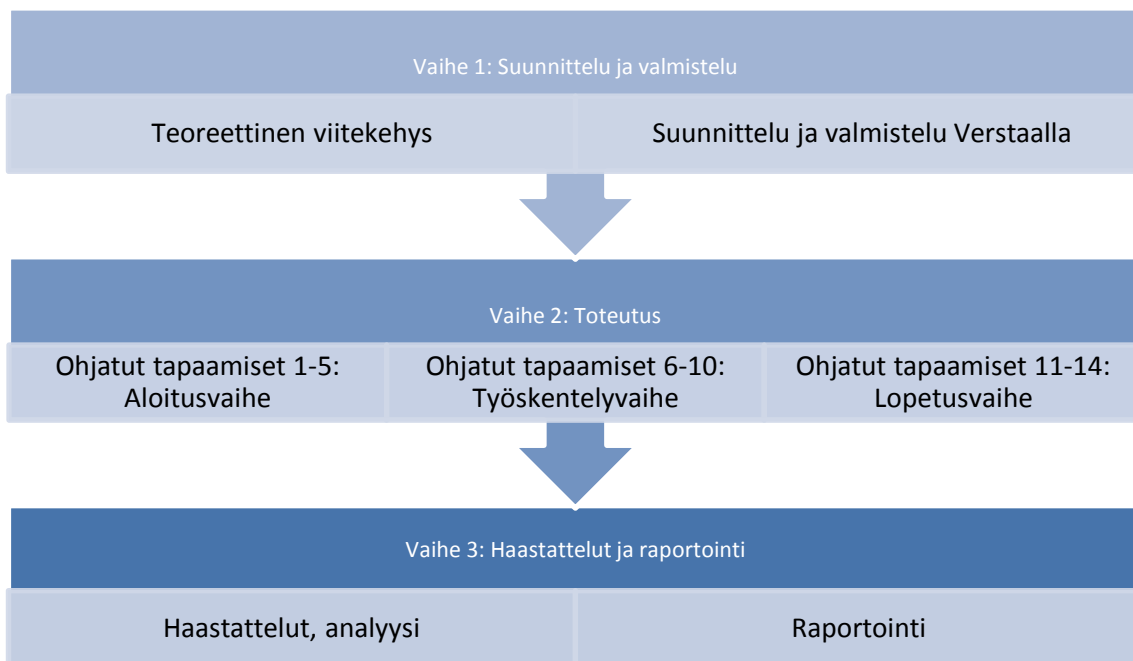
Kirjoittamisen aluksi ei ole tärkeää, minkä tyyppistä tekstiä kirjoittaa; alkuvaiheessa on tärkeintä tuottaa paljon tekstiä, jota kirjoittaja voi työstää myöhemmässä vaiheessa. Alkuvaiheen runsas kirjoittaminen ja siihen tähtäävät harjoitukset myös lämmittelevät kirjoittajaa ja murtavat kirjoittamisen esteitä. Kirjoittamiseen kuuluu epäonnistumisia, juuttumisia, uudelleen valitsemista ja kiihkeän kirjoittamisen ja lamaannuksen vaihteluita. Kirjoittamisen ohjaaja voi rohkaista näissä vaiheissa tuomalla esille kirjoittamisen teorioita ja prosesseja, mutta myös konkreettisia esimerkkejä kirjoitusprosesseista käytännössä. Kirjoittamisprosessissa hyvän palautteen antaminen on kirjoittajalle tärkeää; hyvä palaute ei kuitenkaan ole aina positiivista palautetta, vaan rakentavaa, kyseenalaistavaa ja hedelmällistä. Palautteen antamisen onnistumista voi mitata kirjoittajan innostuksen säilymisellä, sillä sen tarkoitus on rohkaista tekstin kehittämiseen. Kirjoittaminen on pitkäjänteistä työtä, jossa välitavoitteiden asettaminen on tärkeää. Kirjoitusprosessissa kirjoittaminen paloittelaa ja jäsennellään epämääräisestä möykystä sopiviin vaiheisiin, annoksiin ja taukoihin. Kirjoittamisen alussa lopullisen päämäärän ei tarvitse olla tiedossa ja se voi olla hyvinkin kaukainen. (Hakalahti & Tuominen 2001.)

Luova kirjoittaminen voi toimia apuvälineenä itsetuntemuksen lisäämiseen ja sen avulla voi tarkastella suhdettaan ympäröivään maailmaan. Se tarjoaa suhteellisen luotettavan ja turvallisen keinon ilmaista vaikeasti kerrottavia kokemusalueita, sillä se on yksityistä, fyysistä ja luovaa. Luovan kirjoittamisen voimaa voidaan hyödyntää ammatillisessa, kehityksellisessä, reflektiivisessä ja henkilökohtaiseen kasvuun tähtäävässä terapeutissa kirjoittamisessa. (Ihanus & Bolton 2009, 112.) Tässä työssä luova kirjoittaminen käsitteenä kulkee käsi kädessä terapeutin kirjoittamisen kanssa, mutta halusin tehdä selkeän eron näiden välille. Tällä olen halunnut tuoda esille, että en ole käyttänyt työssäni terapeutin kirjoittamismenetelmiä, enkä ole kirjoittamisterapian ammattilainen, vaan kirjoittamisen terapeutin vaikutukset tulivat esille luovan kirjoittamisen ohessa ja kirjoittajien sisäisen reflektion myötä.

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyön toteutus prosessina jakautui kolmeen vaiheeseen (Kuvio 2).

Ensimmäisessä vaiheessa perehdyin opinnäytetyöni teoreettiseen viitekehykseen ja lähdemateriaaliin blogiryhmän suunnittelun ja valmistelun lisäksi. Toisessa vaiheessa toteutin opinnäytetyön toiminnallisen osuuden. Kolmas vaihe sisälsi haastatteluaineiston keräämisen ja analysoinnin sekä toiminnan raportoinnin kirjallisesti ja suullisesti.



Kuvio 2. Opinnäytetyön toteutus prosessina.

4.1. Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on ohjeistaa käytännön toimintaa, opastaa, järjesträä ja järjestää toimintaa. Se voi olla esimerkiksi ohje, ohjeistus tai opas, mutta myös jonkin tapahtuman toteuttaminen, kuten konferenssi, kokous tai näyttely. Ammatikorkeakoulun toiminnallisessa opinnäytetyössä on tärkeää yhdistää käytännön toteutus tutkimusviestinnällisen raportointiin. Lisäksi opinnäytetyön tulee olla työelämälähtöinen, käytännönläheinen, tutkimuksellisella asenteella toteutettu ja sen tulee osoittaa riittävällä tasolla alan tietojen ja taitojen hallintaa. (Vilkka & Airaksinen 2003, 9-10.) Toiminnallisen opinnäytetyön raportti kuvaa, mitä, miksi ja miten opinnäytetyö on tehty, millainen työprosessi on ollut ja millaisiin tuloksiin ja johtopäätöksiin on päädytty. (Vilkka & Airaksinen 2003, 65.) Tämän raportin tulee olla argumentoiva, kriittinen,

analysoiva, sidoksissa valittuun tietoperustaan ja viitekehykseen sekä sen tulee olla koulutusalan näkökulmasta perusteltua tekstiä. Raportin tulee lisäksi olla ehyt tekstikokonaisuuks, joka on jäsenneilty loogisesti, havainnollisesti ja tehtävääannon mukaisesti. (Vilkka & Airaksinen 2004, 7.)

Toiminnallisen opinnäytetyön ideaali perustuu tietoon, joka syntyy toiminnasta ja paljastuu toiminnasta toisten toimijoiden kanssa. Yhdessä tekeminen ja eläminen tuovat esille henkilökohtaisen tietämyksen ja alan käytännöllisen tietämyksen parhaiten. Tämä tieto on yhteisöllistä, yksilöiden välillä tuotettua ja yhdessä ymmärrettyä. Toiminnallinen tieto rakentuu jo tunnetun päälle, minkä avulla ymmärrys aiheesta kehittyy. Se lisää käytännöllistä tietoa ja kartuttaa osaamista soveltamisen kautta. (Vilkka & Airaksinen 2004, 11.) Tutkimussuhteessa identiteetti muovautuu dialogisesti; tutkija asettuu koko ajan suhteeseen tutkittavien kanssa, jolloin molemmat osapuolet rakentavat toisiaan, vaikuttavat ja käyttävät valtaa toisiinsa. (Hyväri 2001, 233–236.) Juuri näistä syistä toiminnallinen opinnäytetyö soveltuu erityisen hyvin dialogisuuden käsittelyyn; toiminnallinen opinnäytetyö edellyttää vuorovaikutusta ja dialogisuuden ymmärtäminen edellyttää toiminnallisuutta.

Vaikka toiminnallisessa opinnäytetyössä korostuvat henkilökohtaisuus ja käytännöllisyys, se tulee kuitenkin toteuttaa tutkimuksellisella asenteella ja raportoida tutkimuksellisen viestinnän keinoin. Raportin tulee olla argumentoiva, kriittinen, refleктоiva ja tarkastella aihetta eri näkökulmista. Lukijan tulee saada selkeä käsitys siitä, miten opinnäytetyön toiminnallinen osuus on tuotettu, mitä ongelmia siihen on sisällynyt, miten ongelmat on ratkaistu ja miksi juuri sillä tavalla sekä mitä tuotos merkitsee alalle. Raportin tulisi tuoda esille tuotoksen idea siten, että tiedon avulla on mahdollista toteuttaa vastaavanlainen tuotos toisessa asiayhteydessä. (Vilkka & Airaksinen 2004, 12.)

4.2. Opinnäytetyön suunnittelu ja aikataulu

Opinnäytetyöni idea lähti omasta kiinnostuksestani dialogisia hoitotyön menetelmiä kohtaan. Tein sairaanhoitajaopintoihini liittyvän työharjoittelun Sopimusvuoren Verstaan päivätoimintakeskuksessa ja kiinnostuin tuolloin erityisesti Verstaan terapeuttisista viitekehyksistä, joihin kuuluu olennaisena osana avoimen dialogin hoitomallin menetelmät.

Ensimmäinen työelämäpalaveri pidettiin 17.2.2014 ja siinä sovittiin opinnäytetyön aihe, sisältö, kohderyhmä, menetelmä, lupamenettely, julkistaminen ja kulujen jakaantuminen. Työstin keväällä ja kesällä 2014 opinnäytetyön teoreettista tietopohjaa ja hain luvat Sopimusvuorelta sen toteuttamista varten. Varsinainen toiminnallinen osuus toteutettiin syys-joulukuussa 2014.

Alun perin ajatuksenani oli tarkastella dialogisuutta kvalitatiivisella tutkimusmenetelmällä, mutta työelämäpalaverissa nousi esille Verstaan ja palveluiden käyttäjien toive toiminnallisesta opinnäytetyöstä. Verstaan nettisivuilla oli jo pitkään ollut blogisivu ja heillä oli tarkoituksena käynnistää blogiryhmä osana ohjaustoimintaa. Oman työhistoriani huomioon ottaen blogiryhmän ohjaaminen ja dialogisuuden tarkasteleminen toiminnallisessa kontekstissa tuntui luontevalta, varsinkin kun Verstaalla oli ilmiselvä tarve tälle opinnäytetyölle. Palaverissa olivat mukana Verstaan työntekijöiden lisäksi palvelun käyttäjät, joten pystyin neuvottelemaan opinnäytetyön reunaehdoista ja yksityiskohdista suoraan heidän kanssaan. Samalla kartoitettiin, kuinka moni palvelun käyttäjästä oli kiinnostunut ryhmään osallistumisesta ja mahdollisesta ryhmäkoosta. Suunnittelun näkökulmasta tämä tarjosi olennaista tietoa, jotta pystyin suunnittelemaan kokoontumisten sisällöt ryhmäkoon mukaan. Ensimmäisessä palaverissa keskusteltiin alustavasti myös toteutuksesta ja menetelmistä, osallistujien toiveista ja odotuksista blogiryhmän suhteen sekä toteutuksen aikataulusta.

Myöhemmin pidettiin vielä toinen palaveri, jossa käytiin yhdessä Verstaan palvelunkäyttäjien ja ohjaajien kanssa läpi blogiryhmän toimintaa yksityiskohtaisemmin sekä keskusteltiin toiminnan teoreettisesta viitekehyksestä, Verstaan menetelmistä ja toiminnan periaatteista sekä toteutuksen yksityiskohdista. Tällöin sovittiin, että blogiryhmä kokoontuu osana Verstaan viikko-ohjelmaa yhteensä 5-7 kertaa, 1,5 tuntia kerrallaan ja opinnäytetyöhön liittyvän ohjauksen jälkeen ryhmä jatkaa toimintaansa Verstaan ohjaajien kanssa. Osallistujille kerrottiin myös, että toiminnallisen osuuden jälkeen osallistujien kokemuksia ja palautetta kerätään haastattelemalla ja että tähän haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista. Yhdessä päätettiin myös, että ryhmä on avoin, joten kiinnostuneet voivat osallistua siihen omien aikataulujensa ja toiveidensa mukaan. Tämä toi haastetta ryhmän toiminnan suunnitteluun, sillä kaikessa piti ottaa huomioon, että ryhmän kokoonpano saattaisi vaihdella eri tapaamiskerroilla.

Verstaan palvelunkäyttäjät ja ohjaajat suunnittelivat Verstaan viikko-ohjelman elokuussa 2014 ja tuolloin blogiryhmän viikoittaiseksi ajankohdaksi päätettiin torstain klo 13–14.30. Olimme etukäteen sopineet, että blogiryhmä kokoontuu torstaina tai perjantaina, jotta minun olisi mahdollista sovittaa ryhmän aikataulu koulun lukujärjestykseen.

Koska opinnäytetyöni käsittelee dialogisuutta ryhmäohjauksessa, en suunnitellut koontumiskertojen sisältöä yksityiskohtaisesti. Aiheen kannalta oli keskeistä, että ryhmään osallistuvat henkilöt osallistuvat aktiivisesti ryhmän kulttuurin ja toimintatapojen luomiseen. Jaottelin tapaamiskerrat löyhästi prosessinäkökulmasta, kuitenkin tiedostaen sen, että suunnitelmat voivat muuttua toimintavaiheessa osallistujien toiveiden ja ryhmäprosessin mukaan. Blogiryhmän luonteen vuoksi valitsin prosessikirjoittamisen ryhmän varsinaisen toteutuksen menetelmäksi. Ryhmä kokoontui kerran viikossa, joten aikataulullisesti kirjoittaminen oli jo valmiiksi pilkottu vaiheisiin. Prosessikirjoittaminen on helppo ja konkreettinen tapa lähestyä kirjoittamista ja sen menetelmät ovat useimmille tuttuja. Prosessikirjoittaminen menetelmänä myös tuki blogiryhmän varsinaista tavoitetta tuottaa valmiita tekstejä blogissa julkaistavaksi. Prosessikirjoittaminen aloitetaan valmistautumisella, jonka jälkeen teksti luonnostellaan. Tämän jälkeen luonnoksesta kerätään palautetta ja sitä muokataan. Teksti kirjoitetaan eli toimitetaan valmiiksi, jonka jälkeen se oikoluetaan ja julkaistaan. Prosessikirjoittamisen vaiheisiin kuuluu myös arviointi tekstin julkaisemisen jälkeen.

Perehdyin dialogisuuteen ja ryhmäohjauksen menetelmiin etukäteen sekä prosessoin omia ammatillisia ja dialogisia valmiuksiani. Hain myös tietoa luovan ja terapeuttisen kirjoittamisen menetelmistä sekä erilaista ideointimenetelmistä kirjoittamisen tueksi. Aloitin myös reflektointipäiväkirjan kirjoittamisen. Reflektointipäiväkirjan avulla työelämäohjaajani oli mahdollista seurata työskentelyäni ja ohjata minua prosessissa.

Kirjoittaminen sinällään ei vaadi monimutkaisia välineitä ja laitteita. Jo ensimmäisessä työelämäpalaverissa oli sovittu, että voin käyttää ryhmän toteutuksessa Verstaan tarvikkeita ja laitteita, lähinnä kyniä, paperia ja tietokoneita. Varasin lisäksi post it – lappuja ideointia varten sekä värikyniä.

Ennen ensimmäistä blogiryhmän tapaamista luonnostelin tapaamiselle rungon ja pohdin, mitä asioita ryhmän tulisi ensimmäisellä kerralla päättää. Verstaan toimintatavassa ja dialogisuudessa on tärkeää, että ryhmä itse päättää säännöistä ja toimintakulttuurista.

Pohdin kuitenkin etukäteen, mitä asioita on syytä käydä yhdessä läpi ja perehdyin Sopimusvuoren ohjeistukseen sosiaalisen median käyttämisestä sekä julkaistaviin teksteihin liittyviin lainsäädännöllisiin ja yksityisyyden suojaan liittyviin kysymyksiin.

4.3. Ryhmänohjauksen toteuttaminen

Blogiryhmä aloitti toimintansa 11.9.2014. Ensimmäisellä tapaamiskerralla keskusteltiin ryhmän tarkoituksesta, tavoitteista ja osallistujien odotuksista. Kävimme yhdessä läpi sopimusvuoren yleiset sosiaalisen median ohjeet sekä lainsäädännölliset kysymykset. Keskustelimme myös tekstien julkaisuun liittyvistä eettisistä kysymyksistä, kuten yksityisyyden suojasta ja tekijänoikeuksista. Lisäksi ryhmä pohti tekstien julkaisemiseen liittyviä henkilökohtaisia kysymyksiä; kuinka paljon kukin kirjoittaja haluaa itsestään tekstissä paljastaa ja miltä tuntuu kirjoittaa, kun tietää jo etukäteen, että teksti mahdollisesti julkaistaan. Ryhmän kanssa sovittiin, että jokainen saa missä vaiheessa tahansa päättää, että ei halua julkaista tekstiään, jotta tekstin julkaiseminen blogissa ei nostaisi kirjoittamiskynnystä liian korkealle. Sovittiin, että aluksi kirjoitetaan vain kirjoittamisen ilosta ja pohditaan julkaisua myöhemmin, kun joitakin tekstejä on jo valmiina.

Ensimmäisellä tapaamiskerralla kartoitin myös ryhmän toiveita kokoontumisten sisällön suhteen. Osallistujat toivoivat saavansa tietoa kirjoittamisen teoriasta ja erilaisista kirjoitustyyleistä. Ryhmässä oli sekä kokeneita kirjoittajia, että ensikertalaisia, joiden kokemus kirjoittamisesta perustui peruskoulun- tai lukion ainekirjoitukseen. Kenelläkään ei ollut kielellisiä erityisvaikeuksia.

Verstaalla on tapana käydä erilaisten ryhmien jälkeen palaute- ja fiiliskierros, joten sovimme, että tämä menetelmä sopii myös blogiryhmän toimintamalliin. Tämän avulla keräsin palautetta kultakin tapaamiskerralta ja saatoin sovittaa ryhmän toimintaa osallistujien toiveiden mukaan. Palautteen antaminen myös tuki ryhmän dialogisuutta ja kannustin siihen jokaisella tapaamiskerralla erityisesti. Tavoitteenani oli luoda avoin ja dialoginen ilmapiiri, jossa ohjaajan roolina on olla toiminnan mahdollistaja ja luoda rajat ryhmän toiminnalle siten, että tavoitteellinen ja koherentti työskentely on mahdollista, mutta osallistujien omat ajatukset, mielipiteet, toiveet ja odotukset tulevat nähtyiksi ja kuulluiksi. Jo heti alusta lähtien sovimme myös, että jokainen saa osallistua ryhmän toimintaan kulloistenkin voimavarojensa mukaan ja soveltaa ryhmän yhteisiä menetelmiä omaan toimintatyyliinsä sopiviksi. Kirjoittamisen ei siten ollut pakko tapahtua yh-

teisen pöydän ääressä, vaan jokainen sai valita itselleen mieluisimman paikan. Musiikin kuuntelemisesta sovimme, että jokainen voi kuunnella mielimusiikkiaan kuulokeilla työskentelyrauhan turvaamiseksi. Samoin jokainen sai valita oman kirjoitusrytminsä mukaisen tavan työstää tekstejä. Kirjoitusprosessin yksilöohjaus oli mahdollista, koska ryhmäkoko oli 1-4 henkilöä. Osallistujat päättivät konsensuksessa, että jokainen työstää oman tekstin, omaan tahtiinsa, eikä blogiryhmän tapaamiskertoja siten jaoteltu prosessikirjoittamisen vaiheisiin, vaan jokainen kirjoittaja sai omantahtista ohjausta.

Ensimmäisellä kerralla aloitettiin myös tekstien ideointi. Työelämäyhteyden toiveena oli, että koska blogitekstit ovat Verstaan blogissa, ne liittyisivät jollakin tavalla Verstaaseen. Ensimmäisen ideointivaiheen tarkoituksena oli löytää ideoita ja aiheita oman tekstin ideoimisen lähtökohdaksi sekä avartaa ajattelua tekstin aiheen valitsemiseksi. Ideariihessä osallistujat heittelivät sanoja ja ne kirjoitettiin posti t-lapuille, jotka liimattiin oveen. Ideariihessä jokainen sai heitellä Verstaaseen liittyviä ajatuksiaan ilmoille ja jokainen niistä kirjoitettiin kritiikittä ylös. Ideoita kertyi runsaasti. Lopuksi ideat ryhmiteltiin ja ryhmille keksittiin otsikot.

Seuraavalla tapaamiskerralla käytiin läpi kirjoittamisen teoriaa ja prosessikirjoittamisen vaiheita. Idearyhmät siirrettiin varsinaiseen kokoontumistilaan, jossa ne saivat olla kaappien ovissa kaikkien nähtävillä koko ajan. Ryhmän kanssa mietittiin myös erilaisia kirjoitustyyliä ja näiden eroavaisuuksia käytiin yhdessä läpi. Osallistujat valitsivat kukin yhden idearyhmän tai idean sen sisältä, jonka pohjalta he ryhtyivät työstämään miellekarttaa. Miellekartassa otsikko sijoitetaan keskelle ja sen ympärille hahmotellaan otsikkoon liittyviä ajatuksia. Tämän jälkeen osallistujat valitsivat miellekartan ajatuksista keskeisimmät tekstiin mukaan ja ryhtyivät kirjoittamaan tekstiä. Kukin sai valita, halusiko kirjoittaa tekstin käsin vai koneella. Kannustin myös työstämään tekstiä blogiryhmän tapaamisten välissä, mikäli se tuntuisi itsestä luontevalta. Tätä varten osallistujille jaettiin vihkot. Sisällytin myös jokaiseen tapaamiskertaan vapaan assosiaation kirjoittamista, jossa kirjoitetaan sovitun ajan vapaasti ajatuksia paperille. Vapaan assosiaation kirjoittaminen auttaa avaamaan kirjoittamiseen liittyviä lukkoja ja vähentää tyhjän paperin kammoa. Osallistujat kirjoittivat viiden minuutin ajan ja kirjoitetut teksti sai joko säästää itselleen, tuhota tai antaa blogiryhmän kansioon säilytettäväksi. Kirjoitusharjoituksen jälkeen oli helppo lähteä työstämään omaa tekstiä, kun kynitys kirjoittamiseen oli valmiiksi madaltunut.

Käytin blogiryhmän tapaamisissa myös muita luovuuteen ja näkökulman vaihtoon kannustavia harjoituksia. Eräässä harjoituksessa pöydälle asetettiin erilaisia kuvakortteja. Jokainen sai valita yhden kuvan kuvaamaan omaa tekstiään, minkä jälkeen jokainen sai kertoa valitsemastaan kuvasta. Tämän jälkeen osallistujat vaihtoivat kuvia keskenään ja miettivät uudesta kuvasta, miten se voisi liittyä omaan tekstiin. Lisäksi teimme rentoutus- ja läsnäoloharjoituksia. Ryhmän ensimmäisten tapaamiskertojen jälkeen muodostui myös tavaksi pitää ryhmän päätteeksi loppukevennys, jossa jokainen sai vuorollaan lukea runon, esittää videon, kertoa vitsin, näyttää jotain omaa muulle ryhmälle. Tämä toimi ryhmätapaamisten lopetusrutiinina.

Ryhmän myöhemmissä tapaamisissa jokainen työsti omaa tekstiään yhteisten harjoitusten lisäksi. Ryhmän koko vaihteli, sillä osallistujilla saattoi olla muita menoja ryhmän tapaamisaikaan. Lisäksi osa ryhmässä aloittaneista lopetti käyntikerrat Verstaalla. Myös uusille, verstaan päivätoiminnassa aloittaville kerrottiin mahdollisuudesta osallistua blogiryhmään. Blogiryhmän kanssa samaan aikaan kokoontui liikuntaryhmä, joka oli viikko-ohjelmassa vaihtoehto blogiryhmälle.

Blogiryhmän kokoontumisten jälkeen saatu suora palaute osallistujilta oli kannustavaa, eikä blogiryhmän toimintatapaa tarvinnut muuttaa. Sen sijaan hyvin pian ryhmän aloittamisen jälkeen kävi selväksi, että aiheen kannalta 5-7 tapaamiskertaa on liian vähän. Ryhmän toimintatapojen ja – kulttuurin muotoutuminen, luottamuksen herääminen ja aidon dialogisuuden syntyminen vaativat pidempää työskentelyä. Dialogisuus ei synny aikataulussa, eikä sitä voi pakottaa. Olin tietoinen jo aihetta valitessani, että dialogisuus edellyttää epävarmuuteen suostumista, eikä toimintaa voi suunnitella tiukasti etukäteen, vaan prosessissa on edettävä kaikkien osapuolten tahtiin. Ryhmä kokoontui lopulta 14 kertaa, joista ryhmän itsenäisiä kokoontumisia ilman ohjaajaa oli kolme. Ryhmän alkuvaihe (kokoontumiskerrat 1-5) painottui erilaisten harjoitusten tekemiseen, tekstien ideoimiseen ja tuottamiseen. Keskivaiheilla (kokoontumiskerrat 5-10) tekstejä luettiin toisille, niistä annettiin palautetta dialogisessa keskustelussa ja tarvittaessa jatkotyöstettiin sekä oikoluettiin tekstit. Osa kirjoittajista ehti työstää useampia tekstejä. Lopetusvaiheen tapaamiskerrat (11-14) olivat vakiintuneisiin työskentelymalleihin ja toimintatapoihin totuttelua, ryhmän sisäisen kulttuurin vahvistamista ja tekstien julkaisemista sekä uuden kirjoitusprosessin aloittamista itsenäisesti.

Blogiryhmä kokoontui itsenäisesti kolme kertaa ilman ohjaajaa. Näille kerroille tein työskentelyrunгон ja annoin tehtäviä. Osallistujien palaute itsenäisestä työskentelystä oli hyvin positiivista. He kokivat, että näillä kerroilla he saivat ottaa enemmän vastuuta omasta työskentelystään, jolloin kirjoittaminen on tehokkaampaa. Itsenäisen työskenteilyn tapaamiskerrat myös vahvistivat heidän tunnettaan siitä, että blogiryhmä voi jatkaa kokoontumisia myös opinnäytetyön toiminnallisen osuuden päätyttyä ja että heillä itsellään on edellytyksiä toimia ryhmässä itsenäisesti. Ryhmän kokoontuessa ilman ohjaajaa valittiin osallistujien keskuudesta vastuuhenkilö, joka huolehti, että ryhmä kokoontuu ajallaan ja että osallistujat ovat tietoisia kokoontumiskertojen sisällöstä, tavoitteista ja tehtävistä. Vastuuhenkilö kokosi myös palautteen näiltä kerroilta ja toimitti sen minulle kirjallisena.

Osa blogiryhmäläisistä kirjoitti aktiivisesti myös tapaamiskertojen välillä. Tällöin blogiryhmän tapaamisissa keskityttiin heidän tekstiensä hiomiseen ja palautteen antamiseen. Keskustelin jokaisen osallistujan kanssa erikseen siitä, millaista ohjausta he toivoivat saavansa, jotta välttyisin ohjaamasta liikaa. Keskustelut tukivat myös dialogisuuden toteutumista ja jokaisen yksilöllisyyden kunnioittamista. Ohjaus saattoi sisältää oikolu-kuapua, vinkkejä hankalien tekstikohtien työstämiseen tai ideointiapua ja tekstin sisäl-lön pohdintaa. Tarvittaessa autoin jo miellekarttavaiheessa dialogisilla vuorovaikutus-menetelmillä, kuten tekemällä avoimia kysymyksiä, kannustamalla ja tuomalla esiin osallistujien henkilökohtaisia vahvuuksia. Osallistujat lukivat myös tekstejä muille ryhmän jäsenille. Tämä tuki ryhmän sisäisen dialogin kehittymistä ja vahvistumista. Keskustelimme ryhmässä palautteen antamisesta ja vastaanottamisesta. Jokainen sai kuitenkin itse päättää, halusiko lukea tekstejä muille.

Ryhmä päätti, että kirjoitukset julkaistaan nimimerkillä ja jokainen sai päättää oman nimimerkkinsä. Olin yhteydessä Sopimusvuori ry:n tiedottajaan, jonka kanssa sovimme, että tekstit lähetetään hänelle sähköpostin liitetiedostoina julkaisemista varten. Tiedotta-ja vie tekstit sitten nettisivuille. Ensimmäinen teksti julkaistiin blogissa 21.11.2014 ja tämän jälkeen niitä lähetettiin kerran viikossa blogiryhmän tapaamiskerran jälkeen. Tekstit puhtaaksikirjoitettiin Verstaan tietokoneella, jonne tehtiin tekstejä varten oma kansio. (LIITTEET 1-4)

Viimeisellä tapaamiskerralla keskusteltiin siitä, miten osallistujat toivoivat ryhmän jat-kavan toimintaansa. Valmistelin ennen tapaamiskertaa kansion, jossa oli ohjeita erilaisia

kirjoitusharjoituksia varten sekä prosessikirjoittamisen vaiheet. Tämän tarkoituksena oli tehdä blogiryhmän jatkuminen helpommaksi, myös siinä tapauksessa, että ryhmää ohjaisi jatkossa toinen henkilö. Blogiryhmäläiset kuitenkin halusivat jatkaa itsenäisesti, joten totesimme, että jatkossa ryhmä ei tarvitse ohjaajaa. Tämä oli myös selkeä etu tapaamiskertojen pidentämisellä, sillä ryhmän sisäinen kulttuuri oli ehtinyt vahvistua ennen oman osuuteni päättymistä siten, että osallistujat kokivat voivansa ottaa vastuun ryhmän toiminnasta itsenäisesti. Ryhmä sopi, että he tekevät jatkoa varten vuorolistan, jossa kukin on vuorollaan ryhmän vastuuhenkilö. Lisäksi sovittiin erillinen tapaaminen blogiryhmän palautehaastattelua varten. Haastattelun menetelmäksi sovittiin avoin ryhmähaastattelu osallistujien toiveesta. Informoin oman osuuteni päättymisestä myös Sopimusvuoren tiedottajaa ja sovimme, että jatkossa osallistujat lähettävät tekstejä kerran viikossa Verstaan yleisestä sähköpostista. Kirjoitin myös osallistujille kirjallisen ohjeen blogitekstien lähettämisestä julkaisijalle.

4.3.1 Reflektointipäiväkirja ja ohjaus

Pidin reflektointipäiväkirjaa koko opinnäytetyöprosessin ajan. Kirjoitin kunkin tapaamiskerran jälkeen ajatuksiani päiväkirjaan. Lisäksi tein muistiinpanoja tapaamiskertojen sisällöistä, sovituista asioista ja saadusta palautteesta erilliseen muistikirjaan. Koin, että siten voin varmistua, että toiminnan raportointi on mahdollisimman tarkka ja opinnäytetyön eettiset kriteerit tulevat täytetyiksi.

Työelämäohjaajani luki myös reflektointipäiväkirjaani ja kävimme ohjauskeskustelun päiväkirjan pohjalta. Näin myös hän saattoi varmistua, että prosessi oli Verstaan terapeutin viitekehyksen mukainen ja noudatti heidän toimintalinjaansa. Päiväkirjan avulla saatoimme keskittyä ohjauksessa mieltäni askarruttaviin erityiskysymyksiin ja ongelmiin.

Ohjauksen avulla löysin ratkaisuja toiminnallisen osuuden aikana ilmenneisiin ongelmiin ja haasteisiin. Lisäksi ohjaus auttoi minua säilyttämään pitkän toiminnallisen osuuden aikana mielessäni myös opinnäytetyöni keskeiset tehtävät. Ryhmää ohjatessa innostuin helposti aiheesta itsekin, jolloin opinnäytetyö uhkasi jäädä sivuseikaksi blogiryhmän ohjaamisen sijaan.

Myös muut Verstaan ohjaajat toimivat opinnäytetyöni ohjaajina. Keskustelin esille nousseista ongelmista ja käytännön muutoksista kulloinkin paikalla olleen ohjaajan kanssa, joka välitti tiedon muulle työryhmälle. Koin, että Verstaan työntekijät suhtautuivat opinnäytetyöhöni erittäin positiivisesti ja kannustavasti. Minulla oli koko ajan turvallinen olo siitä, että saatavilla oli ohjausta ja vastauksia mieltäni askarruttaviin kysymyksiin. Pyrin myös olemaan itse mahdollisimman avoin blogiryhmän toiminnasta ja tiedottamaan ryhmään liittyvistä asioista säännöllisesti.

4.3.2. Suullinen palaute

Keräsin suullista palautetta osallistujilta koko opinnäytetyön toiminnallisen osuuden ajan. Ideariihityöskentelyä osallistujat pitivät innostavana. Vaikka aihe-alue (Verstas) oli laaja, eikä työskentelyssä ollut rajoja, osallistujat kokivat menetelmät todella hyväksi. Myöhemmissä vaiheissa nousi esille, että kaikki eivät pidä kirjoittamisesta ja äidinkielen erityisesti, mutta nauttivat kuitenkin blogiryhmään osallistumisesta. Vapaan assosiaation kirjoitusharjoitukset jakoivat mielipiteitä siten, että osa piti niistä kovasti ja osa ei. Blogiryhmän nopeatempoinen työskentelytyyli tuntui osallistujista sopivalta ja sai erityiskiitosta ja he toivoivat, että ryhmässä ei syntyisi jumittamista. Osallistujat antoivat ylipäänsä paljon positiivista palautetta tekemisestä ja siitä, että ryhmä on tsemppaava ja kannustava. Eräällä kerralla osallistuja kertoi olleensa ryhmän aluksi väsynyt, mutta koki, että ohjaajana kykenin siitä huolimatta innostamaan hänet aktiiviseen toimintaan. Erityiskiitosta sain osallistujien aidosta kohtaamisesta, välittämisestä ja kuuntelemisesta.

Keräsin palautetta myös ryhmän itsenäisten kokoontumiskertojen jälkeen. Ryhmän osallistujat kertoivat olleensa yllättyneitä, kuinka hyvin työskentely sujui myös ilman ohjausta ja he kaikki kertoivat työskennelleensä aktiivisesti näillä tapaamiskerroilla. He toivat esille myös, että itsenäinen työskentely vahvisti heidän vastuunottoaan omasta työskentelystä ja he pitivät kokemusta positiivisena. Itsenäisen työskentelyn tapaamiskerrat synnyttivät myös idean siitä, että Verstaan päivätoimintaan kuuluvat ryhmät voisivat kokoontua osittain tai ajoittain ilman ohjaajaa, palveluiden käyttäjien itsensä ohjaamana ja organisoimana.

Voimaantuminen on ylhäältä alaspäin tapahtuvaa vallan siirtoa, joka antaa ihmiselle oikeuden rakentaa omaa toimintaansa ja vahvistaa omia asioita koskevaa päätöksente-

koa. Se on myös oikeutta toimia ja tehdä kykeneväksi johonkin sekä saada voimaa itsearvostukseen. Siihen liittyy vaikuttaminen ja aktiivinen osallisuus toimintaympäristössä. (Mahlakaarto 2010, 24–25.) Itsenäisten työskentelykertojen jälkeen saatu palaute toi esille näitä vaikuttamisen ja osallisuuden positiivisia vaikutuksia.

5 OSALLISTUJIEN KOKEMUKSIA BLOGIRYHMÄSTÄ

5.1. Haastattelut

Keräsin palautetta opinnäytetyöni toteutuksesta haastattelemalla blogiryhmään osallistuneita palveluiden käyttäjiä, jotka antoivat kirjallisen suostumuksensa haastatteluun. (LIITE 5). Valitsin menetelmäksi teemahaastattelun, sillä minulla oli etukäteen tieto, mistä aihepiireistä halusin haastateltavilta tietoa, mutta en halunnut vaikuttaa liiaksi vastausten sisältöön tai muotoon. Teemahaastattelu on puolistrukturoimaton haastattelu, jossa käydään läpi samat teemat ja aihepiirit, mutta kysymysten järjestys ja muotoilu voivat vaihdella eri haastattelukerroilla (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 11). Haastattelu toteutettiin kahdessa vaiheessa; haastattelin kahta blogiryhmään osallistunutta palvelun käyttäjää Verstaan tiloissa ryhmähaastattelussa, lisäksi lähetin kahdelle osallistujalle kysymykset sähköpostitse.

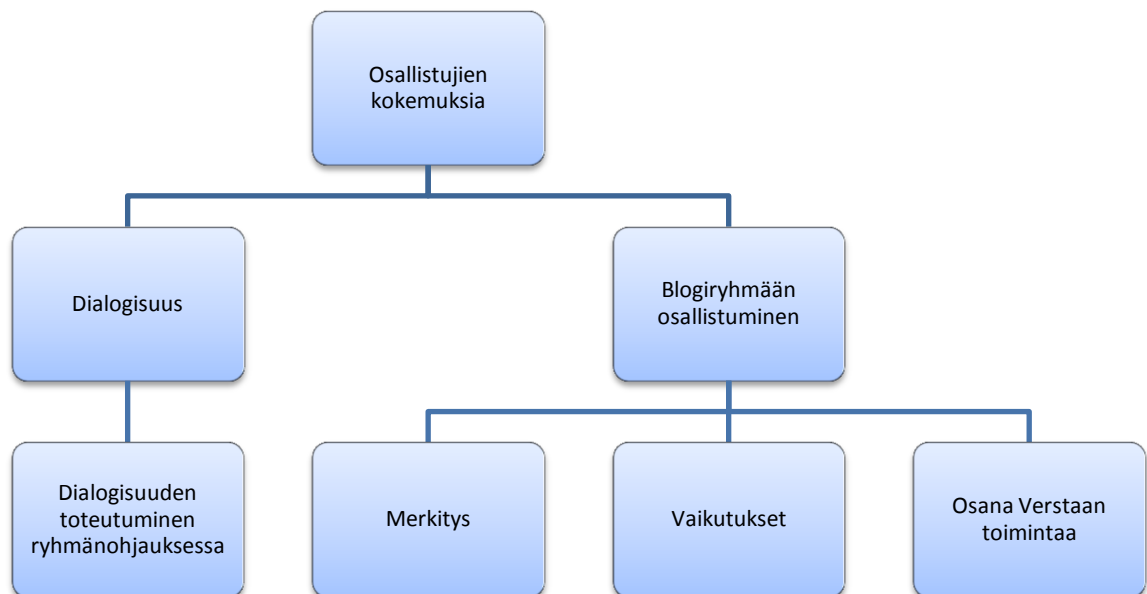
Teemahaastattelussa korostuvat haastateltavien tulkinnat, heidän asioille antamansa merkitykset ja se, miten merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa. Tällaisessa haastattelussa pyritään löytämään merkityksellisiä vastauksia tutkimuksen tarkoituksen, ongelmanasettelun ja tutkimustehtävän mukaisesti, jolloin valitut teemat perustuvat tutkimuksen viitekehykseen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75.) Ymmärtääkseni dialogisuutta ja sen ilmenemistä ryhmänohjauksessa halusin saada tietoa blogiryhmään osallistuneilta, miten he kokivat opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden, millä tavalla dialoginen ohjaus toteutui heidän näkökulmastaan ja minkälaisia merkityksiä ja vaikutuksia blogiryhmään osallistumisella heille oli. Olin koonnut haastattelua varten etukäteen opinnäytetyöni kannalta keskeiset teemat, joista muodostin avoimia kysymyksiä. Tein lisäksi keskustelun edetessä täsmentäviä kysymyksiä. Nauhoitin Verstaalla toteutetun ryhmähaastattelun ja litteroin aineiston tietokoneelle. Sähköpostitse sain vastauksen vain toiselta osallistujalta. Lisäsin tämän haastatteluvastauksen aineistoon erillisenä tekstitiedostona.

5.2. Aineiston analysointi

Haastatteluiden tuloksena sain laadullista tutkimusaineistoa. Laadullisen aineiston perusanalyysimenetelmä on sisällönanalyysi (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91). Analysoinnilla luodaan aineistoon selkeyttä ja tuotetaan siten uutta tietoa tutkimuksen kohteena ole-

vasta asiasta. Aineistoanalyysillä tiivistetään aineisto kadottamatta sen sisältämää informaatiota. (Eskola & Suoranta 2005, 138.) Sisällönanalyysissä aineisto voidaan teemoitella, mikä sopii hyvin teemahaastattelumenetelmässä saadun aineiston analysointiin, sillä haastattelun teemat muodostavat itsessään jäsenyyksen aineistoon. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93.) Laadullisen aineiston teemoittelussa aineistosta nostetaan esiin tutkimusongelmaa valaisevia teemoja, jonka avulla on mahdollista vertailla tiettyjen teemojen esiintymistä ja ilmenemistä aineistossa. Teemoittelun avulla aineistosta on mahdollista saada esille kokoelma erilaisia vastauksia tai tuloksia esitettyihin kysymyksiin, jolloin tulokset palvelevat parhaiten käytännöllisiä intressejä. (Eskola & Suoranta 2005, 174, 178–179.)

Valitsin aineiston analyysimenetelmäksi aineistolähtöisen sisällönanalyysin. Aineistolähtöinen sisällönanalyysissä aineisto redusoidaan eli pelkistetään, se klusteroidaan eli ryhmitellään ja lopuksi abstrahoidaan eli luodaan teoreettiset käsitteet (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108.) Etsin ja ryhmittelin haastatteluaineistosta haastattelun teemoihin liittyvät keskeiset käsitteet ja ilmaisut. Kokosin näistä käsitteistä ja ilmaisuista matriisin, jossa jaottelin ilmaisut alaluokkiin, joista muodostin opinnäytetyölleni kaksi keskeistä yläluokkaa.



Kuvio 3. Osallistujien kokemuksia blogiryhmästä.

5.3. Yhteenveto haastatteluaineistosta

Dialogisuuden toteutuminen ryhmänohjauksessa

Osallistujat olivat yhtä mieltä siitä, että dialogisuus toteutui ryhmänohjauksessa hyvin. Esimerkkeinä tästä he mainitsivat omista blogiteksteistä saadun palautteen sekä palauttekeskustelut. Lisäksi yksi vastaajista perusteli dialogisuuden toteutumista ohjaajan dialogisten taitojen kautta.

”Olit aina tosi hienosti läsnä, kuuntelit meitä ja annoit hyviä vinkkejä ja näkökulmia eri tilanteisiin. Olit myös oikea inspiraation lähde - olemalla oma itsesi.”

Osallistujat olivat myös sitä mieltä, että blogiryhmän kokoontumisissa oli rento ja miellyttävä yhteishenki. Dialogisuutta tuki heidän näkökulmastaan myös se, että teksteistä sai tehdä sellaisia kuin itse halusi ja tekstejä sai työstää omaan tahtiin.

Blogiryhmän merkitys osallistujille

Blogiryhmään osallistumisella oli monenlaisia merkityksiä osallistujille. He kuvasivat, että blogiryhmässä he pystyivät kirjoittamalla jäsentelemään omaa elämäänsä, hahmotamaan menneisyyttä ja viestittämään sisäistä muutosta. Haastatteluissa nousi esille tärkeänä merkityksenä myös blogitekstien kirjoitusprosessi, jonka avulla he pystyivät työstämään teksteistä valmiita kokonaisuuksia, sanoittamaan omaa maailmaansa ja kertomaan ajatuksiaan osana ohjattua toimintaa. Vastaaja kertoi, että huolimatta aktiivisesta kirjoitusharrastuksestaan, hän ei ole aikaisemmin työstänyt tekstejä määrätietoisesti.

”Tuli just sellanen into, että haluan näyttää muillekin, mitä oon kirjottanut. Kun mä en koskaan ite jaksa, kun on muistikirjoja vaikka kuinka paljon, niin vaikka sinne sais hyvää materiaalia kirjoitettua, vaikka siitä, miten selvisin psykoosista tai kaikesta mitä on ajatellu, nii ei koskaan ees keskity niin paljo, et lukis uudestaan ja kirjottas ne kaikki puhtaaks.”

Blogiryhmän vaikutukset

Yksi vastaaja kertoi, että blogiryhmään osallistumisen jälkeen hänen kriittisyytensä omaa työtä kohtaan on vähentynyt. Blogiryhmään osallistumisen myötä hiipunut kirjoittamisharrastus alkoi uudestaan ja hän kertoi saaneensa rohkeutta omaan kirjoittamiseen. Lisäksi osallistujat kertoivat saaneensa ryhmästä käytännön vinkkejä kirjoittamisen tueksi.

”Aluksi saattoi olla vaikka tosi laaja aihealue mielessä josta kirjoittaisi, mutta sinun avullasi opinkin jakamaan sen pienempiin ja selkeimpiin eri asiakokonaisuuksiin ja kaivamaan mielestäni juuri sillä hetkellä eniten pinnalla olevimman aiheen, josta kirjottaisin.”

Blogiryhmä osana Verstaan toimintaa

Vastaajat olivat sitä mieltä, että blogiryhmän toiminta sopi hyvin Verstaan terapeuttisiin viitekehyksiin ja muuhun toimintaan. Blogiryhmä monipuolisti Verstaan päivätoimintaa.

”Jos tänne tulee joku uusi opiskelija tai jotkut ulkopuoliset vetään (ryhmiä), niin ne on tosi kivoja juttuja. Ihmisillä on eri taitoja, että täällä sitten ne opiskelijaharjoittelijat ja ulkopuoliset ohjaajat... Niillä on sellasia taitoja, joita täällä ei näillä perusohjaajilla oo.”

”Se oli raikas tuulahdus. Se on yleensäkin tapana täällä, että jos joku ulkopuolelta tulee vetämään ryhmää, se tuo heti sellasta ryhtiä ja piristystä.”

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden päättymisen jälkeen blogiryhmä ei ole kokoonnutunut. Kaksi ryhmään osallistuneista palvelun käyttäjistä ei enää osallistu Verstaan päivätoimintaan ja yksi osallistuu muuhun päivätoimintaan samaan aikaan blogiryhmän tapaamisajankohdan kanssa. Blogiryhmän kokoontumisaikaa on muutettu. Yksi vastaajista kuvaa, että yhteisen ajan löytymisen vaikeus ja vähäinen osallistujamäärä aiheuttavat turhautumista.

”Meitä on ollut aika vähän ja sit kun kaikki ei oo ollut paikalla, niin tulee turhautuminen siihen, kun ei löydä sitä yhteistä aikaa, kun on niin vähän ihmisiä.”

Verstaan päivätoiminnassa jatkavat palvelun käyttäjät kuitenkin suunnittelevat jatkavansa blogiryhmän toimintaa itsenäisesti. Koska ryhmä on avoin, siihen voivat osallistua myös Verstaan päivätoiminnassa aloittavat uudet palvelunkäyttäjät.

6 POHDINTA

6.1. Toteutuksen arviointi

Tutkimuksellista ja toiminnallista opinnäytetyötä tulisi arvioida eri kriteerein, sillä toiminnallisessa opinnäytetyössä tarkastellaan raportin ja konkreettisen tuotoksen eli produktin muodostamaa kokonaisuutta. Raportin arvioinnissa voidaan kuitenkin käyttää laadullisen tutkimuksen arvioinnista tuttua realistista luotettavuusnäkemystä, jonka avulla arvioidaan, kuinka tarkasti, täsmällisesti, tyhjentävästi ja ristiriidattomasti raportti on kirjoitettu. Kriittisyyttä vaatii erityisesti se, millaisen tietoperustan tekijä on valinnut ja millaisella aineistolla opinnäytetyötä on lähdetty toteuttamaan. Toiminnallisen opinnäytetyön arvioinnissa painottuvat produktin ja raportin välisen vuorovaikutuksen lisäksi idea ja tavoitteiden asettaminen sekä niiden saavuttaminen reflektoiden, kriittisesti ja argumentoiden, toteutustapojen valinta ja toimivuus tavoitteiden saavuttamiseksi, tuotoksen toimivuus ja käytettävyys kohderyhmässä ja oman opinnäytetyöprosessin arviointi. (Vilkka & Airaksinen 2004, 105.)

Blogiryhmän käytännön toteutus oli mutkatonta. Käytin Verstaan tiloja, laitteita ja materiaaleja toteutuksessa. Blogiryhmään osallistujat valikoituivat Verstaan palvelun käyttäjistä oman kiinnostuksen ja suostumuksen mukaan. Blogiryhmä kokoontui kerran viikossa sovittuna ajankohtana 1,5 tuntia kerrallaan, joten minun oli helppo sovittaa tämä omiin aikatauluihini. Haasteellisinta oli ohjata blogiryhmää samaan aikaan opintoihini kuuluvan suuntaavan harjoittelun kanssa, koska omia aikataulujani määrittivät hyvin pitkälle harjoittelun ohjaajieni työvuorot. Tuolloin blogiryhmä kokoontui kolme kertaa itsenäisesti, mikä osoittautui opinnäytetyöni ja dialogisuuden kannalta hyväksi vaihtoehdoksi. Näillä kerroilla blogiryhmän osallistujat pystyivät ottamaan itsenäistä vastuuta ryhmän toiminnasta. Suullisen palautteen perusteella blogiryhmän kokoontuminen ilman ohjaajaa vahvisti heidän luottamustaan omiin kykyihinsä ja lisäsi osallisuuden tunnetta. Blogiryhmän käytännön toteutus sujui hyvin ja suunnitelman mukaisesti. Palaute ryhmänohjauksesta oli positiivista niin ryhmään osallistuneilta palvelun käyttäjiltä kuin Verstaan ohjaajilta ja muilta yhteistyötahoilta.

Blogiryhmässä jokainen teki miellekartan omasta tekstistään kirjoittamisen tueksi. Tein myös itse ryhmän mukana miellekartan opinnäytetyöstäni. Lopuksi miellekartoista keskusteltiin. Kysyin tässä yhteydessä osallistujilta, mitä dialogisuus on ja millaisia asioita

siihen liittyy. Vapaassa keskustelussa jokainen sai tuoda ajatuksiaan esille. Keskustelussa nousivat esille aitous, kuunteleminen, kiinnostus ja tasavertaisuus dialogisuuden edellytyksinä ja rakentajina. Osallistujat sanoivat myös, että dialogisuudessa vastakohdat tasapainottavat toisiaan ja osapuolet kokevat yhteenkuuluvuuden tunnetta. Dialogisessa vuorovaikutuksessa tapahtuu samaistumista ja on havaittavissa samankaltaisuutta, lisäksi läsnä on ”hyvä ja rento meininki”. Suullisen palautteen ja tekemieni haastatteluiden perusteella nämä osallistujien määrittelemät dialogisuuden edellytykset täyttyivät blogiryhmänohjauksessa ja nousivat esille myös haastatteluvastauksissa.

Opinnäytetyöni menetelmä sopi hyvin valitsemani aiheen tarkasteluun. Blogiryhmä sopi hyvin Verstaan muuhun toimintaan ja viitekehykseen ja pyrin toteutuksessa noudattamaan Sopimusvuoren ja Verstaan toimintatapoja. Avoimen keskustelun ja ohjauksen avulla varmistui siitä, että blogiryhmän ohjauksessa tekemäni ratkaisut olivat linjassa Sopimusvuoren ja Verstaan periaatteiden ja opinnäytetyöllä asettamien tavoitteiden kanssa. Koska toive blogiryhmästä tuli suoraan Verstaalta ja ryhmään osallistuvilta nuorilta, sen toimivuus ja käytettävyys kohderyhmässä toteutuivat hyvin.

Opinnäytetyössäni oli haasteellista pitää erillään ryhmän tarkoitus ja toiminta opinnäytetyöni tavoitteista ja tehtävistä. Blogiryhmän tarkoituksena oli tuottaa tekstejä Verstaan blogiin, kun taas opinnäytetyöni tehtävänä oli tarkastella dialogisuutta ryhmänohjauksessa.

Raportoinnissa pyrin täsmällisyyteen niin teoreettisen viitekehyksen kuin toiminnan raportoinnin osalta ja onnistuin tässä kiitettävästi. Etsin runsaasti erilaisia lähteitä opinnäytetyöni teoreettisen viitekehyksen ja toteutuksen tueksi. Oma innostukseni aiheeseen ja opinnäytetyön toiminnallisen osuuden laajuus toivat lisähaastetta raportointivaiheessa erityisesti aiheen rajaamisen ja raportin rakenteen työstämisessä.

6.2. Luotettavuus

Olen pyrkinyt opinnäytetyössäni puolueettomuuteen, kriittisyyteen ja moniäänisyyteen. Lisäksi olen käyttänyt vain hyvän tieteellisen käytännön mukaisia lähteitä, noudattanut lähdekriittisyyttä ja viitannut muiden tutkijoiden työhön hyvän tutkimustavan mukaisesti. Olen käyttänyt monipuolisesti erilaisia lähteitä ja pyrkinyt näin varmistamaan, että erilaiset näkemykset pääsevät työssäni esille.

Pohdin opinnäytetyötä tehdessäni paljon saamani palautteen luotettavuutta. Palaute oli pääosin positiivista, mutta toiminnan kehittämisen näkökulmasta myös epäkohtien, haasteiden ja korjaamista kaipaavien toimintamallien esille tuominen on tärkeää. Palautetta pyytäessä pyrin olemaan mahdollisimman täsmällinen, esittämään täsmentäviä kysymyksiä ja kannustamaan myös kriittisen palautteen antamiseen selkeillä, suorilla kysymyksillä. En kuitenkaan halunnut ohjata palautteen sisältöä tai tehdä johdattelevia kysymyksiä. Dialogisuuden periaatteiden mukaisesti sallin jokaisen tuoda esille palautteen yhteydessä juuri niitä asioita, mitä osapuoli koko tilanteessa tärkeänä tai merkityksellisenä ja vastaavasti pyrin vähentämään omia odotuksiani palautteen sisällön suhteen. Työni luotettavuuden näkökulmasta tapaamiskertojen lisääminen oli tärkeää, sillä saadakseni esille opinnäytetyöni kannalta keskeisiä asioita dialogisessa vuorovaikutuksessa ryhmän kanssa, minun tuli rakentaa tämä vuorovaikutus ja siihen liittyvä luottamus ensin.

Reflektiopäiväkirjan ja työelämäohjauksen avulla saatoin varmistua siitä, että toimin ohjaajana Sopimusvuoren Verstaan toimintamallien ja periaatteiden mukaisesti. Reflektiopäiväkirja ja muistiinpanot toimivat myös lopullisen työn aineistona, jolla saatoin varmistua raporttini täsmällisyydestä. Opinnäytetyöprosessini oli kaikilta osin läpinäkyvää ja huolehdin asianmukaisesta tiedottamisesta niin työelämäyhteydelle kuin blogiryhmän osallistujille. Pyrin kaikessa vuorovaikutuksessa avoimuuteen.

Haastattelin blogiryhmään osallistuneita henkilöitä joulukuussa. Tietokoneeni rikkouttua nämä haastattelunauhut kuitenkin tuhoutuivat. Olin tehnyt haastatteluista muistiinpanot, mutta en täydellisiä litterointeja. Haastattelin osallistujat vielä uudestaan helmikuussa. Tässä työssä esitetyt haastattelutulokset ovat ainoastaan helmikuun haastattelusta, johon osallistui kaksi henkilöä. Lisäksi lähetin sähköpostitse kysymykset yhdelle osallistujalle, joka ei enää käynyt Verstaan päivätoiminnasta, eikä siten voinut osallistua haastatteluihin. Haastattelutuloksiin vaikuttaa siten blogiryhmän toiminnan ja haastatteluiden väliin jäänyt 2,5 kuukauden tauko. Haastateltavat olivat myös etukäteen tietoisia haastattelun teemoista.

6.3. Eettisyys

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeiden mukaan tieteellinen tutkimus voi olla eettisesti hyväksyttävää, luotettavaa ja sen tulokset ovat uskottavia vain, jos tutkimus on suoritettu hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla. Tämä tarkoittaa, että tutkimuksessa noudatetaan tiedeyhteisön yleisesti tunnustamia toimintatapoja; rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa. Lisäksi tutkimukseen sovelletaan kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä, avoimuutta ja vastuullista tiedeviestintää tutkimuksen tuloksia julkaistaessa. Niin ikään tutkimuksessa otetaan huomioon muiden tutkijoiden työ asianmukaisella tavalla viittausten ja tulosten julkaisemisen osalta. Lisäksi tutkimus suunnitellaan, toteutetaan ja raportoidaan tieteellisen tiedon vaatimusten mukaisesti. Tutkimuksen myötä kerätty tieto säilytetään tietosuojakysymykset huomioiden. Ennen tutkimuksen tekemistä sovitaan kaikkien osapuolten vastuut ja velvollisuudet sekä sovitaan yhteisistä periaatteista, aineiston säilyttämisestä ja käyttöoikeuksia koskevista kysymyksistä. Tämän käytännön noudattamisesta vastaa ensisijaisesti tutkimuksen tekijä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. 6.) Ihmistieteisiin luettavien tutkimusalojen tutkimuksissa tulee kunnioittaa tutkittavan itsemääräämisoikeutta, välttää vahingoittamista ja noudattaa yksityisyyteen ja tietosuojaan liittyviä eettisiä periaatteita. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2009. 4.)

Haastattelututkimusta tehdessä on huomioitava monia eettisiä kysymyksiä. Haastattelussa luottamuksellisuus edellyttää sitä, että haastatteliija kertoo totuudenmukaisesti haastattelun tarkoituksesta. Lisäksi saatuja tietoja tulee käsitellä luottamuksellisina ja haastateltavien anonymiteettiä tulee suojella raporttia kirjoittaessa. (Ruusuvuori & Tiitula 2005, 17.) Kerroin avoimesti haastattelusta jo blogiryhmän lopetusvaiheessa. Olen huomionut tietosuojakysymykset siten, että opinnäytetyöhöni osallistuneiden henkilöiden yksityisyydensuoja on säilynyt, eivätkä he ole tunnistettavissa työstäni. Olen käsitellyt opinnäytetyöhön liittyviä dokumentteja ja aineistoja huolellisesti ja asianmukaisesti sekä huolehtinut aineistojen tuhoamisesta asianmukaisella tavalla. Litteroituani haastattelun kirjalliseen muotoon, tuhosin digitaalisessa muodossa olevat haastattelut. Osallistujat on nimetty aineistossa kirjaimilla ”A”, ”B” ja ”C” heidän henkilöllisyytensä suojelemiseksi. Haastatteluista on poistettu kaikki tunnistettavat tiedot ja viittaukset.

Opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden eettisyys rakentuu toteutustavan eettisyydestä ja opinnäytetyöhöni osallistuvien palveluiden käyttäjien eettisesti korkeatasoisesta kohtaamisesta. Toteutustavan eettisyyteen kuuluvat tarvittavat luvat, Verstaan toimintamallien, käytäntöjen ja periaatteiden noudattaminen, mutta myös hoitotyön lainsäädännölliset näkökulmat, potilasturvallisuuden ja intymiteettisuojaan noudattaminen. Opinnäytetyöni toteuttamiseen osallistuvien palveluiden käyttäjien kohtaamisessa eettisyys näkyy yksilöä, itsemääräämisoikeutta ja oikeudenmukaisuutta kunnioittavina toimintatapoina. Olen soveltanut toteutuksessa terapeutin kirjoittamisen menetelmiä, mutta en ole käyttänyt terapeutin kirjoittamiseen liittyvää käsitteistöä työni missään vaiheessa sellaisenaan, sillä minulla ei ole terapeutin kirjoittamiseen tarvittavaa ammatillista pätevyyttä. Olen soveltanut näitä ja luovan kirjoittamisen menetelmiä siten, että olen voinut olla varma ammatillisen osaamiseni riittävydestä ja siitä, ettei blogiryhmään osallistuminen vaaranna osallistujien terveyttä ja hyvinvointia ja että heillä oli toiminnan kaikissa vaiheissa selkeä käsitys blogiryhmän sisällöstä ja tavoitteista. Tein työssäni selkeän eron terapeutin kirjoittamisen ja luovan kirjoittamisen välille; mikäli blogiryhmään osallistumisella oli terapeutin vaikutuksia, nämä tulivat esille muun toiminnan sivuvaikutuksina.

Opinnäytetyöni toiminnallisessa osuudessa palveluiden käyttäjät kirjoittivat ajatuksistaan ja kokemuksistaan julkiselle verkkosivulle. Kävin blogiryhmän ensimmäisessä tapaamisessa läpi heidän kanssaan tieto- ja yksityisyydensuojaan liittyvät lait, asetukset ja erityiskysymykset sekä Sopimusvuoren sosiaalisen median yleisohjeen. Keskustelimme myös yhdessä siitä, mikä merkitys on internetissä julkaistavalla tekstillä ja sen vaikutuksilla myöhemmin osallistujien elämässä; kaikkea internetiin ladattua sisältöä tulee ajatella ikuisena ja sen poistaminen sieltä on jälkikäteen hankalaa. Työni kokonaisvaltaisen eettisyyden kannalta oli tärkeää, että jokainen osallistuja pohti omia rajojaan ja mietti, kuinka paljon haluaa itsestään paljastaa. Blogiryhmässä sovittiin heti alkuun, että osallistujat saavat kieltää tekstiensä julkaisemisen missä vaiheessa toimintaa tahansa. Julkaistavat tekstit he allekirjoittivat nimimerkillä. Informoin osallistujia myös tekijänoikeuksiin liittyvästä lainsäädännöstä ja periaatteista. Sovimme myös, että blogissa ei julkaista kolmansien osapuolien henkilöllisyyden paljastavaa tietoa tai kuvia, joista henkilöt ovat tunnistettavissa.

6.4. Johtopäätökset

Pohdin paljon reflektiopäiväkirjassani omia haasteitani ja kehitystehtäviäni opinnäytetyöprosessissa. Dialogisessa ryhmänohjauksessa ja Verstaan toimintaperiaatteiden mukaisesti ryhmät päättävät itse säännöistään, toiminnan sisällöistä ja toimintaa mukautetaan tarpeen mukaan suullisen palautteen perusteella jatkuvassa vuorovaikutuksessa ryhmään osallistuvien palvelun käyttäjien ja ohjaajan kanssa. Itselleni tällainen toiminta oli uutta ja aiheutti epämukavuutta, sillä en voinut suunnitella blogiryhmän toimintaa yksityiskohtaisesti tai ennakoida opinnäytetyöni lopputuloksia. Samaan aikaan tämä oli eräs opinnäytetyöni keskeisiä tuloksia; dialogisessa ryhmänohjauksessa on suostuttava epävarmuuteen ja siihen, että vasta toiminta itsessään määrittelee lopputuloksen. Itse prosessi on tärkeämpää kuin lopputulos.

Vaikka blogiryhmän tavoitteena oli tuottaa sisältöä Verstaan blogiin, sisällön tarkempi muoto, määrä ja julkaisuaikataulu vahvistuivat vasta prosessin edetessä. Tällaisessa ryhmänohjausprosessissa korostuvat vuorovaikutus nykyhetkessä, läsnäolo, kuunteleminen ja jokaisen tapaamiskerran ainutlaatuisuus. Pohdin matkan varrella paljon myös ammatillisen dialogisuuden ilmenemistä ryhmänohjauksessa. Oli vaikeaa samaan aikaan mahdollistaa moniäänisyys vuorovaikutuksessa ja toisaalta tuoda vuorovaikutukseen toiminnan kannalta olennaiset rajat. Ohjaajana dialogisessa ryhmänohjauksessa en voinut tukeutua kulttuurisen mallin mukaisiin keinoihin oman ammatillisuuteni tukena, vaan ammatillisuus näkyi valmiutena tunnustaa myös oma keskeneräisyyteni, tietämättömyyteni ja heittäytymisenä aitoon, kaksisuuntaiseen vuorovaikutukseen ryhmän kanssa. Samalla tällainen ryhmänohjausmenetelmä oli minulle oppimiskokemus ja mahdollisti sellaisen yhteistoiminnallisuuden, jossa olin ohjaajana myös osa ryhmän sisäistä dynamiikkaa, en pelkästään toiminnan mahdollistaja ja vetäjä. Ohjaajana tehtäväni oli myös vahvistaa ryhmän sisäistä dialogisuutta ja vuorovaikutusta osallistujien kesken. Tätä opinnäytetyössäni tukivat erilaiset keskustelut, joita ryhmässä käytiin yhdessä ja erikseen.

Haastatteluvastauksissa nousi esille osallistujien positiivinen kokemus omista ryhmänohjaustaidoistani, jonka vuoksi roolini ryhmän ohjaajana muodostui merkittäväksi. Yksi vastaajista ilmaisi, että tämän vuoksi ryhmä on jämähtänyt ja hakee hitaasti muotoaan. Jälkikäteen arvioiden blogiryhmä olisi voinut kokoontua useammin ilman ohjaajaa, jolloin osallistujille olisi muodostunut selkeämpi ja vahvempi itsenäisen toiminnan kulttuuri ja toimintamalli. Tällöin blogiryhmän jatkuminen itsenäisesti ilman ohjaajaa olisi sujunut paremmin. Blogiryhmän käynnistäminen onnistui siis hyvin, mutta ryh-

mänohjauksen loppuvaiheessa on tärkeää huomioida ryhmän jatkuvuus ja tukea ryhmän ja sen jäsenten itsenäistä selviytymistä.

6.5. Kehittämisen- ja jatkotutkimusehdotukset

Tässä opinnäytetyössä toteutettu dialoginen ryhmäohjauksen malli on helposti sovellettavissa erilaisiin tarkoituksiin joustavuutensa ansiosta. Jatkossa vastaavia luovaan kirjoittamiseen perustuvia blogiryhmiä voi soveltaa myös muille kohderyhmille. Blogien avulla palvelun käyttäjien ääni ja kokemusmaailma saadaan esille dialogisella tavalla ja sen avulla voidaan lisätä tietoisuutta, keskustelua ja vuorovaikutteisuutta. Kehittämissuhteena blogiryhmä voitaisiin myös toteuttaa pidempänä projektina, jossa tuettaisiin erikseen ryhmän itseohjautuvuutta. Lisäksi blogiryhmän osallistujat voisivat julkaista tekstejä kukin omassa blogissaan, mikä lisäisi heidän ilmaisunvapauttaan ja motivoisi jatkamaan kirjoittamista myös ryhmäohjauksen päätyttyä.

Jatkotutkimuksena voitaisiin tutkia dialogisen hoitomallin vaikutuksia ja merkityksiä palvelun käyttäjien keskuudessa kvalitatiivisella menetelmällä, jolloin palvelun käyttäjien ääni ja kokemukset tulisivat paremmin esille tutkimuksissa. Lisäksi tarvitaan lisää tutkimustietoa dialogisten menetelmien vaikuttavuudesta niin yksilö- kuin ryhmäohjauksessa. Jotta dialogisuus muotoutuisi osaksi hoitotyön ammatillista vuorovaikutusta, taustalle tarvitaan vahvaa hoitotieteellistä tutkimusnäyttöä dialogisuuden positiivista vaikutuksista palvelun käyttäjien elämään, koettuun terveyteen ja hyvinvointiin. Myös hoitoalan ammattilaisten dialogisia valmiuksia on syytä kartoittaa tutkimuksin ja tuottaa tietoa siitä, miten näitä valmiuksia voidaan lisätä käytännössä esimerkiksi koulutuksen avulla.

LÄHTEET

Bohm, D. 1996. On Dialogue. London: Routledge.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2005. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Haarakangas, K. 2008. Parantava puhe. Helsinki: Magnetum.

Hakalahti, N. & Tuominen, T. 2001. Kirjoittajaohjaajan tukipaketti. Taiteen edistämiskeskus. Julkaistu 26.11.2001. Luettu 11.8.2014. <http://www.taike.fi/documents/10162/24828/Kirjoittajaopas.pdf>

Hyväri, S. 2001. Vallattomuudesta vastuuseen. Kokemuksen politiikan sankaritarinoita. Vankeinhoidon koulutuskeskuksen julkaisu 3. Vammala: Vammalan kirjapaino.

Ihanus, J. 2009. Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen. Helsinki: Duodecim.

Ihanus, J. & Bolton, G. 2009. Kirjoittamiskäytäntö ja itsen kehittäminen. Teoksessa Ihanus, J. Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen. Helsinki: Duodecim. 110 - 135.

Jyväskylän yliopisto. 2005. Ryhmäviestinnän perusteet – verkko-oppimateriaali. Jyväskylän yliopisto. Viestintätieteiden laitos. Julkaistu 2002. Uudistettu 2005. Luettu 19.11.2014. <http://www.jyu.fi/viesti/verkkotuotanto/ryhmaviesti/index.html>

Keski-Pohjanmaan Koulutusyhtymä. 2010. Ryhmänohjaajan käsikirja. Kokkola: Keski-Pohjanmaan Koulutusyhtymä.

Kilpi, T. 2006. Blogit ja bloggaaminen. Helsinki: Readme.fi

Kopakkala, A. 2005. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita.

Kotimaisten kielten keskus. 2014. Kielitoimiston sanakirja. Julkaistu 2014. Luettu 20.2.2015. <http://www.kielitoimistonsanakirja.fi>

Lenhart, A. & Fox, S. 2006. Bloggers: A portrait of the internet's new storytellers. Pew Internet & American Life Project. Julkaistu 19.6.2006. Luettu 20.2.2015. <http://www.pewinternet.org/files/old-media/Files/Reports/2006/PIP%20Bloggers%20Report%20July%2019%202006.pdf>

Mahlakaarto, S. 2010. Subjektiksi työssä. Identiteettiä rakentamassa voimaantumisen kehitysohjelmassa. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Väitöskirja.

Mönkkönen, K. 2002. Dialogisuus kommunikaationa ja suhteena. Vastaamisen, vallan ja vastuun merkitys sosiaalialan asiakastyön vuorovaikutuksessa. Kuopion yliopisto. Sosiaalitieteiden laitos. Väitöskirja.

Niemistö, R. 2007. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Helsinki: Helsinki University Press/Palmenia.

Nummenmaa A. R. & Lautamatti, L. 2005. Ryhmässä ja yhdessä. Opiskelun työprosessien ohjaus. Teoksessa Nummenmaa, A. R., Lairio, M., Korhonen, V. & Eerola, S. (toim.) Ohjaus yliopiston oppimisympäristöissä. Tampere: Tampere University Press. 103 – 117.

Nuorten toimintakeskus Verstaas. 2013. Sopimusvuoren Verstaas ideologia sekä terapeutit viitekehykset. Muistio.

Potkonen, L. 2012. Ihanat tytöt verkossa. Tutkimus blogeissa yhteisöllisesti tuotetusta tyttöydestä. Itä-Suomen yliopisto. Filosofinen tiedekunta. Pro gradu – tutkielma.

Repo-Kaarento S. 2007. Innostu ryhmästä – Miten ohjata oppivaa yhteisöä. Helsinki: Kansanvalistusseura.

Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (toim.). 2005. Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino.

Seikkula, J. 1995. From monologue to dialogue in consultation with larger system. The journal of Systemic Consultation & Management 6/1995, 21-42.

Seikkula, J. & Alakare, B. 2004. Avoin dialogi: vaihtoehtoinen näkökulma psykiatrisessa hoitojärjestelmässä. Duodecim-lehti. 120/2004, 289 – 296.

Seikkula, J & Arnkil, T. E. 2009. Dialoginen verkostotyö. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos.

Shotter, J. 1993. Cultural Politics of Everyday life: Social constructionism, rhetoric, and Knowing of the Third kind. Buckingham: Open University Press.

Shotter, J. 1998. Sosial constructionism as social poetics: Oliver Sacks and Case of Dr. P. teoksessa Betty. M. Bayer & John Shotter (toim.) Reconstructing The Psychological Subject: Bodies, Practises and Technologies. Lontoo: Sage.

Sopimusvuori. 2014. Nuorten toimintakeskus Versta. Luettu 11.8.2014. <http://www.sopimusvuori.fi/versta>

Suominen, J. & Saarikoski, P. 2013. Sosiaalisen median lyhyt historia. Helsinki: Gaudemus.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Dialogisuuden muodostaminen ammattilaisen ja perheen välillä. Luettu 6.8.2014. http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/periaatteet/dialogisuus_ammattilaisen_ja_perheen_valilla

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Vahala, H-M. 2003. Elämän kevät. Luovuuden kautta kasvuun. Helsinki: Sininauhaliitto.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallisen opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Helsinki: Tammi.

LIITTEET

Liite 1. Verstaan blogin esittelyteksti nuorten kirjoittamana

Blogia kirjoittavat Verstaan päivätoimintakeskuksen 20–30 -vuotiaat nuoret, jotka päivittäin työskentelevät työstäen itseään ja kykyjään toimia elämässä omalla tavallaan. Blogista käy ilmi Verstaan persoonallisuus nuorten päivätoimintapaikkana. Blogitekstit ovat luovia, rönsyileviä, kerronnallisia, pohdiskelevia tai muuten vain yleistä tilitystä.

Sopimusvuori 2014. Nuorten toimintakeskus Versta. Asemalaituri-blogi. Verstaan blogi. Julkaistu 21.11.2014. Luettu 22.11.2014.

Satu on kuin metsä, joka sinne menee ei palaa samana takaisin. –Kirsi Kunnas-

Alkkes

Katselin metsää kaukaa ja se pysyi kaukaisena, se oli metsä, kokonaisuus joka oli kaukainen. Tarkastelin sitä kukkulalta, helikopterista, mittailin sitä patikoimalla sen reunoilla ympäriinsä. Tein mielikuvituksessani arvailuja mitä siellä olisi ja se tuntui jännittävältä ja vähän pelottavaltaakin. Luin tarinoita metsästä ja kuulin niitä myös muilta. Metsä oli minun koko elämäni.

Minä opiskelin yliopistossa metsän kasvistoa ja eläimistöä, minä tutkin metsän kartoja. Minusta tuli kirjailija ja minä kirjoitin metsästä menestyskirjoja. Minä väittelin metsän puiden määrästä, vesilinnuista ja minua suututti jokainen joka väitti tietävänsä minne jokin polku johtaa joka oli vastoin minun tietoani.

Tuli eräs aamu ja minä vihasin metsää, vihasin sitä enemmän kuin mitään muuta. Olin käyttänyt siihen koko elämäni. Kuolema tuntui paremmalta vaihtoehdolta kuin tyhjänpäiväisen elämän jatkaminen metsineen, mutta ennemmin kuin halusin kuolla halusin kostaa metsälle. Tiesin, että metsän keskellä on suuri puu. Vihasin minä pakkasin kassini ja kirveen ja ensimmäisen kerran elämässäni uskaltauduin metsään. Lähdin aamulla vihaa täynnä, sukelsin metsään, olin kävellyt jokusen tunnin ja tajusin olevani eksyksissä. Olin opiskellut metsää koko ikäni, mutta tiedoistani ei ollut täällä mitään hyötyä.

Tuli ilta ja olin aivan nälännyksissä ja kuulin puron solisevan. Sydämeni hypähti riemusta ja join vettä ja uin siinä kuin pieni lapsi. Myöhemmin löysin metsäaukean ja katselin tähti-taivasta innoissani hiljaa ihmetellen ja vaivuin uneen. Aamulla aurinko nousi ja näin kukkakedot ja kauriiden juoksevan. Palasin metsästä kotikylääni, ihmiset kyselivät minulta metsästä, mutta eivät saaneet vastaukseksi kuin säteilevän hymyn kasvoiltani.

Sopimusvuori 2014. Nuorten toimintakeskus Verstas. Asemalaituri-blogi. Satu on kuin metsä, joka sinne menee ei palaa samana takaisin. Julkaistu 2.12.2014. Luettu 3.12.2014.

Sä voit itse nostaa itsesi sieltä

Lila



Yksikään onnellisuus kirja ei ole tehnyt minuun yhtä suurta vaikutusta kuin Silja. Mieleeni jäi hänen lausahduksensa ryhmäkeskusteluista: ”Sä itse voit nostaa itsesi sieltä.” Ei pakkoa, vaan hyvä mahdollisuus vaikuttaa itse omaan elämäänsä. Ajattelin, että tätä 28-vuotiasta elävää esimerkkiä on pakko haastatella. Naista, joka on päättänyt ottaa onnellisuutensa omiin käsiinsä ja onnistunut siinä.

Silja kertoo olleensa ennen negatiivinen ja pessimistinen ihminen.

-Tai realistiseksihan itseäni kutsuin. Nykyään olen mielestäni positiivinen. Kävin pohjalla enkä ollut tyytyväinen elämääni. Ainoa tie oli ylöspäin.

Silja on pyrkinyt tietoisesti muuttamaan ajatteluaan jo pidemmän aikaa itesuggestion keinoin. Hänen ajatusmaailmansa on muuttunut sen myötä paljon.

-Mikäli havaitsen itsessäni ei toivottua ajattelua pyrin tietoisesti muuttamaan ajatusvirtaani toiseen suuntaan. Kun tarpeeksi kauan pyrkii muuttamaan ajatuskulkua toivottavaksi, se toteutuu. Pienen askelin eteenpäin! Hankalinta on havaita haitallinen ajatus.

Siljalla on useita keinoja, joilla hän pyrkii vaikuttamaan ajatuksiinsa. Hän käyttää niitä erityisesti pahoina hetkinä ja silloin, kun hän havaitsee omasta mielestään negatiivisia asioita itsessään. Yksi toimivimmista keinoista hänelle on positiivisen musiikin kuuntelu.

-Kuuntelen mielelläni positiivista musiikkia ja se saa minut aina hyvälle tuulelle. Se luo toivoa paremmasta. Tosin musiikin pitää olla erittäin positiivista. Ympäröin itseni myös positiivisilla asioilla ja ihmisillä.

Tärkeimpiä kappaleita hänelle ovat Leona Lewisin Happy, Jannika B:n Itseni herra, Goril-lazin Feel Good Inc ja Pharrell Williamssin Happy. Musiikin lisäksi Siljalle tärkeä keino

ovat Youtuben erilaiset motivaatiovideot. Hän katselee mm. Tony Robbinsin, Arnold Swartzeneggerin ja Will Smithin videoita.

Kerran Silja löysi itsensä ensiavun putkasta, mutta hän onneksi pystyi helpottamaan oloaan omilla keinoillaan.

-Olin ensi psykoosissa. Putkassa sekoillessani en tiennyt mikä minulla oli. Olisin romahtanut ilman Anthony De Mellon mietettä "You create your own experience" eli sinä luot oman kokemuksesi. Sitä hokien kävelin edestakaisin pientä putkaa yrittäen rauhoittaa itseäni. Se toimi, enkä panikoinut tulevaa.

Myös yksi kirja on tehnyt Siljaan suuren vaikutuksen.

-Maailmassa on monenlaisia yhteisöjä, joissa on erilaisia normeja. Tämä aiheutti minussa sen, että en ole välttämättä samaa mieltä suomalaisten normien kanssa. Havahtuminen -kirja on minun raamattuni, Silja hymyilee.

Hänen mielestään omaan positiivisuuteen ja onnellisuuteen voi vaikuttaa.

-Uskon, että molempiin voi vaikuttaa ja täten itse päättää. Se ei valitettavasti tapahdu vain sormia napsauttamalla. Siihen pitää itse uskoa. Se millä ympäröi itsensä vaikuttaa ihmiseen.

Siljan mielestä ainoa este hänen onnellisuutensa tiellä on hän itse.

-Itse haluan olla onnellinen. Yksi ajatus kerrallaan taistelen onnellisuuteni puolesta.

Sopimusvuori 2014. Nuorten toimintakeskus Versta. Asemalaituri-blogi. Sä voit itse nostaa itsesi sieltä. Julkaistu 22.12.2014. Luettu 23.12.2014.

Liite 4. Esimerkki 3 (blogimerkintä)

Koti

Neilikka

”Koti on siellä, missä sydän on.”
”Mutta mulla ainakin sydän on aina mukana.”
”No sitten koti on aina mukana.”
”Olemmeko itse oma kotimme?”
”Eikös se vähän niin mene?”

Toisinaan olen asunut kuin vuokralla, levottomana varpaillani, valmiina lähtemään minä hetkenä hyvänsä. En ole uskaltanut sisustaa ja koristella haluamallani lailla, vaan olen suhtautunut kotiini kuin varastoon ja antanut koruttoman, järjestelmällisen sekasorron vallita. En ole uskaltanut purkaa laatikoita.

Joskus taas on tuntunut siltä kuin asuisin raunioissa tomun ja tuhkan keskellä. Kuin sodan jälkeen, piinanani lohduttomat muistot pommituksista ja menetyksistä, loputtomasta tuskasta ja pelosta. Vailla turvallisuuden tunnetta ja luottoa siihen, että sotaa ei enää tule, että olen selvinnyt ja on jälleenrakentamisen aika.

Entä nyt? Kuinka asun juuri tällä hetkellä?

Remontin keskellä. Tuuletan myrkkykaasuja pois ja pystytän seiniä. Joskus sitä lyö naulan väärään paikkaan, mutta luotan siihen, että remontin edetessä käteni tulevat varmemmiksi ja saan vielä joskus nauttia siitä turvasta ja lämmöstä, jonka ansaitsen.

Sopimusvuori 2014. Nuorten toimintakeskus Verstaas. Asemalaituri-blogi. Koti. Julkaistu 5.1.2015. Luettu 23.2.2015.

Tauko



Sopimusvuori 2014. Nuorten toimintakeskus Versta. Asemalaituri-blogi. Tauko. Julkaistu 5.2.2015. Luettu 23.2.2015.

Liite 5. Haastattelusuostumus

SUOSTUMUS

16.12.2014

Pyydän sinua osallistumaan haastatteluun, joka on osa opinnäytetyötäni. Haastattelu käsittelee syksyllä 2014 toteutunutta blogiryhmää, kokemuksiasi ja ajatuksiasi siitä. Osallistumisesi haastatteluun on täysin vapaaehtoista. Voit kieltäytyä osallistumasta tai keskeyttää osallistumisesi syytä ilmoittamatta milloin tahansa.

Haastattelu toteutetaan teemahaastattelun mukaisesti ryhmässä ja nauhoitan vastaukset analysointia varten. Osallistujien henkilöllisyys on vain muiden haastatteluun osallistuneiden tiedossa. Haastattelu vie aikaa noin 30 – 45 minuuttia. Haastatteluaineisto on ainoastaan opinnäytetyön tekijän käytettävissä ja se säilytetään salasanalla suojattuina tiedostoina ja kirjallinen aineisto lukitussa tilassa. Opinnäytetyön valmistuttua aineisto hävitetään asianmukaisesti. Opinnäytetyön tulokset käsitellään luottamuksellisesti ja nimettöminä, opinnäytetyön raportista ei yksittäistä vastaajaa pysty tunnistamaan. Opinnäytetyöt ovat luettavissa elektronisessa Theseus – tietokannassa keväällä 2015.

Lisätietoja:

Wilma Juusonen

wilma.juusonen@health.tamk.fi

Gsm 045 630 1217

SUOSTUMUS

Olen saanut riittävästi tietoa opinnäytetyöstä ja haastattelun tarkoituksesta. Minulla on ollut mahdollisuus esittää opinnäytetyön tekijälle kysymyksiä. Ymmärrän, että osallistuminen on vapaaehtoista ja minulla on oikeus kieltäytyä siitä milloin tahansa syytä ilmoittamatta. Ymmärrän myös, että tiedot käsitellään luottamuksellisesti.

Tampereella 16.12.2014

Suostun osallistumaan opinnäytetyöhön:

Suostumuksen vastaanottaja:

Haastateltavan allekirjoitus

Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus

Nimen selvennys

Nimen selvennys