

Satu Timonen

IKÄIHMISTEN VOIMAVAROJEN TUNNISTAMINEN JA HYÖ-
DYNTÄMINEN YKSINÄISYYDEN EHKÄISEMISESSÄ

Sosiaalialan koulutusohjelma
2017

IKÄIHMISTEN VOIMAVAROJEN TUNNISTAMINEN JA HYÖDYNTÄMINEN YKSINÄISYYDEN EHKÄISEMISESSÄ

Timonen, Satu
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Toukokuu 2017
Ohjaaja: Ruisniemi, Arja
Sivumäärä: 50
Liitteitä: 6

Asiasanat: vanhuus, yksinäisyys, voimavarat, osallisuus, sosiokulttuurinen innostaminen

Tämä opinnäytetyö on osa Yksinäisyydestä aitoon kohtaamiseen -hanketta ja sen tilaaja on Satakunnan Vanhustuki ry. Opinnäytetyön tavoitteena on dokumentoida ja tuottaa tietoa siitä, miten vanhusten voimavaroja voidaan tunnistaa ja hyödyntää yksinäisyyden ehkäisemisessä. Lisäksi työssä käsitellään yksinäisyyden syitä ja vaikutuksia sekä voimavaroja lisääviä ja heikentäviä tekijöitä. Opinnäytetyön viitekehystenä toimivat sosiokulttuurinen innostaminen sekä voimavarakeskeisyys, joiden näkökulmasta vanhuutta ja ikäihmisten yksinäisyyttä käsitellään. Tutkimuksessa käytettiin kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää. Aineisto koostuu nauhoitetuista teemahaastatteluista, toiminnallisten ryhmäkertojen havainnoimisesta sekä voimavaroja kartoittavasta kysymyslomakkeesta.

Tutkimukseen osallistui viisi omassa kodissaan asuvaa ikäihmistä, joiden ikien keskiarvo on 80 vuotta. Teemahaastattelut tehtiin kevään 2017 aikana yksilöhaastatteluina ennen ja jälkeen ryhmätoimintakertojen. Haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin analyysia varten. Ryhmän osallistujat täyttivät voimavaroja kartoittavan lomakkeen molempien haastatteluiden yhteydessä. Kyselylomakkeiden tuloksia verrattiin toisiinsa, mutta tuloksia ei analysoida tässä työssä kovin tarkasti. Tärkeämmäksi muodostui lomakkeen väittämien herättämät ajatukset haastateltavassa ja tästä syntyneet oivallukset.

Tutkimustulosten mukaan kaikki ryhmän osallistujat kokivat yksinäisyyttä, mutta eroja oli sen kokemisessa: kaikki eivät silti kokeneet kärsivänsä siitä. Voimavararyhmän osallistujat kokivat yksinäisyyden tulleen osaksi elämää pitkällä aikavälillä. Yksinäisyyden perimmäisiä syitä olivat sukulaisten, ystävien tai elämänkumppanin kuolema, mutta yksinäisyyden kokemiseen vaikuttivat silti monet tekijät. Voimavararyhmän tavoitteena oli lievittää yksinäisyyttä, mutta myös tuottaa pitkäaikaista hyötyä sen osallistujille voimaantumisen kautta. Ryhmä kannusti sen jäseniä pysymään aktiivisena ja vaikuttamaan positiivisesti omaan elämäänsä.

Tutkimuksessa kävi ilmi myös, että Porin seudulla on paljon eri toimijoita, joiden ryhmät ja tapahtumat olisivat omiaan lievittämään yksinäisyyttä. Haasteena on löytää yksinäiset ikäihmiset ja saada aktivoitua poistumaan asunnostaan. Satakunnan Vanhustuki ry on ilmaissut kiinnostuksensa jatkaa voimavararyhmää tällä konseptilla myös syksyllä 2017.

PREVENTING LONELINESS AMONG THE ELDERLY BY IDENTIFYING AND USING THEIR RESOURCES

Timonen, Satu
Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services
May 2017
Supervisor: Ruisniemi, Arja
Number of pages: 50
Appendices: 6

Key words: old age, loneliness, resources, inclusion, sociocultural stimulation

This thesis was conducted as part of the project Yksinäisyydestä aitoon kohtaamiseen and it was commissioned by Satakunnan Vanhustuki ry. The aim of the thesis was to document and produce information of how the elderly's resources can be identified and used in preventing loneliness. In addition, the thesis deals with the reasons and outcomes of loneliness and the factors which increase and decrease resources.

The framework of the thesis consists of sociocultural stimulation and resource-centredness and loneliness among the elderly was considered from this perspective. The thesis was carried out with a qualitative approach. The data consists of recorded theme interviews, observations of group activities and a questionnaire on resources.

Five elderly people living in their own homes participated in the study. Their average age was 80 years. The theme interviews were carried out as individual interviews in spring 2017 before and after group activities. The interviews were recorded and transcribed for analysis. The results of the inquiry were compared but the results are not analysed in detail in this thesis. More attention was paid to the thoughts which were raised by the statements in the interviewees and the insights they prompted.

The results show that all the participants felt lonely, but there were differences in how it was experienced. In other words, all participants did not suffer from it. People who participated in the resource group felt that loneliness had become part of their life in the long run. The most important reasons for loneliness included the death of relatives, friends or the life partner. However, the experience of loneliness was affected by many factors. The aim of the resource group was to alleviate loneliness, but also to empower the participants. The group encouraged participants to stay active and to affect their own life in a positive way.

The study also showed that there are a lot of different actors in Pori area with groups and activities which could alleviate loneliness. However, it is challenging to find the elderly and to get them to leave their homes. Yet, Satakunnan Vanhustuki ry plans to continue the resource group with this concept also in autumn 2017.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA KONTEKSTI	8
2.1	Opinnäytetyön toimeksiantaja	8
2.2	Vanhuus	9
2.2.1	Sosiokulttuurinen näkökulma.....	9
2.2.2	Kuka saa käyttää sanaa vanhus?.....	10
3	YKSINÄISYYS	11
3.1	On eri asia olla yksin kuin yksinäinen	11
3.2	Yksinäisyyden ja sairauksien välinen yhteys.....	12
3.3	Osallisuus lääkkeenä yksinäisyyteen	13
3.4	Yksinäisyyteen johtavia tekijöitä.....	13
3.5	Yksinäisyyden syitä ryhmäläisten kokemana	14
3.6	Sosiaaliset tilanteet haasteena ja mahdollisuutena.....	14
4	TEOREETTINEN VIITEKEHYS	16
4.1	Voimavaralähtöisyys.....	16
4.2	Sosiokulttuurinen innostaminen.....	17
4.2.1	Innostamisen eri muotoja	17
4.2.2	Voimavararyhmä sosiokulttuurisen innostamisen näkökulmasta	18
5	MENETELMÄT JA AINEISTOT	20
5.1	Alkuhaastattelu	20
5.2	Kyselylomake	21
5.3	Loppuhaastattelu	22
5.4	Laadullisen aineiston analyysi	23
5.5	Voimavararyhmä työkaluna.....	23
6	VOIMAVARARYHMÄ	25
6.1	Jäsenten rekrytointi	25
6.2	Ryhmään sitoutuminen	25
6.3	Ryhmän teemoja	26
6.4	Nimiharjoitus	26
6.5	Muistellaan.....	27
6.6	Musiikki koskettaa	27
6.7	”Että voi yksin niin makeasti nauraa, mä todella nauroin niin makeasti.” ..	29
7	RYHMÄN OSALLISTUJIEN VOIMAVARAT	30
7.1	Voimavaroja lisääviä tekijöitä	30

7.2	Voimavaroja heikentäviä tekijöitä	31
7.3	Yksinäiset illat haasteena	32
8	ONGELMISTA VOIMAVAROIKSI	33
8.1	Voimavara- ja ratkaisukeskeinen näkökulma	33
8.2	Oman elämän tarinallinen tulkinta.....	33
8.3	Toisten kertomukset tunteiden peilinä	35
9	OHJAAJAN ROOLI RYHMÄPROSESSISSA	36
9.1	Ohjaajan merkitys ryhmäprosessin onnistumisessa.....	36
9.2	Kiireettömyys.....	36
9.3	Tasapuolisuus ohjaajan haasteena.....	37
10	RYHMÄN TULOSTEN ARVIOINTIA	37
10.1	Yksinäisyyden kokeminen	37
10.2	Ryhmäläisten aktivointi	39
10.3	Haasteena kotoa lähtemisen vaikeus.....	40
10.4	Voimavarakyselyn tulokset.....	40
10.5	Ryhmäläisten palautetta voimavararyhmästä	41
10.6	Ryhmän päättäminen	42
11	POHDINTAA.....	44
11.1	Haasteena yksinäisten ikäihmisten aktivointi	44
11.2	Voimavararyhmän hyödyntämismahdollisuudet tulevaisuudessa	45
11.3	Voimavararyhmän ohjaustyö eettisten periaatteiden näkökulmasta.....	46
11.4	Opinnäytetyö oppimisprosessina	48
	LÄHTEET.....	50

LIITTEET

Liite 1. Voimavararyhmän esite.

Liite 2. Alkuhaastattelun teemat.

Liite 3. Voimavarakyselyn lomake.

Liite 4. Loppuhaastattelun teemat.

Liite 5. Voimavararyhmän teemat.

Liite 6. Valokuva.

1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö on osa Satakunnan Vanhustuki ry:n hanketta Yksinäisyydestä aitoon kohtaamiseen. Sen tavoitteena on dokumentoida ja tuottaa tietoa siitä, miten vanhusten voimavaroja voidaan tunnistaa ja hyödyntää yksinäisyyden ehkäisemisessä. Aineisto koostuu nauhoitetuista temahaastatteluista, kyselylomakkeista sekä toiminnallisista ryhmäkerroista. Sekä opinnäytetyön toteuttamistapa, että opinnäytetyön aihe mahdollistavat sosionomiopintoihin kuuluvien toiminnallisten työmenetelmien hyödyntämisen käytännössä.

Ikäihmisten yksinäisyyden ehkäiseminen on yhteiskunnallisesti ajankohtainen ja tärkeä aihe. Suomalaisten keski-ikä on nousemassa, yhteiskunnan ikärakenne muuttumassa ja vanhuksia on tulevaisuudessa yhä enemmän. Myös yksin asuvien vanhusten määrä on Suomessa kasvussa: yli 75-vuotiaista yksin asuvia on lähes 200 000 (Tilastokeskuksen www-sivut 2016). Monet ikäihmiset kärsivät yksinäisyydestä, joka tutkimusten mukaan heikentää elämänlaatua, toimintakykyä, altistaa erilaisille sairauksille sekä lisää itsemurhan riskiä. Yksinäisyys tulee yhteiskunnalle kalliiksi lisäten terveydenhoitokuluja, sillä tutkimusten mukaan yksinäiset myös kokevat itsensä sairaammiksi, kuin ei-yksinäiset. (Pitkälä, Routasalo & Blomqvist 2007, 28-29.)

Vaikka vanhukset saavat entistä enemmän näkyvyyttä mediassa, sen välittämä kuva yksinäisistä vanhuksista on usein kovin yksipuolinen: Ei ole ketään, jolle puhua tai ei ole mitään paikkaa, mihin mennä käymään. Ryhmäläisten haastatteluissa kävi ilmi, että asia ei ehkä olekaan niin yksinkertainen. Ryhmäläisten kertomukset yksinäisyydestä sekä haastatteluissa, että ryhmän aikana ovat paljon monitahoisempia, jopa hie- man ristiriitaisia. Harvoin tuodaan esille sitä näkökulmaa, miten ikäihmiset voisivat itse vaikuttaa yksinäisyyteensä.

Biologisesta näkökulmasta katsottuna vanhuutta käsitellään usein sairaus- ja ongelma-keskeisesti. Tässä työssä tarkastelen vanhuutta sosiokulttuurisesta näkökulmasta, jolloin siihen liittyy myös kasvua, kehitystä ja mahdollisuuksia. Teoreettisena viitekehystenä toimivat voimavarakeskeisyys sekä sosiokulttuurinen innostaminen.

Ryhmässä ei missään vaiheessa korosteta sitä, että ryhmä olisi ”vanhusten ryhmä” tai ”ikäihmisten ryhmä”, vaan nimenomaan voimavararyhmä. Ryhmä koostuu viiden hengen suljetusta pienryhmästä, jonka kanssa tapaamme sovitusti kerran viikossa yhdeksän viikon ajan. Ryhmän tarkoituksena on itsessään toimia yksinäisyyden ehkäisemisessä, mutta myös tuottaa ryhmään osallistuville ikäihmisille pitkäaikaisempaa hyötyä voimavaratuntemuksen kautta. Keskeistä on saada osallistujat itse oivaltamaan, mitä voimavaroja ja vahvuuksia heillä on. Tämä rohkaisee osallistujia näkemään itsensä pystyvänä ja kykenevänä toimijana niin ryhmässä kuin sen ulkopuolellakin. Tavoitteena on, että voimavararyhmän myötä sen jäsenet voisivat kokea, että he ovat myös ikääntyneinä arvokkaita, kykeneviä ja osallistuvia yksilöitä, jotka voivat itse vaikuttaa omaan elämäänsä positiivisesti.

Raportin liitteenä ovat voimavararyhmän esite, teemahaastatteluiden teemat, tutkimuksessa käytetty kyselylomake sekä ryhmäkertojen teemat.

2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA KONTEKSTI

2.1 Opinnäytetyön toimeksiantaja

Opinnäytetyön tilaaja on Satakunnan Vanhustuki ry. Yhdistyksen tavoitteena on edistää vanhusten kokonaisvaltaista hyvinvointia ja edistää arvokasta vanhenemista. Satakunnan Vanhustuki ry on Vanhustyön Keskusliiton jäsen ja toiminut Satakunnassa vuodesta 2003 lähtien. Yksi sen tärkeistä päämääristä on pyrkiä vaikuttamaan vanhuk-
sia koskevaan päätöksentekoon niin kuntatasolla, kuin valtakunnallisestikin. Yhdistys järjestää aktiivisesti erilaisia tapahtumia, retkiä ja luentoja sekä pitää yllä erilaisia ryhmiä.

Satakunnan Vanhustuki ry on saanut Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA:lta (entinen Raha-automaattiyhdistys) rahoituksen kolmevuotiseen hankkeeseen nimeltä Yksinäisyydestä aitoon kohtaamiseen. Hankkeessa toimi jo erilaisia ryhmiä, mutta voimavararyhmän kaltaista ryhmää hankkeessa ei vielä ollut. Satakunnan Vanhustuki ry antoi tilansa käyttöön haastatteluita ja ryhmiä varten. Lisäksi minulla oli mahdollisuus keskustella lähes viikoittain Satakunnan Vanhustuki ry:n toimijoiden ja hanketyöntekijöiden kanssa. Näin sain tukea tutkimuksessa nousseille ilmiöille sekä tietoa hankkeen etenemistä.

Opinnäytetyö tuottaa Satakunnan Vanhustuki ry:lle arvokasta tietoa vanhusten voimavaroista ja yksinäisyydestä. Yhdistys aikoo hakea Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskukselta uutta rahoitusta myös Yksinäisyydestä aitoon kohtaamiseen -hankkeen (2016 - 2018) jälkeen. Parhaimmillaan opinnäytetyö toimii yhtenä näyttönä siitä, mikä hyöty hankkeen ryhmillä on vanhusten yksinäisyyden ehkäisemiseen ja hyvinvointiin ollut. Yhdistys on myös ilmaissut mielenkiintonsa jatkaa voimavararyhmää eri osallistujien kanssa myös syksyllä 2017.

2.2 Vanhuus

Vanhuuden alkamiselle ei ole olemassa tarkkaa määritelmää. Tilastoissa ikääntyvä ihminen määritellään yleensä yli 65-vuotiaaksi. Suomessa ikääntymisen on usein ajateltu olevan sidoksissa vanhuuseläkkeen alkamiseen, joka sijoittuu suunnilleen samaan ikään, mutta moni seitsemääkymmentä ikävuotta lähenevä henkilö ei vielä koe itseään vanhukseksi. Vanhuuden alkamisen määrittelemiseen vaikuttaa myös, mistä näkökulmasta ikääntymistä tarkastellaan. (Ylikarjula 2001, 17-18.)

2.2.1 Sosiokulttuurinen näkökulma

Biologisesta näkökulmasta katsottuna vanhuus ja vanheneminen nähdään perinteisesti lääketieteellisinä ongelmina, joihin liittyy oleellisesti taistelu niiden mukana tuomia sairauksia vastaan. Viime vuosikymmeniin saakka vanhuus on nähty ensisijaisesti ajanjaksona, johon liittyy sairauksien lisäksi myös menetyksiä. Sosiokulttuurisen näkökulman mukaan vanhuus voidaan kuitenkin nähdä uutena mahdollisuutena, johon kuuluu myös kasvua ja kehitystä. Voimavarojen näkökulmasta tämä tarkoittaa itsensä toteuttamista, emotionaalista vuorovaikutusta sekä yhteisöllistä osallistumista. Vanhuus tulisi siis nähdä elämänvaiheena, johon liittyy haasteiden lisäksi myös mahdollisuuksia. (Ylikarjula 2001, 16-18.)

Henkisen toimintakyvyn ylläpitäminen ja kehittäminen vaatii aktiivisuutta samalla tavalla, kuin fyysinen toimintakykykin. Yksilön toimintakykyä voidaan parantaa kaikissa ikävaiheissa, myös vanhuudessa, kehittämällä ympäristön lisäksi yksilön toimintaa. Tavoitteena on pyrkiä tasapainoon niin fysiologisissa kuin psyykkisissä ominaisuuksissa ja toiminnoissa, sekä sosiaalisissa suhteissa ja ympäristön haasteissa ja mahdollisuuksissa. (Heikkinen 2002, 30-32.) Kuten monissa tutkimuksissa on todettu, sosiaalisten suhteiden ylläpito ja osallistuminen auttaa ylläpitämään toimintakykyä iästä ja sairauksista riippumatta. Sosiaalisen verkoston ja tuen lisäksi myös liikunta, fyysinen aktiivisuus ja uusien asioiden oppiminen tukevat toimintakyvyn säilymistä ja itsenäisesti arjesta selviytymistä. Puhuttaessa aktiivisesta vanhenemisestä, on kuitenkin tärkeää olla asettamatta paineita niille, joiden voimavarat ovat vähäiset tai jotka eivät muista syistä halua elää tämän mukaisesti. (Heikkinen 2002, 28-29.)

2.2.2 Kuka saa käyttää sanaa vanhus?

Vanhus-sanan käyttö saatetaan kokea jopa loukkaavaksi tai alistavaksi. Esimerkiksi Suomen Senioripuolue on vaatinut vanhus-sanan poistamista kokonaan eläkelainsäädännöstä. Syy vanhus-sanan välttelyyn saattaa olla, ettei biologinen ikä kerro yksilön elämäntilanteesta, kiinnostuksen kohteista tai tarpeista. (Ylikarjula 2001, 18-19.) Näin vanhukset leimataan helposti homogeeniseksi ryhmäksi, eikä nähdä yksilön tarpeita.

Voimavararyhmässä tuli ilmi, ettei sanan ”vanhus” käyttämisessä ollut ryhmäläisten mielestään itsessään mitään vikaa. Ryhmäläiset korostivat, että tärkeämpää on se, kuka sanaa käyttää, miten ja missä yhteydessä. Ryhmään osallistujat eivät juuri käyttäneet itsestään sanaa vanhus, mutta käyttivät sanaa usein silloin, kun viittasivat toimintakyvyltään huonokuntoisempaan ikäihmiseen. He käyttivät itseensä viitatessa usein sanoja ”ikääntynyt”, ”eläkeläinen” tai ”seniori”. Sanaan ”vanhuus” ryhmäläiset suhtautuivat mutkattomammin – se koettiin vain ajanjaksoksi elämässä. Siitä huolimatta, viitatessaan nykyiseen elämänjaksoonsa, he käyttivät usein ilmaisua ”vanhemmiten”, ”nykyään” tai ”näin korkealla iällä.”

Monella ryhmäläisellä oli kielteisiä kokemuksia siitä, miten lääkärit olivat käyttäneet termiä ”vanhus” tai ”vanha” epäkunnioittavasti. Yhteinen kokemus oli, etteivät kaikki lääkärit ottaneet terveyshuolia tosissaan, vaan saattoivat ennen tutkimista todeta kuin diagnoosiksi: *”Kun te olette jo niin vanha.”* Tämä koettiin hyvin loukkaavaksi. Eräs ryhmäläinen kertoi olleensa huolissaan verensokeristaan ja pyrkineensä syömään terveellisesti välttääkseen diabeteksen ja muita iän mukana mahdollisesti tulevia sairauksia. Hän oli tuonut tämän esille lääkärissä, johon lääkäri oli todennut: *”Olette jo sen verran iäkäs, ettei teidän ikäisen tarvitse tuollaisia murehtia.”* Ryhmäläinen kuvasi, että tämä sai tuntemaan itsensä arvottomaksi ja tuntui melkein siltä, kuin lääkäri olisi ehdottanut hänelle eutanasiaa.

3 YKSINÄISYYS

3.1 On eri asia olla yksin kuin yksinäinen

Yksinäisyyttä käsitteleviä tutkimuksia on viime vuosikymmeninä tehty yhä enemmän. Niiden runsaudesta huolimatta tarkasteltava näkökulma on melko suppea ja tutkimukset ovat monesti toteutettu kvantitatiivisin tutkimusmenetelmin. (Uotila 2011, 16.) Kvantitatiivisen tutkimuksen keinoin voidaan tutkia helpommin sosiaalisten suhteiden määrää, kuin yksinäisyyden kokemista.

Yksinäisyys voidaan jakaa kahteen eri muotoon: koettuun yksinäisyyteen, sekä sosiaaliseen eristyneisyyteen. Koettua yksinäisyyttä tutkittaessa huomio kiinnittyy tutkittavan omiin tulkintoihin ja kokemukseen. Sosiaalista eristyneisyyttä tutkittaessa kiinnitetään huomiota sosiaalisten suhteiden ja sosiaalisen vuorovaikutuksen määrään. Tätä voidaan kuitenkin tulkita tutkijasta riippuen eri tavoin. Tämän johdosta tutkittava voi määrittyä yksinäiseksi kokematta kuitenkaan itseään yksinäiseksi. (Saari 2016, 14-16.)

Tämän lisäksi yksinäisyystutkimuksissa on haasteena, että sana ”yksinäisyys” voidaan tulkita eri tavoilla. Esimerkiksi yksin oleminen, yksinäisyys ja yksin asuminen voidaan käsittää samaa asiaa tarkoittaviksi asioiksi. Yksi toimivaksi todettu laadullisen tutkimuksen keino tutkia yksinäisyyttä on yksilöhaastattelu puolistrukturoidulla lomakkeella. Näin tutkija voi varmistaa, että haastateltava ymmärtää, mistä tutkimuksessa on kyse. Lisäksi haastattelussa tutkijan on helpompi kohdentaa haastateltavan huomio tutkittaviin asioihin ja etsiä toistuvia kuvauksia yksinäisyyden syistä ja seurauksista. Tämä mahdollistaa tulkinnan rakentamisen aineistolähtöisesti. (Saari 2016, 18-19.)

3.2 Yksinäisyyden ja sairauksien välinen yhteys

Aivojen kehitys jatkuu koko elämän. Ihminen oppii uutta ollessaan vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa, vastaavasti yksinäisyys ja eristäytyneisyys voivat tukahduttaa oppimisen ilon. (Lehtonen & Muller 2016, 75.) Yksinäinen ei välttämättä saa ympäristöstään tarpeeksi virikkeitä, joiden avulla oppia uutta ja saada elämäkokemusta. Ajattelutaidon kehittymisen ja ympäristön hahmottamisen kannalta on tärkeää saada jakaa kokemuksia ja vaihtaa mielipiteitä muiden kanssa. (Lehtonen & Muller 2016, 81.)

Eri tutkimuksissa on todettu yksinäisyydellä ja muistisairauksilla olevan yhteys. On kuitenkin vaikeaa tietää, onko yksinäisyys seurausta dementiasta vai onko yksinäisyyden aiheuttama virikkeettömyys vaikuttanut heikentävästi muistiin. (Lehtonen & Muller 2016, 91.) Muistisairauksien lisäksi yksinäisyyden on todettu liittyvän myös muihin sairauksiin, esimerkiksi sydän- ja verisuonitauteihin. Tutkimusten mukaan sairastumisen riskin kannalta ei ole merkitystä, onko yksinäisyys määritelty tutkimuksessa sosiaalisena eristäytymisenä, yksinäisyyden kokemisena vai molempina. Yksinäiset myös kokevat terveytensä keskimääräistä heikommaksi. Tutkimusten perusteella tämä ennustaa lisääntyneitä kuolleisuuden riskiä. (Kauhanen 2016, 103.)

Yksinäisyydellä on myös merkittävä vaikutus keskushermostoon. (Kauhanen 2016, 103). Pitkään jatkuessaan yksinäisyys on haitallista aivoille, aiheuttaa stressitilan ja heikentää kognitiivista toimintakykyä. Tämä puolestaan aiheuttaa terveysongelmia, jotka osaltaan voivat altistaa yksinäisyydelle. (Lehtonen & Muller 2016b, 73.) Vanhusten yksinäisyyden on todettu heikentävän toimintakykyä, lisäävän sairastelua sekä vähitellen johtavan sosiaaliseen eristäytyneisyyteen. Yksinäisyys voi altistaa myös masennukselle sekä lisätä itsemurhariskiä. (Pitkälä, Strandberg, Sulkava & Tilvis 2010, 415.)

3.3 Osallisuus lääkkeenä yksinäisyyteen

Osallisuus syntyy yksilön kokemuksesta tasa-arvoisesta kohtelusta sekä omasta paikastaan yhteisössä. Tätä tukee yhteistoiminta ja vuorovaikutus toisten kanssa, kun ihminen oivaltaa omat vaikutusmahdollisuutensa itsensä ja toisten suhteen. Osallisuus luo yhteisöllisyyttä ja sitä voidaan pitää keinona ehkäistä syrjäytymistä. Osallisuus tuo myös merkityksellisyyttä yksilön elämään ja parantaa näin yksilön hyvinvointia ja terveyttä. Sosiaalisena ilmiönä voimaantuminen syntyy vuorovaikutuksen kautta: ihminen tuntee olevansa kykenevä toimimaan ja saa onnistumisen tunteita. (Airaksinen, Ala-Vannessluoma, Kastu, Karkkulainen & Pirhonen 2015, 13.) Voimavararyhmän kaikki toiminta oli osallistavaa, jotta jokainen osallistuja tuntisi olevansa osa ryhmää sekä tulleen kuulluksi ja nähdyksi. Tämä rohkaisee osallistujia pysymään aktiivisena myös ryhmän päättymisen jälkeen.

Suomalaisessa tutkimuksessa, jonka tavoitteena oli ikääntyneiden yksinäisyyden lievittäminen, käytettiin apuna psykososiaalista ryhmäkuntoutusinterventiota. Kahdeksan hengen ryhmät tapasivat kerran viikossa kolmen kuukauden ajan. Ryhmät olivat keskenään erilaisia: taide- ja virikeryhmiä, liikunta- ja terveystavoitteisia ryhmiä sekä terapeutin kirjoittamien ryhmien. Kaiken kaikkiaan 95 % osallistujista koki yksinäisyyden lievittyvän ryhmäintervention aikana. Seurannassa tuli myös ilmi, että ryhmään osallistujat käyttivät ryhmän jälkeisinä vuosina vähemmän terveystalviteita, kuin vertailuryhmä. (Pitkälä ym. 2010, 415.)

3.4 Yksinäisyyden johtavia tekijöitä

Elämäntilanteet, kuten läheisen kuolema tai avioero voivat aiheuttaa akuuttia yksinäisyyttä, joka kuitenkin yleensä väistyy. Tällöin yksinolo voi jopa edistää toipumista. Tilan pitkittyessä se voi kuitenkin olla uhka sekä fyysiselle, että psyykkiselle terveydelle. Tämä voi aiheuttaa ongelmiakin, kiputiloja, muistivaikeuksia ja johtaa mielen-terveyttä horjuttavaan uupumiseen. On tärkeää tunnistaa uupumistila ajoissa ja ehkäistä siitä aiheutuvia ongelmia. Hoitamattomana uupuminen voi johtaa ahdistukseen, masennukseen, erakoitumiseen ja niin kutsuttuun yksinäisyyden kierteeseen, jota on

vaikea katkaista. Yksinäisyys voi myös olla alkanut jo lapsuudessa vaikeiden perheolosuhteiden seurauksena. Tällöin lapsuutta on usein varjostanut erilaiset päihde-, mielenterveys- sekä persoonallisuuden ongelmat. Tutkimusten mukaan huono-osaisten lapsilla on suurempi riski kärsiä yksinäisyydestä myös aikuisena. (Lehtonen & Muller 2016, 88-89.)

3.5 Yksinäisyyden syitä ryhmäläisten kokemana

Voimavararyhmän osallistujat kokivat yksinäisyyden tulleen osaksi elämää pitkällä aikavälillä. He kokivat yksinäisyyden olevan seurausta sukulaisten, ystävien tai elämänkumppanin kuolemasta tai lapsettomuudesta. Monilla ryhmäläisillä oli myös toimintakyvyltään huonokuntoisia sukulaisia ja ystäviä, joiden kanssa he pitivät yhteyttä puhelimen välityksellä, mutta eivät enää juuri nähneet kasvotusten. Monen ryhmäläisen sisarukset asuivat toisella paikkakunnalla. Yksinäisyyden tunne ei silti ollut riippuvainen sosiaalisten suhteiden määrästä. Moni tunsi itsensä yksinäiseksi siitä huolimatta, että heidän luonaan kävi joku päivittäin.

Vain yksi ryhmäläisistä koki yksinäisyyden olevan suoraan seurausta puolisonsa kuolemasta. Hän oli tottunut tekemään kaiken yhdessä miehensä kanssa, myös kaikki hänen ryhmässä jakamansa muistot liittyivät tavalla tai toisella edesmenneeseen aviomieheen. Hän totesi, että ottaisi aviomiehensä takaisin kaikkine sairauksineen, jos se olisi mahdollista. Tähän yksi vuosia omaishoitajana toiminut ryhmäläinen totesi omalta kohdaltaan olevansa eri mieltä, sillä omaishoitajana oleminen oli ollut niin rankka vaihe elämässä. Vaikeasta asiasta huolimatta ryhmäläiset pystyivät keskustelemaan erilaisista kokemuksistaan ja pohtimaan asioita eri näkökulmista, kuitenkin toisiaan kunnioittaen.

3.6 Sosiaaliset tilanteet haasteena ja mahdollisuutena

Kielteiset kokemukset sosiaalisista tilanteista voivat johtaa niiden välttelyyn, onnistumisen kokemukset päinvastoin kannustaa osallisuuteen (Lehtonen & Muller 2016, 83). Kaikilla ryhmäläisillä oli epäonnistumisen kokemuksia yrityksistä tutustua uusiin ihmisiin. Moni ryhmäläinen oli tuntenut itsensä ulkopuoliseksi tai yksinäiseksi uudessa

porukassa. Tämän takia myös voimavararyhmään osallistuminen jännitti joitakin. Osa ryhmäläisistä kertoi, että välttääkseen pettymyksiä, he olivat tulleet varovaisemmiksi. Tutkimusten mukaan yksinäiset ovat saattaneet omaksua tavan tulkita sosiaalisia tilanteita tavalla, joka vaikeuttaa uusien sosiaalisten suhteiden syntymistä. Sosiaalisiin suhteisiin liittyvät pettymykset saattavat johtaa siihen, että he tulkitsevat uusia sosiaalisia tilanteita epäonnistumisen näkökulmasta. (Junttila 2016, 53.)

Myös uusien ihmissuhteiden ylläpitäminen oli joillekin osallistujille vaikeaa. Joissakin tapauksissa ryhmäläinen oli ystäväystynyt uuden tuttavuuden kanssa esimerkiksi kuntoutusjaksolla ollessaan, mutta yhteydenpito oli saattanut jäädä sen takia, että uusi tuttavuus ei ollut ottanut yhteyttä ”omalla vuorollaan.” Jotkut ryhmäläiset arastelivat yhteydenottamista uusiin tuttavuuksiin, sillä he eivät halunneet ”tunkeilla liikaa” tai ”häiritä liian usein”.

Kaikkiin sosiaalisiin tilanteisiin sisältyy kuitenkin mahdollisuus onnistumisen kokemuksille ja uusiin ihmisiin tutustumiseen, jopa ystävyys- tai kaverisuhteiden luomiseen (Junttila 2016, 69). Elävä esimerkki tästä tapahtui voimavararyhmän ensimmäisellä kerralla, jolloin kaksi ryhmäläistä ilahtuivat kovasti tunnistaessaan toisensa. Kävi ilmi, että he olivat tavanneet vuosia sitten hautausmaalla ja jakaneensa pitkän juttutuokion. Kumpikaan ei vielä silloin kokenut sopivaksi tai tarpeelliseksi vaihtaa yhteystietojaan, mutta tämän uuden kohtaamisen myötä molemmat halusivat jatkaa yhteydenpitoa myös voimavararyhmän loputtua.

”On tämä elämä ihmeellistä. Koskaan ei tiedä, missä kirjoitetaan uutta lukua.”
(N4)

4 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

4.1 Voimavaralähtöisyys

Yksi opinnäytetyön teoreettisista lähtökohdista on voimavaralähtöisyys. Voimavaroihin lukeutuvat ne asiat, joita ihminen osaa, voi tai jaksaa ja on kykenevä tekemään. Näihin liittyy oleellisesti onnistumisen ja pystyvyyden tunne. Voimavarat luokitellaan usein fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin voimavaroihin. Ne voivat olla lähtöisin ihmisestä itsestään tai ympäristöstä, jossa hän elää. Ratkaisukeskeisessä työotteessa pyritään keskittymään ongelmien sijaan asiakkaan voimavaroihin. (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2011, 118-119.)

Voimavaralähtöiseen vanhustyöhön kuuluu asiakkaan voimavarojen, itsemäärittelyn sekä elämäntilanteen tukeminen. Työntekijän tulisi yhdessä asiakkaan kanssa pyrkiä ymmärtämään ikääntyneen yksilöllinen elämäntilanne, sekä missä suhteessa se on yhteiskuntaan. Tietoa asiakkaan voimavaroista saadaan ikääntyneen historiasta, elämäkokemuksesta, arjesta, elämäntavasta, elämänmerkityksistä sekä avuntarpeesta. (Aalto, Hakonen, Koskinen & Päivärinta 1998, 69.)

Ryhmässä pyrkimyksenä oli tuoda esille mahdollisuuksia, eikä keskittyä mahdollisesti vanhuuden mukana tuomiin rajoituksiin. Voimavarakeskeisessä työorientaatiossa on tärkeää puhua huono-osaisuuden ja vajavaisuuden sijaan onnistumisista, osaamisesta ja kyvykkyydestä. (Aalto ym. 1998, 71). Tavoitteena oli saada osallistujille onnistumisen tunteita, jota kautta syntyisi tunne siitä, että he osaavat, pystyvät ja kykenevät. Ohjaajana pyrin nostamaan onnistumisten kautta esille ryhmäisten voimavaroja ja saamaan ryhmäläiset itse oivaltamaan, mitä ehkä piilossa olevia voimavaroja heillä on ja miten he voisivat niitä hyödyntää arjessaan. Onnistumisen tunne voi syntyä ryhmän jäsenille siitä, että he saavat konkreettisesti aikaiseksi jonkin tuotoksen, mutta myös heidän omista oivalluksistaan. Onnistumisen tunteet voivat olla ohimeneviä pieniä hetkiä jonkin harjoituksen tai keskustelun jälkeen. Jollekin osallistujalle jo pelkkä ryhmään osallistuminen voi luoda onnistumisen kokemuksen. Pidempiaikaisena tavoitteena silti oli, että ryhmän jälkeen vanhukset näkisivät itsensä arvokkaina ja kykenevinä paitsi ryhmän, myös yhteiskunnan jäseninä.

4.2 Sosiokulttuurinen innostaminen

Sosiokulttuurinen innostaminen koostuu aina pedagogisesta, sosiaalisesta ja kulttuurisesta ulottuvuudesta. (Kurki 2008, 87). Se tarvitsee toteutuakseen kaksi elementtiä: sekä teoreettisen, filosofisen viitekehyksen, että työmenetelmät, jotka toteuttavat tätä. Vaikka erilaisia innostamiseen soveltuvia työmenetelmiä on lukuisia, innostamiseen ei silti kuulu mikä tahansa osallistava, ryhmämuotoinen toiminta. Sosiokulttuurinen innostaminen on aina tavoitteellista ja suunniteltua toimintaa, jonka suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa ihminen nähdään osana yhteisöään ja yhteiskuntaa. (Kurki 2008, 73.) Ydinasiaina innostamisessa on yksilön voimavarojen tukeminen sekä kannustaminen vuorovaikutukseen ja tätä kautta yksilön aktivoiminen ja osallistaminen (Airaksinen ym. 2015, 14). Tämän vuoksi se sopi hyvin voimavararyhmän teoreettiseksi viitekehykseksi.

4.2.1 Innostamisen eri muotoja

Innostamiseen soveltuvia aktiviteetteja on monia: Aktiviteetit voivat olla kasvatuksellisia, kulttuurisia, virkistysellisiä tai sosiaalisia. Kasvatukselliset aktiviteetit ovat usein kursseja, työpajoja tai seminaareja, joiden tavoitteena on oman elämän olosuhteisiin vaikuttaminen. Kulttuurisiin aktiviteetteihin lukeutuvat esimerkiksi konsertit, taidetapahtumat, teatterit ja museot. Näissä tavoitteena on kulttuurinen kokemus. Vapaa-ajan virkistykseen kuuluvat leikit, pelit sekä erilaiset juhlapäivät, joilla pyritään ylläpitämään ruumiillista kuntoa, mutta myös vireyttä. Sosiaaliset aktiviteetit keskittyvät luomaan mahdollisuuksia ihmisten toistensa tapaamiseen sekä yhteenliittymiseen. (Airaksinen ym. 2015, 15.)

Innostamisen näkökulmasta katsottuna voimavararyhmä oli aktiviteettina vahvasti sosiaalinen. Ryhmän keskiössä oli osallistuminen, joka on sosiokulttuurisen innostamisen perusta. Tähän liittyy yksilön aloitteellisuuden ja vastuullisuuden vahvistaminen sekä rohkaiseminen sosiaaliseen verkostoitumiseen. (Kurki 2007, 70.) Voimavararyhmässä nämä näkyivät kautta linjan: Osallistujia rohkaistiin tutustumaan toisiinsa, mutta myös hakeutumaan tilanteisiin, jossa olisi mahdollista tutustua uusiin ihmisiin.

Tässä korostui ryhmäläisten oma vastuu siitä, tarttuivatko he erilaisiin mahdollisuuksiin, joita ryhmässä tuotiin esille. Kasvatukselliseksi toiminnaksi voidaan lukea voimavararyhmässä jaettu tieto erilaisista kursseista sekä senioreille suunnatuista luennoista. Ryhmäläisiä myös kannustettiin ryhmän alusta saakka pienin askelin vaikuttamaan itse omaan elämäänsä.

Innostamisen virkistykseellinen näkökulma näkyi ryhmässä erityisesti juhlapäivien huomioimisessa. Erilaisten juhlapäivien muistaminen tuntui olevan ryhmäläisille tärkeää. Ystävänpäivänä lähes kaikki ryhmäläiset toivat yllättäen ryhmään jotain tarjottavaa, naistenpäivänä muistettiin toivotella hyvää naistenpäivää ja pääsiäisen ollessa lähellä ryhmäläiset innostuivat askartelemaan keväisiä kortteja, joita voisi lähettää pääsiäiseksi. Juhlapäiviin liittyi myös monenlaisia muistoja, joita kävimme läpi esimerkiksi askarrellessa.

Myös kulttuurinen toiminta oli läsnä voimavararyhmässä. Alkuperäisenä ajatuksena oli, että olisimme käyttäneet yhden ryhmäkerran taidemuseolla vierailuun. Käytännön toteuttamisen ja aikataulutuksen kannalta tämä osoittautui kuitenkin haastavaksi, mutta jaoin ryhmässä aktiivisesti tietoa erilaisista matalan kynnyksen kulttuuritapahtumista. Hyödynsin myös musiikkia työvälineenä. Käytimme yhden ryhmäkerran kokonaan musiikkia hyödyntävään harjoitukseen, lisäksi kuuntelimme ryhmän aikana muutamia musiikkikappaleita, jotka nousivat keskustelussa esille. Lisäksi ryhmäläiset jakoivat keskenään tietoa erilaisista musiikkitapahtumista. Kerran eräs ryhmäläinen toi mukanaan konserttisesitteitä, jotka kopioin jokaiselle kotiin vietäväksi ja kannustin heitä menemään yhdessä. Moni ryhmäläinen nautti myös teatterista ja kävikin jossain näytöksessä voimavararyhmän aikana.

4.2.2 Voimavararyhmä sosiokulttuurisen innostamisen näkökulmasta

Jotta työmenetelmät ovat sopivia sosiokulttuuriseen innostamiseen, niiden tulee aina olla motivoivia, mahdollistavia, dialogisia, ei-kilpailevia, ryhmäännyttäviä, yhtenäisiä, joustavia ja aktiivisia (Kurki 2008, 88-89). Ryhmätapaamisia suunnitellessa pyrin siihen, että ryhmäkerrat täyttäsivät mahdollisimman hyvin nämä kriteerit.

Voimavararyhmän ryhmäytyminen oli yksi edellytys sosiokulttuuriselle innostamiselle. Ryhmäytyminen tapahtui ensimmäisestä ryhmäkerrasta lähtien samalla, kun tulimme tutuiksi harjoitusten ja keskustelun kautta. Ensimmäisellä kerralla sovimme myös yhdessä ryhmän säännöistä ja toimintatavoista. Puhuimme myös luottamuksellisuuden tärkeydestä – kaikki olivat yhtä mieltä siitä, että ryhmässä puhutut asiat jäävät ryhmäläisten välisiksi. Ryhmään syntyi näin turvallinen ilmapiiri, jossa oli helppo osallistua ja sen kautta saada onnistumisen kokemuksia.

Onnistuminen ja innostuminen näyttivät ryhmässä kulkevan käsi kädessä. Ohjaajana pyrin tukemaan tilanteita, joissa ryhmäläiset saivat onnistumisen kokemuksia osallistumisesta, harjoituksista sekä omista oivalluksistaan. Tämä myös motivoi osallistujia toimimaan aktiivisesti ryhmässä. Kuten sosiaalikultuuriseen innostamiseen kuuluu, yhteenkään harjoitukseen ei liittynyt kilpailuelementtiä tai kenenkään tuotoksia ei vertailtu. Tärkeintä oli tekemisen kautta ryhmäläisille syntyvä tunne siitä, että he pystyvät ja kykenevät. Tämän tavoitteena oli rohkaista ryhmäläisiä osallistumaan aktiivisesti myös ryhmän ulkopuolella.

Sosiokulttuuriseen innostamiseen kuuluva dialogisuus toteutui voimavararyhmässä kuuntelevana keskusteluna, jota pyrin ohjaajana tukemaan. Toin jo ensimmäisellä ryhmäkerralla esille kuuntelemisen olevan osallistumisen kannalta yhtä tärkeää kuin kertomisen. Lisäksi toin esille kuuntelemisen tärkeyden myös puhujan näkökulmasta, jotta jokainen saisi tuntea tulevansa kuulluksi. Ryhmäläiset pitivät itse hyvin huolta siitä, että kun yksi puhui, muut kuuntelivat. Ryhmäläiset kyselivät myös tarkentavia kysymyksiä toisiltaan, joka oli osoitus kiinnostuksesta ja kunnioittavasta kuuntelusta. Joustavuus voimavararyhmässä näkyi siinä, että vaikka olin suunnitellut jokaiselle kerralle kyseisen kerran teeman mukaisia harjoituksia, välillä saatoin antaa tilaa keskustelulle ja siirtää jotakin harjoitusta myöhemmäksi, jotta mielenkiintoinen keskustelu ei katkeaisi.

5 MENETELMÄT JA AINEISTOT

Opinnäytetyön haastatteluaineisto koostuu alku- ja loppuhaastatteluista, joiden yhteenlaskettu kesto on 15,5h sekä keskimääräinen kesto noin 1,5h/haastattelu. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina tammikuussa 2017 Satakunnan Vanhustuki ry:n tiloissa. Kaikki haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin analysointia varten. Tutkimukseen osallistuneista henkilöistä käytettiin tunnistetietoina merkintöjä N1, N2, N3, N4 ja N5. Opinnäytetyön valmistumisen jälkeen haastattelu- sekä kyselylomakkeiden aineisto hävitetään.

Kaikki tutkimuksen osallistujat olivat yksin asuvia naisia, joista yksi asui palvelutalossa ja neljä omassa asunnossaan. Osallistujien iällinen keskiarvo oli 80 vuotta. Kahden ryhmäläisen siviilisääty oli eronnut, kolme olivat leskiä. Ryhmäläisistä kaikki olivat kohtalaisen hyvässä kunnossa niin fyysiseltä kuin psyykkiseltä toimintakyvyltään. Kaikki heistä pystyivät saapumaan paikan päälle itsenäisesti ja osallistumaan tasavertaisesti toimintaan. Neljä osallistujaa kulkivat ryhmään kävellen, joista kolme käytti kävelyn apuvälineenä rollaattoria. Yksi osallistuja saapui paikalle omalla autolla.

5.1 Alkuhaastattelu

Alkuhaastattelu tehtiin ennen ryhmän alkamista. Kerroin alkuhaastattelun yhteydessä voimavararyhmän tavoitteista ja tarkoituksesta sekä annoin esitteen, josta löytyi ryhmän aikataulu, kerrottiin ryhmästä, aineiston käyttötarkoituksesta ja luottamuksellisuudesta (Liite 1). Esite oli tehty myös omaisia ajatellen, jotta ryhmäläisten olisi tarvittaessa helpompi kertoa ryhmästä ja sen tarkoituksesta. Lisäksi lomakkeesta löytyi yhteystietoni, jotta tarvittaessa minuun voisi ottaa yhteyttä.

Alkuhaastattelun ensimmäistä puoliskoa kuvaa haastattelutyypeistä parhaiten teemahaastattelu. Teemahaastattelulle tyypillistä on käydä läpi etukäteen valitut teemat kaikkien haastateltavien kanssa, vaikka kysymysten asettelu ja järjestys saattavat poiketa toisistaan (Eskola & Suoranta 1998). Kuten teemahaastatteluun kuuluu, haastattelu eteni melko vapaasti keskustellen. Keskustelua tukemaan oli valmiita kysymyksiä,

joita saattoi tarvittaessa silmällä huomaamattomasti (Liite 2). Jokaiselta haastateltavalta saatiin vastaukset samoja teemoja käsitteleviin kysymyksiin, vaikka asiat tulivat esille hieman eri järjestyksessä. Alkuhaastattelussa ei esimerkiksi kysytty suoraan yksinäisyydestä, vaan se tuli ilmi kartoitettaessa elämää, sosiaalista verkostoa ja ajankäyttöä.

Haastattelukysymyksillä kartoitettiin osallistujien voimavaroja ennen ryhmän alkamista, keskeisiä voimavaroja lisääviä ja kuormittavia tekijöitä, sosiaalista verkostoa, ajan käyttöä sekä arjesta selviytymistä. Keskustellessa kaikki ryhmäläiset kertoivat oma-aloitteisesti myös niin sanotusti elämäntarinansa. Alkuhaastatteluiden myötä sain arvokasta tietoa ryhmäläisten mielenkiinnon kohteista ja erilaisista taustoista, joita pystyin hyödyntämään ryhmätoimintaa suunnitellessa. Haastattelut ennen varsinaisen ryhmän alkamista helpottivat myös ohjaajan rooliani: ryhmäläisten käyttäytymistä ja suhtautumista eri asioihin oli helpompi ymmärtää, kun heidän taustoistaan oli valmiiksi tietoa. Pystyin myös hyödyntämään tietoa ryhmäläisistä, heidän historiastaan ja elämäntilanteestaan ryhmäkertojen aikana esimerkiksi rohkaisemalla heitä ilmein, elein ja ohjaamalla keskustelua. Lisäksi yksi ryhmäläinen tarvitsi vielä rohkaisua haastatteluvaiheessa, jotta hän uskalsi lähteä ryhmän toimintaan mukaan.

5.2 Kyselylomake

Haastattelun jälkimmäinen puolisko muistutti strukturoitua haastattelua, sillä siihen sisältyi lomakkeen täyttäminen ohjatusti (Eskola & Suoranta 1998). Haastateltavat saivat täytettäväkseen lomakkeen, jossa he saivat eri väittämien avulla arvioida itse eri voimavarojensa osa-alueita (Liite 3). Tämä kysely täytettiin ennen ryhmään osallistumista sekä ryhmään osallistumisen jälkeen näkemättä alkuperäisiä vastauksia.

Kysymyslomakkeen kysymykset kartoittivat ryhmäläisten arkea ja ajankäyttöä, yksinäisyyden kokemista, itsearvostusta ja tyytyväisyyttä elämäänsä. Mallina kyselylle käytin THL:n yli 65-vuotiaille tarkoitettua voimavaramittaria, joka on alun perin Alkoholiohjelman, Itä-Suomen aluehallintoviraston, Kuopion kaupungin, Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskuksen sekä Pohjois-Karjalan sairaanhoito- ja sosiaalipalveluiden kuntayhtymän kehittämä (THL:n [www-sivut](http://www.thl.fi)). Lomakkeen alkuperäinen

käyttötarkoitus on ehkäistä ikäihmisten päihteidenkäyttöä, joten tässä opinnäytetyössä olen hyödyntänyt lomaketta vain soveltuvin osin. Alkuperäinen mittaristo oli kolmeasteinen, itse käytin neliaasteista mittaristoa, jossa vaihtoehdot väittämiin olivat ”täysin samaa mieltä”, ”jokseenkin samaa mieltä”, ”jokseenkin eri mieltä” tai ”täysin eri mieltä”. Rajasin pois alkoholinkäyttöä, seksuaalielämää sekä suurimman osan terveyttä koskevat väittämät unta ja ruokahalua lukuun ottamatta. Lisäsin myös joitakin väittämiä, esimerkiksi ”Osaan iloita arjen pienistä iloista.” Jätin pois myös väittämiä, joihin todennäköisesti ei tulisi muutosta näin lyhyellä aikavälillä.

Kysely toimi suuntaa antavana mittarina sille, mitä muutoksia osallistujien voimavaroissa ja yksinäisyyden kokemisessa tapahtui ryhmän aikana. Vaikka kyselylomake olisi mahdollistanut kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimusmenetelmän hyödyntämisen tulosten tarkemmassa mittaamisessa, näin pienellä otannalla en nähnyt sitä tarpeelliseksi. Tutkimusongelman kannalta tärkeämpää oli käyttää kyselylomakkeiden vastauksia saadakseni vahvistusta kvalitatiivisen tutkimusmenetelmän keinoin saavutetuille tulkinnoille. Tämän lisäksi itse kyselyn täyttäminen haastatteluiden yhteydessä osoittautui informatiiviseksi.

5.3 Loppuhaastattelu

Ryhmän päätyttyä haastattelin ryhmän osallistujat uudelleen. Loppuhaastattelu noudatti samanlaista kaavaa kuin alkuhaastattelu: Sen ensimmäinen puolisko eteni teema-haastatteluna, jonka tarkoituksena oli kerätä tietoa siitä, mikä merkitys ryhmällä oli osallistujien voimavaroihin ja miten ryhmäläiset olivat ryhmän kokeneet (Liite 4). Kyselin loppuhaastattelussa osallistujien omasta roolista ryhmässä sekä palautetta, kokemuksia ja kehittämisideoita koskien ryhmää. Kartoitin myös ryhmän vaikutuksia selvittämällä esimerkiksi, kannustiko ryhmä sen jäseniä osallistumaan myös muuhun toimintaan ryhmän loputtua ja aikoivatko ryhmäläiset pitää yhteyttä keskenään sen jälkeen. Lisäksi osallistujilla oli vielä mahdollisuus tuoda esille, jos jokin asia jäi askarruttamaan ryhmän aikana. Myös loppuhaastattelu päättyi voimavarakyselyn täyttämiseen ohjatusti.

5.4 Laadullisen aineiston analyysi

Haastattelu- ja vuorovaikutusaineistoa purkaessa on tehtävä ratkaisuja siitä, millä tarkkuudella aineiston purkaa sekä miten sen tutkimuksessaan esittää. Vaikka kaikkea aineistoa ei ole mahdollista tuoda ilmi lukijalle, lisää litteroitu teksti kuitenkin aineiston läpinäkyvyyttä sekä mahdollisuuksia uudelleentulkinalle. Huolimatta siitä, miten tarkkaan aineisto on litteroitu, on se silti tutkijan tulkintaa ja valintoja tekemistään havainnoistaan. (Nikander & Ruusuvuori 2010.)

Pysyäkseni aikataulussa ja hyvässä kirjoitusrytmissä, pyrin litteroimaan haastattelut jo samana päivänä, kun haastattelut oli tehty. Litteroin haastattelut puhekielisenä sanasta sanaan, merkaten naurun ja muut tunteenpurkaukset tekstiin. Jos haastateltava puhui pitkään toisen henkilön asioista, joilla ei ollut yhteyttä haastattelun teemoihin, jätin kyseisen asian litteroimatta. Yksi haastateltava halusi myös kertoa alkuhaastattelun yhteydessä eräästä mieltään painavasta akuutista tapahtumasta, mutta pyysi erikseen olla nostamatta tätä esiin opinnäytetyössä. Tätä kunnioittaakseni jätin kyseisen osion litteroimatta.

Luin litteroidut haastattelut läpi moneen kertaan merkiten ylös asioita, jotka selkeästi vastasivat haastattelukysymyksiin. Palasin lukemaan haastatteluita myös hakiessani tietoa tietyistä aiheista, esimerkiksi voimavaroja lisäävistä tai heikentävistä tekijöistä. Jos useassa haastattelussa nousi esille jokin haastattelukysymysten ulkopuolinen asia, esimerkiksi iltarutiinit, laitoin myös tämän merkille. Merkitsin itselleni kursivoituna myös sitaatteja, jotka olivat omiaan elävöittämään ja tukemaan opinnäytetyössä esille nousseita ilmiöitä. Yksi litteroinnin etu onkin, että se helpottaa yksityiskohtien havaitsemista aineistosta (Ruusuvuori 2005).

5.5 Voimavararyhmä työkaluna

Ryhmätapaamiset tapahtuivat Satakunnan Vanhustuki ry:n tiloissa kerran viikossa, yhdeksän viikon ajan. Ryhmätapaamisten kesto oli 1,5h – 2h. Kyseessä oli suljettu pienryhmä, josta käytettiin nimitystä voimavararyhmä. Ryhmään kuului ohjaajan lisäksi viisi ryhmän jäsentä. Ryhmäkertoja ei nauhoitettu, vaan aineistonkeruutapa tapahtui

osallistuvalla havainnoinnilla. Osallistuva havainnointi tarkoittaa tutkijan osallistuvan havainnoitavan ryhmän toimintaan (Eskola & Suoranta 1998). Pidin voimavararyhmästä myös päiväkirjaa, johon kirjoitin tarkasti jokaisen ryhmätoimintakerran kulun, harjoituksissa esille nousseet asiat sekä ryhmässä käytyjä keskusteluja.

Voimavararyhmä muistutti toiminnaltaan hieman ryhmäanalyysiä. Ryhmäanalyysi on psykoterapian muoto, jolla pyritään ehkäisemään erilaisia psyykkisiä, psykofyysisiä tai sosiaalisia ongelmia, jotka heikentävät niistä kärsivien elämänlaatua. Vaikka voimavararyhmä ei ole psykoterapiaa tai ryhmäanalyysiä, sen tavoitteessa on silti yhtäläisyyksiä: hyödyntää koko ryhmän voimavaroja. Ryhmäanalyysissä ryhmä antaa osallistujilleen mahdollisuuden samaistua toisten tunteisiin ja saada toisiltaan ymmärrystä. Yksinäisten ikäihmisten ryhmässä keskiössä on erityisesti asioiden jakaminen toisten kanssa. Vaikka ryhmässä voidaan keskustella kipeistäkin asioista, myöskään huumoria ei sovi unohtaa: Sen avulla voidaan käsitellä vaikeita ikääntymiseen liittyviä asioita ja hälventää häpeää. (Heimonen & Pajunen 2012, 183-184.)

Hyvänä esimerkkinä ikäihmisten ryhmän pitkäaikaisesta hyödystä on Senioripysäkki-toiminta. Senioripysäkki on rekisteröity tavaramerkki, jonka alla toimii useita terapeutteja ikäihmisille tarkoitettuja ryhmiä. Sen tuloksellisuutta on tutkittu Ikääntyneiden yksinäisyys -hankkeessa, jonka mukaan jo 12 kerran ryhmätapaamiset lievittivät yksinäisyyttä, sekä vähensivät osallistujien sosiaali- ja terveystalveluiden käyttöä verrattaessa vertailuryhmien käyttöön. Osallistujien palautteen mukaan kokemusten jakaminen toisten ikäihmisten kanssa koettiin erityisen merkittäväksi. Myös sosiaalisten taitojen vahvistumisen koettiin rohkaisevan aktiiviseen vuorovaikutukseen myös ryhmän loputtua. (Heimonen & Pajunen 2012, 186.)

6 VOIMAVARARYHMÄ

6.1 Jäsenten rekrytointi

Yksinäisyydestä aitoon kohtaamiseen -hankkeen työntekijät ehdottivat voimavararyhmään osallistumista ikääntyneille henkilöille, joihin heillä oli valmiiksi jonkinlainen kontakti. Osa henkilöistä oli tavoitettu hankkeen etsiväntyön kautta, osa oli osallistunut aiemmin johonkin Satakunnan Vanhustuki ry:n järjestämään toimintaan. Yhteisenä kriteerinä valituille ikäihmisille oli, että he voisivat hyötyä ryhmästä saadessaan lievitystä yksinäisyyteen tai ennaltaehkäisemällä tätä. Valintaa tehdessään hanketyöntekijät ottivat myös huomioon osallistujien toimintakyvyn, jotta kaikki pääsisivät itsenäisesti paikanpäälle ja pystyisivät osallistumaan ryhmätoimintaan.

Sain hanketyöntekijöiltä ryhmään osallistujien yhteystiedot. Ikäihmisiltä oli pyydetty etukäteen lupa yhteydenottoon. Kerroin puhelimen välityksellä ryhmästä ja sovimme jokaisen kanssa ajan alkuhaastattelulle. Kaksi jäsentä epäröi vielä tässä vaiheessa mukaan lähtemistä, mutta haastattelun jälkeen päättivät kuitenkin osallistua ryhmään. Toisella epäröinnin syynä oli lapsettomuus, jonka vuoksi hän pelkäsi tuntevansa itsensä ulkopuoliseksi. Tämä pelko ei käynyt toteen. Toinen ryhmäläinen kertoi olevansa niin ujo, ettei ehkä uskaltaisi osallistua keskusteluun, mutta rohkaistuessaan hänkin osallistui hyvin aktiivisesti keskusteluun.

6.2 Ryhmään sitoutuminen

Suljettuun ryhmään on usein helpompi sitoutua sen selkeän alun ja lopun johdosta. On myös helpompi osallistua ryhmään, jossa kaikki aloittavat yhtä aikaa, eivätkä tunne vielä toisiaan. (Salmi 2012, 189.) Kaikki ryhmäläiset olivat loppuhaastattelussa yhtä mieltä siitä, että suljettu ryhmä oli parempi kuin avoin ryhmä, sillä ryhmässä oli helpompi keskustella luottamuksellisesti ja myös tutustua. Lisäksi tuli ilmi, että moni ryhmäläinen koki, että alkuhaastattelu loi luottamuksellisen suhteen ohjaajan kanssa, joka vaikutti osaltaan toimintaan sitoutumiseen. Myös se, että voi sanoa kuuluvansa johonkin tiettyyn ryhmään, koettiin tärkeäksi.

6.3 Ryhmän teemoja

Jokaisella ryhmäkerralla oli erillinen teema (Liite 5). Ensimmäisellä kerralla olin askarrellut kukan, jonka keskellä luki teema ”Tullaan tutuiksi”. Jokainen sai kirjoittaa kukan terälehteen oman nimensä ja liimata terälehteen paikalleen. Tämän oli tarkoitus symboloida sitä, että kaikkia ryhmäläisiä tarvitaan tekemään ryhmästä juuri sellainen, kuin siitä muodostuisi. Ryhmäläiset heittivät ilmaan ajatuksen, että askartelisin jokaiselle kerralle eri kukan. Tästä lähti idea teemojen kirjoittamisesta kukan muotoon (Liite 6). Yhdeksän viikon jälkeen seinällä komeili yhdeksän erilaista kukkaa teemojen mukaisessa järjestyksessä. Niitä tarkastelemalla muistelimme vielä viimeisellä kerralla yhdessä kuljettua matkaan.

Jokaisen ryhmäkerran lopuksi kerroin seuraavan viikon teeman. Koska yhden ryhmäkerran kesto oli niin rajallinen, halusin tämän avulla antaa ryhmäläisille mahdollisuuden valmistautua etukäteen ja miettiä viikon aikana valmiiksi, mitä he halusivat ryhmässä kertoa. Usein tulevan viikon teemaan liittyi jokin tehtävä, esimerkiksi tuoda seuraavalla kerralla mukanaan jotakin. Eräälle kerralle pyysin tuomaan kortin, johon liittyy jokin muisto tai tarina. Toisella kerralla sai tuoda mukanaan omia valokuvia. Osallistujista oli hienoa tuoda mukanaan erityisesti valokuvia, joita eivät olleet pitkään aikaan esitelleet kenellekään. Myös muiden valokuvat olivat kiinnostavia ja niistä syntyi paljon kysymyksiä. Jokainen toi ainakin yhden kuvan myös nuoruudestaan. Runokerralle ryhmäläiset toivat runoja ja runokirjoja, musiikkikerralle he saivat miettiä valmiiksi heitä koskettavan musiikkikappaleen.

6.4 Nimiharjoitus

Ensimmäisellä kerralla kerroin lyhyesti ryhmän tarkoituksen ja tavoitteet ja sovimme yhdessä käytännön asioista. Kävimme tutustumiskierroksen aloittamalla nimistä. Jokainen sai vuorollaan kertoa nimensä sekä mahdollisesti omaan nimeen tai sen saamiseen liittyvän perinteen tai tarinan. Olin myös ottanut selvää kaikkien etunimien alkuperästä ja nimipäivästä, tästä virisikin vilkasta keskustelua. Harjoituksen tavoitteina oli, että ryhmäläiset oppisivat toistensa nimet, mutta myös virittäytyä keskusteluun neutraalin teeman avulla, johon kaikkien olisi helppo osallistua.

6.5 Muistellaan

Omien tarinoiden ja muistojen kertominen on prosessi, joka vahvistaa ihmisen minäkuvaa. Vanhuksille sillä on jopa hoitava merkitys. Tutkimusten mukaan muistelu muun muassa vähentää ikäihmisten tunnetta masentuneisuudesta. Lisäksi kyse on perinteen siirtämisestä nuoremmille polville. (Ylikarjula 2011, 118-119.) Ikäihmisten yksilöllisten tarinoiden kuunteleminen ja erilaisten elämänpolkujen tarkastelu auttaa myös ymmärtämään niitä voimavaroja, mitä ikäihmisillä on. Se myös vahvistaa yhteisöjen elämänvoimaa sekä auttaa rakentamaan ikäystävällistä yhteiskuntaa. (Heimonen 2015, 24.)

Muistelua tapahtui joka ryhmäkerralla joko ohjatusti erilaisten harjoitusten kautta tai vapaasti keskustelemalla. Yhden ryhmäkerran teema oli ”Muistellaan”, jolloin jokainen ryhmän jäsen toi mukanaan valokuvia, jotka halusivat jakaa ryhmässä. Käytimme ryhmässä myös apuna Suomen mielenterveysseuran kehittämiä myönteisen muistelun kortteja, joiden avulla ryhmäläiset kertoivat voimauttavista muistoistaan. Tämä oli erityisen pidetty harjoitus, jossa ryhmäläiset halusivat valita useamman muiston, josta kertoa. Kaikki ryhmäläiset ilmaisivat loppuhaastattelussa, että parasta ryhmässä oli juuri kertominen, muistelu, muiden tarinoiden kuunteleminen sekä kuulluksi tuleminen.

Kaikki ryhmän osallistujat kokivat muistelun paitsi mieluiseksi, myös tärkeäksi. Yksi voimavararyhmän osallistujista kuvasi, että voimavararyhmän jäsenet toimivat hänelle niin kuin peili. Hän tunsi, että kuuntelemalla muita ja keskustelemalla, hän oppi asioita myös itsestään. Hän kertoi, että oli mielenkiintoista kuulla muiden ryhmäläisten haastavista elämäntapahtumista ja miten he ovat niistä selviytyneet. Lisäksi oli tärkeää tulla kuulluksi ja jakaa omia muistojaan, etenkin, kun hänellä ei itsellään ollut lapsia.

6.6 Musiikki koskettaa

Musiikki on paljon käytetty työväline ikäihmisten, erityisesti muistisairaiden kanssa työskennellessä, sillä siihen liittyy usein paljon muistoja ja tunteita. Muistisairaahan koh-

dalla musiikki voi auttaa ilmaisemaan itseään, mutta sitä voi käyttää myös ennaltaehkäisevästi: se auttaa pitämään yllä toimintakykyä, vireyttä ja voimavaroja sekä ehkäisemään masennusta. Tärkeintä musiikin käyttämisessä työvälineenä on huomioida osallistujien voimavarat sekä ottaa huomioon eri aikakausien musiikki. (Airaksinen ym. 2015, 95.) Erityisesti vanhanajan musiikki ja laulut voivat herättää vahvoja muistoja (Hohental-Antin 2013, 59). Sanotaankin, että viimeiseksi muistista katoaa lapsuudessa opitut laulut.

Viidennen ryhmäkerran teemana oli ”Musiikki koskettaa.” Jokainen ryhmäläinen oli saanut miettiä valmiiksi musiikkikappaleen, jonka koki jostain syystä merkitykselliseksi. Hain kyseiset kappaleet tietokoneelle, josta pienen kannettavan kaiuttimen avulla saimme äänen kuulumaan kaikille. Tulostin jokaiselle ryhmäläiselle kappaleiden sanat, jotta kappaletta olisi helpompi seurata. Ajatuksena oli myös, että halutesaan he voisivat kappaleen aikana lukea sen sanoja, eikä olisi pakko olla katsekontaktissa kenenkään kanssa. Musiikki toi kaikilla muistot pintaan ja moni ryhmäläinen liikutui kyyneliin saakka myös muiden kappaleista. Kuuntelimme kappaleet yksitellen ja jokaisen kappaleen jälkeen henkilö sai kertoa, miksi valitsi juuri kyseisen kappaleen ja mitä muistoja siihen liittyi.

Melkein kaikki ryhmäläiset kuuntelivat musiikkia kotona, useimmiten radiosta tai televisiosta. Eräs ryhmäläinen olisi halunnut käydä erilaisissa musiikkitilaisuuksissa, mutta pelkäsi herkistyvänsä niin, että muut huomaavat. Hän koki itkemisen muiden nähden noloksi. Voimavararyhmässä itkeminen häntä ei haitannut, sillä ryhmässä oli tuttuja ihmisiä, jotka jatkoivat liikutuksen ja ymmärsivät sen syitä.

Ryhmäläisten valitsemat kappaleet:

1. Kerran (Laura Voutilainen)

Tähän kappaleeseen liittyi nuoruuden muistoja. Lisäksi ryhmäläinen halusi valita mehevemmän kappaleen, sillä oletti monen muun kappaleen itkettävän.

2. Kertokaa se hänelle (Mauno Kuusisto)

Tähän kappaleeseen ryhmäläinen oli tutustunut miehensä kuoleman jälkeen ja kappale toi hänelle hyviä muistoja musikaalisesta miehestään.

3. Oi kiitos sa Luojani armollinen (Oskar Merikanto)

Tämä kappale oli ryhmäläisen mielestä kaunis ja soveltui hyvin yksin kotona laulettavaksi.

4. Matkamiehen virsi (Jukka Kuoppamäki)

Kyseinen kappale soitettiin ryhmäläisen miehen siunaustilaisuudessa ja oli siksi erityisen koskettava.

5. Jumalan kämmenellä (Virsi 499)

Tähän virteen liittyi lohdullisuutta ja turvallisuuden tunnetta. Lisäksi muistelimme yhdessä virteen liittyvää laululeikkiä, joka oli lähes kaikille ryhmäläisille tuttu.

6.7 ”Että voi yksin niin makeasti nauraa, mä todella nauroin niin makeasti.”

Ryhmän aikana kävi ilmi, että ryhmänjäsenille tuotti vaikeuksia kertoa muiden kuullen hyviä ominaisuuksiaan. Esimerkiksi harjoitus, jossa sai tuoda hyviä ominaisuuksiaan esille, koettiin vaivaannuttavaksi. Kahden kesken alkuhaastattelussa näin ei ollut, mutta muiden ryhmäläisten kuullen omien vahvuuksien kertominen tulkittiin itsensä kehumiseksi. Tästä syystä päätin, että viimeisellä kerralla he saavatkin kehua toisiaan.

Jokainen ryhmänjäsen sai kortin, jossa oli kaunis kiiltokuva ja oma nimi. Pöydän keskellä oli tarjotin, johon olin tulostanut ja leikannut erilaisia positiivisia adjektiiveja. Ajatuksena oli, että jokainen osallistuja liimaa toisten kortteihin yhden adjektiivin, joka mielestään kuvaa kyseistä ryhmäläistä. Jokaisen ryhmäläisen kortista tuli täysin

erilainen: Yksi oli hyvä tarinankertoja, toinen tyylikäs ja kolmas otti muut hyvin huomioon. Nämä kortit moni ryhmäläinen mainitsi loppuhaastattelussa kysyttäessä mukavimmista harjoituksista. Yksi ryhmän jäsenistä muisteli loppuhaastattelussa kyseistä harjoitusta erityisellä lämmöllä:

”Mua niin nauratti kun se (nimi) laittoi sen sanan ”söpö.” (nauria) Oli siellä muitakin semmosia sanoja, tosi ihania, kivoja, mahottoman paljon kaikkea! Kotona luin niin nauroin vedet silmissä. Tuli tottakai hyvä mieli. Se oli kyllä aika yllätyskeksintö. Että voi yksin niin makeasti nauraa, mä todella nauroin niin makeasti.”
(N1)

7 RYHMÄN OSALLISTUJIEN VOIMAVARAT

7.1 Voimavaroja lisääviä tekijöitä

Voimavararyhmän osallistujat tunsivat saavansa voimavaroja esimerkiksi musiikista, käsitöistä sekä lukemisesta. Myös vierailijat koettiin todella tärkeäksi ja pitkään iloa tuottavaksi asiakksi. Eräs ryhmäläinen kuvaili, että *”Kun on vieraita, sitä jotenkin piristyy. Aika kuluu nopeammin ja vähän aikaa sitä on kuin ihan uusi ihminen.”* (N1) Myös erilainen vapaaehtoistyö ja hyväntekeminen toimi yksinäisyyden ehkäisemisessä ja sai tuntemaan itsensä tärkeäksi. Yksi ryhmäläinen oli käynyt ulkoiluttamassa huonompikuntoisempia ikäihmisiä ja osallistunut soittorinkiin, jossa soitetaan yksinäisille ihmisille. Eräs ryhmäläinen lahjoitti käsitöitä esimerkiksi postinkantajalle ja lahjoitti rahaa vammaistyöhön. Moni kertoi saavansa voimia kävelystä, mutta jotkut kokivat lähtemisen olevan vaikeaa. Myös kukat ja viherkasvit toivat monelle iloa arkeen.

Lapset ja lapsenlapset tuottivat ryhmäläisille iloa ja voimavaroja, mutta aiheuttivat myös huolta. Erityisesti lasten ja lastenlasten koulu- ja työmenestys murehdutti, vaikka mitään akuuttia syytä tähän ei olisi ollutkaan. Moni koki saavansa muistelusta voimavaroja, sekä hyvistä että kipeistä muistoista. Pienet arjen ilot ja sairauksista huolimatta tämänhetkinen toimintakyky nousivat monella kiitollisuuden aiheiksi. Muutama ryhmäläistä mainitsi olevansa kiitollinen siitä, että pystyy pitämään huolta kodistaan ja tekemään itse ruokaa. Osa ryhmäläisistä piti yhteyttä vanhoihin työkavereihin ja tapasi näitä säännöllisesti. Tämä koettiin erityisen mieluisaksi. Osa ryhmäläisistä kävi myös

seurakunnan tilaisuuksissa. Yksi ryhmäläinen opiskeli kieliä omaksi ilokseen. Kaiken kaikkiaan ryhmäläiset olivat yksimielisiä siitä, että erilaiset ohjatut ryhmätoiminnot tukivat ja toivat lisää voimavaroja. Ryhmäläiset kokivat myös tärkeäksi, että on sovittua menoa:

"No et jonnekin vaan menoo. Ja kun mun mielestä on tylsää herätä aamulla nyt kun ei oo sellasta varsinaista työntekoa, joka on tehtävä niin se jotenkin tympii aamulla jos ei ole mihinkään menoa, tulee sellanen, kun sanotaan, masentunut olo. Helposti. Jotenkin semmonen, että millon tästä nyt viittis nousta ja mitä sitä teki-sin...kun sitoutuu, niin sittenhän sinne on kiva lähtee, et on jonnekin menoo..." (N2)

7.2 Voimavaroja heikentäviä tekijöitä

Kaikki ryhmäläiset toivat esille yksinäisyyden tärkeimmäksi arkeaan hankaloittavaksi asiaksi. Yhdellä tähän liittyi vahvaa surua puolison kuolemasta, muut kokivat yksinäisyyden tulleen elämään pikkuhiljaa ystävien ja sukulaisten kuoleman tai toimintakyvyn heikentymisen kautta. Yksi ryhmäläinen kävi aktiivisesti erilaisissa ryhmissä ja tapahtumissa, mutta kuvaili olevansa kaikkialla aina yksin. Kolme viidestä ryhmäläisestä vastasi voimavarakyselyssä kärsivänsä yksinäisyydestä myös ihmisten ympäröimänä.

Toisinaan ryhmässä nousi esiin kaipuu miesseurasta. Yksi haaveili parisuhteesta, muutama muu kaipaili miestä ystäväksi: *"Kun olisi vielä tanssikaveri."* Tanssikavereista hersyi vitsailua ja hyväntahtoista naureskelua, mutta kaipuu vaikutti silti olevan todellinen. Yhteinen kokemus oli, että erilaisissa ryhmissä ja tapahtumissa suurin osa kävijöistä olivat naisia. Ne harvat miehet, jotka näissä kävivät, olivat ryhmäläisten kokemuksen mukaan paljon huonokuntoisempia kuin he itse. Kehitysehdotuksena muutamat toivatkin loppuhaastatteluisissa esiin, että ryhmässä olisi voinut olla myös miehiä. Nämä ryhmäläiset kokivat, että miehiltä olisi voinut saada erilaista näkökulmaa asioihin. Moni ryhmäläinen koki, että ryhmässä olisi voinut silti puhua samoista asioista kuin tähänkin mennessä:

"Vois, mun mielestäni vois kun miehet on jo elänyt elämääs niin paljon et niil on varmaan ollu kokemuksii vaimojen ja kaikkien kans kaikist asioist monenlaisist, niin mun mielest vois ihan kaikist asioist puhuu..." (N5)

Yksinäisyyden lisäksi arkea hankaloitti esimerkiksi tasapaino ja tämän seurauksena kaatuilu. Kaatumisen pelon takia eräs ryhmäläinen ei juuri liikkunut ulkona pimeään

vuodenaikaan tai liukkaalla kelillä. Hän oli myös lopettanut käsityöryhmän siitä syystä, että matka tuntui liian pitkältä kulkea yksin. Eräs ryhmäläinen kuvaili tulleen saamattomaksi. Hän kertoi päätöksentekokykynsä heikentyneet vuosien varrella niin, ettei osannut tehdä päätöstä edes hiustensa leikkauksesta itse, vaan kuunteli lapsiensa sekä lapsenlapsiensa mielipiteitä. Muutamalla ryhmäläisellä oli kokemus, että elivät toisia varten ja elämänsisältö koostui lasten ja lastenlasten elämästä huolehtimisesta.

7.3 Yksinäiset illat haasteena

Yksi ryhmäläisistä kertoi yksin ollessaan ajatusten kiertävän kehää. Hän murehti lasten ja lastenlasten koulu- ja työmenestyksestä, eikä osannut iloita yksin ollessaan juurimistään. Hän kertoi, että kävelylenkit ja erilaiset aktiviteetit katkaisivat nämä kielteiset ajatukset, mutta illalla ajatuksista ei meinannut päästä eroon. Ryhmäläiset kokivat juuri iltojen olevan yksinäisintä ja osalle jopa turvattoman tuntuista aikaa. Yhdelle tähän liittyi myös pelkoa siitä, että kuolee yksin kotiinsa kenenkään sitä tietämättä. Jokaisella ryhmäläisellä liittyi ilta-aikaan samana toistuvia rutiineja, jotka he toivat esille alkuhaastattelussa sitä erikseen kysymättä. Yhdellä ryhmäläisellä oli tapana vaihtaa tyttären kanssa tekstiviesti joka ilta ennen nukkumaanmenoa. Toisen ryhmäläisen poika kävi illalla katsomassa, että hän on turvallisesti kotona. Kolmas ryhmäläinen luki mielessään runoja tai rukouksia, kunnes sai unta. Neljäs ryhmäläinen kertoi näpostelewansa ja katsovansa televisiota, kunnes alkaa nukkuttamaan. Viides ryhmäläisistä kuvaili iltarutiinejaan seuraavasti:

”Mulla on yks semmonen valokuva, mun makuuhuoneen pöydällä, ihan vaan lehdestä leikattu. Siin on koiran kuva kun se on tällai (Nojaa leukaa käsiinsä ja katsoo kulmien alta) ja tuijottaa suoraan silmästä silmään ja siin oli niin hyvä teksti mun mielestä viel et: ”Minä tunnen sinut, millai se oikein oli...kaiken kaikkineen, mut siit huolimatta mä rakastan sinnuu.” Ja joka aamu mä sanon sinne huomenta ja joka ilta mä sanon hyvää yötä sinne. Ja se on niinku se tuijottais, ihan niinku hyväksyis minut ja ymmärtäis sen...tulee ihan niinkun vesi silmiin...se on ihan niinku siin ois joku ihminen ja tosiaan se teksti vielä just, että hän tuntee mut kokonaan ja hyväksyy ja ymmärtää siitä huolimatta kaikel tavalla.” (N4)

8 ONGELMISTA VOIMAVAROIKSI

8.1 Voimavara- ja ratkaisukeskeinen näkökulma

Voimavara- ja ratkaisukeskeinen työote sekä tähän liittyvät koulutukset ovat yleistyneet Suomessa 1980-luvulta lähtien. Ne pohjautuvat ongelmanratkaisuun keskittyneeseen lyhytterapiaan, mutta menetelmät ovat yleistyneet myös muuhun asiakastyöhön, joka ei ole terapiaa. Voimavarakeskeisiä toimintamalleja sovelletaan Suomessa esimerkiksi psykiatrisessa avohoidossa, lastensuojelussa, perhetyössä, sosiaalityössä sekä erilaisissa konsultaatio- ja ohjaustilanteissa. Ratkaisukeskeisessä asiakastyössä olennaista on tunnistaa asiakkaan motivaatio sekä jo toimivat toimintatavat ja pyrkiä tukemaan ja vahvistamaan näitä. Keskustelun tulee suuntautua myönteiseen kehitykseen, myönteisiin ajanjaksoihin sekä onnistumisiin. On tärkeää saada selville, mitä asiakas itse arvostaa ja minkä puolesta hän on valmis toimimaan. Työntekijän rooli on tukea ja vahvistaa näiden tavoitteiden toteutumista. Asiakkaan tuntemus merkityksellisestä ja kiinnostavasta keskustelusta sitouttaa asiakasta ja vähentää ennen aikaista asiakassuhteen päättämistä. (Onnismaa & Pasanen 2000, 48-55.)

Ratkaisukeskeisyyteen liittyvät siis keskeisesti erilaiset tavoitteet, päämäärät ja ratkaisun tavoittelu. Vaikka kaikkiin tilanteisiin ei aina löytyisikään ihanteellista ratkaisua, ratkaisukeskeinen lähestymistapa luo toiveikkautta, löytää ja tukee voimavaroja sekä suuntaa katseen tulevaisuuteen. Se voidaankin tiivistää tietynlaisena asennoitumisena ongelmatilanteisiin. (Lipponen, Litovaara & Katajainen 2003, 14-16.) Ratkaisukeskeisyydessä menneisyyttä voidaan siis hyödyntää voimavarana. Tämän takia ratkaisukeskeinen lähestymistapa soveltui voimavararyhmässä kuultujen, myös kipeiden elämäntarinoiden käsittelemiseen.

8.2 Oman elämän tarinallinen tulkinta

Yksi ratkaisukeskeinen työmenetelmä on oman elämän tarinallinen tulkinta. Tämä perustuu siihen, että ihminen tulkitsee usein tapahtumia elämässään ikään kuin elämäntarinansa kautta. Jokainen voi vaikuttaa siihen, mistä näkökulmasta omaa elämäänsä tarkastelee ja mitä siitä haluaa itselle ja muille kertoa. Jos ihminen esimerkiksi näkee

itsensä alituisesti vain uhrina ja tulevaisuutensa täynnä uhkia, hän tulkitsee elämäänsä traagisen tarinan näkökulmasta. Tarinallisen tulkinnan keinoin yksilö voi saada omaan elämäänsä uutta näkökulmaa ja vaihtoehtoisia tarinoita. Tämä vaatii aikaa pysähtyä oman tarinansa äärelle. Oman tarina tarkastelu erilaisesta näkökulmasta voi olla voimakas kokemus ja jopa keino selviytyä. (Lipponen ym. 2003, 11-13.)

Vaikka tarinallista tulkintaa ei suoraan käytetty työmenetelmänä voimavararyhmässä, muutaman ryhmäläisen tapa käsitellä elämäntarinaansa muistutti kyseistä työmenetelmää. Elämässä kohtaamistaan haasteista huolimatta he eivät olleet katkeroituneet, vaan kokivat selviytyneensä ja jopa saaneensa näistä voimavaroja elämään. Yksi ryhmäläisistä kuvaili alkuhaastattelussa olleensa ei-toivottu lapsi ja saaneensa kärsiä hyljeksynnästä ja torjutuksi tulemisen tunteesta lapsuudesta pitkälle aikuisuuteen saakka.

”Äiti ei koskaan tota...sanonu mitään sillai et mä oisin mittään tehny hyvin. Mä yritin aina miettiä että mikä siinä oli, että miksi mä olen aina ollut niinku ulkopuolinen meillä kotona. Et mää tunsin et mää olin niinkun ulkopuolinen, niin joskus äiti sano että mää kuule muistan joskus, kun te olitte siskon kanssa pihalla leikkimässä ja sää tulit pienen ajan kuluttuu kysymään sitten et :’Äiti, et onko sinulla ollut minnuu ikävä...?’ Mä ajattelin että mulla oli ittellä, mut ei äiti ymmärtänyt tai halunnut ymmärtää, että mulla oli ittellä...että mä olisin halunnut, että hän ois sanonut, että 'On mulla ollu sinuu' tai jotakin...mut ei.. Mut joskus, mikä oli sitten paha juttu, niin mä keräsin kukkasen nappuja pieneen mukiin ja vein ne äitille. 'Mää toin äiti sulle, ettei sul ois ikävä.' Ja kaikel taval koitin saada sitä hyväksyntää, mut en mä sitä saanu. Ni tällaset on jättänyt muhun kyllä sellaset jäljet...”
(N4)

Tästä huolimatta hän koki, että monet vastoinkäymiset elämässä olivat lisänneet hänen itsetuntemustaan sekä antaneet hänelle viisautta käsitellä asioita ja selviytyä elämässä eteenpäin. Loppuhaastattelussa kysyessäni hänen voimavaroistaan, hän toi esille kantavana voimavaranaan juuri hyvän itsetuntemuksensa.

”Mä olen monta kertaa miettinyt, että sekin on jonkinlainen taito annettu, että kun on pystynyt näin näitä asioita käsittelemään. Mä oon ilmeisesti jollakin tavalla rakentanut ittelleni siitä sellasen jonkinlaisen suojan tai jonkun, että miten mä oon päässyt niistä pahimmista jutuista. Ja sit on ollut nuo hienot tapahtumat mitkä on vienyt. Mä olen sieltä osannut sitten ottaa paremmat asiat ja sitten niiden varjolla sit niinku käsitellä sitä ommaa...” (N4)

Kaikki eivät tuoneet kipeimpiä elämäntapahtumiaan esille ryhmässä, vaan osa kertoi näistä vain haastattelutilanteessa. Kertomuksissa tuli esille elämänvarrella koettua väkivaltaa, taloudellista hyväksikäyttöä sekä seksuaalista ahdistelua. Lisäksi yksi ryhmäläinen kertoi aikaisemmin kärsineensä peliriippuvuudesta. Moni ryhmäläinen oli

joutunut elämässään kärsimään myös muiden alkoholinkäytöstä. Haastavista elämäsvaiheista huolimatta, kukaan ei kuitenkaan itse ollut hakenut helpotusta päihteistä.

”...että monet hakee sitten, tai mä luulen, monet hakee tosta ryyppäämisestä tai tupakoinnista tai istuu siellä kapakoissa ja hakee sieltä seuraa ja sillä tavalla rakentaa sitä omaa itteensä. Mut mä oon ollut niin paljon aina arka etten mä oo sellasee uskaltanut mennä. Mä en oo oikeen vissiin sit luottanut niihin toisiin että sieltä ois mittään sellasta...et, mä oon tällanen erakko (naurua).” (N4)

“Viina ei koskaan muuta ku pahentaa. Ja minä kun pojan menetin ja jos mä oisin ryyppännyt mä olisin takuulla sieltä katolta heittänyt alas, mulla oli sellaset ajatukset. Silloin kun mä 18-vuotiaan pojan menetin.” (N1)

8.3 Toisten kertomukset tunteiden peilinä

Toisten kertomukset herättivät selvästi ryhmäläisissä monenlaisia tunteita. Monen mielestä toisten elämäntarinat, kuten he loppuhaastattelussa toisten kertomuksiin viittasivat, olivat mielenkiintoisia ja jopa koskettavia. Moni koki myös, että toisten tarinoita kuuntelemalla pystyi tarkastelemaan omaa elämäänsä uudessa valossa. Tämä toi siis uutta näkökulmaa omaan elämäntarinaansa. Kaikki tarinoiden herättämät tunteet eivät kuitenkaan olleet pelkästään myönteisiä. Loppuhaastattelussa kaksi ryhmäläisistä toivat esille olevansa kateellisia toiselle ryhmäläiselle jostakin asiasta, joka toisen elämässä oli eri tavalla. Esimerkiksi yksi ryhmäläinen kommentoi olevansa kateellinen ryhmäläiselle, joka oli niin hyväkuntoinen: *”Kyl kai sen nyt kelpaa ku ei ol lapsia eikä ol synnyttänyt ni se on niin keho sit säilyny, parempan.”* Kyseinen ryhmäläinen ei kuitenkaan tiennyt, miten suuri henkilökohtainen suru lapsettomuus oli toiselle ryhmäläiselle. Toinen ryhmäläinen kertoi ensin kadehtineensa erästä ryhmäläistä, sillä tämä vaikutti kaikista elämänsä varrella kokemistaan vaikeuksista huolimatta olevan niin onnellinen. Kyseinen ryhmäläinen kertoi kuitenkin päässeensä kateudesta yli ja jääneensä miettimään, voisiko oppia tästä itse jotakin.

9 OHJAAJAN ROOLI RYHMÄPROSESSISSA

9.1 Ohjaajan merkitys ryhmäprosessin onnistumisessa

Vanhustyön keskusliiton Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeessa selvitettiin taide- ja virikeryhmien toimivuutta psykososiaalisen kuntoutuksen muotona. Hankkeessa tuli ilmi, että ryhmäprosessin onnistuminen on monen tekijän summa. Ryhmänohjaajan vuorovaikutustaidot, ryhmäteorian ja -dynamiikan tuntemus nähtiin yhtenä avaintekijänä onnistuneessa ryhmänohjauksessa. Ohjaajan tulee osoittaa arvostavansa ryhmään osallistujia ja saada heidät sitoutuneeksi toimintaan. Ryhmätoiminnan tulee olla tavoitteellista ja suunniteltua. Ohjaajan tulee pitää huolta siitä, että ryhmäläiset tietävät ryhmän tavoitteet. Myös kohderyhmän tärkeyttä painotettiin: Ryhmäläisten tulee olla kiinnostuneita toiminnasta sekä toimintakyvyltään sellaisia, että he kykenevät toimimaan ryhmässä. (Pitkälä, Routasalo, Savikko & Tilvis 2005, 6.)

9.2 Kiireettömyys

”Tunnin sun kanssa jo istunut, herran jestas, sulla on varmaan kiire jonnekin.”
(N1)

Ohjaus voidaan määritellä ajan, huomion ja kunnioituksen antamiseksi. Ajalla ei tarkoiteta vain kellolla mitattavaa aikaa, vaan myös kiireettömyyttä ja sen tuntua. Vaikka käytössä olisikin vain pieni aika, sen aikana ehtii osoittaa asiakkaalle kunnioitusta läsnä ollen, keskittyen ja kuunnellen. Kiireen näyttäminen voi viestittää asiakkaalle, että työntekijä tekisi jotain muuta mieluummin, kuin kuuntelisi häntä. (Onnismaa 2007, 38-39.)

Tehdessäni alku- sekä loppuhaastatteluita, haastattelin vain yhden henkilön päivässä, sillä halusin luoda mahdollisimman kiireettömän ympäristön ja antaa aikaa asiakkaan kertomuksille. Alkuhaastatteluissa toistui useasti sama ilmiö: Monella haastateltavalla oli jo heti saapuessaan kova kiire saada puhua ennen kuin ensimmäistäkään haastattelukysymystä oli esitetty. Kaikki eivät aluksi edes riisuneet päällystakkiaan pois, sillä halusivat ehtiä kertomaan mahdollisimman paljon. Kun asiakkaalle kertoi, ettei ollut

kiire mihinkään ja että koko iltapäivä oli varattu juuri häntä varten, asiakas selvästi rauhoittui ja haastattelutilanne oli molemmille miellyttävämpi. Kävi ilmi, että ryhmäläiset olivat tottuneet kiireeseen erilaisissa virastoissa ja vastaanotoilla ja siihen, että piti suunnitella valmiiksi, mitä haluaa sanoa, jotta pienessä ajassa saisi kaiken sanottua unohtamatta mitään olennaista.

9.3 Tasapuolisuus ohjaajan haasteena

Ohjaajan näkökulmasta haasteena ryhmässä oli huomion ja puheenvuorojen jakaminen tasapuolisesti. Tässä apuna olivat erilaiset harjoitukset, jolloin jokaisella osallistujalla oli luontevasti oma vuoro puhua. Muut esittivät kyllä kysymyksiä ja kertoivat väliin omia kokemuksiaan, mutta silti ryhmäläiset kuuntelivat kunnioittavasti aina sitä, kenen vuoro oli kertoa. Moni ryhmäläinen esitti jo alkuhaastattelussa toiveen, että ohjaajana pitäisin huolta siitä, että puheenvuoroissa pysyisi jonkinlainen tasapaino. Joillakin ryhmäläisillä oli negatiivisia kokemuksia tilaisuuksista, joissa eivät olleet tulleet kuulluksi, sillä eivät olleet saaneet suunvuoroa. Ryhmien jälkeen loppuhaastatteluissa kysyin ryhmäläisiltä kuulluksi tulemisesta ja puheenvuorojen jakautumisesta. Kaikki olivat sitä mieltä, että saivat puheenvuoron aina halutessaan. Moni mainitsi, että tuntui mukavalta, kun muut kuuntelivat ja osoittivat kiinnostustaan kyselemällä. Muutama ryhmäläinen pohti, oliko kenties puhunut liikaa, mutta ohjaajana pystyin vakuuttamaan, että kaikki ryhmäläiset olivat olleet sitä mieltä, että saivat helposti puheenvuoron ja tulivat kuulluksi.

10 RYHMÄN TULOSTEN ARVIOINTIA

10.1 Yksinäisyyden kokeminen

Voimavararyhmän osallistujista kaikki tunsivat itsensä toisinaan yksinäisiksi, mutta kaikki eivät silti kärsineet siitä. Osa myös nautti välillä yksin olostaan, mutta kuten mainittua, erityisesti illat koettiin haastavaksi. Voimavaralomakkeessa oli väite: ”Kärsin yksinäisyydestä päivittäin tai lähes päivittäin” (Taulukko 1). Neliportaisella asteikolla

kaksi osallistujaa vastasivat ennen ryhmää olevansa väitteestä täysin samaa mieltä, yksi jokseenkin samaa mieltä ja kaksi jokseenkin eri mieltä. Molemmat, jotka vastasivat kärsivänsä yksinäisyydestä päivittäin tai lähes päivittäin, toisaalta kuvailivat itseään ”erakkoluonteeksi” ja viihtyvänsä paljon myös yksin. Ryhmän jälkeen neljä osallistujaa vastasivat samaan kysymykseen olevansa väittämästä täysin eri mieltä, eivätkä siis enää kärsineet yksinäisyydestä päivittäin, yksi vastasi olevansa jokseenkin eri mieltä. Toki otanta on pieni, mutta näyttäisi siltä, että ryhmä ehkäisi vähintäänkin hetkellisesti yksinäisyydestä kärsimistä. Yhden ryhmäläisen kohdalla muutos oli huomattava: hän vastasi ennen ryhmää olevansa väitteestä täysin samaa mieltä, mutta ryhmän jälkeen täysin eri mieltä.

Taulukko 1. Voimavararyhmän osallistujien vastaukset kyselylomakkeen kohtaan 7: ”Kärsin yksinäisyydestä päivittäin tai lähes päivittäin.”

	Ennen ryhmää	Ryhmän jälkeen
Täysin samaa mieltä	2	0
Jokseenkin samaa mieltä	1	0
Jokseenkin eri mieltä	2	1
Täysin eri mieltä	0	4

Vaikka kaikki ryhmäläiset kokivat yksinäisyyttä ainakin toisinaan, se ei silti tarkoittanut sitä, etteikö olisi mitään paikkaa, mihin mennä tai etteikö olisi ketään ihmistä, joka voisi tulla käymään tai kenelle voisi soittaa. Eräs ryhmäläinen kertoi alkuhaastattelussa seuraavaa:

”Mää olen kyl semmonen yksin viihtyvä et en mä...en mää välit paljoo lähtee mihinkään eikä mul oo ystäviikään. Et jos joku on pyytänyt mua ni mä lupaan, mut en mä ikin viitti mihinkään men.” (N5)

Sama ryhmäläinen koki myös, että sisko soitti hänelle liian usein ja oli tämän myös hänelle ilmaissut. Ryhmäläinen kertoi myös, että samassa talossa asuva tuttu kutsui hänet usein käymään, mutta hän ei siitä huolimatta mennyt käymään. Kysyttäessä, onko ryhmäläinen ajatellut mahdollisesti hänen seuransa olevan naapurille tärkeää, ryhmäläinen totesi:

”No vähän sillai kun joskuskin et eikse ollenkaan lähde pois, kun mua alko jo niin kauheesti väsyttää.” (N5)

Ryhmäläinen, joka asui palvelutalossa omassa asunnossaan, kertoi usein katsovansa kyynelsilmin ikkunasta, kuinka kadulla ihmiset tapaavat toisiaan, mutta hänen luonaan ei käynyt kukaan. Tästä huolimatta hän ei itse olisi halunnut poistua asunnostaan. Kyseisen ryhmäläisen luona kävi kyllä viikoittain sukulaisia sekä diakoniatyöntekijä, mutta ei juurikaan ystäviä, sillä suurin osa ystävistä olivat kuolleet. Yksinäisyyden syy ei siis ollut sosiaalisten suhteiden vähyydessä, vaan siinä, ettei hänellä ollut tarpeeksi ystäviä.

Samassa rakennuksessa, jossa ryhmäläinen asui, toimi monipuolinen palvelukeskus, jossa on ohjattua toimintaa joka arkipäivä lähes aamusta iltaan. Ryhmäläinen sai voimavararyhmässä monesti tietoa palvelukeskuksen tapahtumista ja kannustusta käydä tutustumassa toimintaan. Tästä huolimatta, hän ei ryhmätoimintojen aikana käynyt missään kyseisissä tapahtumissa, vaan kertoi usein hieman naureskellen katsoneensa jälleen koko viikon televisiota ja olleensa yksin. Voimavararyhmään lähteminen ei hänestä kuitenkaan tuntunut vaikealta. Hän kertoi odottavansa koko viikon ryhmäpäivää, joka oli sillä hetkellä hänen viikkonsa kohokohta. Juuri kyseiselle ryhmäläiselle voimavararyhmän päättyminen oli haasteellista. Vasta loppuhaastattelussa tuli ilmi, että voimavararyhmä oli kuitenkin rohkaissut häntä tutustumaan palvelukeskuksen toimintaan. Hän oli myös tavannut samassa rakennuksessa asuvan henkilön, jonka kanssa he suunnittelivat menevänsä yhdessä palvelukeskuksessa olevaan konserttiin.

10.2 Ryhmäläisten aktivointi

Yksi ryhmän tärkeä tavoite, aktivoida sen jäseniä pysymään aktiivisena myös voimavararyhmän päätyttyä, kulki punaisena lankana läpi ryhmäkertojen. Voimavararyhmän tapaamisten aikana ryhmäläiset jakoivat keskenään tietoja siitä, mitä tapahtumia ja ryhmiä Porissa on ja missä he itse kävivät. Selvitin myös itse Porin tapahtumatarjontaa ja tulostin jokaiselle ryhmäläiselle kotiin vietäväksi nipun siitä, mitä, missä ja milloin Porissa tapahtuu seuraavan kuukauden aikana. Tapahtumia valitessa olin valinnut nimenomaan seniori-ikäisiä kiinnostavia tapahtumia, sekä sellaisia taide- ja kulttuuritapahtumia, joiden tiesin menevän yksiin ryhmäläisten mielenkiinnon kanssa.

Ryhmäläiset saivat normaalisti tiedon erilaisista ryhmätoiminnoista ja tapahtumista Porin seudulla ilmestyvän sanomalehden tapahtumapalstalta tai Satakunnan Vanhus-tuki ry:n jäsenkirjeen kautta. Tietoa saatiin myös naapureilta, tuttavilta ja eri vanhusten parissa toimivilta työntekijöiltä, esimerkiksi seurakunnan työntekijöiltä sekä päivätoiminnan ohjaajilta. Ilmoitustaulujen tai radion kautta kukaan ei muistanut saaneensa tietää heitä kiinnostavista tapahtumista.

10.3 Haasteena kotoa lähtemisen vaikeus

"Se aktivoisi aivokeskusta, että kun tulee lähdettyä johonkin, sitä on niin kuin vilkkaampi, kun ei jää sinne kotiin nuhjaamaan. Muuten tulee katsottua sitä telkkaria, vaikka sieltä ei mitään tulisi, mutta vaan silmät auki tuijottaa sitä." (N5)

Monet ryhmäläiset kokivat kotoa poistumisen vaikeaksi. Eräs ryhmäläinen kertoi, että saattoi pysyä kotona yöpuvussaan monta päivää, sillä hänellä ei ollut tarvetta lähteä mihinkään. Moni jäi katsomaan televisiota koko päiväksi. Tämän lisäksi syitä kotiin jäämiselle löytyi monia: esimerkiksi tiedon puute siitä, mitä missäkin tapahtuu, tapahtumien liian aikainen alkamisaika, pukemisen ja liikkumisen työläys sekä laiskuus. Eräs ryhmäläinen kertoi odottavansa, että joku muu pyytäisi häntä mukaan jonnekin. Moni ryhmäläinen kertoi piristyvän lähdettyään kotoaan käymään jossakin, mutta suurimpana haasteena oli lähteminen. Kaksi osallistujaa koki myös voimavararyhmään lähtemisen olevan välillä vaikeaa, mutta halusivat silti tulla paikalle, sillä kokivat saavansa siitä voimavaroja.

"Tieks mitä mä tos tulomatkal ajattelin...et mul oli niin huono olo että en mää menekään sinne kauppaan nyt sitten, mä jätän sen kauppareissun et mää lähden taksil täältä kottiin, vaikei se sen pidemmäl, mut nyt ku mää oon täs istunu ja piristyny, mää aattelen et kyl mää jaksan sen, et mää menen kotiin ton rullaattorin kans." (N5)

10.4 Voimavarakyselyn tulokset

Voimavarakysely täytettiin haastattelun yhteydessä ennen ja jälkeen ryhmätoimintojen. Näin pystyin varmistamaan, että lomakkeen täyttäjät täyttivät lomakkeen vaadittavalla tavalla ja tarvittaessa selventämään väittämiä. Monet väittämät olivat sellaisia, ettei

kukaan ollut kysynyt heiltä aikoihin tai peräti koskaan kyseisiä asioita. Kyselyn yksi tärkeä tavoite olikin herätellä osallistujia miettimään väittämiä omalta kohdaltaan. Vaikka en tässä raportissa kovin tarkkaan analysoi kyselyn vastauksia, sain sen avulla arvokasta tietoa osallistujien voimavaroista, sosiaalisista suhteista sekä minäkuvasta. Samalla kun haastateltavat täyttivät lomaketta, he jäivät pohtimaan ääneen väittämiä. Välillä he saattoivat pysähtyä jonkin väittämän äärelle ja kertoa jonkin muiston, joka siitä nousi mieleen. Koin, että itse lomakkeen täyttäminen ja siitä keskustelu oli tärkeämpää, kuin tulosten ennen ja jälkeen vertaaminen.

Eniten muutoksia tapahtui neljässä ensimmäisessä väittämässä, jotka kartoittivat itsearvostusta. Väittämiin kuuluivat ”Minulla on useita hyviä ominaisuuksia”, ”Pystyn tekemään asioita yhtä hyvin, kuin muut ihmiset”, ”Olen mielestäni yhtä arvokas ihminen kuin muutkin” sekä ”Suhtaudun itseeni myönteisesti.” Kaikkien näiden kohtien vastauksissa oli muutosta positiivisempaan suuntaan, eli väitteistä oltiin enemmän samaa mieltä, kuin ennen ryhmää. Yhdestäkään väittämästä ei oltu enää täysin eri mieltä.

10.5 Ryhmäläisten palautetta voimavararyhmästä

”Niin kuin nuoret sanovat: Ihan jees!” (N4)

Loppuhaastattelussa kartoitin ryhmäläisten mielipiteitä ja kokemuksia toiminnallisista harjoituksista. Kukaan ryhmäläisistä ei ollut aiemmin ollut vastaavassa ryhmässä. Tämän takia monet toiminnalliset harjoitukset tuntuivat täysin uudelta. Kaikki osallistujat kokivat keskustelun lisäksi muisteluharjoituksien olleen mieluisinta ryhmässä. Teimme myös kuvaharjoituksen, jossa pöydälle oli levitetty erilaisia luontoaiheisia kuvia, joissa oli esimerkiksi säätiloja, eläimiä ja maisemia. Kyseisessä harjoituksessa piti valita kuva, joka kuvasi jollakin tavalla itseään ja kertoa sen avulla muille itsestään. Eräs osallistuja koki, että olisi halunnut rakentaa kuvien avulla elämäntarinansa. Kaksi osallistujaa puolestaan koki kuvaharjoituksen haastavana, muttei kuitenkaan epämiellyttävänä. Kyseiset osallistujat toivat ilmi, että olisivat tarvinneet enemmän aikaa miettiä, mitä halusivat kuvasta kertoa. Askartelua muutama ryhmänjäsen sanoi vierastavansa, sillä kädet eivät toimineet enää niin näppärästi kuin nuorempana. Yhden ryhmäläisen mielestä teemojen kirjoittaminen kukan muotoon tuntui hieman lapselli-

selta. Kaikki olivat silti tyytyväisiä, että olivat osallistuneet myös askarteluun ja saaneet kauniita muistoja kotiin vietäväksi. Ryhmäläiset kokivat, että yhdessä tekeminen oli mukavaa ja samalla oli luontevaa keskustella.

Kaikki osallistujat ilmaisivat loppuhaastattelussa olevansa tyytyväisiä ryhmään osallistumisesta. Erityisesti hyvää palautetta tuli siitä, että ryhmässä sai olla juuri oma itsensä ja jakaa niin iloisia kuin kipeitäkin asioita luottamuksellisesti. Tyytyväisyys ryhmään näkyi myös siihen sitoutumisessa: Kolme ryhmän jäsentä saapui ryhmään jokaisella kerralla, yksi ryhmänjäsen ei päässyt kerran paikalle ja yksi ryhmän jäsen oli kolme kertaa poissa lääkəriakojen takia. Usein ryhmäläiset saapuivat paikan päälle noin viisitoista minuuttia ennen ryhmän alkua. Tämäkin viesti siitä, että ryhmäkertaa oli odotettu. Keskimäärin ryhmäläiset olivat tyytyväisiä myös ryhmän keston, mutta silti moni kertoi, että olisi voinut jutella pidempään. Usein ryhmäläiset poistuivatkin yhdessä ja jatkoivat vielä keskustelua ulkona. Osa kulki samaa matkaa tai saattoivat vierailta toistensa luona kahvilla ryhmän jälkeen.

10.6 Ryhmän päättäminen

Lyhemmistä keskusteluryhmistä ei ole niin vaikeaa irtautua, kuin vuosia kestävästä terapiaryhmistä. Tästä huolimatta ryhmän päättymisen voi olla vaikeaa sen jäsenille ja aiheuttaa monenlaisia tunteita. On saatettu kiintyä ryhmäläisiin ja sen ohjaajaan niin paljon, että toivotaan ryhmälle jonkinlaista jatkoa. Lisäksi osallistuja saattaa kokea menettävänsä ryhmän antaman tuen. Tästä huolimatta ryhmässä saadut kokemukset vaikuttavat positiivisesti osallistujan elämään vielä sen päättymisen jälkeenkin. (Kuusisto 2012, 209.)

Aloitin valmistelevaan ryhmäläisiä ryhmän loppumiseen jo sen puolivälin jälkeen. Pidin keskustelua yllä siitä, miten ryhmäläiset pysyisivät aktiivisina myös ryhmän loppua. Sovimme myös tapaavamme porukalla vielä kerran esimerkiksi kahvilassa, kun haastatteluista ja ryhmätoiminnoista olisi kulunut joitakin viikkoja. Lähes kaikki ryhmäläiset olivat sinut ryhmän päättymisen kanssa, vain yksi ryhmäläisistä kertoi pettymyksensä ryhmän loppumisesta ja toivoi ryhmän vielä jatkuvan. Keskustelun avulla

pääsimme yhteisymmärrykseen ryhmän tarkoituksesta ja sain rohkaistua häntä pysymään aktiivisena ja pitämään yhteyttä muiden osallistujien kanssa. Yhdessä totesimme, että kyseessä ei ollutkaan ”loppu”, vaan ”alku.”

Viimeisellä ryhmäkerralla joimme päätöskahvit. Kuten aikaisemmin mainitsin, teimme yhdellä ryhmäkerralla harjoituksen, jossa ryhmäläiset saivat valita itseään kuvaavan kuvan ja kertoa tämän avulla itsestään. Kaikki ryhmäläiset saivat päätöskerralla muistoksi tämän itse valitsemansa kuvan, josta olin tehnyt kortin. Kirjoitin jokaisen korttiin henkilökohtaisen kiitoksen ryhmään osallistumisesta ja toin esille, miten tärkeä osa ryhmää jokainen ryhmäläinen oli. Toin jokaisen kortissa myös hienovaraisesti esille jonkin heidän omista voimavaroistaan. Esimerkiksi yhden ryhmäläisen kortissa kiitin siitä, että hänen huumorinsa ansiosta saimme monta kertaa hyvät naurut ryhmässä. Viimeinen ryhmäkerta päättyi siihen, kun ryhmäläisten toiveesta kuunteelimme Veikko Lavin kappaleen ”Jokainen ihminen on laulun arvoinen.” Olimme yhtä mieltä siitä, että sanoma sopi erinomaisesti voimavararyhmään:

”Kurkistaa jos voisi sielun syvyyteen, niin kahta samanlaista eipä ois! Ken katsoo kauneuteen eikä hyvyyteen, häneltä monta ystävyyttä jääkin pois.”

Ryhmänohjaajan näkökulmasta oli erityisen hienoa, että ryhmäläiset vaihtoivat oma-aloitteisesti puhelinnumero- sekä osoitetietonsa niin, että jokainen sai toistensa yhteystiedot. Ryhmäläiset suunnittelivat tekevänsä yhdessä retken esteettömälle ulkoilualueelle sekä käyvänsä ulkoilmakahvilla ennen kesää. Neljä viidestä ryhmäläisestä suunnitteli pitävänsä yhteyttä muiden kanssa. Viides ryhmäläinen oli tyytyväinen toimintaan, mutta koki olevansa hieman eri elämäntilanteessa, kuin muut ryhmään osallistujat, eikä sen takia aikonut ottaa yhteyttä uusiin tuttavuuksiin. Hän tunsu yhden ryhmäläisen entuudestaan ja heidän välillään yhteydenpito jatkuu normaalisti.

11 POHDINTAA

Yksinäisyyttä on tutkittu paljon viime vuosina kvantitatiivisen tutkimuksen keinoin. Haasteena tässä on yksinäisyyden yksilöllinen kokeminen ja sen mittaaminen -ihmissuhteiden määrä ei välttämättä kerro mitään yksinäisyydestä. Opinnäytetyötä tehdessäni kävi ilmi, että ikäihmisten yksinäisyyden syyt ovat paljon monitahoisempia, kuin mitä kvantitatiivisin tutkimuskeinoin voidaan saada selville. Ryhmässä esille tulevia syitä olivat esimerkiksi kotoa lähtemisen vaikeus, kokemukset torjutuksi tulemisesta, vaikeus ylläpitää uusia ihmissuhteita sekä myös erilaiset persoonallisuuden piirteet. Ryhmän osallistujista osa oli selvästi introvertimpia ja toiset ekstrovertimpiä, mutta kaikki kokivat silti hyötyvänsä toiminnasta. Heillä kaikilla oli yhtäläillä tarve osallisuuteen, olla vuorovaikutuksessa keskenään ja tulla kuulluksi ja nähdyksi omana itsenään.

11.1 Haasteena yksinäisten ikäihmisten aktivointi

Porin kaupungin hyvinvointiohjelmassa mainitaan yksinäisyyden vähentämisen tavoitteissa erityisesti nuoret ja ikäihmiset. (Porin kaupungin hyvinvointiohjelma, 2016.) Porin seudulla on runsaasti tarjontaa erilaisista ryhmistä ja tapahtumista, joista olisi mahdollisesti lievittämään tai torjumaan yksinäisyyttä, mutta haasteena on yksinäisten ikäihmisten tavoittaminen sekä aktivointi. Yksinäisyydestä aitoon kohtaamiseen -hankkeen yksi tärkeä tehtävä on etsivä työ, jonka avulla tavoittaa yksinäisiä ikäihmisiä. Hankkeen työntekijät saattavat vierailta tavoitetun vanhuksen luona joka viikko sekä kunnan ja elämäntilanteen huomioon ottaen tarvittaessa kannustaa mukaan hankkeen erilaisiin toimintoihin. Sekä ryhmään osallistujien, että hanketyöntekijöiden kertoman perustella pelkkä uuteen toimintaan osallistuminen ei kuitenkaan välttämättä kanna pitkälle -tarvitaan myös voimavarojen tukemista ja onnistumisen kokemuksia, jotta osallistuminen voisi olla aktiivista ja voimaannuttavaa. Myös yksilöllinen huomioiminen selkeästi sitouttaa toimintaan.

On ymmärrettävää, että ikäihmisen voimavarojen ollessa vähäiset, saattaa kotoa poistuminen olla vaikeaa. Tästä voi kuitenkin aiheutua kielteinen kierre: Kun kotona viet-

tää pitkiä aikoja yksin, se voi altistaa erilaisille sairauksille ja toimintakyvyn ennenaikaiseen heikkenemiseen. Voimavararyhmän yksi hyödyntämismahdollisuus on tämän kaltaisen kierteen katkaiseminen. Tässä henkilökohtainen yhteydenotto ja huomatuksi tuleminen voi olla ensimmäinen askel.

11.2 Voimavararyhmän hyödyntämismahdollisuudet tulevaisuudessa

Yhteistyö Satakunnan Vanhustuki ry:n kanssa osoittautui hedelmälliseksi ja yhdistys on ilmaissut kiinnostuksensa voimavararyhmän jatkamisesta eri osallistujien kanssa syksyllä 2017. Voimavararyhmä on oiva työkalu, jonka avulla hyödyntää yksilön omia voimavaroja ja näin ehkäistä yksinäisyyttä. Suljetussa pienryhmässä on turvallista osallistua sekä helppo tulla nähdyksi ja kuulluksi. Monelle oli myös tärkeää saada vertaistukea ja huomata, ettei ole yksin yksinäinen. Voimavarojen tukemisen pitkäaikaista hyötyä ei tässä työssä ollut mahdollista mitata. Tästä huolimatta kävi ilmi, että voimavarojen tukeminen kannusti pysymään aktiivisena myös ryhmän päätyttyä. Huomionarvoista on myös, että itsearvostusta käsittelevät väittämät olivat ryhmän jälkeen selkeästi positiivisempia. Vaikka voimavararyhmä ei ole terapiaa, sen terapeuttisia vaikutuksia ei sovi väheksyä.

Uusi ryhmä olisi helposti toteutettavissa tällä samalla konseptilla. Toiminnallista osuutta on mahdollista muokata vastaamaan uuden ryhmän tarpeita, kiinnostuksen kohteita sekä esimerkiksi vuodenaikojen mukaan. Vaikka alku- ja loppuhaastatteluiden ensisijainen tarkoitus oli kerätä materiaalia opinnäytetyötä varten, tapaamisten sisältö osoittautui haastateltaville merkittäviksi. Kävi ilmi, että lähes kaikilla ryhmän osallistujilla kiireettömän, yksilöllisen keskustelun tarve oli valtava. Ryhmäläiset eivät selkeästi olleet tottuneet kiireettömään kuuntelemiseen. Tämän takia näkisin, että voimavararyhmän jatkuessa uusien ryhmäläisten kanssa, olisi ennen ryhmän alkamista hyvä edelleen olla kahdenkeskeinen tapaaminen jokaisen ryhmäläisen kanssa. Tämä selvästi myös kannustaa sitoutumaan toimintaan. Myös voimavarakyselyä on mahdollisuus hyödyntää tässä mallissaan. Voimavarakyselyn kysymykset tuottavat tärkeää tietoa ohjaajalle osallistujan voimavaroista, itsearvostuksesta, ajankäytöstä ja yksinäisyydestä, mutta saavat myös haastateltavan pysähtymään kyseisten asioiden äärelle ja pohtimaan tyytyväisyyttä omaan elämäänsä.

Vaikka ryhmä soveltuu toteutettavaksi tässä mallissaan uudelleen, on tärkeää huomioida, että tämän tyyppinen voimavararyhmä vaatii ohjaajalta paljon: On ohjaajan vastuulla huomioida jokainen ryhmäläinen, ymmärtää yksilöllisiä elämäntilanteita, kannustaa ja tukea osallisuuteen ja auttaa tuntemaan onnistumisen tunteita. Keskustelun, kysymysten ja harjoitusten avulla on pyrittävä saamaan osallistujat itse oivaltamaan omia voimavarojaan ja mahdollisuuksia vaikuttaa omaan elämäänsä. Voimavarakyselyn mukaan suurin osa ryhmäläisistä tunsu pystyvänsä itse vaikuttamaan omaan hyvinvointiinsa. Muutos on kuitenkin usein hidasta ja tehtävä pienin askelin. On myös mahdollista, etteivät kaikki ryhmän osallistujat aktivoitu osallistumaan mihinkään uuteen toimintaan. Tästä huolimatta, ryhmässä oivalletut asiat ja luodut uudet ihmissuhteet voivat saada tärkeän merkityksen heidän elämässään. Eräs ryhmäläinen kuvaili loppuhaastattelussa sitä, millaisin askelin positiivinen muutos omassa elämässä voi alkaa:

”On käyny mieles, nyt täs kevään ku oikeen alkaa aurinko paistaa, et mää pistän, heti ku mä herään, ni vaatteet pääl, enkä mää kattel ympärilleni et mitä mää vois, mitä mun tarttis, vaan ku mä olen aamupalan syöny ni mää lähden ulos. Nii mieles on käyny tällanen ajatus, mää ruppeen tällai tekemään. Mut se on vaan mieles käyny.” (N5)

11.3 Voimavararyhmän ohjaustyö eettisten periaatteiden näkökulmasta

Sosiaalialalla on kyettävä tarkastelemaan kriittisesti omaa toimintaansa ja pyrkimykseen, vaikka aiomukset olisivatkin hyviä. Olin innoissani suunnitellessani ryhmää ja ajattelin toimintaa suunnitellessani ryhmäläisten parasta, mutta jouduin silti pysähtymään monta kertaa opinnäytetyöprosessin aikana tarkastelemaan toimintaani. Kysyin monta kertaa itseltäni, mikä hyöty ryhmästä oli ikäihmisille ja oliko toiminta asiakaslähtöistä. Tähän sain paremmin vastauksia ryhmäläisiltä, kuin itseltäni. Vaikka hyödynsin ryhmää suunnitellessani aikaisempaa kokemusta ikäihmisten parissa, alkuhaastatteluissa sain tärkeää tietoa siitä, mitä juuri kyseiset ryhmäläiset kaipasivat. Kuuntelin ryhmäläisten mielipiteitä myös tämän jälkeen ja tarvittaessa muokkasinkin ryhmätointasuunnitelmaani sen mukaan. Kun jokin asia, esimerkiksi musiikki, osoittautui erityisen mieltäni, käytimme tähän enemmän aikaa. Silti oli tärkeää ottaa huomioon

ammattilaisen näkökulmasta harjoitusten ja tekemisen pitkäaikaisempaa hyötyä, jotta toiminta pysyi tavoitteellisena.

Ikäihmisten kunnioittavaan kohtaamiseen kuuluu ikäihmisten kohtaaminen yksilöinä. Se on ikäihmisen näkemistä, äänen kuuntelemista sekä ottamista huomioon päätöksenteossa. On tärkeää pysähtyä kysymään ikäihmisiltä itseltään, mitä he tarvitsevat. Lisäksi on huomioitava ikäihmisten itsemääräämisoikeus: vaikka ryhmän tavoitteena oli aktivoida osallistujia, lopulta kyseessä on kuitenkin ikäihmisen oma päätös. Myös voimavararyhmään osallistuminen oli täysin vapaaehtoista ja ryhmäläiset saapuivat paikanpäälle vapaaehtoisesti. Sovimme kuitenkin yhdessä ryhmäläisten kanssa, että olisi hyvä ilmoittaa, jos ei jostain syystä pääse paikalle. Kun näin tapahtui, en kysynyt syytä, vaan kiitin ilmoituksesta ja kerroin toivovani näkeväni ryhmäläisen seuraavalla kerralla. Kyseessä oli hyväntahtoinen toivotus, ei painostavaan sävyyn sanottu kehoitus.

Oman toiminnan tarkastelu eettisestä näkökulmasta on tärkeää myös siksi, että sosiaalialalla hyödynnetään omaa persoonaa työkaluna. On tärkeää tietää oma ammattiroolinsa ja tämän mukana tuleva valta ja vastuu. Inhimillisessä asiakastyössä on usein mukana paljon tunteita. Ikäihmisten parissa tehtävässä työssä on usein sallittua nauraa yhdessä tai liikuttua kyyneliin saakka. Usein myös omasta elämästään voi kertoa asioita hieman vapaammin, kuin esimerkiksi aikuissosiaalityön kentällä olisi sopivaa. Tästä huolimatta on pidettävä mielessä, että kyseessä on ammattirooli, johon kuuluu tietynlaisia rajoja. Tämä on sekä asiakkaan, että työntekijän etu. Esimerkiksi rajanveto työn ja vapaa-ajan välillä on hyvä miettiä valmiiksi. Sovimme voimavararyhmän aikana osallistujien kanssa tapaamamme vielä kerran yhdessä, kun ryhmästä on kulunut hieman aikaa. Tämän jälkeen en koe vapaa-ajalla sovitusti tapaamisen tai yhteydenpidon olevan hyvän ammattietiikan mukaista. Tähän liittyy myös salassapitovelvoite, joka saattaisi vapaa-ajan tilanteissa häilyä. Myös asiakkaan, tässä tapauksessa ryhmäläisten, etu on pitää selkeät rajat, jotta vältetään turhilta pettymyksiltä.

11.4 Opinnäytetyö oppimisprosessina

Tämän opinnäytetyön tekoprosessin aikana opin hakemaan tutkimusongelman kannalta oleellista tietoa, jäsentämään ja soveltamaan sitä. Opin myös analysoimaan laadullista aineistoa ja tekemään siitä tulkintoja. Ennen toiminnallista osuutta tehty aiheanalyysi sekä huolella laadittu opinnäytetyösuunnitelma helpottivat valitsemaan teoriaosuuden opinnäytetyön kannalta keskeisiä asioita sekä myöskin rajaamaan aihetta. Harjoitteluiden ja vapaaehtoistyön kautta kertynyt ammatillinen kokemus auttoi toiminnallisen osuuden, eli ryhmän ja sen tavoitteiden suunnittelussa. Ryhmänohjauskokemuksesta oli myös hyötyä, mutta tämä oli ensimmäinen kerta, kun ohjasin suljettua ryhmää. Sain tästä arvokasta kokemusta siitä, miten huomioida jokainen yksilönä ryhmän sisällä entistä yksilöllisemmin. Pääsin myös seuraamaan ja tukemaan ryhmäytymisprosessia, jota avoimissa ryhmissä ei ole ollut.

Olin käyttänyt toiminnallisia harjoituksia aiemmin lasten ja nuorten parissa, sekä aikuissosiaalityön kentällä, mutta en aiemmin ikäihmisten parissa. Voimavararyhmän aikana opin, että etenkin ikäihmisten kanssa tähän on tärkeää varata tarpeeksi aikaa. Monelle nuorelle tai aikuiselle erilaiset työmenetelmät saattavat olla jo entuudestaan tutun oloisia, mutta voimavararyhmässä suurin osa harjoituksista oli osallistujille täysin vieraita. Tämän takia oli hyvä ensin kertoa lyhyesti ja selkeästi harjoituksen kulku ja tavoite. Harjoituksissa, joissa piti valita jokin kuva tai muu asia erilliseltä pöydältä, olin asettanut pöydän hieman sivummalle. Näin minulla oli mahdollisuus pyytää ryhmäläiset yksitellen tekemään valintaa ja käydä läpi tehtävänanto vielä uudestaan. Sillä välin, kun muut jatkoivat keskustelua, jokainen sai rauhassa miettiä valintaansa. Lisäksi oli tärkeää painottaa, montako asiaa pöydältä sai valita, sillä välillä joku olisi halunnut valita monta asiaa, joista kertoa. Pyrin välttämään harjoituksia, jotka vaativat kirjoittamista, sillä kirjoittaminen osoittautui monelle haasteelliseksi. Esimerkiksi harjoituksessa, jossa sai kertoa myönteisiä asioita toisistaan, sanat olivat tulostettu valmiiksi. Kun toiminnalliset harjoitukset olivat etukäteen hyvin suunniteltuja ja sellaisia, että kaikki pystyivät osallistumaan, ne osoittautuivat hyväksi tavaksi rohkaista ryhmäläisiä olemaan vuorovaikutuksessa toistensa kanssa.

Olen sosionomiopintojeni alusta asti ollut kiinnostunut työskentelystä ikäihmisten parissa, joten toiminnallisen opinnäytetyön toteuttaminen ikäihmisten parissa tuntui

luontevalta valinnalta. Opinnäytetyösuunnitelmaa tehdessäni kirjoitin, että ”Sosiaalialan eettisen osaamisen mukaan sosionomin (AMK) tulisi osata asettua tukea tarvitsevien yksilöiden ja ryhmien puolelle sekä kyetä vahvistamaan asiakkaan voimavaroja eri ikävaiheissa sekä eri elämäntilanteissa.” Voimavararyhmä täytti mielestäni nämä tavoitteet kaikin tavoin. Vaikka suunnitelmaa tehdessäni mainitsin ikäihmiset tukea tarvitsevina yksilöinä, opinnäytetyöprosessin edetessä korostin ikäihmisten vaikuttamismahdollisuuksia omaan elämäänsä sekä myös vastuuta omasta elämästään. Ja oimme ryhmässä paljon tietoa erilaisista tapahtumista ja aktiviteeteista. Oli tärkeää tuoda ryhmässä suoraan esille, että yksi voimavararyhmän tavoitteista oli juuri se, että ryhmään osallistujat aktivoituisivat lähtemään kotoaan myös muualle. Voimavararyhmän aikana ymmärsin, miten tärkeää oli olla ottamatta vastuuta ryhmäläisten elämästä. Oma roolini oli tukea ryhmäläisten voimavaroja ja itsearvostusta sekä kannustaa aktiivisuuteen, mutta viime kädessä vastuu omasta elämästään on ryhmäläisillä itsellään. En myöskään voinut ohjaajana painostaa ryhmäläisiä viettämään aikaa keskenään ryhmän ulkopuolella, mutta erilaisia tapahtumia mainostamalla ja keskustelua ohjaamalla pystyin mielestäni vaikuttamaan tähän myönteisesti. Sosionomin rooli on mielestäni erityisen tärkeä juuri ennaltaehkäisevässä vaiheessa, kun toimintakyky on vielä sen verran hyvä, että ikäihminen pystyy itse vaikuttamaan omaan elämäänsä positiivisesti. On kuitenkin tärkeää olla syyllistämättä ikäihmisiä. Kuten tutkimuksessa tuli esille, yksinäisyyteen johtavia tekijöitä on monia ja voimavarojen ollessa vähäiset, kielteisen kierteen katkaiseminen voi olla haastavaa. Voimavarakeskeisyys osoittautui kuitenkin myönteiseksi näkökulmaksi, jonka avulla lähestyä sekä yksinäisyyttä, että vanhuutta. Pelkästään nimi ”Voimavararyhmä” kuulostaa voimaannuttavammalta, kuin esimerkiksi ”Yksinäisten ryhmä.”

LÄHTEET

- Aalto, L., Hakonen, S., Koskinen, S. & Päivärinta, E. 1998. Vanhustyö. Helsinki: Vanhustyön Keskusliitto.
- Airaksinen, R., Ala-Vannesluoma, T., Kastu, R., Karkkulainen, M. & Pirhonen, P. 2015. Toimii! Helsinki: Edita.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino. Viitattu 1.5.2017. <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789517685047>.
- Heikkinen, E. 2002. Sairauksista toimintakykyyn. Teoksessa Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) Vanhuuden voimavarat. Vammala: Tammi.
- Heimonen, S. 2015. Frid, S. (toim.) Vanhuuden mieli. Helsinki: Ikäinstituutti
- Hohental-Antin, L. 2013. Muistellaan. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Junttila, N. 2016. Yksinäisyyden ulottuvuudet. Teoksessa Saari, J. (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus.
- Kauhanen, J. 2016. Yksinäisen terveys. Teoksessa Saari, J. (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus.
- Kurki, L. 2008. Innostava vanhuus. Helsinki: Oy Finn Lectura ab.
- Kuusisto, S. 2012. Ryhmätoiminnan mahdollisuuksia. Teoksessa Heimonen, S. & Pajunen, H. (toim.) Mielen terveys Vanhuudessa. Helsinki: Edita.
- Lehtonen, J. & Muller, K. 2016. Yksinäisyys, aivot ja mieli. Teoksessa Saari, J. (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus.
- Lipponen, K., Litovaara, A. & Katajainen A. 2003. Voimavarat käyttöön. Helsinki: Duodecim.
- Mäkinen, P., Raatikainen, E., Rahikka A. & Saarnio, T. 2011. Ammattina sosionomi. Helsinki: Wsoy.
- Nikander, P. & Ruusuvuori, J. 2010. Haastattelun analyysi. Hyvärinen, M. (toim.) Tampere: Vastapaino. Viitattu 1.5.2017. <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789517685023>.
- Onnismaa, J. & Pasanen, H. 2000. Sprangar (toim.) Ohjaus ammattina ja tieteenalana 1. Helsinki: PS-kustannus.
- Onnismaa, J. 2007. Ohjaus – ja neuvontatyö. Aikaa huomiota ja kunnioitusta. Helsinki: Gaudeamus.
- Heimonen, S. & Pajunen, H. Mielen terveys vanhuudessa. 2012. Helsinki: Edita.

Porin kaupunki hyvinvointiohjelma. 2016-2025. 2016. Pori: Porin kaupunki. Viitattu 28.4.2017. https://www.pori.fi/material/attachments/viestinta/79Jz98fA1/Porin_kaupungin_hyvinvointiohjelma_2016-2025.pdf

Pitkälä, K., Routasalo P. & Blomqvist, L. 2007. Taide- ja virikeryhmät psykososiaalisena kuntoutuksena. Tutkimusraportti 3. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.

Pitkälä, K., Routasalo P., Savikko N. & Tilvis, R. 2005. Ikääntyneiden yksinäisyys: Kyselytutkimuksen tuloksia. Tutkimusraportti 5. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.

Pitkälä, K., Strandberg, T., Sulkava, R. & Tilvis, R. 2010. Viitanen, M. (toim.) Geriatria. Helsinki: Duodecim.

Ruusuvuori, J. 2005. Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tiittula, L. (toim.) Tampere: Vastapaino. Viitattu 1.5.2017. <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789517685016>.

Saari, J. 2016. Aluksi: Matkalla yksinäisyyteen. Teoksessa Saari, J. (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus.

Salmi, R. Ryhmätoiminnan mahdollisuuksia. Teoksessa Heimonen, S. & Pajunen, H. 2012. Mielen terveys vanhuudessa. Helsinki: Edita.

THL:n www-sivut. Viitattu 28.4.2017. <http://www.thl.fi>

Tilastokeskuksen www-sivut. Viitattu 8.12.2016. <http://www.tilastokeskus.fi>

Uotila, H. 2011. Vanhuus ja yksinäisyys. Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista. Tampere: Tampereen Yliopisto.

Ylikarjula, S. 2011. Vanheneminen kielletty?. Helsinki: Kirjapaja.

Voimavararyhmä

Lämpimästi tervetuloa osallistumaan voimavararyhmään. Ryhmä kokoontuu Satakunnan Yhteisökeskuksen tiloissa tiistaisin osoitteessa Isolinnankatu 16, 28100 Pori

Tässä ryhmän aikataulu:

Tiistai 31.1. klo: 14.30-16.00
Tiistai 7.2. klo: 14.30-16.00
Tiistai 14.2. klo: 14.30-16.00
Tiistai 21.2. klo: 14.30-16.00
Tiistai 28.2. klo: 14.30-16.00
Tiistai 7.3. klo: 14.30-16.00
Tiistai 14.3. klo: 14.30-16.00
Tiistai 21.3. klo: 14.30-16.00
Tiistai 28.3. klo: 14.30-16.00

Ryhmän jälkeen tapaamme vielä kerran kahden kesken loppuhaastattelun merkeissä, jossa on mahdollisuus myös antaa palautetta ryhmästä. Voimme sopia ajan loppuhaastattelulle maaliskuun puolella.

Voimavararyhmä on osa Satakunnan Vanhustuki Ry:n hanketta Yksinäisyydestä aitoon kohtaamiseen. Kirjoitan opinnäytetyötä ikäihmisten yksinäisyyden ehkäisemisestä, mutta ryhmässä puhutut asiat ovat luottamuksellisia, eikä opinnäytetyössä kirjoitettuja asioita voida yhdistää yksittäiseen henkilöön.

Jos sinulla on mitä tahansa kysyttävää, minulle voi soittaa numerooni 040 XXXXXXXX.

Ystävällisin terveisin,

Satu Timonen
sosionomiopiskelija SAMK



ALKUHAASTATTELUN TEEMAT

Asuminen ja sosiaalinen verkosto

Mistä olet kotoisin?

Miten asut? Asutko yksin vai jonkun kanssa?

Onko sinulla perheenjäseniä tai sukulaisia lähellä? Pidättekö yhteyttä? Miten usein ja missä tapaatte?

Onko sinulla ystäviä Porissa tai muualla? Miten usein pidätte yhteyttä tai tapaatte?

Ajankäyttö

Mitä teet vapaa-aikana? Käytkö jossain ohjatussa toiminnassa?

Mitä olet elämäsi aikana harrastanut? Oletko keräillyt jotain tai ollut kiinnostunut jostain erityisesti?

Mitkä asiat ovat sellaisia, jotka tuottavat iloa arkeesi?

Mitkä asiat hankaloittavat arkea? Saatko tarvittaessa apua joltakin tai jostakin?

Terveys

Millaiseksi koet terveydentilasi?

Lopuksi

Onko sinulla jotain kysyttävää ryhmästä tai haastattelusta?

VOIMAVARAKYSELY

1. Minulla on useita hyviä ominaisuuksia

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

2. Pystyn tekemään asioita yhtä hyvin kuin muut ihmiset

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

3. Olen mielestäni yhtä arvokas ihminen kuin muutkin

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

4. Suhtaudun itseeni myönteisesti

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

5. Minulla on tarpeeksi ystäviä

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

6. Voin halutessani keskustella jonkun kanssa kasvotusten tai puhelimitse

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

7. Kärsin yksinäisyydestä päivittäin tai lähes päivittäin

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

8. Koen, että halutessani minulla on mahdollisuus tutustua uusiin ihmisiin

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

9. Koen yksinäisyyttä myös silloin, kun olen ihmisten ympäröimänä

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

10. Minulla on tarpeeksi tekemistä tai harrastuksia

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

11. Lähden mielelläni ihmisten ilmoille

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

12. Osaan iloita pienistä arjen asioista

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

13. Olen tyytyväinen elämääni

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

14. Minulla on riittävästi voimavaroja selviytyäkseni arjesta

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

15. Olen useimmiten hyvällä tuulella

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

16. Nukun riittävästi

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

17. Syön hyvin

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

18. Terveysteni on hyvä verrattuna ikäisiini

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

19. Olen usein huolissani terveydestäni

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

20. Koen pystyväni itse vaikuttamaan hyvinvointiini

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

LOPPUHAASTATTELUN TEEMAT

Kokemuksia ryhmästä ja siihen osallistumisesta

Miltä ryhmään osallistuminen on tuntunut?

Miltä voimavararyhmään lähteminen on tuntunut?

Millainen oma rooli on mielestäsi ollut ryhmässä?

Saiko ryhmässä puheenvuoron aina tarvittaessa?

Mikä ryhmässä on ollut parasta?

Mikä ryhmään osallistumisessa on tuntunut tärkeältä?

Miltä erilaiset harjoitukset ovat tuntuneet?

Mistä et olet pitänyt ryhmässä?

Kehitysideoita

Onko tällaiselle ryhmälle tarvetta?

Mitä voisi vielä kehittää?

Voisiko mukana olla myös miehiä?

Voisiko silloin puhua samoista asioista kuin tähänkin mennessä?

Kumpi ryhmämuoto olisi tällaiselle ryhmälle parempi, avoin vai suljettu ryhmä?

Ryhmän vaikutukset

Luuletko, että tulee pidettyä yhteyttä muiden ryhmäläisten kanssa?

Onko ryhmään osallistuminen rohkaissut osallistumaan myös muuhun toimintaan?

Mitkä ovat sinun voimavarasi?

Lopuksi

Onko jotain muuta, mitä haluaisit sanoa tai kysyä?

VOIMAVARARYHMÄN TEEMAT

1. Tullaan tutuiksi

Tutustutaan erilaisten harjoitusten ja keskustelun avulla. Puhutaan ryhmään kohdistuvista toiveista, tavoitteista ja voimavaroista.

2. Ystävänpäivä

Jaetaan muistoja korttiharjoituksen avulla sekä askarrellaan kortteja ystävänpäiväksi.

3. Kiitollisuus

Tehdään kuvaharjoitus liittyen itsetuntemukseen. Puhutaan kiitollisuudesta ja sen merkityksestä.

4. Muistellaan

Muistellaan kotoa tuotujen valokuvien avulla.

5. Musiikki koskettaa

Kuunnellaan itselle merkittävä musiikkikappale ja puhutaan musiikin merkityksestä.

6. Runot ja riimit

Luetaan ryhmäläisten lempirunoja.

7. Monenlaisia tapahtumia

Jaetaan tietoa erilaisista ryhmistä ja tapahtumista Porin seudulla.

8. Kevään odotusta

Askarrellaan pääsiäiskortteja sekä tehdään harjoitus myönteisen muistelun korteilla.

9. Kiitoskahvit

Kahvitellaan ja keskustellaan elämästä ryhmän jälkeen.



Kuvassa voimavararyhmän teemoja kirjoitettuna kukkiin. Kuvasta rajattu pois ryhmäläisten nimet.