

Mira Autio

Rikos- ja päihdetaustaisten hyvinvointiryhmän toiminnan
uudistaminen
– yhdessä ryhmäläisten kanssa

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Toimintaterapeutti

Toimintaterapian koulutus ohjelma

Opinnäytetyö

18.8.2017

Tekijä Otsikko Sivumäärä Aika	Mira Autio Rikos- ja päihdetaustaisten hyvinvointiryhmän toiminnan uudistaminen – yhdessä ryhmäläisten kanssa 38 sivua + 2 liitettä 18.8.2017
Tutkinto	Toimintaterapeutti AMK
Tutkinto-ohjelma	Toimintaterapian koulutus ohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Toimintaterapia
Ohjaaja	Lehtori Anne Talvenheimo-Pesu
<p>Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimi rikos- ja päihdetaustaisten vertaistukijärjestö, Kris-Etelä-Suomi ry. Opinnäytetyön tarkoituksena on järjestössä toimivan hyvinvointiryhmän toiminnan uudistaminen toimintaterapeutista osaamista hyödyntäen. Hyvinvointiryhmän tarkoitus on tukea järjestön kävijöiden hyvinvointia.</p> <p>Hyvinvointiryhmän toiminnan uudistaminen perustuu asiakaskeskeisen periaatteen käyttöön ryhmätoiminnassa. Opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella hyvinvointiryhmän toiminta yhdessä ryhmäläisten kanssa niin, että ryhmäläisten mielenkiinnon kohteista muodostuu ryhmän toimintasisällöt. Hyvinvointiryhmän uudistamisessa on hyödynnetty muun muassa Yalomien ja Finlayn teorioita ryhmistä ja ryhmän ohjauksesta sekä Piercen toiminnan terapeuttisen voiman mallia toimintaterapian teoriana, suhteessa kohderyhmään, rikos- ja päihdetaustaisiin.</p> <p>Opinnäytetyön tuotos on hyvinvointiryhmän jatkon suunnitelma. Ryhmän jatkon suunnitelma koostuu ryhmän suunnittelukertojen ja aiheidenkäsittelykertojen vuorottelusta. Suunnittelukerroilla ryhmäläiset valitsevat teeman sekä käsiteltävät aiheet tai toimintasisällöt seuraaville aiheidenkäsittelykerroille. Aiheidenkäsittelykerroilla toteutetaan suunnittelukertojen suunnitelma. Hyvinvointiryhmän jatkon suunnitelman on tarkoitus selkeyttää ryhmän toimintaa sekä mahdollistaa ryhmäläisten osallistuminen ryhmän toiminnan suunnitteluun. Ryhmäläisten osallistuminen ryhmän suunnitteluun mahdollistaa hyvinvointiryhmän toimimisen ryhmäläisten mielenkiinnon kohteiden mukaisesti.</p> <p>Hyvinvointiryhmän ensimmäisillä ryhmäkerroilla kartoitettiin ryhmäläisten mielenkiinnon kohteita ja toiveita hyvinvointiryhmän suhteen. Mielenkiinnonkohteiden kartoituksessa käytettiin muun muassa opinnäytetyössä suomennettua Activity Checklistiä, kyselyä toiminnasta.</p>	
Avainsanat	asiakaskeskeisyys, hyvinvointi, mielenkiinnonkohteet, ryhmän ohjaus

Author Title Number of Pages Date	Mira Autio Reforming Offenders and Substance Abusers Well-Being Group Together with the Group 38 pages + 2 appendices 18 August 2017
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Occupational Therapy
Specialisation option	Occupational Therapy
Instructor	Anne Talvenheimo-Pesu, Senior Lecturer
<p>The purpose of this Bachelor thesis was to plan how a client-centered well-being group could work utilizing occupational theory. The group was run by my co-operation partner which is a peer support, non-profit organization for offenders and substance abusers. The idea was that well-being group session activities and topics were planned by the group members. I planned first three group sessions. In the first three well-being group sessions plan was to find activities and topics that the group members were interested in as a group, using for example Activity Checklists that I translated by adapting translation of Interest Checklist UK.</p> <p>After the first three well-being group sessions, I made a proposition on how the group could proceed, where the purpose was to make a guide line on how the groups planning sessions and activity sessions could alternate. Planning sessions enable the group members to plan the activities for the group sessions.</p> <p>I used for example theories and knowledge about occupational therapy, groups, therapy groups, offenders and substance abusers and combined that information to plan the first three group sessions and the proposition on how the group could continue.</p>	
Keywords	client-centered, well-being group, interest, occupational therapy, offenders, substance abusers

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Yhteistyökumppani, yhteistyö ja kohderyhmä	3
2.1	Hyvinvointiryhmä Kris-Etelä-Suomi ry:ssä	3
2.2	Rikos- ja päihdetaustaiset	4
3	Teoreettiset lähtökohdat	7
3.1	Ryhmän ohjaus – suhteessa Kris-Etelä-Suomi ry:n ja hyvinvointiryhmän toimintaan	7
3.2	Toiminnan terapeuttisen voiman malli	9
3.2.1	Mikä tekee toiminnasta vetoavaa?	11
3.2.2	Toiminnan vetoavuus – suhteessa rikos- ja päihdetaustaisiin	11
4	Hyvinvointiryhmän toimintasisällöt ryhmäläisten mielenkiinnonkohteista	15
4.1	Activity Checklististä tulee kysely toiminnasta	15
4.2	Hyvinvointiryhmän aloituksen suunnitelma	16
4.3	Hyvinvointiryhmän kolme ensimmäistä ryhmäkertaa	21
4.4	Suunnitelma hyvinvointiryhmän jatkosta	27
5	Pohdinta	32
	Lähteet	37
	Liitteet	
	Liite 1. Kysely toiminnasta	
	Liite 2. Hyvinvointiryhmän jatkon suunnitelma	

1 Johdanto

Opinnäytetyöni tarkoituksena on käyttää toimintaterapeuttista osaamista Kris-Etelä-Suomi ry:ssä toimivan hyvinvointiryhmän suunnittelussa. Yhteistyökumppanini Kris-Etelä-Suomi ry on rikos- ja päihdetaustaisten vertaistukijärjestö, jonka tarkoituksena on tukea vankilasta vapautuvia ja vapautuneita rikoksettomuudessa ja päihteettömyydessä. Järjestö tarjoaa muun muassa paljon ryhmämuotoista toimintaa yhteiskuntaan sopeutumisen, hyvinvoinnin, päihteettömyyden ja rikoksettomuuden tueksi. Kris-Etelä-Suomi ry:n tarkoituksena on myös vaikuttaa uusintarikollisuuden vähentämiseen.

Kauralan ja Kylämarttilan (2010) raportin mukaan viimeaikaiset tutkimukset osoittavat vankien olevan monien mittareiden mukaan yhteiskuntamme huono-osaisin ja sairain väestönosa. Raportissa todetaan vankien kuntoutuksen tarpeen huolellisen arvioinnin erityinen tärkeys, jotta tarvittava kuntoutus voisi alkaa jo vankilassaoloaikana. Kuntoutuksen jatkuminen vankilasta vapautumisen jälkeen tulisi myös varmistaa. Raportissa kuitenkin todetaan, että vankien terveydenhuolto ja kuntoutuksen palveluiden resurssit eivät ole riittävät vastaamaan vankien hoidollisiin ja kuntoutuksellisiin tarpeisiin, eikä kuntoutuksen jatkuminen aina toteudu vankilasta vapauduttua. Vapautunut vanki saattaa vapautua ilman asuntoa ja ilman asian mukaista kuntoutusta. Palveluprosessien toimivuus tukisi vangin rikoksettomuutta. (Kaurala & Kylämarttila 2010: 43-45.) Rikos- ja päihdetaustaisilla on siis monenlaisia kuntoutuksellisia tarpeita. Opinnäytetyössäni tarkastelen toimintaterapeuttisen osaamisen hyödynnettävyyttä ryhmätyöskentelyssä rikos- ja päihdetaustaisten kanssa.

Taylorin ja Van Puymbrouckin (2013) mukaan asiakaskeskeisyyden periaatteella toimiva ryhmä perustuu yhteistyöhön ryhmäläisten kanssa. Yhteistyön on tarkoitus luoda ryhmään jakamisen ilmapiiri. (Taylor & Van Puymbrouck 2013: 36.) Hyvinvointiryhmän suunnittelun lähtökohtana toimii ajatus, että ryhmäläiset itse tuottavat ryhmän toimintasisällöt omista mielenkiinnon kohteistaan. Tämä ajatus noudattaa asiakaskeskeisyyden periaatetta.

Hyvinvointiryhmän tarkoituksena on tukea Kris-Etelä-Suomi ry:n kävijöiden hyvinvointia. Tarkastelen opinnäytetyössäni hyvinvointia Doris Piercen (2003) toiminnan terapeuttisen voiman mallin mukaan, toiminnan vetoavuuden ja toiminnallisen tasapainon muodostumisen kautta. Toiminnan vetoavuus perustuu yksilön erilaisten toimintakoke-

muksien kokonaisuudesta, joka luo yksilölle toiminnallisen tasapainon (Pierce 2003: 10). Toiminnallisen tasapainon tukeminen on siis verrattavissa hyvinvoinnin tukemiseen. Toiminnallisen tasapainon ja hyvinvoinnin tukemiseen tarvitaan silloin myös ihmisen mielipidettä siitä, minkä kukin kokee tarpeelliseksi voidakseen hyvin. Hyvinvointiryhmän toiminnan suunnittelussa lähtökohtana on siis selvittää, mitä hyvinvointi merkitsee ryhmäläisille ja miten hyvinvointia voi tukea hyvinvointiryhmän avulla.

Esittelen opinnäytetyössä suunnitelmani hyvinvointiryhmän ensimmäisten ryhmäkertojen ohjaamisesta, sekä miten ohjaamani ryhmäkerrat toteutuivat. Suunnitelma hyvinvointiryhmän ensimmäisille ryhmäkerroille perustuu Linda Finlayn (1997) esittämään, ryhmäkertojen rakentamisen struktuuriin. Ryhmäkertojen toteutumista kuvailen suhteessa tekemääni suunnitelmaan ryhmäkertojen kulusta. Mielenkiinnon kohteiden kar-toittamisessa käytin muun muassa Sue Parkinsonin (2014) luomassa Recovery through Activity -ohjelman työkirjassa olevaa Activity Checklistiä. Suomensin opinnäytetyössä Activity Checklistin, jotta pystyin käyttämään sitä ryhmässä. Ohjaamillani ryhmäkerroilla tehtyjen havaintojen, ryhmäläisten toiveiden ja ideoiden perusteella muodostin hyvinvointiryhmän jatkolle suunnitelma. Jatkon suunnitelman on tarkoitus toimia hyvinvointiryhmän toimintaa tukevana suunnan näyttäjänä. Suunnitelma tukee asiakaskeu-keisen toiminnan jatkumista, sillä sen mukaan ryhmäläiset suunnittelevat itse hyvinvointiryhmän toimintasisällöt. Jatkon suunnitelmassa olen hyödyntänyt Sue Parkinsonin (2014) Recovery through Activity -työkirjan sisältöä. Hyvinvointiryhmän toiminnan jatkon suunnitelma löytyy opinnäytetyöstä liitteestä 2.

2 Yhteistyökumppani, yhteistyö ja kohderyhmä

2.1 Hyvinvointiryhmä Kris-Etelä-Suomi ry:ssä

Kris-Etelä-Suomi ry

Kris-Etelä-Suomi ry pyrkii auttamaan vertaistuen periaatteella päihde- ja rikoskierteessä olevia ihmisiä ja antamaan heille mahdollisuuden uudelle elämäntavalle. Järjestön toiminta jakautuu vankila-, avo- ja nuorisotyöhön. Kris-Etelä-Suomi ry:n peruseriaatteita ovat rehellisyys, päihteettömyys, toveruus ja yhteisvastuullisuus. Järjestön toimintakeskus sijaitsee Helsingissä. Toimintakeskuksessa on tarjolla paljon erilaista toimintaa, jonka on tarkoitus edistää myönteistä kiinnittymistä yhteiskuntaan. (Kris-Etelä-Suomi ry n.d.) Kris-Etelä-Suomi ry toimii yhteistyökumppaninani opinnäytetyössä. Hyvinvointiryhmä, jonka toiminnan uudistamista opinnäytetyössä käsitellään, kokoontuu Helsingin toimintakeskuksessa. Hyvinvointiryhmä on yksi osa Kris-Etelä-Suomi ry:n toiminnasta, joka noudattaa järjestön yhteisiä peruseriaatteita.

Hyvinvointiryhmän tausta

Hyvinvointiryhmä oli toiminut Kris-Etelä-Suomi ry:ssä aiemminkin. Aiemmin toimineen ryhmän kävijämäärät olivat kuitenkin jääneet vähäisiksi. Aloitimme hyvinvointiryhmän suunnittelun yhdessä yhteistyökumppanin Kris-Etelä-Suomi ry:n kanssa keskustelemalla siitä, mikä olisi järjestön toiveena ja tavoitteena sen suhteen ja mikä olisi opinnäytetyön merkitys suhteessa näihin toiveisiin ja tavoitteisiin. Toiveena järjestöllä oli päästä uudistamaan hyvinvointiryhmää ja aloittaa se alusta. Tavoitteena Kris-Etelä-Suomi ry:llä oli että, heidän kävijät haluaisivat osallistua ryhmään ja hyötyisivät sen toiminnasta.

Aikaisemmin toimineesta hyvinvointiryhmästä vastuussa oleva ohjaaja oli aikaisemmin valikoinut ryhmäkerroille etukäteen hyvinvointiin liittyviä aiheita, joista eri asiantuntijat kävivät kertomassa ryhmässä. Hyvinvointiryhmä oli toiminut avoimena ryhmänä, mihin järjestössä kävijät saivat oman mielenkiintonsa mukaan osallistua. Ryhmän on tarkoitus jatkossakin toimia avoimena ja aikaisemmin toimineen hyvinvointiryhmän ohjaaja jatkaa myös uudistetun ryhmän ohjaajana.

Hyvinvointiryhmän uudistamisen idea

Ryhmän toimintasisältöjen tulee olla merkityksellisiä ryhmässä käyville, jotta ryhmäläiset voivat sitoutua toimintaan (Finlay 2004: 48). Ehdotin Kris-Etelä-Suomi ry:ssä, että aloittaisin hyvinvointiryhmän ohjaamalla ryhmää 2-5 kertaa, jolloin kartoittaisin ryhmäläisten mielenkiinnonkohteita ja lähtisin muodostamaan käsitystä siitä, mitä toiveita ryhmäläisillä olisi hyvinvointiryhmän suhteen. Ideana oli, että ryhmäläiset itse osallistuisivat hyvinvointiryhmän suunnitteluun. Ryhmäläisten kanssa yhdessä suunnitellun ryhmän oli tarkoitus tukea Kris-Etelä-Suomi ry:n peruseriaatteita sekä luoda ryhmästä vetoava.

Yhteistyökumppanini tiedotti ryhmän aloituksesta ja ajankohdasta Kris-Etelä-Suomi ry:n kävijöille. Yhden ryhmäkerran pituudeksi sovittiin yksi tunti. Ryhmän kokoontuminen oli kerran viikossa tiistaisin kello 12, tämä oli Kris-Etelä-Suomi ry:n muuhun ohjelmaan sopiva aika hyvinvointiryhmän ajankohdaksi. Ryhmätilana toimi Kris-Etelä-Suomi ry:n tiloissa oleva huone, josta löytyi rinkiin aseteltuna sohvia ja nojatuoleja sekä pari matalaa pöytää. Huone oli ilmeeltään olohuonemainen ja sitä oli käytetty muidenkin ryhmien pitämiseen.

Ohjaamillani kerroilla pyrin selvittämään, mitä ryhmäläiset ryhmältä haluavat ja mikä ryhmäläisiä kiinnostaa. Ohjaamieni ryhmäkertojen perusteella oli tarkoitus luoda suunnitelma hyvinvointiryhmän jatkosta. Ryhmä ei kuitenkaan ole toimintaterapiaryhmä, vaikka hyvinvointiryhmän aloituksessa onkin käytetty terapiaryhmiin liittyvää teoriaperustaa suunnittelussa ja ryhmän jatkon suunnitelman perustuu terapiaryhmien ja toimintaterapian teoriaan. Tarkoituksena oli hyödyntää toimintaterapeutista osaamista, vertaistukijärjestö Kris-Etelä-Suomi ry:n, hyvinvointiryhmässä. Ryhmän suunnittelussa ja jatkon suunnitelmassa, olen pyrkinyt kuitenkin ottamaan huomioon, että ryhmän ohjaajana ei jatka toimintaterapeutti.

2.2 Rikos- ja päihdetaustaiset

Kuka on rikollinen?

Erilaisia rikoksia ja rikollisia on hyvin paljon. Aika ja paikka vaikuttavat siihen, mikä toiminta on rikollista ja kuka on rikollinen. Rikoksia ovat teot, jotka on laissa määritelty rikollisiksi. Kaikki rikollinen toiminta ei ole kielteisenä pidettyä kaikille yhteiskunnan jä-

senille. Joistain teoista voi herätä yhteiskunnassa ristiriitaisia tunteita, onko teko rikos vai ei. (Kivivuori 2013: 20–25.)

Osa ihmisistä rikkoo herkemmin yhteisiä sääntöjä. Sääntöjen rikkominen ja rikollinen käyttäytyminen aloitetaan yleensä nuoruudessa, mikäli se aloitetaan. Rikollisuuden syistä on esitetty monia erilaisia teorioita, joissa painopisteet vaikuttavista tekijöistä vaihtelevat. Rikollisuuden syitä on selitetty muun muassa yksilöllisillä, sosiaalisilla, kulttuurisilla, oppimiseen liittyvillä sekä evoluutioon liittyvillä tekijöillä. Rikollisuutta pyritään vähentämään monilla erilaisilla keinoilla. Rikollisuuden syihin liittyviä teorioita pyritään hyödyntämään rikollisuuden vähentämiseksi. (Kivivuori 2013: 27–29; 352–360.)

Rikollisryhmiin valikoitumiseen vaikuttavat esimerkiksi yksilön ominaisuudet, aineelliset olot ja ympäristön piirteet (Kivivuori 2011: 15–17). Kriminologisesta näkökulmasta rikollista käyttäytymistä voidaan tutkia monesta eri suunnasta ja hyvin poikkitieteellisesti. Rikollisuus tulee tuskin koskaan kokonaan poistumaan. Monet eri tekijät yhdessä vaikuttavat siihen, miten paljon rikollisuutta esiintyy. (Kivivuori 2013: 17–18; 366–368.) Rikoksen tekijöitä on siis aina, eikä ole aina selvää yksittäistä syytä siihen, miksi rikolliseksi ryhdytään. Osa rikolliselle tielle lähteneistä tekee rikoksia läpi elämänsä. Osa rikollisista muuttaa kuitenkin elämänsä suuntaa jossain elämän vaiheessa.

Pois rikolliselta polulta – haasteita ja tukea

Piercen (2003) mukaan, ihmisen on mahdollista muuttua, mikäli ihminen on motivoitunut ja sitoutunut tekemään töitä muutoksen eteen (Pierce 2003: 21–22). Ihmiset ovat yksilöitä, jotka pyrkivät vaikuttamaan omaan elämäänsä. Tavoitteena ihmisellä on yleensä kokea elämä mielekkäänä. (Jauhiainen & Eskola 1994: 15.) Yksilön oma motivaatio ja sitoutuminen rikoksettomuuteen ja/tai päihteettömyyteen on tärkeää muutoksen onnistumisen kannalta. Mielekkään elämän tavoittelu voi toimia motivaation lähteenä.

Elämän muutos kohti päihteetöntä elämää voi alkaa, kun päihteistä koituvat haitat koetaan suurempina kuin hyödyt. Päihdeongelmat ovat suurin yksittäinen tekijä, joka on huomioitava vankeinhoidossa. Vangeilla on havaittu enemmän terveydellisiä, päihderiippuvuuteen liittyviä, koulutuksellisia ja muita sosiaalisia kuntoutustarpeita kuin muulla väestöllä, jotka vaikuttavat muun muassa työ- ja toimintakykyyn sekä sosiaaliseen hyvinvointiin. Jotta yhteiskuntaan palaaminen vankilassaoloajan jälkeen helpottuisi, tulee

hyvinvoinnin puutteisiin vaikuttaa jo vankila-aikana. (Karsikas 2005: 15–19;150.) Esimerkiksi yhteistyökumppanini, Kris-Etelä-Suomi ry pyrkii vaikuttamaan omalta osaltaan uusintarikollisuuden vähentämisessä. Kris-Etelä-Suomi ry järjestää vankiloissa, erityisesti päihteettömillä osastoilla, teemaryhmiä ja Kris-infoja. Krisiltä on tarvittaessa vertainen vastassa kun vanki vapautuu vankilasta. Tarkoituksena on, että järjestö on tukena rikoksettomuudessa ja päihteettömyydessä, muun muassa luomalla tukiverkkoa vankilasta vapautuvalle. Vertaistuki jatkuu avotyönä toimintakeskuksessa yksilö- sekä ryhmämuotoisena. (Kris-Etelä-Suomi ry n.d.) Mikäli vanki tai entinen vanki haluaa pois rikoskierteestä, on oman motivaation ja sitoutumisen lisäksi tarjolla myös ulkopuolista tukea.

3 Teoreettiset lähtökohdat

3.1 Ryhmän ohjaus – suhteessa Kris-Etelä-Suomi ry:n ja hyvinvointiryhmän toimintaan

Ryhmätoiminnan terapeuttiset tekijät

Tarkastelen Kris-Etelä-Suomi ry:tä ja järjestössä alkanutta hyvinvointiryhmää Yalom ja Leszczyn (2005) ryhmän terapeuttisten tekijöiden kautta. Yalom ja Leszczyn (2005) mukaan, ryhmän terapeuttiset tekijät ovat osittain toisistaan erottamattomia sekä toisensa kanssa vuorovaikutuksessa. Osa terapeuttisista tekijöistä näyttäytyy tietyssä ryhmän vaiheissa ja osa tekijöistä on mukana koko ryhmäprosessin ajan. Ryhmän terapeuttisia tekijöitä ovat toivon herättäminen, universaalius, tiedon jakaminen, altruismi, peruserhekokemuksen korjaantuminen, sosiaalisten taitojen kehittyminen, mallioppiminen, interpersoonallinen oppiminen, ryhmäkoheesio, katarsis sekä eksistentiaaliset tekijät. (Yalom & Leszczyn 2005: 1–4.) Vaikka Kris-Etelä-Suomi ry ei tarjoa terapiapalveluita eikä hyvinvointiryhmä ole terapiaryhmä, löytyy terapeuttisia tekijöitä sekä järjestön toiminnasta että hyvinvointiryhmästä. Ryhmätyöskentely ylipäätään on rikostaustaisien kanssa tarpeellista. Paljon erilaisia ryhmiä rikostaustaisien kanssa on muodostettukin ja niiden toimivuudesta on näyttöä. (Brown & Caddick 1993: 2–14.) Seuraavaksi esittelen Kris-Etelä-Suomi ry:n toiminnassa sekä hyvinvointiryhmässä havaitsemiani ryhmän terapeuttisia tekijöitä.

Toivo herättäminen

Toivon herättäminen asiakkaassa voi olla itsessään terapeuttista. Asiakas tarvitsee toivoa käydäkseen ylipäätään terapiassa. Toivo on myös erittäin tärkeää, jotta muut terapeuttiset tekijät mahdollistuvat. Ryhmäterapia mahdollistaa yhteisöllisen toivon luomisen, toivon herättämisen mahdollisuuden toisissa sekä oman toivon löytämisen ryhmän tuella. Erityisesti tukiryhmissä vertaiskokemukset herättävät toivoa ja antavat voimaa ryhmäläisille. (Yalom & Leszczyn 2005: 4–6.)

Hyvinvointiryhmässä todettiin, että keskustellessa vertaisten kanssa tulee tunne siitä, että itsekkin on mahdollista selviytyä paremmin. Vertaisten kertomat kokemukset siis herättävät toivoa. Ryhmäläisten toiveena hyvinvointiryhmän toiminnan suhteen olikin, että aiheesta riippumatta keskustelu ja kokemusten jakaminen olisi hyvinvointiryh-

mässä keskeisessä asemassa. Kris-Etelä-Suomi ry:n koko toiminta perustuu vertaistukseen (Kris-Etelä-Suomi ry n.d).

Tiedon jakaminen ja universaalius

Ihminen, kenen elämässä on paljon haasteita, saattaa kokea olevansa ainoa, kenellä on hankalaa. Universaaliuden eli samankaltaisuuden kokemus voi antaa voimaa haasteiden kanssa elämiseen ja niistä yli pääsemiseen. Vuorovaikutus ryhmässä mahdollistaa sekä universaaliuden kokemuksen, että tiedon jakamisen. Tiedon jakaminen voi tapahtua joko ohjaajalta ryhmälle tai esimerkiksi ryhmäläisten kesken. (Yalom ja Leszcz 2005: 6–13.)

Kris-Etelä-Suomi ry mahdollistaa vankilasta vapautuvalle universaaliuden kokemuksen vertaistuksen kautta. Vankilasta vapautuva voi saada tukea haasteissaan henkilöltä, kenellä on samankaltaisia kokemuksia itselläänkin (Kris-Etelä-Suomi ry n.d). Tämä liittyy myös toivon herättämiseen, mutta samalla universaaliuteen sekä tiedon jakamiseen. Tiedon jakaminen tapahtuu universaaliuden kokemuksen kautta. Edellä mainitut terapeutit tekijät, mitkä löytyvät Kris-Etelä-Suomi ry:n toiminnasta, ovat mukana myös hyvinvointiryhmässä.

Altruismi ja ryhmäkoheesio

Altruismi on muiden auttamista. Muita auttamalla, auttaja voi kokea itsensä arvokkaaksi ja arvostetuksi. Ryhmässä oleminen mahdollistaa avun antamisen muille. (Yalom & Leszcz 2005: 13–15.) Avun antaminen näyttäytyi hyvinvointiryhmässä esimerkiksi tiedon jakamisen kautta. Ryhmäläiset kertoivat haluavansa kuulla vertaistensa mielipiteitä ja kokemuksia. Jos kaikki ryhmäläiset vuorollaan jakavat ajatuksiaan, kaikki saavat tietoa ja antavat tietoa. Tiedon jakaminen mahdollistaa siis altruismin, universaaliuden ja mahdollisesti jopa toivon kokemisen ryhmässä. Kannustinkin ohjaamillani ryhmäkerroilla jokaista ryhmäläistä osallistumaan ryhmän keskusteluihin, jotta jokainen saisi edellä mainitut positiiviset kokemukset.

Ryhmäkoheesio on ryhmän yhteenkuuluvuutta, joka sitoo ryhmän yhteen. Se on välttämätöntä ryhmän tehokkaan työskentelyn kannalta. Ryhmäkoheesio ei itsessään ole terapeutista, mutta terapeutin ryhmä tarvitsee muiden terapeuttien tekijöiden lisäksi koheesiota, toimiakseen tehokkaasti asetettuja tavoitteita kohti. (Yalom & Leszcz

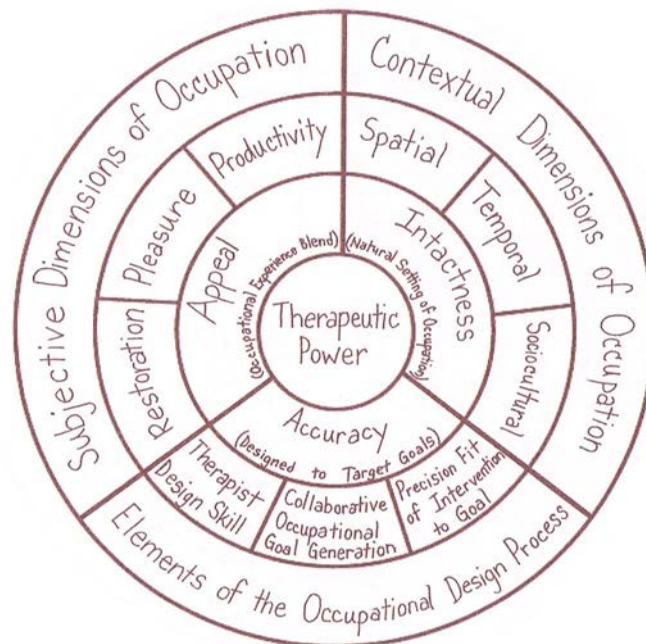
2005: 53–61.) Finlayn (1997) mukaan, ryhmäkoheesio mahdollistaa onnistuneen vuorovaikutuksen sekä luottamuksen syntymisen ryhmässä. Ilman ryhmäkoheesiota, ryhmän merkitys jäsenilleen jää vähäiseksi eikä ryhmään sitouduta. (Finlay 1997: 77.) Yalom ja Leszcz (2005) kuvailevat, että ryhmässä ollut henkilö, joka on aktiivinen ja vuorovaikutuksellinen, hyötyy ryhmästä yleensä eniten. Vuorovaikutuksellisuus kaikkien ryhmäläisten keskuudessa on oleellista ryhmäkoheesio syntymisen kannalta. (Yalom & Leszcz 2005: 53–63; 397–400.) Tärkeää olikin pohtia hyvinvointiryhmää suunniteltaessa, kuinka voi mahdollistaa koheesio syntymisen hyvinvointiryhmässä.

Ryhmäkoheesio syntymisen kannalta tärkeää on saada kaikki ryhmäläiset osallistumaan ryhmän vuorovaikutukseen. Hyvinvointiryhmän ryhmäkerroilla keskusteltaessa esitinkin usein keskustelun väliin kysymyksiä keskustelun aiheesta ja pyysin jokaista vastaamaan vuorollaan. Näin mahdollistin hiljaistenkin ryhmäläisten osallistumisen keskusteluun. Pyrin ryhmäkerroilla myös antamaan mahdollisimman paljon positiivista palautetta ryhmäläisille, muun muassa nostamalla esiin ryhmäläisiltä tulleita hyviä kommentteja keskusteluissa. Kannusti myös ryhmäläisiä tuomaan mielipiteitään esille sekä kiitin ryhmäläisiä ryhmäkertojen päätteeksi ryhmään osallistumisesta. Hyvänä tukena, hyvinvointiryhmän koheesio rakentumiselle toimi Kris-Etelä-Suomi ry:n perusperiaatteet (ks. luku Yhteistyökumppanini Kris-Etelä-Suomi ry). Ryhmäkoheesio muodostuminen on kuitenkin haastavaa avoimessa ryhmässä, jossa kävijät vaihtuvat. Yhteiskuuluvuuden tunne oli kuitenkin aistittavissa Kris-Etelä-Suomi ry:ssä ja näin ollen myös hyvinvointiryhmässä.

3.2 Toiminnan terapeuttisen voiman malli

Piercen (2003) mukaan, ihmisen toiminnan terapeuttinen voima muodostuu, kun toiminnan vetoavuus (*appeal*), ainutlaatuisuus (*intractness*) ja täsmällisyys (*accuracy*) yhdistyvät. Toiminnan vetoavuus on subjektiivista kokemusta toiminnasta. Toiminta voidaan kokea vahvistavana (*restoration*), mielihyvää tuovana (*pleasure*), tuottavana (*productivity*) tai edellä mainittujen sekoituksena, riippuen yksilöstä ja toiminnan luonteesta. Toiminnan ainutlaatuisuus muodostuu fyysisen (*spatial*), ajallisen (*temporal*) ja sosiokulttuurisen (*sociocultural*) ympäristön tekijöistä. Toiminta tapahtuu aina vuorovaikutuksessa kontekstin kanssa. Toiminnan täsmällinen käyttö vaatii toimintaterapeutilta tiettyjä taitoja. Toimintaterapeutilla tulee olla hyviä suunnittelu- ja ongelmanratkaisutaitoja (*therapist design skills*). Toimintaterapeutin tulee asettaa tavoitteita (*collaborative*

occupational goal generation) sekä suunnitella toiminta soveltuvaksi asiakkaalle (*precision fit of intervention to goal*). (Pierce 2003.)



$$\text{Appeal} + \text{Intactness} + \text{Accuracy} = \text{Therapeutic Power}$$

KUVIO 1: Toiminnan terapeuttisen voiman malli Pierce 2003

Toiminnan terapeuttisen voiman malli on suunnattu toimintaterapeuteille ja toimintaterapeuteiksi opiskeleville. Mallin on tarkoitus jäsentää toimintaterapian näkökulmia käytettäväksi asiakkaiden hyödyksi. (Pierce 2003: 4.) Kris-Etelä-Suomi ry:ssä alkaneen hyvinvointiryhmän suunnittelussa hyödynnettiin toimintaterapeuttista osaamista, vaikka ryhmää ei jatkossa ohjaakaan toimintaterapeutti. Hyvinvointiryhmän tarkoituksena oli palvella ryhmässä kävijöiden tarpeita. Hyvinvointiryhmän suunnittelussa teoriapohjana toimi toiminnan terapeuttisen voiman malli. Toiminnan terapeuttisen voiman mallista, erityisesti toiminnan vetoavuuden ulottuvuudet, jäsensivät ryhmän suunnittelua. Ohjaamillani ryhmäkerroilla vahvistavan toiminnan, mielihyvää tuovan toiminnan ja tuottavan toiminnan käsitteet jäsensivät ryhmäläisten kanssa käytyjä keskusteluja. Hyvinvointiryhmän jatkon suunnittelussa on hyödynnetty myös toimintaterapeutin taitoja.

3.2.1 Mikä tekee toiminnasta vetoavaa?

Toimintaterapian kirjallisuudessa on usein esitetty, että toiminta voidaan jaotella levoksi, leikiksi tai työksi. Ajatellaan, että toiminnallinen tasapaino saavutetaan kun lepoa, leikkiä ja työtä on elämässä kaikkia suunnilleen yhtä paljon. Tyytyväisyyden kokeminen taas mahdollistuu ylläpitämällä toiminnallista tasapainoa. (Pierce 2003: 40.)

Toiminnan terapeuttisen voiman mallin mukaan, toiminnallinen tasapaino koostuu toiminnan vetoavuuteen liittyvistä tekijöistä. Toiminnan vetoavuus koostuu vahvistavasta, mielihyvää tuovasta ja tuottavasta toiminnasta. Jako on samankaltainen muun toimintaterapian kirjallisuuden kanssa. (Pierce 2003: 40.) Edellä mainitut elementit tulivat esiin ohjaamillani hyvinvointiryhmän ryhmäkerroilla, hyvinvointiin liittyvissä keskusteluissa. Toimintoja ei ole kuitenkaan Piercen (2003) mukaan tarkoitus jakaa suoraa näihin kategorioihin. Tarkoituksena on ymmärtää, että eri toiminnat sisältävät usein kaikkia näitä elementtejä. Miten paljon mitäkin elementtiä toiminta sisältää, riippuu toimintaan osallistuvan henkilön subjektiivisesta kokemuksesta. (Pierce 2003: 40.)

3.2.2 Toiminnan vetoavuus – suhteessa rikos- ja päihdetaustaisiin

Kris-Etelä-Suomi ry:ssä aloitetussa hyvinvointiryhmässä oli nimensä mukaisesti tarkoitus tukea kävijöiden hyvinvointia. Ihmisen hyvinvoinnin voidaan sanoa koostuvan vetoavuuden käsitteen alta löytyvistä elementeistä. Ihminen tarvitsee vahvistavaa, mielihyvää tuovaa sekä tuottavaa toimintaa voidakseen hyvin (Pierce 2003: 40). Seuraavaksi olen avannut vahvistavan, mielihyvää tuovan ja tuottavan toiminnan käsitteitä suhteessa rikos- ja päihdetaustaisiin.

Vahvistava toiminta

Vahvistava toiminta on rentoutumista ja lepoa, joka ihmisen hyvinvoinnin kannalta oleellisen tärkeää. Ihminen tarvitsee aikaa levätä, rentoutua ja nukkua. Erityisesti nukkuminen on kaikille ihmisille tärkeää vahvistavaa toimintaa. Muut vahvistavat toiminnat riippuvat siitä, minkä kukakin kokee itselleen rentouttavaksi. (Pierce 2003: 98–110.)

Kulttuurissamme vahvistavia toimintoja pidetään usein ajan haaskauksena. Kuitenkin riittävä määrä vahvistavaa toimintaa mahdollistaa osallistumisen mielihyvää tuovaan toimintaan sekä tuottavaan toimintaan. Mikäli vahvistavaa toimintaa ei ole riittävästi

jokapäiväisessä elämässä, alkaa mielihyvän kokeminen sekä tuottavaan toimintaan osallistuminen vaikeutua. Vahvistava toiminta on myös itsestä huolehtimista. (Pierce 2003: 98–110.) Parkinson (2014) on todennut vapaa-ajan toimintojen, rentoutumisen ja itsestä huolehtimisen olevan tärkeässä osassa toiminnallisen tasapainon ylläpitämisestä. Vapaa-ajan toiminnot, rentoutuminen ja itsestä huolehtiminen voivat olla passiivista sekä aktiivista toimintaa. (Parkinson 2014: 35–40.) Erilaiset ongelmat elämässä vaikuttavat esimerkiksi unen määrään ja laatuun sekä mahdollisuuteen rentoutua (Pierce 2003: 98–110).

Vankien terveydenhuollon kehittämisen, työryhmän raportissa (2002) todetaan, että huumausaineiden haitallinen käyttö muodostaa vangeilla suurimman sairausryhmän (Vankien terveydenhuollon kehittäminen 2002: 8). Vangeilla on huomattavasti enemmän päihdeongelmia, kuin väestöllä yleensä (Karsikas 2005: 20). Päihdeongelmat voivat aiheuttaa muun muassa ongelmia nukkumisessa (Huttunen 2015). Kris-Etelä-Suomi ry:ssä alkaneen hyvinvointiryhmän ensimmäisellä ryhmäkerralla heräsikin keskustelua unen merkityksestä ja unihäiriöistä. Ryhmäkerralla keskusteltiin myös muista rentoutumiseen liittyvistä toiminnoista. Joillekin rentoutumiseen liittyi nimenomaan rauhallinen oleminen ja lepo, kun toisille rentoutumisen kokemuksen antoi esimerkiksi urheilu.

Unihäiriöiden lisäksi päihteiden käyttö voi viedä resursseja muulta kuin päihteisiin liittyvältä toiminnalta. Päihdeongelmaiset kokevatkin tarvitsevansa tukea aktivoitumiseen ja päivärytmin löytämiseen (Kaskela ym. 2014: 26–27). Kris-Etelä-Suomi ry:n tarkoituksena on tukea rikostaustaisia henkilöitä heidän kehitysprosessissaan (Kris-Etelä-Suomi ry n.d). Mikäli ihminen elää muutoksessa ja haluaa aktivoitua sekä etsii uutta päivärytmiä, tulisi vahvistavien toimintojen määrään ja laatuun kiinnittää erityistä huomiota. Elämän raiteille saamisen kannalta, on erityisen tärkeää huolehtia muun muassa riittävästä unen saannista.

Mielihyvää tuova toiminta

Ihmiset haluavat kokea mielihyvää. Mielihyvää tuovia toimintoja yritetään yleensä saada päivään mahdollisimman paljon. Motivaatio toimintaa kohtaan saadaan yleensä parhaiten kun toiminta on ihmiselle mielekästä. Mielihyvää tuovat toiminnot sisältävät yleensä paljon tuottavia elementtejä tai ovat samalla vahvistavia, sekä sitouttavat toi-

mimaan. (Pierce 2003: 80.) Vapaa-aika mahdollistaa ihmisille osallistumisen toimintaan, joka tuo iloa ja josta voi nauttia (Parkinson 2014: 35–40).

Aistien kokeminen on suuressa roolissa mielihyvän tunteen saamiseksi. Limbinen järjestelmä aktivoituu mielihyvän tunteesta ja voi vaikuttaa monin tavoin kehossa. Hyvät muistot lisäävät positiivisia tunteita koettuja toimintoja kohtaan. Yleensä mielihyvää tuova toiminta auttaa ihmistä saamaan hyviä tunteita ja motivaatiota suoriutua elämän perusaskareista. (Pierce 2003: 80–90.) Mutta mistä ihminen sitten saa mielihyvän tunteen? Jokainen ihminen on yksilö, joten mielihyvän tunnekin on yksilöllinen kokemus. Jokaisella on omat kokemuksensa siitä, mikä kenellekin tuo mielihyvää. (Pierce 2003: 80–90.)

Joissain tapauksissa mielihyvän tunteen tavoittelu voi kuitenkin mennä sairauden puolelle ja hankaloittaa normaalia elämää. Piercen (2003) mukaan erilaiset addiktiot, niin kemiallisiin aineisiin kuin toimintaan liittyvät, ovat toimintaa jolla myös haetaan mielihyvää (Pierce 2003: 87–90). Rikos- sekä päihdetaustaisella henkilöllä on usein siis juuri addiktioihin liittyvää toimintaa. Rikos- sekä päihdetaustainen henkilö, joka pyrkii rikoksettomaan ja päihteettömään elämään, tarvitsee pyrkimyksen toteuttamisessa ulkopuolista tukea ja sisäistä motivaatiota (Karsikas 2005: 20; 27).

Terveiden, mielihyvää tuovien toimintojen mahdollistaminen on addiktioista kärsiville tai addiktioista kärsineille ihmisille tärkeää muutokseen motivoitumisen kannalta. Kris-Etelä-Suomi ry pyrkii tarjoamaan mielekästä toimintaa kävijöilleen, jotta elämän suunnan muuttaminen mahdollistuisi (Kris-Etelä-Suomi ry n.d). Hyvinvointiryhmässä Kris-Etelä-Suomi ry:ssä, ohjaamillani ryhmäkerroilla keskusteltiin toimintaan osallistumisen mielekkyydestä. Ryhmässä todettiin, että toimintaan osallistuminen edellyttää mielenkiintoa toimintaa kohtaan. Ryhmäläiset kuvailivat usein juuri itselleen mielekkäiden toimintojen olevan usein samalla myös joko lepoon, itsestä huolehtimiseen tai selkeisiin tavoitteisiin tähtääviä. Esimerkiksi urheilussa on usein kyse mielihyvästä. Urheilu voi kuitenkin olla myös rentoutumista, itsestä huolehtimista tai tavoitteisiin tähtäävää. Tässä huomaa Piercen (2003) kuvailun siitä, miten toiminta voi sisältää useita toiminnan vetoavuuden elementtejä.

Tuottava toiminta

Ihmisellä on perus luonne olla tuottava. Ihmiset kokevat tyytyväisyyttä asettaessaan tavoitteita, työskennellessään kohti tavoitteitaan ja saavuttaessaan tavoitteitaan. Tuottavuuden tunteen voi saada useista erilaisista toiminnoista. Tuottava toiminta usein mielletään esimerkiksi työhön, opiskeluun tai kotitöiden tekemiseen liittyväksi, mutta on kuitenkin yksilöstä riippuvaista, mitä kukakin pitää tuottavana toimintana. Mitä mielekkäämpänä toiminta koetaan, sitä helpompi kyseiseen toimintaan on sitoutua. Tuottavuuden tunnetta sekä mielihyvää on mahdollista tuntea samanaikaisesti. Usein esimerkiksi harrastukset voivat olla samanaikaisesti tavoitteisiin suuntautuneita sekä mielekkäinä pidettyjä. (Pierce 2003: 58.)

Tuottava toiminta voi joskus näytellä niin suurta roolia elämässä, että muulle toiminnalle ei jää aikaa. Silloin vahvistava toiminta ja mielihyvän kokeminen jäävät taka-alalle ja toiminnallinen tasapaino järkkyy, eikä ihminen enää voi hyvin. Joillakin voi taas olla hankaluuksia osallistua tuottavaan toimintaan. Ajoittain tuottavaan toimintaan panostaminen aiheuttaa myös pettymyksiä, kun kaikkia tavoitteita ei aina saavuteta tai saavutetuista tavoitteista ei saa riittävästi kiitosta. Kulttuuriin liittyvät tekijät vaikuttavat huomattavasti mielikuviin siitä, mitä tuottava toiminta on, miten siihen suhtaudutaan ja miten siihen tulisi osallistua. Tuottaviin toimintoihin osallistuminen muokkaa ihmisen identiteettiä ja vaikuttaa ihmisen kokemukseen omasta itsestään. (Pierce 2003: 58–71.)

Tuottavaan toimintaan osallistumisen vaikeus vaikuttaa identiteettiin sekä sosiaaliseen asemaan. Kivivuori (2013) toteaa, että alhaisen sosiaalisen aseman ja rikollisuuden korrelaatio on olemassa. Rikollisuuden syistä on olemassa paljon erilaisia teorioita. Useimmissa teorioissa, sosiaaliseen asemaan liittyvät tekijät ovat osaltaan vaikuttamassa rikoskäyttäytymiseen. (Kivivuori 2013: 352–368.) Ihmisen identiteettiin vaikuttaa siis tuottavaan toimintaan osallistuminen, joka voi monista eri syistä olla hankalaa. Tuottavaan toimintaa osallistumattomuus yhteiskunnan odottamalla tavalla, saattaa ihmisen helposti alhaiseen sosiaaliseen asemaan. Alhainen sosiaalinen asema taas saattaa vaikuttaa rikolliselle polulle lähtemiseen. Tuottavaan toimintaan osallistumisen mahdollistaminen on siis tärkeässä osassa rikoksettomuutta tukevassa toiminnassa sekä hyvinvoinnin tukemisessa. Kris-Etelä-Suomi ry:n yksi keskeinen tavoite onkin tarjota kävijöilleen mahdollisuuksia ja valmiuksia työhön tai opiskeluun (Kris-Etelä-Suomi ry n.d). Tuottava toiminta olikin paljon esillä keskusteluissa hyvinvointiryhmässä.

4 Hyvinvointiryhmän toimintasisällöt ryhmäläisten mielenkiinnonkohteista

4.1 Activity Checklististä tulee kysely toiminnasta

Activity Checklist on kehitetty Recovery through Activity -ohjelmaa varten. Recovery through Activity ohjelmassa tarkastellaan erilaisia toimintoja. Ohjelman avulla on tarkoitus tunnistaa toiminnallisen osallistumisen hyötyjä toimintaterapiassa. Ohjelman sisältö löytyy Recovery through Activity -työkirjasta, jonka liitteenä on myös Activity Checklist. (Parkinson 2014: 24.)

Recovery through Activity -työkirjassa esitellään Recovery through Activity -ohjelma, jota voidaan käyttää joko yksilötyössä tai ryhmätyöskentelyssä. Ohjelman avulla on tarkoitus rohkaista asiakkaita tutustumaan erilaisiin toimintoihin. Työkirjassa on esitelty useita mahdollisuuksia, miten erilaista toimintaa voidaan lähestyä. Työkirjan sisältö on jaettu kahteentoista toiminnan osa-alueeseen, jotka ovat vapaa-ajan toiminnat, luovat toiminnat, tekniikka/teknologia, fyysinen toiminta/liikunta, ulkoilu, usko/henkisyys, itsensä huolehtiminen, kotiaskareet, toisista huolehtiminen, ammatilliset/tuottavat toiminnat, sosiaaliset toiminnat ja yhteisöllinen toiminta. (Parkinson 2014: 4–6.)

Activity Checklistiä käyttämällä voi kartoittaa asiakkaiden toiminnallista taustaa, tämän hetkistä toimintaan osallistumista sekä toimintoja, joihin asiakkaat mahdollisesti olisivat kiinnostuneita osallistumaan tulevaisuudessa. Activity Checklistissä on listattu laajasti erilaisia vapaa-aikaan, itsestä huolehtimiseen ja työhön liittyviä toimintoja. (Parkinson 2014: 24.) Activity Checklistin suomennos pyrkii myös tuottamaan edellä mainittuja tietoja. Activity Checklistin suomennos toimi Kris-Etelä-Suomi ry:ssä alkaneen hyvinvointiryhmän aloituksessa ryhmäläisten mielenkiinnon kohteiden kartoittajana.

Suomensin Activity Checklistin, mukaillen Erosen ja Pirttikankaan (2012), *Käpylehmistä geokätköilyyn, The Interest Checklist UK -lomakkeen ja käyttöohjeen suomentaminen ja muokkaus 13–15-vuotiaille suomalaisille nuorille soveltuvaksi*, opinnäytetyössään suomentamaa Interest Checklist UK:ta. Activity Checklist pohjautuu Interest Checklist UK:hon (Parkinson 2014: 24). Joten Activity Checklistin suomentaminen Interest Checklist UK:ta mukaillen on perusteltua. Opinnäytetyössäni kohderyhmä oli kuitenkin hyvin erilainen kuin Erosen ja Pirttikankaan opinnäytetyössä, jota varten Interest

Checklist UK:n suomennos oli tehty. Tästä syystä en voinut käyttää suoraan Interest Checklistin suomennosta.

Interest Checklist UK:ssa on listattu lähinnä vapaa-ajan toimintoja, kun Activity Checklistissä taas on listattu toimintoja laajemmin eri toiminnan alueilta, Recovery through Activity ohjelmaan liittyen (Parkinson 2014: 24). Tarkoituksena oli kartoittaa hyvinvointiryhmässä mielenkiinnonkohteita mahdollisimman laajasti eri toiminnoista ja tähän tarkoitukseen Activity Checklist soveltui paremmin kuin Interest Checklist UK.

Käytin apuna Activity Checklistin suomennoksessa myös sanakirjoja, ensisijaisesti MOT sanakirjastoa ja tarvittaessa myös sanakirja.org sivustoa sekä google kääntäjää. Activity Checklistin suomennos ei ole sanatarkasti samanlainen kuin alkuperäinen Activity Checklist, Interest Checklist UK tai Interest Checklist UK:n suomennos. Activity Checklistin suomennoksessa on hyödynnetty kaikkia edellä mainittuja, sekä Recovery through Activity -työkirjan sisältöjä.

Parkinsonin (2014) mukaan Recovery through Activity -työkirja, josta Activity Checklist löytyy, on luotu ensisijaisesti toimintaterapeuttien käyttöön. Muidenkin, kuin toimintaterapeuttien, on kuitenkin mahdollista hyödyntää Recovery through Activity -työkirjan sisältöä, esimerkiksi yhdessä toimintaterapeutin kanssa. (Parkinson 2014: 22.) Recovery through Activity ja Activity Checklist on yleisesti julkaistu ja ovat näin ollen kaikille saatavilla (Parkinson 2016). Activity Checklistin suomennos on opinnäytetyössä liitteenä ja löytyy nimellä kysely toiminnasta. Kysely toiminnasta on yleisesti julkaistu ja tarvittaessa yhteistyökumppanini ja muiden käytettävissä. Recovery through Activity -työkirjan ja Activity Checklistin luoja Sue Parkinson on antanut suostumuksensa Activity Checklistin suomentamiseen ja yleiseen julkaisemiseen (Parkinson 2016).

4.2 Hyvinvointiryhmän aloituksen suunnitelma

Ryhmän merkitys

Ryhmää suunniteltaessa tulee miettiä, millainen ryhmä tulee olemaan. Tuleeko ryhmä olemaan toimintaryhmä vai tukiryhmä. Toimintaryhmässä, ryhmän tarkoituksena voi olla esimerkiksi tarjota ryhmäläisille mahdollisuus osallistua yhdessä tekemään jotakin tai ryhmässä voi olla tavoitteena jonkun taidon harjoittelu. Tukiryhmässä pääasiallisena tarkoituksena taas voi olla esimerkiksi vaikeiden tapahtumien tai tunteiden käsittely,

sosiaalisten taitojen harjoittelu, ideoiden jakaminen tai ryhmäläisten itseluottamuksen kohottaminen. (Finlay 1997: 7–16; 92–93.)

Tarkoituksena oli, että ryhmäläiset itse päättävät millainen ryhmästä tulee, jotta ryhmä palvelee ryhmäläisten tarpeita. Tästä syystä en määritellyt etukäteen hyvinvointiryhmää toiminta- tai tukiryhmäksi. Tärkein fokus oli saada ryhmäläiset osallistumaan ryhmän toiminnan suunnitteluun. Ryhmän suunnittelussa ja ohjaamisessa, avainasemassa olikin asiakaskeskisyys ja yhteistyö ryhmäläisten kanssa. Taylorin ja Van Puymbrouckin (2013) mukaan, asiakaskeskeinen lähestymistapa ryhmän ohjauksessa perustuu yhteistyöhön. Ryhmäläisten näkökulmien huomioiminen, heille tärkeät tavoitteet, avoin kommunikaatio ja yhteistyökumppanuus, korostuvat asiakaskeskeisessä ryhmänohjaustavassa. (Taylor & Van Puymbrouck 2013: 36–51).

Ryhmän tavoite

Ennen ryhmän aloittamista on tarpeen määritellä ryhmälle tavoite. Tavoite tuo merkityksen ryhmän toiminnalle sekä ohjaa ja motivoi ryhmäläisiä osallistumaan ryhmään. Ryhmäkertojen suunnittelulle saadaan myös runko, kun on selkeä tavoite mitä kohti ryhmä on menossa. Ryhmän tavoite antaa myös mahdollisuuden arvioida ja seurata ryhmäläisten edistymistä, matkalla kohti tavoitetta. (Finlay 1997: 90–92.)

Hyvinvointiryhmän tavoitteista sovittiin yhdessä yhteistyökumppanini kanssa. Hyvinvointiryhmän tavoitteena oli, nimensä mukaisesti tukea ryhmäläisten hyvinvointia. Ensimmäisten ryhmäkertojen tavoitteena oli löytää hyvinvointiryhmälle sellaisia toimintasiältöjä ja tapa toimia, mikä olisi ryhmäläisten mielestä heille tarpeen.

Ryhmän suunnittelun vaiheet

Finlayn (1997) ryhmäkerran struktuuri koostuu kuudesta osasta, orientaatiosta, esittäytymisestä, lämmittelyvaiheesta, työskentelyvaiheesta, lopetuksesta ja ryhmän jälkeisestä purusta. Nämä kuusi osiota voivat olla kestoaltaan ja sisällöiltään erilaisia ryhmästä riippuen. Ennen struktuurin vaiheiden suunnittelua on kuitenkin hyvä valita toiminta, mitä ryhmässä tehdään. Valitun toiminnan tulee olla merkityksellistä ryhmäläisille, jotta ryhmäläiset kiinnostuvat ryhmästä. Ryhmän toiminnan valitsemiseen vaikuttavat yksilöiden mielenkiinnonkohteet, ympäristötekijät, toiminnan taso, ryhmäläisten tunne yh-

teenkuuluvuudesta, luottamuksesta ja ryhmäläisten välisistä suhteista. (Finlay 1997: 98–106.)

Hyvinvointiryhmän ensimmäisten ryhmäkertoja suunnitellessa huomioin kohderyhmään liittyviä tekijöitä, yhteistyökumppanin kanssa sovitut aikataulut ja paikan, jossa ryhmä pidettiin. Ryhmäläisten mielenkiinnonkohteista en tiennyt ennen ryhmän aloitusta, mutta niiden kartoittaminen olikin ensimmäisen hyvinvointiryhmän ryhmäkerran tärkein tehtävä. Samalla oli tarkoitus selvittää millä tasolla ryhmän toiminta voisi olla tai minkälainen yhteenkuuluvuuden tunne, luottamus ja suhteet ryhmässä on. Kaikki hyvinvointiryhmässä aloittaneet olivat kuitenkin Kris-Etelä-Suomi ry:n toiminnassa mukana ja näin ollen mahdollisesti tunsivat toinen toisiaan ainakin jonkin verran. Suunnittelin hyvinvointiryhmän kolme ensimmäistä kertaa Finlayn (1997) struktuurin mukaisesti ja pyrin huomioimaan toiminnan valinnassa niitä vaikuttavia tekijöitä, mitä oli mahdollista huomioida.

Orientaatio ja esittäytyminen

Orientaatiolla on tarkoituksena saada jokaiselle ryhmäläiselle tervetullut tunne (Finlay 1997: 104). Suunnittelin aloittavani ryhmäkerrat tervehtimällä jokaista ryhmäläistä ja toivottamalla heidät tervetulleiksi ryhmään. Jokaisen ryhmäkerran alkuun aioin myös kertoa lyhyesti ryhmäläisille mitä kyseisellä ryhmäkerralla oli tarkoitus tehdä ja mistä oli tarkoitus keskustella. Suunnittelin myös kertovani jokaisen ryhmäkerran alussa hyvinvointiryhmän tavoitteesta (ks. luku Ryhmän tavoite). Toisella ja kolmannella ryhmäkerralla oli myös tarkoitus kerrata lyhyesti mitä edellisellä ryhmäkerralla oli tehty.

Esittäytymisvaiheessa ryhmäläiset esittäytyvät toisilleen, esimerkiksi kertomalla nimensä. Tarvittaessa esittäytymisessä voidaan käyttää jotakin tutustumisleikkiä auttamaan ryhmäläisten toisiinsa tutustumisessa. Jos ryhmäläiset ovat toisilleen jo tuttuja, esittäytymiseen ei tarvitse käyttää paljoa aikaa. (Finlay 1997: 104.) Varasin noin 15 minuuttia orientaatioon ja esittäytymiseen, jokaiselle ryhmäkerralle. Avoimessa ryhmässä, ryhmäläiset voivat vaihtua jokaisella ryhmäkerralla. Näin ollen koin tarpeelliseksi käyttää hieman aikaa esittäytymiseen jokaisella ohjaamallani ryhmäkerralla. Suunnitelmana oli, että jokainen ryhmäläinen sai vuorollaan kertoa toisille ryhmäläisille nimensä ja millä mielellä oli kyseisenä päivänä ja hetkenä.

Lämmittely- ja työskentelyvaihe

Ensimmäisellä ryhmäkerralla olin suunnitellut kysyväni esittäytymisen jälkeen ryhmäläisiltä, oliko kukaan heistä käynyt aiemmin Kris-Etelä-Suomi ry:ssä toimineessa hyvinvointiryhmässä. Tarkoituksena oli selvittää, minkälainen kokemus aikaisemmasta hyvinvointiryhmästä oli jäänyt, mikäli paikalla oli ennen toimineessa ryhmässä käyneitä.

Tämän jälkeen oli tarkoitus kääntää keskustelun huomio menneestä tulevaisuuteen. Olin suunnitellut herätteleväni keskustelua kysymällä, mitä ryhmäläiset haluavat hyvinvointiryhmältä ja mitä hyvinvointi ylipäättään ryhmäläisille merkitsee. Tarkoituksena oli, että jokainen ryhmäläinen osallistuisi ja vastaisi vuorotellen kysymyksiin, jonka jälkeen olisi mahdollista jatkaa tarvittaessa keskustelua aiheesta. Tarkoituksena oli selvittää kysymysten avulla, mistä ryhmäläiset olivat kiinnostuneita ja miten ryhmästä saisi vetoavan ryhmäläisille. Hyvinvointiin liittyvästä keskustelusta nousevia ajatuksia suunnitelin jäsentäväni Piercen (2003) Toiminnan terapeuttisen voiman mallin, toiminnan subjektiivisten ulottuvuuksien näkökulmasta (ks. luku Toiminnan terapeuttisen voiman malli).

Seuraavaksi keskustelua oli tarkoitus jatkaa pareittain tai pienryhmissä. Suunnittelin pareille tai pienryhmille, jokaiselle kaksi kysymystä. Kysymykset liittyivät hyvinvoinnin ja toiminnan eri osa-alueiden, esimerkiksi sosiaalisen toiminnan, luovan toiminnan, urheilun, kotitöiden tai muiden sellaisten, suhteeseen. Tarkoituksena oli, että parit tai pienryhmät pohtivat vastauksia toiminnan eri osa-alueisiin ja hyvinvointiin liittyen. Kysymyksiin vastaaminen edellytti oman subjektiivisen kokemuksen tai mielipiteen esiin tuomista. Parien tai pienryhmien pohdittua kysymyksiä, oli tarkoitus jakaa pohdinnat koko ryhmän kesken. Sama toiminnan osa-alueiden jaottelu löytyy Activity Checklistin suomenoksesta. Activity Checklistin suomenos eli kysely toiminnasta, oli tarkoitus täyttää edellä mainitun tehtävän jälkeen. Kysely toiminnasta toimi lähtölaukauksena uuden hyvinvointiryhmän suunnittelulle, jonka tarkoituksena oli ryhmäläisten mielenkiinnonkohteiden kartoittaminen.

Hyvinvointiryhmään, hyvinvointiin sekä toiminnan eri osa-alueiden ja hyvinvoinnin suhteeseen liittyvien kysymyksien oli tarkoituksena toimia lämmittelyvaiheena ensimmäisellä ryhmäkerralla. Lämmittelyvaihetta seurasi työskentelyvaiheen toiminta, jolloin oli suunnitelmana täyttää kysely toiminnasta. Ensimmäiselle ryhmäkerralle olin varannut lämmittelyvaiheeseen 15 minuuttia ja työskentelyvaiheeseen noin 20 minuuttia. Fin-

layn (1997) mukaan, lämmittelyvaiheeseen varataan aikaa sen mukaan minkä tyylinen ryhmää on kyseessä. Esimerkiksi tunteita käsittelevässä ryhmässä voi olla tarpeen tehdä pidempi lämmittely kuin tutussa käsityöryhmässä. Lämmittelyvaihe menee usein limittäin esittäytymisvaiheen kanssa. Lämmittelyvaiheen jälkeen tulee työskentelyvaihe, jolloin päästään tekemään ryhmäkerran keskeisintä toimintaa. (Finlay 1997: 104–105.)

Toisella ryhmäkerralla suunnittelin kertovani lämmittelyvaiheessa, mitä yhteisiä mielenkiinnon kohteita ja toiveita hyvinvointiryhmän suhteen oli tullut esille kyselyn ja käytyjen keskustelujen avulla. Tarkoituksena oli keskustella ryhmäläisten kanssa yhteisiksi mielenkiinnonkohteiksi nousseista toiminnoista tai teemoista. Keskustelua oli tarkoitus jatkaa pohtimalla, millainen hyvinvointiryhmä voisi olla. Olisiko hyvinvointiryhmä toimintaryhmä, keskusteluryhmä vai jotakin siltä väliltä?

Toisen ryhmä kerran lämmittelyvaiheen oli tarkoitus perustua hyvinvointiryhmän ideointiin ja työskentelyvaiheessa oli tarkoituksena tehdä päätöksiä. Tavoitteena oli päättää oliko hyvinvointiryhmä toiminta- vai tukiryhmä, mikä oli ryhmän teema, toiminto tai aihe mistä muodostuu hyvinvointiryhmän toimintasisällöt. Suunnittelin, että päätösten tekemistä voidaan helpottaa äänestämällä janan avulla. Suunnittelin, että paperille piirretään jana, jonka päihin laitetaan vastakohtaisia ajatuksia, millainen hyvinvointiryhmä olisi. Esimerkiksi janan toiseen päähän kirjoitetaan toimintaryhmä ja toiseen päähän tukiryhmä. Jokainen ryhmäläinen saa vuorollaan asettaa mielipiteensä janalle. Janalle asetettujen mielipiteiden perusteella voidaan päättää millaista ryhmää enemmistö haluaa.

Kolmannelle ryhmäkerralle, olin suunnitellut sisällön hyvinvointiryhmän, toisella ryhmäkerralla nousseen toiveen pohjalta. Lämmittelyvaiheessa oli tarkoitus pohjustaa valittua aihetta, ennalta keräämien tietojen avulla. Pohjustuksen jälkeen oli tarkoitus keskustella aiheesta ryhmäläisten kanssa ja jakaa yhdessä tietoa valitusta aiheesta. Suunnittelin, että mikäli ryhmäläiset haluaisivat, he voisivat myös hakea sovitusta aiheesta tietoa netistä. Suunnittelin kolmannen ryhmäkerran toisella ryhmäkerralla, ryhmäläisten tekemien päätöksien pohjalta. Toisella ja kolmannella ryhmäkerralla olin varannut lämmittelyvaiheeseen noin 5-10 minuuttia ja työskentelyvaiheeseen noin 25-30 minuuttia.

Ryhmäkertojen lopetus ja purku

Ryhmäkerran lopetus on Finlayn (1997) mukaan erittäin tärkeä osa ryhmäkertaa. Ryhmäkerran voi lopettaa monilla eri tavoilla, mutta oleellista on, että ryhmäkerran lopetus on selkeä. (Finlay 1997: 105–106.) Suunnittelin, että ryhmäkerrat lopetetaan ohjaamillani kerroilla aina samalla tavalla. Tarkoituksena oli kertoa ryhmäläisille ryhmäkerran olevan loppuillaan, summata ryhmäkerralla läpikäytyt asiat ja kertoa lyhyesti mitä seuraavalta kerralla on tiedossa sekä kiittää osallistumisesta ryhmään. Ryhmäkertojen lopetukseen olin varannut noin 10 minuuttia.

Ryhmäkertojen jälkeiseen purkuun tulisi varata aikaa puolesta tunnista tuntiin. Tuossa ajassa on tarkoitus kertoa työryhmälle miten ryhmässä meni ja tehdä tarvittavat kirjaukset ryhmään liittyen. (Finlay 1997: 106.) Olin varannut aikaa ryhmäkertojen jälkeiseen purkuun Finlayn (1997) suosituksen mukaisesti puolesta tunnista tuntiin. Suunnitelmana oli purkaa ryhmäkerrat hyvinvointiryhmän ohjaajana jatkavan henkilön kanssa sekä kirjata itselleni muistiinpanot ryhmäkerrasta.

4.3 Hyvinvointiryhmän kolme ensimmäistä ryhmäkertaa

Toimin ohjaajana Kris-Etelä-Suomi ry:ssä alkaneessa hyvinvointiryhmän aloituksessa, kolmella ensimmäisellä ryhmäkerralla. Ohjaamillani ryhmäkerroilla noudatin osittain etukäteen tekemääni suunnitelmaa. Tein joitakin muutoksia suunnitelmaan ryhmää ohjatessa. Tarkkailin ryhmäkerroilla ryhmän toimintaa ja pohdin, mikä kulloisellakin hetkellä palvelee parhaiten ryhmän etenemistä ja tavoitetta. Muutin suunnitelmaa sellaisina hetkinä kun koin, että suunnittelemani sijaan jokin toinen tapa voisi olla toimivampi. Seuraavaksi kerron, kuinka ohjaamani ryhmäkerrat toteutuivat suhteessa edellisessä kappaleessa kerrottuun suunnitelmaan.

Ennen ryhmäkertojen alkua tapasin osan ryhmäläisistä Kris-Etelä-Suomi ry:n yleisissä tiloissa. Jokainen sai ottaa omatoimisesti keittiöstä mukaansa ryhmätilaan kahvia tai teetä. Valmistauduin ryhmän alkamiseen, viemällä ryhmätilaan tarvittavat välineet, muun muassa kyniä, paperia ja kirjoituslustoja.

Ensimmäinen ryhmäkerta

Aloitin hyvinvointiryhmän tervehtimällä ryhmään tulijoita ja toivoin heidät tervetulleeksi ryhmään. Kun ryhmäläiset olivat ottaneet istumapaikat, esittäydyin sekä kerroin lyhyesti mitä ryhmäkerralla oli tarkoitus tehdä ja miksi. Tarkoituksena oli keskustella ryhmäkerralla hyvinvoinnista ja hyvinvointiryhmästä sekä täyttää kysely toiminnasta. Keskustelun ja kyselyn avulla oli tarkoitus saada ryhmäläisten mielenkiinnonkohteita selville ja suunnitella niiden pohjalta hyvinvointiryhmää, yhdessä ryhmäläisten kanssa. Kerroin myös hyvinvointiryhmän tavoitteesta ryhmäläisille (ks. luku Ryhmän tavoite).

Ennen hyvinvointiin ja hyvinvointiryhmään liittyvää keskustelua kävimme esittäytymiskierroksen. Jokainen kertoi vuorollaan nimensä ja millä mielellä sillä hetkellä oli. Kysyin myös, oliko joku käynyt aikaisemmin toimineessa hyvinvointiryhmässä (ks. luku Hyvinvointiryhmä Kris-Etelä-Suomi ry:ssä). Osa ryhmäläisistä oli käynyt aikaisemmin toimineessa hyvinvointiryhmässä. Aikaisemmin toimineessa hyvinvointiryhmässä käyneet jakoivat kokemuksiaan ryhmästä. Keskustelu jatkui ryhmäläisten kesken aiheesta. Keskustelusta nousi paljon ajatuksia siitä, mitä ryhmässä oli ollut hyvää ja mihin toivottiin muutosta. Ryhmässä käyneet kertoivat muun muassa aiheiden olleen ajoittain mielenkiintoisia, mutta pelkkä tiedon saaminen niin sanotuilta luennoilta ei tuntunut riittävän vetoavalta. Ryhmäläiset kertoivat, että hyvinvointiryhmään olisi mielekkäämpää osallistua ja se tuntuisi hyödyllisemmältä, jos he pääsisivät itse olemaan aktiivisempia ryhmässä, passiivisen kuuntelun sijaan.

Ohjasin aikaisemmin toimineeseen hyvinvointiryhmään liittyvän keskustelun pikkuhiljaa uuteen hyvinvointiryhmään liittyväksi. Kyselin toiveita, mitä hyvinvointiryhmältä halutaan ja millainen hyvinvointiryhmän tulisi olla, että se koettaisi hyödylliseksi ja mielekkääksi. Ryhmäläiset jakoivat avoimesti mielipiteitään ja ehdotuksiaan. Keskustelu jatkui ryhmäläisten kesken varsin omatoimisesti.

Keskustelusta tuli esiin paljon ideoita, ehdotuksia ja toiveita, mitä yksilöt ryhmältä toivoivat. Ryhmäläisten yhteisiäkin toiveita löytyi. Selkeästi suurin osa ryhmäläisistä toivoi hyvinvointiryhmän toimivan yhdessä jakamisen periaatteella. Ensimmäisenä yhteisenä toiveena oli, että hyvinvointiryhmässä käsiteltävistä aiheista keskusteltaisi ja jaettaisi kokemuksia ryhmäläisten kanssa. Vertaistukeen perustuvassa järjestössä onkin varsin luontevaa hyödyntää vertaisten kokemuksia ryhmässä. Toisena yhteisenä toiveena hyvinvointiryhmän suhteen oli kokemuksellisuus. Kokemuksellisuutta toivottiin muun

muassa tutustumiskäyntien tai retkien muodossa. Keskustelua käytiin myös siitä, miten hyvinvointiryhmässä saatua tietoa voisi siirtää konkreettisesti hyödynnettäväksi ryhmäläisten arkeen.

Kun omatoiminen keskustelu hyvinvointiryhmän suhteen oli jatkunut hetken, kysyin ryhmäläisiltä mitä heidän mielestään liittyy hyvinvointiin, mitä hyvinvointi on. Suurin osa ryhmäläisistä alkoi jakaa mielipiteitään ja ajatuksiaan aiheesta. Keskustelu hyvinvoinnista piti sisällään kaikki Piercen (2003) toiminnan terapeuttisen voiman mallin, toiminnan vetoavuuden tekijät. Ryhmässä keskusteltiin muun muassa arjenhallinnan, työn, tunteiden käsittelyn, rutiinien, itsetunnon ja unen merkityksestä, suhteessa hyvinvointiin.

Keskustelut hyvinvointiryhmästä ja hyvinvoinnista etenivät omalla painollaan varsin luontevasti. Keskustelu tuotti informaatiota niistä asioista, mistä olin suunnitellut saavani tietoa ensimmäisellä ryhmäkerralla. Päätin antaa keskustelulle enemmän aikaa kuin mitä olin suunnitellut. Jätin näin ollen pois suunnitelmassani esittämän pari/pienryhmätehtävän (ks. luku Lämmittely- ja työskentelyvaihe).

Keskustelun jälkeen ohjeistin ryhmäläisiä täyttämään kyselyn toiminnasta. Ohjeistin ryhmäläisiä pohtimaan kyselyssä esitettyjä toimintoja oman kokemuksen ja toiveiden kautta. Kerroin myös, että pyrin tarkastelemaan kyselyistä tulleita vastauksia siitä näkökulmasta, löytyykö ryhmällä joitakin selkeitä yhteisiä mielenkiinnonkohteita.

Kun ryhmäläiset olivat täyttäneet kyselyn toiminnasta, oli ryhmäkerta tulossa päätökseen. Kerroin vielä lyhyesti mitä seuraavalta ryhmäkerralta on odotettavissa. Seuraavalla ryhmäkerralla oli tarkoituksena muun muassa päättää, ensimmäisellä ryhmäkerralla esitettyjen ideoitten pohjalta, millainen hyvinvointiryhmästä tulee.

Päätin hyvinvointiryhmän kiittämällä ryhmäläisiä ryhmään osallistumisesta. Ryhmän päätyttyä, kävin ryhmää jatkossa ohjaavan henkilön kanssa, lyhyen ryhmäkerran purkukeskustelun.

Toinen ryhmäkerta

Toinen ryhmäkerta alkoi samalla tavalla kuin ensimmäinen ryhmäkerta, tervehtimällä ryhmäläisiä ja toivottamalla heidät tervetulleeksi hyvinvointiryhmään. Kerroin, uusia

ryhmään osallistuja ajatellen, hyvinvointiryhmän tarkoituksesta sekä kertosin lyhyesti, mitä edellisellä ryhmäkerralla oli tehty. Kerroin myös kyseisen ryhmäkerran tavoitteesta. Tavoitteena oli päättää millainen hyvinvointiryhmästä tulee.

Pidimme orientaation jälkeen esittäytymiskierroksen suunnitellusti (ks. luku Orientaatio ja esittäytyminen). Esittäytymiskierroksen jälkeen kerroin minkälaisia yhteisiä mielenkiinnonkohteita ja toiveita hyvinvointiryhmän suhteen ryhmäläisillä olin havainnut, edellisellä ryhmäkerralla käytyihin keskusteluihin perustuen (ks. luku Ensimmäinen ryhmäkerta). Kysely toiminnasta antoi tietoa erityisesti niistä toiminnan osa-alueista mistä ryhmäläiset eivät olleet ryhmänä kiinnostuneita. Esimerkiksi uskon/henkisyyteen tai tekniikkaan/teknologiaan liittyviin toimintoihin ei ollut kiinnostusta juuri kenelläkään ryhmäläisellä. Eniten kiinnostusta herätti työ, opiskelu sekä toisista huolehtiminen.

Hyvinvointiryhmän suhteen ei ollut tässä vaiheessa muodostunut vielä selkeää suuntaa, mutta ideoita ja toiveita ryhmän suhteen oli paljon. Kun olin kertonut ryhmäläisille lyhyesti, mitä havaintoja edellisen kerran perusteella olin tehnyt, alkoi ryhmäläisten keskuudessa oma-aloitteinen keskustelu esiin tulleista mielenkiinnonkohteista ja ideoista. Suunnitelmana olikin jatkaa ideointikeskustelua. Ideointikeskustelun jälkeen oli aika siirtyä päätösten tekemiseen. Ryhmäläiset olivat niin hyvin keskenään keskustelevia, että koin parhaaksi hyödyntää keskusteluvuotta myös työskentelyvaiheessa. Suunnitelmana oli tarvittaessa käyttää janaa apuna hahmottamaan ryhmäläisten toiveita ryhmän suunnasta (ks. luku Ensimmäinen ryhmäkerta). Tarkoituksena oli, että mielipiteen asettaminen janelle, voisi mahdollistaa kaikkien ryhmäläisten äänen kuuluvaksi saamisen. Absetzin (2011) mukaan, ryhmän ohjaajan rooli ei tulisi olla ryhmää hallitseva vaan ryhmän mukana kulkeva. Ohjaajan tehtävänä on motivoida ryhmäläisiä osallistumaan, varmistaa, että kaikki ryhmäläiset saavat äänensä kuuluviin. (Absetz 2011: 87–108.) Havaittiin, että kaikki ryhmäläiset osallistuivat keskusteluun ja saivat mahdollisuuden tuoda mielipiteensä esille. Janaa ei tarvittu avuksi.

Ryhmän suunnan päättämiseksi, jokainen ryhmäläinen sai kertoa, toivoiko hyvinvointiryhmän olevan mieluummin keskusteluun ja/tai tiedon jakoon ja saamiseen perustuva vai toiminnallinen. Ryhmäläiset toivat näkemyksiään esiin. Suurin osa toivoi, että ryhmässä voisi olla valittu aihe, mistä ensin olisi mahdollisuus saada tietoa esimerkiksi luentotyypillisesti, jonka jälkeen olisi mahdollisuus keskustella aiheesta ryhmässä ja jakaa aiheeseen liittyviä kokemuksia. Toiveena oli myös, että aiheeseen liittyen olisi mahdollista järjestää myös esimerkiksi tutustumiskäyntejä tai retkiä, joilla syvennyttäisi

aiheeseen. Jotta hyvinvointiryhmässä käsitellyt asiat hyödyttäisivät myös arjessa, voisi tiettyihin aiheisiin liittää myös tehtäviä kotona kokeiltavaksi. Hyvinvointiryhmästä ei siis toivottu suoraa toiminta- tai tukiryhmää, vaan toiveena oli, että ryhmä olisi jotakin niiden väliltä. Hyvinvointiryhmän jatkon suunnitelma perustuu osittain tämän idean mahdollistamiseen.

Seuraavaksi keskustelimme hyvinvointiryhmässä käsiteltävistä aiheista tai teemoista ja niiden valinnasta. Keskustelu oli lähteä ohi suunnitellusta aiheesta. Ohitse lähtenyt keskustelu liittyi työhön ja opiskeluun, joka oli noussut myös edellisellä kerralla tehdystä kyselystä esille, ryhmän yhteisenä mielenkiinnonkohteena. Työ ja opiskelu valikoitui ryhmän ensimmäiseksi käsiteltäväksi teemaksi. Keskustelun pohjalta ilmeni, että hyvinvointiryhmässä olisi tarpeen käsitellä teemoittain erilaisia hyvinvointiin liittyviä toimintoja, jotka tukevat toiminnallista tasapainoa. Piercen (2003) mukaan toiminnallisen tasapainon kokeminen on tärkeää terveyden ja hyvinvoinnin kannalta (Pierce 2003: 40).

Toisen ryhmäkerran lopulla päätettiin ryhmässä seuraavien ryhmäkertojen kulusta. Seuraavalle ryhmäkerralle valittiin työhön ja opiskeluun liittyvä aihe. Tarkoituksena oli, että ryhmän ohjaaja kertoo kolmannen ryhmäkerran alussa valitusta aiheesta löytämänsä tietoa, jonka jälkeen aiheesta keskustellaan vapaasti. Kolmannen ryhmäkerran lopuksi oli suunniteltu neljännen ryhmäkerran aiheen valinta, jonka suhteen toimittaisi samalla tavalla kuin kolmannella ryhmäkerralla. Näin oli tarkoitus jatkaa ryhmän toimintaa. Kerroin ryhmäläisille, että suunnittelen seuraavan ryhmäkerran edellä mainitun idean mukaisesti ja keskustelen ryhmän jatkosta vielä henkilön kanssa, joka jatkossa ohjaa hyvinvointiryhmää.

Ryhmäkerran päättyessä kiitin vielä ryhmäläisiä ryhmään osallistumisesta. Kävimme lyhyen ryhmäkerran purkukeskustelun ryhmää jatkossa ohjaava henkilön kanssa ja jatkoimme purkua vielä myöhemmin sähköpostin välityksellä.

Kolmas ryhmäkerta

Kolmas ryhmäkerta alkoi samalla tavalla kuin ensimmäinen ja toinen ryhmäkerta, tervehtimällä ryhmäläisiä ja toivottamalla heidät tervetulleeksi hyvinvointiryhmään. Kertasin lyhyesti mitä edellisellä ryhmäkerralla oli tehty ja päätetty.

Kolmannella ryhmäkerralla oli vähemmän osallistujia kuin kahdella aikaisemmalla ryhmäkerralla. Kysyin ryhmäläisiltä, oliko heillä tietoa miksi ryhmään ei tällä kerralla osallistunut enempää Kris-Etelä-Suomi ry:n kävijöitä. Ilmeisesti muilla kävijöillä oli tullut aikataulullisia päällekkäisyyksiä kyseisenä päivänä. Sain kuitenkin sen käsityksen, että Kris-Etelä-Suomi ry:ssä olisi ollut muitakin aiheesta kiinnostuneita. Sovimme ryhmäläisten kanssa yhteisymmärryksessä, että siirrämme valitun aiheen käsittelyä ja käymme ryhmäkerralla keskustelua tarkemmin siitä, miten aikataulullisesti hyvinvointiryhmä tulisi toimimaan. Sillä ryhmäkertaa suunnitellessa olin tehnyt huomion, että hyvinvointiryhmän kestoksi sovittu tunti ei tulisi ajallisesti riittämään kaikkeen siihen mitä hyvinvointiryhmän toimintasisällöksi oli suunniteltu.

Esitin paikalla olleille ryhmäläisille ehdotuksen, että hyvinvointiryhmä koostuisi niin sanotuista aiheiden sisältöjä käsittelevistä kerroista 3-4 kertaa, joita ennen olisi aina yksi ryhmäkerta varattu kyseisten ryhmäkertojen aiheiden ja toimintasisältöjen valinnalle ja suunnittelulle. Sykli jatkuisi hyvinvointiryhmässä näin. Keskustelimme myös työstä ja opiskelusta yleisesti.

Kolmannella ryhmäkerralla suunnitelma ryhmän lämmittely- ja työskentelyvaiheesta ei siis toteutunut (ks. luku Lämmittely- ja työskentelyvaihe). Hyvinvointiryhmän kolmas kerta oli hyvin vapaamuotoinen, mutta vei hyvinvointiryhmän suunnitelmaa jatkon kannalta eteenpäin.

Ryhmän päättyessä kiitin ryhmäläisiä ryhmään osallistumisesta. Kolmannen ryhmäkerran jälkeen kävimme hyvinvointiryhmää jatkossa ohjaavan henkilön kanssa noin tunnin purkukeskustelun. Keskustelimme kaikista kolmesta ohjaamastani ryhmäkerrasta, sekä erityisesti hyvinvointiryhmän jatkosuunnitelmasta. Hyvinvointiryhmän jatkosuunnitelman tiivistelmä löytyy opinnäytetyön liitteestä 2.

Hyvinvointiryhmän merkityksen ja tavoitteiden uudelleen jäsenitys

Ryhmäläisten toiveesta, hyvinvointiryhmästä ei tullut toiminta- eikä tukiryhmää. Hyvinvointiryhmän jatkosuunnitelma perustuu ajatukseen, että ryhmä voi olla välillä olla toimintaan perustuva ja välillä tukeen perustuva. Oleellista on, että ryhmä vastaa sisällöllisesti aina ryhmäläisten omia toiveita ja se toteutetaan ryhmäläisten toivomalla tavalla. Esimerkiksi, jos hyvinvointiryhmässä harjoitellaan työ- tai opiskelupaikan hakemista tai lähdetään tekemään jotakin yhdessä, ryhmä on silloin toimintaan perustuva. Silloin kun

hyvinvointiryhmässä esimerkiksi keskustellaan ja pohditaan valittuun aiheeseen liittyviä asioita yhdessä, voi ryhmä olla tukea antava.

Hyvinvointiryhmä on suunniteltu asiakaskeskeisen lähestymistavan mukaisesti ja ohjaamani kolme ryhmäkertaa toteutuivat yhteistyössä ryhmäläisten kanssa. Yhteistyö ryhmäläisten kanssa vaikutti myös suoraan siihen, millaiseksi hyvinvointiryhmän jatko-suunnitelma muodostui.

Hyvinvointiryhmän päätavoite oli koko ajan tukea ryhmäläisten hyvinvointia. Hyvinvointiryhmän ensimmäisten ryhmäkertojen tavoite oli löytää hyvinvointiryhmälle sellaisia toimintasisältöjä ja sellainen tapa toimia, mikä olisi ryhmäläisten mielestä heille tarpeen. Edellä mainittu tavoite on täytetty niin, että ensimmäisillä ryhmäkerroilla, ryhmäläiset valitsivat yhdessä ryhmälleen tavan toimia ja ensimmäisen aiheen, mitä ryhmässä käydään läpi. Hyvinvointiryhmän jatkon suunnitelman on tarkoitus toimia ryhmän toiminnan selkeyttäjänä ja suunnan antajana. Jatkosuunnitelma perustuu ryhmäläisten toiveisiin ja ideoihin, yhdistettynä muun muassa toimintaterapian teoriaan. Jatkossakin hyvinvointiryhmän tavoitteena on kuitenkin tuottaa itse ryhmälleen toimintasisältöjä.

4.4 Suunnitelma hyvinvointiryhmän jatkosta

Ryhmän ulkoiset rakenteet luovat toimintaedellytykset ryhmälle. Fyysinen ympäristö, aika, kokoontumistiheys, ryhmän koko sekä tapa, jolla ryhmään liitytään, luovat ulkoiset rakenteet ryhmälle. (Niemistö 2007: 51–62.) Kris-Etelä-Suomi ry vastaa hyvinvointiryhmän ulkoisista rakenteista. Hyvinvointiryhmä kokoontuu Kris-Etelä-Suomi ry:n tiloissa. Ryhmätilassa on rinkiin aseteltuna sohvia ja nojatuoleja sekä keskellä muutama pieni pöytä. Hyvinvointiryhmä kokoontuu tiistaisin, kello 12-13. Ryhmän koko vaihtelee, sillä hyvinvointiryhmä toimii avoimena ryhmänä. Hyvinvointiryhmään saa osallistua kuka tahansa Kris-Etelä-Suomi ry:n kävijöistä.

Hyvinvointiryhmän jatkon suunnitelma perustuu ajatukseen, että ryhmäläiset itse tuottaisivat ryhmänsä toimintasisällöt. Ohjaamillani hyvinvointiryhmän ensimmäisillä ryhmäkerroilla, kartoitin ryhmäläisten mielenkiinnonkohteita ja toiveita hyvinvointiryhmän suhteen. Hyvinvointiryhmässä keskusteltujen aiheiden, ideoiden ja mielenkiinnonkohteiden pohjalta, suunnittelin ryhmän jatkon suunnitelman, toimintaterapian teoriaa sekä ryhmien ohjaukseen liittyvää teoriaa hyödyntäen. Jatkon suunnitelman on tarkoitus pitää ryhmän toiminta selkeänä. Tarkoituksena on myös, että Kris-Etelä-Suomi ry:n

kävijöiden on mahdollista tietää ennalta, mitä aiheita tai toimintaa hyvinvointiryhmässä on tulossa. Samalla hyvinvointiryhmän ohjaajan on myös mahdollista suunnitella hyvinvointiryhmän ryhmäkertojen kulkua hyvissä ajoin. Hyvinvointiryhmän jatkon suunnitelma mahdollistaa ennakoitavuuden ryhmän sisällöistä, mutta antaa myös tilaa ryhmäläisille ottaa vastuuta ryhmän sisältöjen suunnittelusta.

Ryhmän prosessin eteneminen ei ole ryhmän ohjaajasta riippuvista. Ryhmäläiset itse edistävät ryhmän omaa prosessia ja ohjaaja on mukana kulkemassa ja mahdollistamassa kaikkien ryhmäläisten osallistumisen. (Absetz 2011: 87–108.) Ryhmän jatkon suunnitelma luo puitteet ryhmäläisten oman prosessin edistämiseksi hyvinvointiryhmässä. Hyvinvointiryhmän jatkon suunnitelmasta on tiivistelmä opinnäytetyössä liitteessä 2.

Muodostin kolmen ensimmäisen hyvinvointiryhmän ryhmäkerran perusteella käsityksen siitä, millaisen ryhmän ryhmäläiset haluaisivat. Ryhmäläiset toivoivat, että hyvinvointiryhmässä käsiteltäisiin valittuja aiheita monipuolisesti. Toiveena oli, että valituista aiheista saataisi tietoa yhteisen keskustelun kautta, mutta myös tarvittaessa asiantuntijoiden kautta. Toiveena oli myös, että ajoittain olisi mahdollista järjestää aiheisiin liittyviä tutustumiskäyntejä tai retkiä. Ryhmässä todettiin kuitenkin, että hyvinvointiryhmälle varattu tunnin aika ei tulisi riittämään tutustumiskäynteihin tai retkiin. Ryhmässä sovittiin, että mikäli jonkin ryhmän suunnitteleman aiheen pohjalta olisi tarkoituksenmukaista lähteä tutustumiskäynnille tai retkelle, sovittaisi siihen aika hyvinvointiryhmän ajan ulkopuolelta.

Hyvinvointiryhmän ryhmäkerrat muodostuvat suunnittelukerroista ja aiheidenkäsittelykerroista. Yhdellä suunnittelukerralla on tarkoitus suunnitella aina seuraavan kolmen tulevan ryhmäkerran aiheet. Suunnittelukerran jälkeen seuraa aina kolme aiheidenkäsittelykertaa. Suunnittelukerralla valitut aiheet on tarkoitus olla aina näkyvillä Kris-Etelä-Suomi ry:n yleisissä tiloissa, missä tiedotetaan muustakin Kris-Etelä-Suomi ry:n toiminnasta.

Hyvinvointiryhmän suunnittelukerrat

Hyvinvointiryhmän jatkon suunnitelmassa olen tehnyt ehdotuksen mahdollisista teemoista, joita ryhmän suunnittelukerroilla voidaan hyödyntää aiheiden valinnan rajaamisessa. Teemat perustuvat, Recovery through Activity -työkirjassa ja siinä olevan Activi-

ty Checklistin, toiminnan osa-alueiden jaotteluun. Activity Checklistin suomennos kysely toiminnasta, toimi hyvinvointiryhmän ensimmäisellä kerralla ryhmäläisten mielenkiinnonkohteiden kartoittajana. Toiminnan osa-alueita on kaksitoista, joista saadaan kaksitoista mahdollista teemaa valittavaksi hyvinvointiryhmään. Kyseiset kaksitoista toiminnan osa-alueita ja mahdollista hyvinvointiryhmän teemaa ovat vapaa-ajan toiminnat kotona, sosiaaliset toiminnat, luovat toiminnat, tekniikka/teknologia, fyysinen toiminta/liikunta, ulkoilu, usko/henkisyys, itsestä huolehtiminen, kotiaskareet, toisista huolehtiminen, ammatilliset/tuottavat toiminnat sekä yhteisöllinen toiminta. Toiminnan osa-alueiden hyödyntäminen hyvinvointiryhmässä vaihtuvina teemoina, mahdollistaa ryhmän toiminnan monipuolisuuden ja toiminnallisen tasapainon tukemisen. Kris-Etelä-Suomi ry:n kävijöiden on mahdollista valita vaihtuvista aiheista omaa hyvinvointiaan ja toiminnallista tasapainoaan tukevat ryhmäkerrat, joille haluavat osallistua.

Kysely toiminnasta ei tuottanut selkeitä, ryhmälle yhteisiä mielenkiinnonkohteita. Suuri osa kyselyn toiminnoista herätti osassa ryhmäläisistä mielenkiintoa ja toiminnan eri osa-alueista ainoastaan kahden toiminnan osa-alueen toiminnot eivät herättäneet juuri lainkaan mielenkiintoa. Hyvinvointiryhmässä, ensimmäisillä ryhmäkerroilla käydyistä keskusteluista selvisi myös, että ryhmäläiset olivat kiinnostuneita käymään läpi eri toiminnan osa-alueita, jotka tukevat kaikki omalla tavallaan hyvinvointia. Tästä syystä jatkosuunnitelmassa on esitetty edellä mainittujen toiminnan osa-alueiden käyttöä teemoittamaan ja rajaamaan ryhmän toimintasisältöjen valintaa. Ehdotan, että ryhmän ohjaaja voisi valita ennalta, esimerkiksi kaksi toiminnan osa-alueita yhtä suunnittelukerrtaa varten, mistä ryhmäläiset voisivat valita seuraavien kolmen kerran teeman. Kaksi teemavaihtoehtoa tulisi olla hyvinvointiryhmän sisällöistä kertovalla ilmoitustaululla valmiiksi esillä, jotta suunnittelukerralle osallistuu sellaisia henkilöitä, jotka ovat kyseisistä teemoista mahdollisesti kiinnostuneita. Suunnittelukerralla ryhmäläiset pääsevät itse valitsemaan kahdesta vaihtoehdosta seuraavien ryhmäkertojen teeman ja suunnittelemaan seuraavien kolmen ryhmäkerran toimintasisällöt.

Hyvinvointiryhmän suunnittelukerroilla on siis tarkoitus valita aina seuraavalle kuukaudelle käsiteltävä teema toiminnan osa-alueita hyödyntäen. Mikäli kaikki toiminnan osa-alueet käsitellään ryhmässä ja jokaiseen aiheeseen käsittelyyn käytetään suunnitellusti kuukausi, kaikki kyselyn ja Recovery through Activity -työkirjan toiminnan osa-alueet käsiteltäisi yhden vuoden aikana.

Tarkoitus on, että yksi teema on aina kuukauden kestävä. Mikäli ryhmäläiset haluavat, voi samalla teemalla jatkaa toinenkin kuukausi, sillä ryhmälle ei ole määritelty ennalta loppua. Jo käsitellyt aiheet voidaan myös ottaa uudelleen käsittelyyn, mikäli ryhmäläiset vaihtuvat ja aiheiden uudelleen käsittelyä toivotaan ryhmäläisten toimesta. Teeman valinnassa on myös hyvä miettiä miten monta ryhmäkertaa kalenterin mukaan kuukauden mahtuu. Jokaiselle kuukaudelle ei tule suunnitelman mukaisesti kolmea aiheen käsittelykertaa, johtuen muun muassa pyhäpäivistä.

Hyvinvointiryhmän aiheidenkäsittelykerrat

Kuten aikaisemmin totesi, hyvinvointiryhmän on tarkoitus koostua suunnittelukerroista ja aiheidenkäsittelykerroista. Aiheidenkäsittelykerroilla toteutetaan siis aina edellisellä suunnittelukerralla sovittua suunnitelmaa. Aiheidenkäsittelykertojen toimintasisällöt voivat vaihdella suurestikin. Osa kerroista voi perustua keskusteluun ja vertaistukeen, kun osa kerroista voi olla toiminnallisia, riippuen sekä valitusta temasta että käsiteltävästä aiheesta.

Esimerkiksi hyvinvointiryhmän ensimmäisille aiheidenkäsittelyn ryhmäkerroille teemaksi valikoitui työ ja opiskelu. Suunnitelmana oli, että yhdellä ryhmäkerralla keskustellaan työstä ja opiskelusta yleisesti rikostaustaisten näkökulmasta. Toisilla ryhmäkerroilla suunnitelmana oli hakea tietoa opiskelupaikoista ja työpaikoista sekä lähteä konkreettisesti harjoittelemaan opiskelu- tai työpaikan hakemista. Näiden ryhmän aiheidenkäsittelykertojen jälkeen oli taas ryhmän suunnittelukerran vuoro. Seuraavalla suunnittelukerralla oli tarkoitus päättää jatkuuko työhön ja opiskeluun liittyvän aiheidenkäsittely vai valitaanko seuraaville kolmelle ryhmäkerralle uusi teema.

Aiheidenkäsittelykerrat voivat olla siis esimerkin mukaisesti prosessimaista tietyn aiheen käsittelyä tai aihe voi olla yhtä lailla joka kerralla erillinen, esimerkiksi erilaisten pelien pelaamista tai mitä tahansa, valittuun teemaan liittyvää.

Hyvinvointiryhmän päätös

Hyvinvointiryhmälle ei ole päätetty päätös ajankohtaa. Mikäli hyvinvointiryhmä toteutetaan jatkon suunnitelman mukaisesti, ryhmä olisi käsitellyt kaikki esitetyt teemat vuodessa. Suunnitelmaa voi kuitenkin muuttaa, esimerkiksi jättämällä joitakin teemoja käsittelemättä tai jatkamalla jotakin teemaa useampia kuukausia. Teemojen on tarkoitus

vastata ryhmäläisten tarpeisiin ja olla aiheiden valinnassa tukena. Ryhmän jatkuminen muokkautuu näin ryhmäläisten tarpeiden mukaan.

Kun kaikki aiheet on käsitelty ryhmässä, voi ryhmälle pitää päätös kerran, jossa olisi hyvä keskustella ryhmään liittyvistä kokemuksista ja antaa palautetta ryhmän toiminnasta. Mikäli hyvinvointiryhmän kävijät vaihtuvat paljon vuoden aikana, voidaan hyvinvointiryhmä aloittaa alusta koska vain. Myös aikaisemmin läpi käytyihin aiheisiin voi palata missä vain vaiheessa uudelleen, mikäli siihen on tarvetta.

5 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuoda toimintaterapeutista osaamista Kris-Etelä-Suomi ry:n hyödynnettäväksi, rikos- ja päihdetaustaisten kanssa työskentelyyn, järjestössä toimivan hyvinvointiryhmän uudistamisen kautta. Yhteistyökumppanillani oli toiveena, että hyvinvointiryhmä tukisi Kris-Etelä-Suomi ry:n kävijöiden hyvinvointia. Omana toiveenani oli päästä tutustumaan tarkemmin ryhmän ohjaukseen sekä kohderyhmään, rikos- ja päihdetaustaisiin.

Ennen opinnäytetyön aloittamista olin saanut hieman kosketusta kohderyhmään sekä ryhmien ohjaukseen opintojen aikana suorittamieni työharjoittelujen kautta. Kiinnostus kohderyhmään syntyi viimeisessä harjoittelussani Keravan vankilassa. Vankiloissa pyritään järjestämään toimintaa, jolla aktivoidaan vankeja, parannetaan vangin arkielämän taitoja ja sosiaalisia taitoja sekä tarjotaan päihdekuntoutusta (Rikosseuraamuslaitos 2016). Vankiloissa, vankien kanssa työskentelevät psykologit, pastorit, sosiaalityöntekijät ja erityisohjaajat (Rikosseuraamuslaitos 2013). Sain harjoittelussani käsityksen, että toimintaterapeutin osaamisen hyödyntäminen toisi hyvän lisän vankien kanssa työskentelylle. Karsikkaan (2005) mukaan vankeinhoitolaitos ei kuitenkaan ole kuntoutusorganisaatio, eikä yhteiskunnassa yleensä järjestetty kuntoutus ole vankien käytettävissä. Vaikka vangeilla onkin yleisesti enemmän, päihde- ja mielenterveysongelmia, puutteita hyvinvoinnissa sekä rajoitteita työ- ja toimintakyvyssä kuin muulla väestöllä ja vankien kuntouttavalle toiminnalle on tarvetta. (Karsikas 2005: 17–21).

Monet järjestöt tekevät vankiloiden kanssa yhteistyötä, muun muassa tarjoamalla vankilasta vapautuville tukea ja apua yhteiskuntaan sopeutumisessa (Rikosseuraamuslaitos 2013). Yhteistyökumppanini Kris-Etelä-Suomi ry on yksi näistä vankiloiden kanssa yhteistyötä tekevästä tahoista. Yhteistyökumppanini vankilatoiminta tuli myös jonkin verran tutuksi harjoitteluni aikana, jolloin kiinnostuin järjestön toiminnasta. Opinnäytetyötä ideoidessani lähestyin Kris-Etelä-Suomi ry:tä ja tarjosin mahdollisuutta toimia yhteistyökumppanina toimintaterapian opinnäytetyölle. Opinnäytetyön suunnittelu alkoi Kris-Etelä-Suomi ry:n kanssa keskustelemalla siitä, miten toimintaterapeutin osaaminen voisi olla hyödyksi järjestölle. Tarjosin ideaa, että kartoittaisin jossakin Kris-Etelä-Suomi ry:llä toimivassa ryhmässä kävijöiden mielenkiinnon kohteita, joiden perusteella ryhmän jäsenten ääniä saataisi kuuluviin siitä, mitä he ryhmältä toivoisivat. Kris-Etelä-Suomi ry ehdotti ideani pohjalta, että järjestössä toiminut hyvinvointiryhmä uudistettaisiin ja sen uudistamisen suunnittelu muodostaisi opinnäytetyöni. Näistä aja-

tuksista muodostui opinnäytetyöni tavoite, kartoittaa hyvinvointiryhmäläisten mielenkiinnon kohteita ja toiveita hyvinvointiryhmän suhteen sekä luoda hyvinvointiryhmän toiminnan jatkon suunnitelma tällä periaatteella.

Sovimme yhteistyökumppanini kanssa, että ohjaan muutaman ensimmäisen kerran hyvinvointiryhmää. Näiden kertojen aikana oli tarkoitus ideoida yhdessä ryhmäläisten kanssa, millainen hyvinvointiryhmästä tulisi. Ideoiden pohjalta oli tarkoitus luoda suunnitelma, miten hyvinvointiryhmä jatkuu ja pysyy vetoavana ryhmäläisille. Toteutin opinnäytetyössäni, yhteistyökumppanin kanssa sovitut asiat.

Suunnittelin ryhmänohjaukset hyödyntäen, muun muassa Finlayn (1997) sekä Yalom & Leszszn (2005) ryhmiin liittyvää teoriaa. Huomioin myös ryhmäkertoja suunniteltaessa kohderyhmään liittyviä tekijöitä. Ryhmäkerroilla käytyjä asioita tarkastelin Piercen (2003) toiminnan terapeuttisen voiman mallin, toiminnan vetoavuuden näkökulmasta. Olen esittänyt opinnäytetyössäni tekemäni käytännön työskentelyn lomittain teorian kanssa, jotta käytännön työskentelyn ja teorian yhteys tulevat näkyviksi. Sovelsin opinnäytetyössäni ryhmiin ja ryhmän ohjaukseen liittyvää tietoa sekä toimintaterapian teoriaa suhteessa rikos- ja päihdetaustaisiin, rikollisen käyttäytymisen syihin ja vankilakulttuuriin. Olisin kaivannut vielä erityisesti kirjallisuutta ryhmän ohjauksesta rikos- ja päihdetaustaisten kanssa suomalaisessa kulttuurissa. Edellä mainitun tiedon pohjalta olisi ollut mielekästä tarkastella opinnäytetyössäni esitettyä ryhmän suunnittelu- ja aloitusprosessia. Tällaista tietoa ei kuitenkaan suoraan ollut tarjolla.

Suomensin Sue Parkinsonin (2016) luoman Activity Checklistin, jotta pääsin käyttämään sitä mielenkiinnonkohteiden kartoitukseen hyvinvointiryhmän ensimmäisellä ryhmäkerralla. Sain Sue Parkinsonilta luvan Activity Checklistin suomentamiseen ja suomennoksen julkaisemiseen opinnäytetyössäni. Kysyin luvan sähköpostitse. Activity Checklistin suomennos, kysely toiminnasta on opinnäytetyössäni liitteenä 1. Sue Parkinsonilla oli toive, että joku lähtisi suomentamaan jossain vaiheessa myös hänen luomaan Recovery through Activity -työkirjaa, jonka liitteenä Activity Checklistkin on.

Olin suunnitellut, että Activity Checklistin avulla löytäisin ryhmäläisille yhteisiä mielenkiinnon kohteita käytettäväksi hyvinvointiryhmän toimintasisällöiksi. Kyselyn avulla ei kuitenkaan löytynyt selkeitä ryhmäläisille yhteisiä mielenkiinnonkohteita. Kysely toiminnasta kuitenkin toi esiin ne toiminnot mistä ryhmässä ei oltu kiinnostuneita. Vaikka sel-

keitä yhteisiä mielenkiinnonkohteita ei löytynyt kyselyn kautta, niin hyvinvointiryhmässä löytyi yhteisiä toiveita hyvinvointiryhmälle, ryhmäläisten kanssa keskustelemalla.

Olin suunnitellut ohjaamilleni ryhmäkerroille keskustelua herättäviä kysymyksiä ja tehtäviä, joilla oli tarkoitus saada ryhmäläiset osallistumaan ryhmän suunnitteluun. Olin varautunut siihen, että ryhmäläiset eivät mahdollisesti lähde tuomaan toiveitaan ja ideoitaan julki helposti, sillä vankeusaika voi vaikuttaa sosiaaliseen käyttäytymiseen, esimerkiksi niin, että omia mielipiteitä ei haluta tuoda julki. Kivivuoren (2011) mukaan, Vankien luottamus toisiin on heikko ja luottamus rikotaan usein. Luottamusta vakuutellaan, jotta toisista saadaan mahdollisimman paljon tietoa, jolla taas voidaan itse hyötyä. Tieto toisista on arvokasta. (Kivivuori 2011: 67.)

Huoleni oli kuitenkin ollut turha. Hyvinvointiryhmään osallistuneet kertoivat mielipiteitään hyvin avoimesti ja keskustelivat keskenään sujuvasti. Tehtäväkseni ohjaajana muodostuikin ryhmäkerroilla rajata keskustelua aiheessa pysyväksi sekä mahdollistaa päätösten tekeminen. Havaitsin, että Kris-Etelä-Suomi ry:ssä kävijöille oli muodostunut yhtenäisyyden ilmapiiri, joka mahdollisti ryhmässäkin avoimen ajatusten ja mielipiteiden jakamisen. Tämän havaitsin, ollessani Kris-Etelä-Suomi ry:n tiloissa ennen ryhmäkertojen alkua. Ryhmäkertoja suunnitellessa olisi ollut hyvä tietää etukäteen yhteisöllisyyden olemassa olosta kokemuksen kautta. Ennen ryhmäkertojen suunnittelua olisi ollut hyvä tutustua paremmin järjestöön, esimerkiksi olemalla muutamia päiviä mukana Kris-Etelä-Suomi ry:n muussa toiminnassa. Valitettavasti tämä ei ollut mahdollista opinnäytetyön aikataulujen puitteissa.

Hyvinvointiryhmän ohjaamieni ryhmäkertojen alussa kerroin ryhmäläisille olevani ohjaamassa ryhmää opinnäytetyöni puitteissa. Kerroin myös, että ryhmään osallistumisen kautta en tuo julki ryhmäläisten henkilökohtaisia tietoja vaan käsittelen opinnäytetyössä ryhmään liittyviä asioita mahdollisimman yleisellä tasolla. Opinnäytetyössä ei ollut tarkoituksena käsitellä yksityiskohtia ryhmäkerroista vaan kuvailla yleisesti päätelmiä, miten ryhmä eteni ja mihin ryhmän jatkon suunnitelma perustuu.

Hyvinvointiryhmässä keskusteltiin mielenkiinnon kohteista ja ryhmäläisten toiveista suhteessa hyvinvointiin ja hyvinvointiryhmään. Keskusteluissa tuli myös esille Kris-Etelä-Suomi ry:n toive järjestön toiminnan kehittämistä. Järjestössä kaivattaisi ideoita, kuinka kävijöiltä saadaan paremmin palautetta järjestön toiminnasta. Kävijöiltä saadun palautteen kautta järjestö pystyisi kehittämään toimintaansa asiakaslähtöisem-

mäksi. Opinnäytetyön puitteissa ei ollut mahdollista lähteä tarkastelemaan palautteeseen liittyvää haastetta. Palautteen kerääminen, asiakaslähtöisen toiminnan edistämiseksi olisi kuitenkin jollekin toiselle opinnäytetyölle mahdollinen aihe.

Hyvinvointiryhmän jatkuminen on suunniteltu niin, että ryhmän ohjaajana voi hyvin jatkaa muukin ammattilainen kuin toimintaterapeutti. Kris-Etelä-Suomi ry:ssä kuitenkin osoitettiin kiinnostusta toimintaterapian osaamista kohtaan ja järjestö toivoi, että jatkossa toimintaterapeutti opiskelijoita voisi tehdä työharjoittelujaan järjestössä. Toiveena oli, että toimintaterapeutti harjoittelijat voisivat ohjata muun muassa hyvinvointiryhmää ja mahdollisesti vielä kehittää harjoittelunsa aikana ryhmän toimintaa eteenpäin. Järjestön ja Metropolian ammattikorkeakoulun välinen yhteistyö onkin laitettu alulle opinnäytetyön toteutuksen aikana.

Hyvinvointiryhmän jatkon suunnitelma perustuu erityisesti asiakaslähtöiseen lähestymistapaan. Asiakaslähtöisyys näkyy erityisesti niin, että ryhmäläiset ovat itse osallistuneet ryhmän toiminnan ideointiin ja jatkosuunnitelman mukaisesti, suunnittelevat jatkossa itse ryhmänsä toimintasisällöt. Tarkoituksena on, että ryhmäläiset itse innostuisivat ryhmästä, kun ryhmä mahdollistaa osallistumisen itselle merkitykselliseen toimintaan. Hyvinvointiryhmän jatkon suunnitelman mukaan, hyvinvointiryhmän toiminta koostuu suunnittelukerroista ja aiheidenkäsittelykerroista. Yhdellä suunnittelukerralla ryhmäläiset suunnittelevat seuraavien kolmen aiheidenkäsittelykerran toimintasisällöt. Aiheidenkäsittelykertojen jälkeen on taas suunnittelukerta ja näin sykli jatkuu, niin kauan kuin ryhmälle on tarvetta. Jatkon suunnitelmassa on esitetty valmiita teema ehdotuksia, joilla voidaan helpottaa suunnittelukertojen aiheiden valintaa. Hyvinvointiryhmän jatkon suunnitelman luomisessa on hyödynnetty Recovery through Activity -ohjelman sisältöä. Jatkon suunnitelman mukaiset teemat ovat samat, mitä Recovery through Activity -ohjelmassa käsitellään.

Hyvinvointiryhmän markkinointi Kris-Etelä-Suomi ry:ssä osoittautui kuitenkin ongelmalliseksi. Ennen hyvinvointiryhmän ryhmäkertojen suunnittelua, olisi ollut hyödyllistä pitää selkeä esittely hyvinvointiryhmän ideasta järjestön vertaisille. Vertaiset kertovat Kris-Etelä-Suomi ry:ssä käyville järjestön toiminnasta ja muun muassa ryhmien toiminnasta. Vertaiset kertoivat, että hyvinvointiryhmän toiminnan selittäminen järjestössä käyville oli ollut haasteellista. Olisi ollut tarpeen tehdä ryhmän toiminnasta esimerkiksi esittelylehtinen jaettavaksi järjestössä, ennen ryhmän alkua. Tätä suositellaan muun

muassa Recovery through Activity -työkirjassakin tehtäväksi, ennen uuden ryhmän alkua. Tämä jäi kuitenkin toteuttamatta.

Opinnäytetyö on toteutettu toimintaterapian näkökulmasta, mutta työssä on myös paljon poikkitieteellisyyttä. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuoda esille toimintaterapian osaamisen käytettävyyden mahdollisuuksia kentällä, jossa toimintaterapeutteja ei juuri työskentele. Opinnäytetyöhön perustuen voin todeta, että toimintaterapeuttisesta osaamisesta olisi hyötyä rikos- ja päihdetaustaisien kanssa työskenneltäessä kohti rikoksettomuutta ja päihteettömyyttä. Monet vangit tarvitsevat harjoittelua arkielämän, työelämän, ihmissuhteiden sekä yhteiskunnallisten taitojen suhteen (Karsikas 2015: 27). Samaa tarvetta voidaan ajatella olevan edelleen myös vankilasta vapautuneilla. Piercen (2003) mukaan, toimintaterapeutit pyrkivät etsimään ratkaisuja asiakkaiden arjen haastavien tilanteiden kohtaamiseen ja mielekkään elämän löytämiseen (Pierce 2003: 9).

Lähteet

Absetz, Pilvikki 2011. Ryhmänohjaus. Teoksessa Vänskä, Kirsti – Laitinen-Väänänen, Sirpa – Kettunen, Tarja & Mäkelä, Juha. Onnistuuko Ohjaus? Sosiaali- ja Terveysalan Ohjaustyössä Kehittyminen: Helsinki: Edita.

Brown, Allan – Caddick, Brian 1993. Groupwork with offenders: London: Whiting & Birch.

Eronen, Toni & Pirttikangas, Johan 2012. Käpylehmistä geokätköilyyn, The Interest Checklist UK -lomakkeen ja käyttöohjeen suomentaminen ja muokkaus 13–15-vuotiaille suomalaisille nuorille soveltuvaksi. Opinnäytetyö. Toimintaterapian koulutusohjelma. Metropolian Ammattikorkeakoulu. Verkkodokumentti. <<http://theseus.fi/bitstream/handle/10024/51333/st%20Checklist%20UK%20lomakkeen%20suomentaminen%20ja%20muokkaaminen%2013-15-vuotiaille%20suomalaisille%20nuorille.pdf?sequence=1>> Luettu. 14.1.2017.

Finlay, Linda 1997. Groupwork in occupational therapy: Cheltenham: Stanley Thornes.

Finlay, Linda 2004. The Practice of Psychosocial Occupation: Cheltenham: Nelson Thornes.

Huttunen, Matti 2015. Unettomuus. Lääkkeet mielen hoidossa. Kustannus Oy Duodecim. Verkkodokumentti. <http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00072&p_hakusana=p%C3%A4ihhteet%20unettomuus> Luettu 5.6.2017.

Jauhiainen, Riitta – Eskola, Marjatta 1994. Ryhmäilmiö: Porvoo ; Hki ; Juva: WSOY.

Karsikas, Vuokko 2005. Selvinpäin olosta tulee hyvä fiilis: Päihdeongelmaisten vankien voimaantuminen: Helsinki: Rikosseuraamusvirasto.

Kaskela, Teemu – Tourunen, Jouni – Pitkänen, Tuuli & Henriksson, Misha 2014. Toiminta ja vertaistuki tärkeitä kuntoutuksessa. A-klinikka. Tiimi 2. Verkkodokumentti. <http://www.a-klinikka.fi/tiedostot/tutkittua/Tiimi_214.pdf> Luettu 5.6.2017

Kaurala, Marjatta & Kylämarttila, Veikko 2010. Rangaistuksesta vapautuvan kuntoutujan asema. Kriminaalihuollon tukisäätiö. Raportteja 2/2010. Helsinki. Verkkodokumentti. <<file:///C:/Users/Emilia/Downloads/asiamiesselvitys.pdf>> Luettu 2.7.2017.

Kivivuori, Janne 2011. Rikollisten veljeys: Kriminologisia näkökulmia rikollisten sosiaalisiin suhteisiin: Vantaa: Rikosseuraamusalan koulutuskeskus.

Kivivuori, Janne 2013. Rikollisuuden syyt. Uudistettu toinen laitos: Helsinki: Nemo.

Kris-Etelä-Suomi ry. N.d. Kris-Suomen keskusliitto ry. Verkkodokumentti. <<http://www.kris.fi/kris-etela-suomi/>> Luettu 19.5.2017.

Niemistö, Raimo 2007. Ryhmän Luovuus ja Kehitysehdot. 7 . p.: Helsinki: Palmenia.

Parkinson, Sue 2014. Recovery Through Activity. Increasing participation in everyday life: London: Speechmark.

Parkinson, Sue 2016. Sähköpostit. 22.-25.11.2016.

Pierce, Doris 2003. Occupation by Design: Building Therapeutic Power: Philadelphia: F.A. Davis Company.

Rikosseuraamuslaitos 2016. Muu sosiaalinen kuntoutus. Verkkodokumentti. <<http://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/taytantonpano/toiminnot/muusosiaalinenkuntoutus.html>> Luettu 29.6.2017.

Rikosseuraamuslaitos 2013. Vangin tukeminen. Verkkodokumentti. <<http://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/taytantonpano/toiminnot/vangintukeminen.html>> Luettu 29.6.2017.

Taylor, Renée & Van Puymbrouck, Laura 2013. Therapeutic Use of Self: Applying the Intentional Relationship Model in Group Therapy. Teoksessa O'Brien, Jane Clifford, and Jean W. Solomon. Occupational Analysis and Group Process: St. Louis, Mo.: Elsevier/Mosby. 36-51.

Vankien terveydenhuollon kehittäminen 2002. Rikosseuraamusviraston monisteita 1/2003. Työryhmän raportti. Helsinki. Verkkodokumentti. <http://www.rikosseuraamus.fi/material/attachments/rise/julkaisut-monisteetjaraportit/ri4zQQ28V/1-2003_Vankien_terveydenhuolto.pdf> Luettu 5.6.2017.

Yalom, Irvin D – Leszcz, Melyn 2005. The Theory and Practice of Group Psychotherapy. 5th ed: New York: Basic Books.

KYSELY TOIMINNASTA

Laita rasti ruutuun alla olevien toimintojen kohdalle, jos olet käyttänyt aikaa kyseiseen toimintaan ENNEN, jos käytät siihen aikaa NYT, haluaisit mahdollisesti käyttää siihen aikaa TULEVAISUUDESSA.

Toiminnot	Ennen	Nyt	Tulevaisuu- -dessa	Kommentit
Vapaa-ajan toiminnot kotona				
Keräily				
Musiikin kuuntelu				
Korttipelit				
Ristisanat, sudokut				
Lukeminen				
Tietokoneet esim. netin selailu				
Television/elokuvien katselu				
Kirjoittaminen esim. kirjeet, sähköpostit, tekstiviestit				
Muut:				
Sosiaaliset toiminnot				
Lautapelit				
Keilaaminen				
Biljardi, snooker				
Tikanheitto				
Ravintolassa syöminen				
Bubit, baarit, clubit				
Ystävien/perheen näkeminen				
Muut:				
Luovat toiminnot				
Maalaaminen, piirtäminen				
Leipominen				
Askartelu				
Luova kirjoittaminen esim. runot				
Draama, näytelmät				
Ompelu, neulominen				
Laulaminen, soittimen soittaminen				
Puutyöt, metallityöt, rakentaminen				
Muut:				
Tekniikka/teknologia				
Kuvankäsittely				
Bloggaus				
Sosiaalinen media				
Konsolipelit, tietokonepelit				
Tekstinkäsittely				
Muut:				

Toiminnot	Ennen	Nyt	Tulevaisuu- -dessa	Kommentit
Fyysinen toiminta/liikunta				
Kotona voimistelu				
Pyöräily				
Uinti				
Hiihto, laskettelu, luistelu				
Juoksulenkkeily				
Kuntosali				
Joukkuepelit esim. jalkapallo, koripallo, jääkiekko, sähly				
Ryhmäliikunta esim. aerobic, zumba				
Tennis, sulkapallo, pingis				
Yleisurheilu				
Kiipeily				
Tanssi				
Skeittaus, parkour				
Kamppailulajit				
Muut:				
Ulkoilu				
Pihatyöt				
Mökkeily				
Kalastus				
Luonnossa liikkuminen				
Ratsastus				
Luonnon katselu esim. lintubongaus				
Retkeily, patikointi, vaeltaminen, telttailu, suunnistus				
Kävely				
Marjastus, sienestys				
Melonta, purjehdus, soutaminen				
Muut:				
Usko/henkisyys				
Uskonnolliset ryhmät				
Uskonnolliset tapahtumat esim. jumalanpalvelukset				
Rukoilu, meditaatio				
Uskonnollisten tekstien lukeminen, opiskelu				
Rituaalit, pyhiinvaellukset				
Hengelliset laulut				
Muut:				
Itsestä huolehtiminen				
Vaatteet, muoti, trendit				
Ruokavalio, ravitsemus				
Hiusten hoito, kynsien hoito, ihon hoito				
Jooga, rentoutusharjoitukset				
Saunominen				
Lepo, rentoutuminen				
Muut:				

Toiminnot	Ennen	Nyt	Tulevaisuu- -dessa	Kommentit
Kotiaskareet				
Auton huolto				
Siivoaminen				
Ruuanlaitto				
Korjaaminen, tuunaus, nikkarointi				
Sisäkasvien hoitaminen				
Ostoksilla käyminen				
Muut:				
Toisista huolehtiminen				
Lasten hoitaminen				
Perheenjäsenistä huolehtiminen				
Ystäväistä huolehtiminen				
Vanhemmista ihmisistä huolehtiminen				
Eläimistä huolehtiminen				
Hyväntekeväisyys				
Muut:				
Ammatilliset/tuottavat toiminnot				
Etäopiskelu				
Kursseilla opiskelu, luennoilla käyminen				
Opiskelu esim. aikuisopistossa, lukiossa, yliopistossa				
Vapaaehtoistoiminta				
Osa-aikatyö				
Kokopäivätyö				
Muut:				
Yhteisöllinen toiminta				
Taidenäyttelyt, museot				
Vaikuttamistoiminta esim. politiikka, järjestöt				
Kirpputorit, markkinat				
Konsertit, keikat, teatteri				
Matkustaminen				
Puistossa käyminen				
Urheilun katsominen/penkkiurheilu				
Muut:				

