

YHDESSÄ KOHTI USKOA, TOIVOA JA RAKKAUTTA

Mielenterveyskuntoutujien toiminnallinen seurakuntaryhmä

Kirsi Suoknuuti

Opinnäytetyö, syksy 2013

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Diak Etelä, Helsinki

Sosiaalialan koulutusohjelma

Diakonisen sosiaalityön

suuntautumisvaihtoehto

Sosionomi (AMK)

+ diakonin virkakelpoisuus

TIIVISTELMÄ

Suoknuuti, Kirsi. Yhdessä kohti uskoa, toivoa ja rakkautta. Mielenterveyskuntoutujien toiminnallinen seurakuntaryhmä. Helsinki, syksy 2013, 105 s., 4 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma, Diakonisen sosiaalityön suuntautumisvaihtoehto, sosionomi (AMK) + diakonin virkakelpoisuus.

Opinnäytetyöni tavoitteena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida mielenterveyskuntoutujien seurakuntaryhmälle suunnattu toiminnallinen ryhmäprosessi yhteistyössä Vihdin seurakunnan kanssa. Ryhmätyöskentelyssä yhdistettiin hengellinen ohjaus ja toiminnalliset menetelmät kirkkovuoden mukaan etenevien teemojen avulla. Toiminnallisia menetelmiä olivat kuvataide, draama, musiikki, leikit, askarteleminen ja leipominen. Ryhmätyöskentelyn tarkoitus oli antaa mielenterveyskuntoutujille mahdollisuus kokea osallisuutta yhdessä tekemisen kautta, pohtia yhdessä uskon ja elämän merkitystä sekä kasvaa Jumalan tuntemisessa. Ryhmäprosessin päätavoitteena oli mielenterveyskuntoutujien hengellisen kasvun ja osallisuuden tukeminen. Opinnäytetyöni keskeisiä aihealueita ovat mielenterveys, hengellisyys ja ryhmätoiminta.

Ryhmätoiminta toteutettiin Nummelan seurakuntakeskuksessa syksyn 2010 ja kevään 2011 aikana. Työelämäohjaajana toimi mielenterveystyöstä vastaava diakonissa, joka osallistui ryhmän ohjaamiseen, suunnitteluun ja käytännön järjestelyihin. Ryhmätoimintaan osallistui seitsemän mielenterveyskuntoutujaa. Ryhmä kokoontui kerran kuukaudessa yhteensä yhdeksän kertaa. Jokaiseen ryhmätapaamiseen sisältyi kahvihetki, hartaus, Raamatun lukua, rukousta, virsien ja hengellisten laulujen laulamista, keskustelua, toiminnallinen osuus ja palautekierros. Käsiteltävä aihe ja siihen liittyvä toiminnallinen osuus olivat jokaisella ryhmäkerralla erilaisia. Lisäksi ryhmätoimintaan sisältyi kolme jumalanpalvelusta ja retki Vivamoon. Viimeiseen ryhmäkertaan osallistui pappi, joka toimitti messun ja ryhmäläisten siunaamisen.

Arviointimenetelminä käytin osallistuvaa havainnointia sekä ryhmäläisten antamaa palautetta, joiden avulla arvioin ryhädynamiikkaa ja ryhmätyöskentelyn vaikuttavuutta. Ryhmäkertojen suullinen palaute nauhoitettiin ja litteroitiin. Kirjallinen palaute koko ryhmätoiminnasta kerättiin puolistrukturoidulla palautelomakkeella. Arvioinnin tukena käytin valokuvia, muistiinpanoja sekä työelämäohjaajan palautetta ryhmätyöskentelystä.

Toiminnallinen seurakuntaryhmä tuki mielenterveyskuntoutujien voimaantumista ja osallisuuden tunnetta. Ryhmäläisten toiminnassa näkyivät tekemisen ilo sekä uusiin tilanteisiin ja asioihin heittäytyminen. Kaikki ryhmän jäsenet osallistuivat aktiivisesti myös itselle vieraaseen toimintaan. Suurin osa ryhmäläisistä piti ryhmätoiminnan hengellistä antia tärkeänä. Osa ryhmäläisistä toivoi vieläkin enemmän hengellisten asioiden käsittelyä. Toiminnallisista osuuksista pidettiin ja toiminnallisuutta toivottiin olevan jatkossakin. Tärkeämpänä pidettiin kuitenkin Raamatun lukemista, rukousta, virsien ja hengellisten laulujen laulamista sekä keskustelua. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että mielenterveyskuntoutujien hengellinen, toiminnallinen ja sosiaalinen tukeminen seurakunnassa edistää psyykkistä kuntoutumista.

Asiasanat: mielenterveys, hengellisyys, ryhmätoiminta, toiminnallisuus, osallisuus, vuorovaikutus

ABSTRACT

Suoknuuti Kirsi. Together towards the faith, hope and love – An activity group of mental health rehabilitants in the parish. 105p., 4appendices. Language: Finnish. Helsinki, Autumn 2013.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services, Option in Diaconial Social Work. Degree: Bachelor of Social Services.

The aim of the thesis was to create group activities for the mental health rehabilitants in the Vihti parish. Furthermore, describe and evaluate the group process. The project was carried out in co-operation with a deaconess who is in charge of mental health work in the parish. The group action was a combination of pastoral counseling and functional methods, which went ahead according to the ecclesiastical year. Functional methods consisted of fine arts, drama, and music, plays, crafting and baking. The aim of the group action was to give possibilities to experience involvement by doing together, pondering the meaning of life and faith with others and growing in knowledge of God. The main objective of the group process was to support involvement and spirituality of the mental health rehabilitants.

The theory part of the thesis includes information on group activities, mental health and spirituality. The interactive part was carried out in Nummela. There were seven members in the group, which came together nine times during the period of September 2010 to May 2011. The group meetings consisted of devotions, singing, Bible reading, praying, conversation, part of action and feedback. Each time there was a different theme and different action in the group meeting. Group meetings and both verbal and nonverbal communication between group members were observed. Another subject of observation was the effectiveness of group action and general atmosphere. The material was collected by writing notes and gathering verbal and written feedback. The verbal feedback was recorded.

Functional activities appeared to be the best way to create interaction between the group members. The group members readily gave support and help with pleasure each other and the atmosphere in the group was mostly joyful. The functional activities were well-liked but the spiritual activities were considered more important. Functional activities supported the empowerment and inclusion of mental health rehabilitants. The creative activities were a good way to bring joy to the group members.

Keywords: mental health, spirituality, group action, involvement, interaction

SISÄLLYS

1 UTR-RYHMÄTOIMINNAN LÄHTÖKOHDAT	7
2 MIELENTERVEYS.....	9
2.1 Mielenterveyden käsite ja sen erilaiset tarkastelunäkökulmat	9
2.2 Mielenterveyskuntoutujan osallisuus	12
2.3 Mielenterveyden edistäminen.....	12
2.3.1 Mielenterveystyö ja kuntoutus.....	12
2.3.2 Vertaistuki.....	14
2.3.3 Toiminnallisuus mielenterveyden edistäjänä.....	14
2.3.4 Taidetoiminta psyykkisen hyvinvoinnin tukena	16
2.3.5 Musiikki mielialan säätelijänä	17
2.3.6 Fyysinen ympäristö mielen tasapainottajana	18
3 HENGELLISYYS.....	19
3.1 Hengellisyuden määritelmä.....	19
3.2 Kristillinen usko osana kokonaisvaltaista hyvinvointia	19
3.2.1 Uskon syntyminen ja uskonmukainen elämä.....	19
3.2.2 Terve hengellisyys mielenterveyden edistäjänä	21
3.2.3 Uskon merkitys mielenterveyskuntoutujalle	22
3.3 Hengellinen auttaminen.....	24
3.3.1 Ihmisen kokonaisvaltaisuus ja ihmiskäsitys	24
3.3.2 Sielunhoito.....	26
3.3.3 Hengellinen ohjaus ja -matkakumppanuus	28
4 RYHMÄTOIMINTA	30
4.1 Ryhmäprosessi ja ryhmädynamiikka.....	30
4.2 Ryhmän jäsenten roolit.....	31
4.3 Vuorovaikutus, dialogisuus ja sosiaaliset suhteet	32
4.4 Ryhmän ohjaaminen.....	33
4.5 Hyvin toimiva ja turvallinen ryhmä	34

5 AMMATILLISUUS.....	36
5.1 Sosionomin ammatillisuus ja osaamisalueet	36
5.2 Diakonin ammatillisuus ja työmenetelmät	37
6 VIHDIR SEURAKUNTA OPINNÄYTETYÖN TOIMINTAYMPÄRISTÖNÄ.....	39
7 UTR-RYHMÄTOIMINNAN TAUSTA JA TAVOITTEET.....	40
8 UTR-RYHMÄTOIMINNAN ALOITTAMINEN.....	42
8.1 UTR -ryhmätoiminnan suunnittelu ja valmistelu	42
8.2 Ryhmän jäsenten valinta	42
8.3. UTR -ryhmätoiminnan toteutus lyhyesti	43
8.4 Ryhmätapaamisten toimintaympäristö ja ryhmäkerran alkuvalmistelut	43
9 UTR-RYHMÄKOKOONTUMISET JA RETKI VIVAMOON	45
9.1 Ryhmäkokoontumisten sisältö	45
9.2 Syyskuu: Minä, lähimmäiseni ja suhteeni Jumalaan	46
9.3 Lokakuu: Mikkelinpäivä – Enkelit.....	48
9.4 Marraskuu: Pyhäinpäivä – Hiljaisuus, rukous ja pyhien yhteys	49
9.5 Joulukuu: Jeesuksen syntymä.....	51
9.6 Tammikuu: Herran huoneessa – Kutsumus, kiitos ja ylistys	52
9.7 Helmikuu: Kynttilänpäivä – Hengellinen musiikki ja valo.....	53
9.8 Maaliskuu: Usko ja toivo	54
9.9 Huhtikuu: Kuolema ja ylösnousemus.....	56
9.10 Toukokuu: Rakkaus ja armo.....	57
9.11 Jumalanpalvelukset ja retki Vivamoon	58
10 UTR-RYHMÄTOIMINNAN ARVIOITIMENETELMÄT	59
10.1 Aineiston keruu	59
10.2 Osallistuva havainnointi, suullinen palaute, tunnekortit ja palautelomake	59
10.3 Analysointi	60
11 PALAUTE UTR-RYHMÄTOIMINNASTA	61
11.1 Aineisto	61
11.2 Ilmapiiri	61
11.3 Toiminnalliset menetelmät ja ryhmäkertojen aiheet	62
11.4 Ryhmän turvallisuus ja vuorovaikutus	64
11.5 UTR-ryhmän odotukset ja anti	65

11.6 Ilo ja hyvä mieli.....	65
11.7 Hengellisyys ja voimaantuminen	66
11.8 Vertaistuki	67
11.9 Ryhmätoiminta kokonaisuutena	68
11.10 UTR -ryhmän ohjaus	68
12 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	70
12.1 Opinnäytetyön eettiset arvot ja niiden toteutuminen käytännössä	70
12.2 Aineistosta saatujen tulosten luotettavuus.....	71
12.3 Havainnoinnin haasteet ja havaintojen kriittisyys	72
13 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	74
13.1 UTR-ryhmätoiminnan arviointi.....	74
13.2 Opinnäytetyöprosessi	76
13.3 Ammatillinen kehittyminen opinnäytetyöprosessin aikana.....	77
13.4 Toiminnallisen opinnäytetyön edellytykset ja anti.....	78
13.5 Loppusanat	80
LÄHTEET	81
LIITE 1: Kutsukirje ja ryhmätapaamisten aikataulu	92
LIITE 2: Ryhmäkertojen ohjelmarungot.....	95
LIITE 3: Palautelomake ja sen saatekirje.....	99
LIITE 4: Opinnäytetyö-prosessin eteneminen	104

1 UTR-RYHMÄTOIMINNAN LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyössäni halusin yhdistää hengellisyyden ja mielenterveyden, koska mielen-terveyskuntoutujien hengelliset tarpeet jäävät sosiaali- ja terveysalan työssä usein taka-alalle tai ne jätetään kokonaan huomioimatta. Monilla mielenterveyskuntoutujilla on kuitenkin tarve käsitellä hengellisiä asioita. (Martin 1999, 95–96; Koskisuu 2004, 211, Puhakka 2010, 37–38; Virasoja 2012, 30–31; Dahlström, Nieminen & Vartiainen, 48.) Käytännössä mielenterveyskuntoutuja saa usein viranomaistaholta ja hoitohenkilöstöltä osakseen huonoa kohtelua, vähättelyä, aliarviointia ja ylenkatsetta sekä välinpitämättömyyttä oman tahdon ja mielipiteen kuulemisessa. (Karinen 2010, 73; Puhakka 2010, 37.) Keskustellessani joidenkin kirkon- ja sosiaalialan ammattilaisten, mielenterveyskuntoutujien sekä heidän omaistensa kanssa, olen saanut kuulla, että joidenkin mielenterveyskuntoutujien hengellinen tarve on ignoroitu tai yritetty estää heidän hengellisyyden harjoittamisensa esimerkiksi poistamalla hengellinen kirjallisuus hoitolaitoksista. Joitakin mielenterveyskuntoutujia on myös pilkattu hoitolaitoksissa heidän uskonsa vuoksi.

Laki potilaan asemasta ja oikeuksista (1992/785) sekä laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista (2000/812) oikeuttavat sosiaalihuollon asiakkaan saamaan hyvää kohtelua ja sosiaalihuoltoa, jossa hänen ihmisarvoaan ei loukata. Lain mukaan asiakkaan vakaumusta ja yksityisyyttä tulisi kunnioittaa. Asiakkaan toivomukset, mielipiteet, etu ja yksilölliset tarpeet tulisi huomioida mahdollisuuksien mukaan. Myös Suomen perustuslain (1999/731) 11. pykälän mukaan jokaisella on oikeus tunnustaa ja harjoittaa uskontoa sekä ilmaista vakaumuksensa. Omantunnon vastaiseen uskonnon harjoittamiseen ei sen sijaan kenelläkään ole velvollisuutta. Näiden lakien mukaan mielenterveyskuntoutujien oikeuksia ja uskonnonvapautta rikotaan, jos heiltä evätään uskonnonharjoittaminen, josta ei koidu haittaa heille itselleen eikä muille.

Opinnäytetyössäni halusin tehdä jotakin konkreettista mielenterveyskuntoutujien hengellisen kasvun ja osallisuuden tukemiseksi. Työharjoittelussa Vihdin seurakunnassa osallistuin mielenterveyskuntoutujien seurakuntaryhmään. Kysyin ryhmäläisten kiinnostusta osallistua ryhmätoimintaan, jossa yhdistyisivät hengellisyys ja toiminnallisuus erilaisia toiminnallisia menetelmiä käyttäen. Ryhmän jäsenet sekä diakoniatiimi olivat asiasta kiinnostuneita, joten tein toiminnalliselle seurakuntaryhmälle yhdeksän ryhmä-

tapaamista sisältävän toimintasuunnitelman. Sopimus yhteistyöstä Vihdin seurakunnan kanssa kirjoitettiin keväällä 2010. Ryhmätoiminta toteutettiin syksyn 2010 ja kevään 2011 välisenä aikana.

Toiminnallinen seurakuntaryhmä sai nimekseen UTR -ryhmä, joka tulee sanoista usko, toivo ja rakkaus. Nämä teemat sisältyivät ryhmässä käsiteltyihin aiheisiin. Ryhmätyöskentelyssä keskeisessä asemassa olivat toiminnallisuus, mielenterveyskuntoutujien osallisuus ja hengellisen elämän syventäminen vertaisryhmässä. Erilaisten toiminnallisten menetelmien avulla pyrittiin edistämään kuntoutujien toimintakykyä, vuorovaikutusta ja luovaa ajattelua. Työelämäohjaajanani toimi mielenterveystyöstä vastaava diakonissa, joka oli tiiviisti mukana ryhmän suunnittelussa, ohjaamisessa sekä käytännönjärjestelyissä. Päävastuu UTR -ryhmän suunnittelusta ja toteutuksesta oli kuitenkin minulla.

Opinnäytetyöni teoriaosuuden painopiste on mielenterveyttä, hengellisyyttä ja ryhmätoimintaa tukevilla elementeillä. Nämä ovat käsitteitä, jotka pitävät sisällään laajoja ja monimutkaisia kokonaisuuksia sekä suuren määrän tärkeitä ja olennaisia alakäsitteitä. Tämä hankaloitti opinnäytetyön rajaamista. Mielenterveyttä käsittelemällä sellaista psykistä hyvinvointia edistävien tekijöiden kautta, jotka näkyivät UTR -ryhmätoiminnassa. Mielenterveyshäiriöiden diagnostisen tarkastelun olen rajannut pois.

Hengellisyyttä käsittelemällä Raamattuun perustuvasta kristillisestä näkökulmasta. Kristillistä uskoa ja hengellistä auttamista käsittelemällä melko laajasti, koska sielunhoidollinen näkökulma ja hengellinen ohjaus olivat suuressa roolissa UTR -ryhmätyöskentelyn kaikissa vaiheissa. Ryhmätyöskentelyssä käytettyjen toiminnallisten menetelmien pohjana olevaa luovuutta ja taiteen merkitystä käsittelemällä mielen hyvinvoinnin ja itsetuntemuksen kasvamisen näkökulmasta. Teoriaosuudessa avaan ensin mielenterveyteen, hengellisyyteen ja ryhmätoimintaan liittyviä käsitteitä. Teoriaosuuden jälkeen kuvaan toteutunutta ryhmäprosessia ja analysoin ryhmätoiminnasta saamaani palautetta sekä havainnoinnin tuloksena saatua tietoa ryhmädynamiikasta.

2 MIELENTERVEYS

2.1 Mielenterveyden käsite ja sen erilaiset tarkastelunäkökulmat

Mielenterveyden käsitteelle löytyy useita erilaisia määrittelyjä ja näkökulmia. Määrittelyyn vaikuttavat aikakausi, yhteiskunnassa vallitsevat arvot ja kulttuuri. Luonnontieteissä keskiössä ovat mielenterveyden biologiset ja fysiologiset tekijät. Yksilöpsykologiassa tutkitaan ihmisen varhaiseen kehitykseen liittyviä tekijöitä, kun taas kehityspsykologiassa nämä kaksi eri tarkastelutapaa ovat yhdistetty. Yhteiskuntatieteissä ihmistä tutkitaan ryhmän ja yhteisön jäsenenä. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2008, 8.) WHO:n (2004) määritelmän mukaan mielenterveys on älyllisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila, johon yksilön ja ympäristön ominaisuudet sekä niiden suhteet vaikuttavat. Mielenterveyttä määriteltäessä on huomioitava kokemuksellisuus: mikä on hyvinvointia yhdelle, ei välttämättä ole sitä toiselle. (Helsingin seudun Mielenterveysseura i.a.)



KUVIO 1. Mielenterveyttä määrittävät tekijät ja niiden suhteet

Mukailtu (THL 2012 b, 8; Savolainen 2008, 14; Wahlbeck 2011, 10; WHO 2004.)

Freudin mukaan mielenterveys on kykyä rakastaa, surra ja tehdä työtä. Mielenterveyden häiriöt ilmenevät yleensä juuri toimintakyvyssä ja kyvyssä merkityksellisiin ihmissuhteisiin (Helsingin seudun Mielenterveysseura i.a.). Mielenterveys vaihtelee olosuhteiden ja tilanteiden mukaan. Samanlainen käyttäytyminen saattaa joissakin olosuhteissa ja tilanteissa merkitä terveyttä ja joissakin toisissa taas häiriintyneisyyttä. (Lahti 1996, 45, 47.) Erityyppiset mielenterveyden häiriöt pyritään määrittelemään mahdollisimman selkeästi, koska raja mielen terveyden ja sairauden välillä on liukuva. (Huttunen 2008). Mielenterveyden määrittelyn kannalta tärkeitä kysymyksiä ovat: mikä on mielenterveyden kannalta normaalia ja mikä poikkeavaa, mikä voisi olla ihanteellinen mielenterveys, miten mielenterveys ilmenee keskimäärin ihmisten elämässä ja mistä eri tekijöistä jatkuvasti muuttuva mielenterveys on riippuvainen. (Lehtonen & Lönnqvist 2006, 13.)

Mielenterveys on ajassa muuttuva yksilöllinen ja ainutkertainen prosessi, johon kuuluu voimavarojen vaihtelu eri aikoina. Terveys on kykyä tehdä valintoja, ottaa vastuuta omasta elämästä ja muutoskykyä haastavissa elämäntilanteissa. Kypsään persoonallisuuteen kuuluvat luja todellisuuden taju, hyvä itsetunto, selkeä arvojärjestelmä, kyky rakastaa sekä pitää huolta itsestä ja muista, kyky tuottavaan työskentelyyn, selviytyminen stressistä ja elämän merkityksen löytäminen. (Almqvist, Lilja & Kiviharju-Rissanen 1996, 36.) Mielenterveyttä voidaan tarkastella koko elämänkaaren kattavana kehitysprosessina, jossa ihmisen tulisi suoriutua onnistuneesti elämän keskeisistä haasteista. Näitä ovat mm. oman identiteetin selkiyttäminen, läheisten kontaktien ja parisuhteen luominen, perheen perustaminen, oman paikan löytäminen yhteiskunnassa ja työelämässä, toisista huolehtiminen ja osaamisen jakaminen. Ihmisenä kypsyminen edellyttää rohkeutta oman elämän pitkäaikaistarkasteluun, eli sen tarkasteluun ja jäsentämiseen, mistä tulen, missä olen ja mihin olen menossa. (Lönnqvist 2007, 104.)

Mielenterveyttä voidaan lähestyä positiivisesta tai negatiivisesta suunnasta. Negatiivinen mielenterveys koskee psyykkisiä häiriöitä, oireita ja ongelmia. Positiivinen mielenterveys tarkastelee mielenterveyttä voimavarana, joka auttaa ihmisiä kokemaan elämän mielekkääksi sekä toimimaan luovina ja tuottavina yhteiskunnan jäseninä. Mielenterveyteen liittyy altistavia, laukaisevia ja tukevia tekijöitä sekä erilaisia seurauksia ja lopputuloksia. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2013; Lavikainen, Lahtinen & Lehtinen 2004, 32.) Positiiviseen mielenterveyteen sisältyvät ongelmanratkaisutaidot ja koherenssein tunne, mikä tarkoittaa itsetuntoa ja -luottamusta sekä tyytyväisyyttä omaan it-

seensä. Positiivinen mielenterveys on hyvän elämän perusta, joka kantaa vastoinkäymisissä, tukee arjessa ja antaa hyvinvoinnin kokemuksia koko elämänkaaren ajan. (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri & Schubert 2010, 17.)

Hyvä mielenterveys kytkeytyy keskeisesti myönteisiin ominaisuuksiin, lahjakkuuteen, pätevyyteen, tyytyväisyyteen, sekä hyvään sopeutumiskykyyn. Sen tunnusmerkkejä ovat kyky ihmissuhteisiin ja asianmukaiseen oman edun valvontaan, sekä kyky ja halu vuorovaikutukseen, henkilökohtaiseen tunneilmaisuun ja sosiaaliseen osallistumiseen. Optimismi ja toiveikkuus ovat myös piirteitä, jotka liitetään positiiviseen mielenterveyteen. Mielenterveyden määrittelyssä painopiste on siirtymässä yksilökeskeisistä ominaisuuksista vuorovaikutustaitojen painottamisen suuntaan, mutta lahjakkaita yksilösuorituksia ja myönteistä yksilöllistä poikkeavuutta saatetaan kuitenkin suosia urheilun, tieteiden ja taiteen piirissä. (Lehtonen & Lönnqvist 2006, 13; Lönnqvist 2007, 99–103.)

Mielenterveys voidaan hahmottaa jatkumona, joka kuvaa kokonaistoimintakykyä ja psyykkisiä oireita. Toisessa päässä jatkumoa ovat täysin terveet, psyykkisesti oireettomat, itseään hyvin ilmaisevat toiminta ja työkykyiset ihmiset, jotka hallitsevat hyvin elämänsä. Toisessa päässä on taas vaikeista psyykkisistä oireista kärsivät yksilöt, jotka ovat psykiatrisen diagnoosin omaavia pitkäaikaisen erikoissairaanhoidon potilaita. Molemmat ääripäät poikkeavat suuresta enemmistöstä, joka sijoittuu näiden väliin. Mitä vaikeammista ja pitkäaikaisemmista mielenterveyden häiriöistä on kyse, sitä vaikeampi niitä on parantaa. Sen sijaan ihmisiä, joiden toimintakyky on tilapäisesti huonontunut, voidaan auttaa merkittävästi tuen ja hoidon avulla. (Lönnqvist 2007, 101.)

Mielenterveyteen liittyviä tietoja ja taitoja voi oppia ja opettaa (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012). Vakavista ja pitkäkestoisista psykiatrisista sairauksista voi myös parantua ja oireiden kanssa voi oppia elämään laadukasta, monipuolista ja mielekästä elämää, vaikka sairaus asettaa sille omat rajoituksensa (Huttunen 2008). Ymmärrys mielenterveyteen liittyvistä asioista edistää kuntoutumista ja vähentää mielenterveyskuntoutujiin liittyviä ennakkoluuloja. Mielenterveyttä voidaan tukea tarjoamalla palveluja, joissa hyödynnetään mielenterveyttä tukevia elementtejä ja huomioidaan ihminen sekä yksilönä että yhteiskunnan jäsenenä. (Koskisuu 2004, 43.)

2.2 Mielen-terveyskuntoutujan osallisuus

Asiakkaan osallisuus on keskeinen tavoite mielen-terveystyössä. Osallisuutta voidaan tukea asiakaslähtöisillä rakenteilla ja toiminnalla. Osallisuus laaja-alaisena käsitteenä tarkoittaa kiintymistä yhteiskuntaan, kokemusta jäsenyydestä sekä mahdollisuutta osallistua, toimia ja vaikuttaa yhteisöissä ja yhteiskunnassa. Asiakkaan osallisuuden kokemukseen liittyvät riittävä tuki, yhteinen päätöksenteko, asiakkaan valinnan mahdollisuus sekä asiakkaan mielipiteiden arvostaminen. Osallisuuteen liittyvät läheisesti myös käsitteet asiakaslähtöisyys, voimaantuminen, itsemäärääminen ja autonomia sekä sosiaalinen inklusio. Asiakkaan osallisuus mielen-terveystyössä voi toteutua monin eri tavoin. Osallisuuden mahdollisuuksia ja muotoja olisi hyvä olla runsaasti, koska asiakkaiden valmiudet olla osallisina ovat erilaisia. Työntekijöiden asenteella on merkitystä siihen, miten osallisuus käytännössä toteutuu. (Laitila 2010, 7–9, 23, 184–185.)

Osallisuutta on erilaista. Yksilö voi olla osallinen tiedon tasolla, suunnittelun tasolla, päätöksenteon tasolla tai aktiivisen toiminnan tasolla (Sisäasiainministeriö 2002, 4). Osallisuus edellyttää osallistumista sekä kokemusta yhteisöön kuulumisesta. Lisäksi osallisuuden kokemus edellyttää että osallisuudelle on mahdollisuudet ja ihmisellä on tiedollisia, taidollisia, toiminnallisia, sosiaalisia ja asenteellisia valmiuksia osallistumiseen. Osallisuudentunne on sitä vahvempaa, mitä laajemmat osallistumisen mahdollisuudet ja niiden hyödyntämisen edellytykset ihmisellä on. (Nivala 2008, 168.) Mielen-terveyskuntoutujalle osallisuuden mahdollistaminen osallistumisen kautta muuttaa suhdetta omaan elämään. Kuntoutujasta tulee syrjäanvetäytyvän ja ulkopuolisen sijaan osallistuja, joka kokee olevansa muutakin kuin sairas. (Koskisu 2003.)

2.3 Mielen-terveyden edistäminen

2.3.1 Mielen-terveystyö ja kuntoutus

Mielen-terveyslain (1990/1116) mukaan mielen-terveystyö on yksilön psyykkisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja persoonallisuuden kasvun edistämistä sekä mielisairauksien ja muiden mielen-terveydenhäiriöiden ehkäisemistä, parantamista ja lievittämistä. Bri-

tannian terveystieteiden tutkimuskeskuksen mukaan mielenterveyden edistäminen voi olla mitä tahansa toimintaa, joka aktiivisesti vaalii hyvää mielenterveyttä vahvistamalla sitä edistäviä tekijöitä ja vähentämällä tekijöitä, jotka vahingoittavat tai heikentävät yksilöiden ja yhteisöjen psyykkistä terveyttä (Savolainen 2008, 31).

Mielenterveyskuntoutujalla tarkoitetaan ihmistä, jolla on ollut vakavia mielenterveysongelmia ja joka on kuntoutumassa niistä. Kuntoutuminen on jatkuva henkilökohtainen prosessi, johon voi liittyä ylä- ja alamäkiä. Lievätkin mielenterveyden häiriöt aiheuttavat kärsimystä, koska ihminen on itse niitä tietoinen ja saattaa kokea leimatuksi tulemisen uhkaa. Pahimmillaan mielenterveydenhäiriöt voivat vammauttaa ihmisen lähes kokonaan ja sulkea hänet yhteiskunnan toimintojen ja sosiaalisten suhteiden ulkopuolelle. Pitkien sairaalahoitajaksojen jälkeen kuntoutuja tarvitsee usein monenlaista tukea, jotta voi palata takaisin yhteiskuntaan. Kuntoutumisen kannalta tärkeitä asioita ovat toivo, sosiaalinen inkluusio, selviytymistaidot arjessa, merkityksellisyyden tunne, hyvä itsetunto ja voimaantuminen. (Nikitina 2007, 11; Karinen 2010, 71.)

Mielenterveystyössä hoidon ja kuntoutuksen taustalla voi olla joko sairaudesta toipuminen tai selviytyminen arkielämässä oireista huolimatta. Psykkiseen toimintakykyyn vaikuttavat monet syrjäytymiseen, syrjintään, leimautumiseen ja osallisuuteen liittyvät ilmiöt, erilaiset perhe-, työ-, ja kouluyhteisöjen ongelmat sekä työhön liittyvät psyykkiset paineet. Kuntoutuksessa painotetaan arkielämän lähtökohtien, mielekkään toiminnan, osallisuuden ja sosiaalisen ympäristön merkitystä kun taas hoidossa oireita lievitetään lääkkeillä ja psykoterapialla. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 152, 234, 237.) Mielenterveyskuntoutus on monialaista, koska siinä hyödynnetään eri tieteenaloja (Koskisu 2004, 21).

Mielenterveyskuntoutus tukee kuntoutujan yksilöllistä kuntoutumisen etenemistä ja joustaa sen mukaan. Kuntoutumisessa on tärkeää kuntoutujan oman identiteetin ja itsetuottamuksen löytäminen, selviytymiskeinojen oppiminen ja kokonaisvaltainen hyvinvointi. Kuntoutumiseen kuuluu myös kyky auttaa itseä ja muita sekä hengellinen eheys. Kuntoutuminen merkitsee kuntoutujalle parempaa mahdollisuutta, halua ja kykyä käyttää omia lahjojaan, taitojaan ja osaamistaan. Se näkyy myös kyynä nauttia elämästä, turvallisuuden tunteena, vastuun ottamisena, toiveikkuutena ja yhteyden hakemisena toisiin. (Koskisu 2004, 21, 43, 68.)

2.3.2 Vertaistuki

Vertaistuki on useiden tutkimusten mukaan yksi tärkeimmistä mielenterveyskuntoutujan hyvinvointia edistävästä tekijöistä (Järvikoski & Härkäpää 2011, 152). Vertaistuki on omaehtoista ja yhteisöllistä tukea samankaltaisen elämäntilanteen, asian tai ongelman omaavien ihmisten kesken. Sen tavoitteena on tukea selviytymiskeinoja ja toimintakykyä, vahvistaa otetta elämään sekä ehkäistä sairastumista ja syrjäytymistä. Säännöllisesti kokoontuvassa ryhmässä mielenterveyskuntoutuja voi käydä läpi samankaltaisia kokemuksia ja jakaa tunteita muiden kanssa. Yhteiset kokemukset lisäävät keskinäistä ymmärrystä ja tunne samassa veneessä olemisesta on kannustava, vaikka ryhmäläiset ovatkin kuntoutumisessaan eri vaiheessa. Vertaistuki lievittää ahdistuneisuutta ja poistaa pelkoa, jota psyykinen sairaus tai siihen liittyvä oireilu aiheuttaa. Ryhmän tavoitteena on pyrkimys parempaan elämäntilanteeseen. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2008, 114; Mielenterveyden keskusliitto i.a.; Suomen mielenterveysseura i.a. b.)

Sosiaalisilla tekijöillä on suuri merkitys myönteisiin tunteisiin ja onnellisuuteen. Ihmiselle on tärkeää yhteenkuuluvuus ja tunne siitä, että maailmassa on muitakin samalla tavoin eläviä, ajattelevia tai uskovia. (Ojanen 2005, 75, 99.) Sosiaalisten kontaktien määrä on suorassa yhteydessä hyvinvointiin. (Salmi 2006, 32.) Mielen sairaudet aiheuttavat syrjäytymisen vaaran sekä syyllisyyden ja häpeän tunteita. Erilaisuudentunne sekä siihen liittyvä leimautumisenpelko ja häpeä voivat estää mielenterveyskuntoutujan osallistumista sosiaalisiin tapahtumiin. Matalan kynnyksen vertaisryhmään on helppo tulla. Siellä mielenterveyskuntoutuja voi solmia uusia ystävyys-suhteita sekä antaa ja saada kokemukseen perustuvaa tukea. (Mielenterveyden keskusliitto i.a.) Mielenterveyskuntoutujien seurakuntaryhmässä kuntoutujat voivat jakaa ajatuksiaan ja kokemuksiaan hengellisistä asioista ja kokea yhteenkuuluvuutta turvallisessa vertaisryhmässä.

2.3.3 Toiminnallisuus mielenterveyden edistäjänä

Toiminnallisuus kuuluu luonnostaan ihmisen elämään. Toimintaan osallistuminen vaikuttaa yksilön kehittymiseen, psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen sekä hyvinvointiin. (Aralinna ym. 2003, 54.) Toiminnalliseen terveyden edistämiseen kuuluu kaikenlainen fyysinen toiminta. Mieli ja toiminta ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa. Niiden avulla

ihminen voi yhdistää ulkoisen, sisäisen, menneen, olevan ja tulevan. Tämä antaa kokemuksen olemassaolon pysyvyydestä, jatkuvuudesta ja osallisuudesta. Mieli työskentelee toiminnan avulla ja toiminnan aikana. Konkreettinen toiminta synnyttää ajatuksia, tunteita ja mielikuvia, joille toiminta voi antaa muodon ja sitoa ne todellisuuteen. (Salo-Chydenius, Holvikivi, Valvanne-Tommila & Tiihonen 1992, 29.) Yalomin mukaan toiminta, joka antaa näkymää tulevaisuuteen, sisältää toivon elementtejä (Yalom 2005).

Mielekäs toiminta edistää psyykkistä hyvinvointia, lisää itsetuntoa sekä kehittää tai ylläpitää vuorovaikutustaitoja, sosiaalista kanssakäymistä, itsetuntemusta ja itseilmaisua. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2012). Hvalsoen ja Josephsonin (2003, 61–71) tutkimuksen mukaan merkityksellinen toiminta tukee mielenterveyskuntoutujan autonomian tunnetta, antaa näkymää tulevaisuuteen, on yksilön arvojen ja arvostusten mukaista, luo jatkuvuutta ja kiinteyttä päivärutiineihin, tukee tuotteliaisuutta, on päämääräsuuntautunut sekä tukee identiteettiä, rooleja, sosiaalisia kontakteja ja vuorovaikutuksellisia taitoja. (Hautala ym. 2011, 178–179.) Toiminnan aikana saavutetut omat oivallukset ja mielikuvatyöskentely vahvistavat hallinnan ja selviytymisen tunnetta, sekä auttavat jäsentämään omaa olemassaoloaan ja ympäröivää maailmaa. (Salo-Chydenius ym. 1992, 29.) Ihminen voi olla ylpeä itsestään ja toiminnan kautta syntyneistä tuotoksista, joiden suunnitteluun ja tekemiseen hän on osallistunut. (Nikitina 2007, 14.)

Toiminnallisessa ryhmässä tuetaan asiakkaan arjessa selviytymistä toiminnallisilla keinoilla. Ryhmässä voidaan käyttää luovuusterapian menetelmiä kuten kuvaa, musiikkia tai liikettä, jotka eheyttävät ihmisen tunne-elämää helpommin kuin puhumiseen perustuvat terapiat. Luovuusterapian avulla pyritään saamaan aikaan joustava ja tasapainoinen toiminta (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2008, 114–116.) Toiminnallisten menetelmien avulla voidaan auttaa ihmistä löytämään itsensä, koska yhteys omiin uskomuksiin, tunteisiin ja omaan itseen löytyy parhaiten tekemisen ja leikin kautta. Ryhmätyöskentelyssä mahdollistuu muiden ihmisten luovuuden kohtaaminen, jakaminen, vuorovaikutus ja palautteen saaminen. Ryhmässä pääsee näkemään ja kokemaan sitä, miten muut ajattelevat ja ratkovat pulmiaan. (Heiskanen & Hiisijärvi i.a.) Toiminta, jota voidaan soveltaa yksilöllisesti jäsenten kykyjen mukaan mahdollistaa optimaalisen osallistumisen ja ryhmän energian suuntautumisen kohti yhteistä päämäärää. Ryhmäläiset saavat aktiivisen toimijan roolin, jolloin he omalla toiminnallaan tuottavat ryhmään sisältöä, aktivoituvat ja voimaantuvat. (Hautala ym. 2011, 178–179.)

2.3.4 Taidetoiminta psyykkisen hyvinvoinnin tukena

Taideprosessi on monimerkityksinen tapahtuma. Taide toimii sekä inspiraation lähteenä, että motivoivana tekijänä. Se mahdollistaa mielikuvien, kokemusten, muistojen tai haaveiden, sekä niihin liittyvien tunteiden esittämisen konkreettisesti ja aistein havaittavasti. Taidetyöskentely koskettaa kehoa ja aisteja. Kehonkieli tulee näkyväksi taide-työskentelyn aikana materiaaleja käsitellessä ilmeinä, eleinä, liikkeinä ja äänensävyinä. Myös teos voi välittää kehollisia viestejä väreillä, viivoilla, muodoilla ja symboliikalla. Taidetyöskentelyssä aisti ja tunnekokemusten tuottama tieto yhdistyy tietoisiin havaintoihin ja ajatteluun. (Rankanen 2007, 36, 42–43.) Taidetta tehdessään tai vastaanottaessaan ihminen siirtää siihen tunteitaan, jolloin psyykkinen työskentely mahdollistuu turvallisesti. Taiteen avulla voi tutustua itseensä sekä hahmottaa ja kuvata sellaisia tunteita tai asioita, joille ei ole sanoja tai joiden merkitykset ovat vasta muotoutumassa. (Heiskanen & Hiisijärvi i.a.)

Taide kaikissa muodoissaan on ilmaisun, vuorovaikutuksen ja visuaalisen ajattelun erityistä aluetta. (Heiskanen & Hiisijärvi i.a.) Taiteella voi olla lohduttava ja rauhoittava, innostava tai ymmärrystä ja yhteisyyttä luova psykososiaalinen funktionsa. Taiteen tekemiseen käytetyt materiaalit, työskentelyprosessi, valmis kuva ja kokemusten vaihtaminen palvelevat terapeuttisia, kuntouttavia ja voimaannuttavia pyrkimyksiä. Taidetoiminnalla voidaan auttaa mielenterveyskuntoutujaa omaehtoiseen ilmaiseamiseen. Psyykkisen kaaoksen, paniikin ja stressin vaikutukset heikkenevät, kun tarkkaavaisuus keskittetään oman itsensä ulkopuolelle. Taiteen tekeminen merkitsee myös kontaktia omaan sisäisyyteen. (Mantere 2007 a. 9–19.) Sisäisen ja ulkoisen välinen kommunikaatio tapahtuu taas taiteentekijän ja muiden ryhmän jäsenten välillä (Rankanen 2007, 43).

Taidetoiminta voi tarjota elämänlaatua parantavan flow -kokemuksen, jossa ajantaju katoaa eli aika kuluu nopeasti. Siinä ihminen uppoutuu täysin tekeillä olevaan asiaan, kokee hallitsevansa tilannetta ja saavuttavansa toiminnalle asetetut tavoitteet. Hän voi löytää iloa ja merkitystä juuri siitä kokemuksesta ja siinä hetkessä. Flown kokeminen voi joillekin mielenterveyspotilaille olla vaikeaa tai mahdotonta, koska psyykkiset oireet voivat vaikeuttaa keskittymistä. Hyvin strukturoitu taidetoiminta voi kuitenkin olla rauhoittavaa ja mieluista, vaikka varsinaista flow -kokemusta ei syntyisikään. (Mantere 2007 a. 14–17; Salovaara 2004, Hautala 2011, 56.) Taidetoiminta edistää psyykkistä

hyvinvointia tuottamalla iloa ja mielihyvää sekä taiteen tekijälle että sen kokijalle. Ihminen voi kokea suurta iloa pienistäkin taidetoimintaan liittyvistä asioista ja oivalluksista tai sen tarjoamasta sosiaalisesta kanssakäymisestä. Optimaalisimmat ilon kokemukset syntyvät toiminnassa, jossa on selkeä tavoite ja sääntöjen rajaamat puitteet. Haasteiden ja tarjolla olevien mahdollisuuksien tulisi vastata yksilön kykyjä. Liian helppo tehtävä ei tuota iloa ja liian monimutkainen ja vaativa tehtävä taas turhauttaa. (Mantere 2007 b. 196–197.)

Luovuus on kykyä luopua vanhoista ajatuksista ja toimintatavoista. Luovuuden käsitteellä viitataan uuden luomiseen, uudistumiseen ja uudistamiseen. (Lönnqvist 2007, 100.) Luovuus voi vaikuttaa kaikilla inhimillisen olemisen tai toiminnan alueilla. Taide-toiminnalla voidaan houkutella luovaa asennetta, koska se mahdollistaa kokeilun ja leikinomaisuuden. Taiteellinen toiminta merkitsee kokonaisvaltaista osallistumista kaikilla funktionaalisilla tasoilla. Käsien tekeminen, aistittavien materiaalien käsittely, tunnekokemukset, muisti- ja mielikuvien aktivoituminen, sekä kognitiiviset funktiot liittyvät toisiinsa kokonaisvaltaisella tavalla ja ruokkivat toisiaan. (Mantere 2007 b. 194.)

2.3.5 Musiikki mielialan säätelijänä

Musiikki vaikuttaa ihmiseen kokonaisvaltaisesti. Se aktivoi aivoissa laajoja alueita, kuten liikkumiseen liittyviä motorisia alueita, tunteisiin linkittyviä limbisiä osia, sekä luovuuteen yhdistetyn oletusmoodiverkoston. (Karjalainen 2012.) Musiikin avulla voidaan säädellä ja käsitellä tunteita. Musiikkia kuuntelemalla sekä itse soittamalla ja laulamalla voidaan mennä mukaan monenlaisiin tunnetiloihin. Miellyttävän musiikin kuuntelu lisää dopamiinin ja glutamaattireseptorien määrää, mikä vaikuttaa positiivisesti aivojen palkintojärjestelmään, oppimiseen, muistiin, tarkkaavaisuuteen, toimintatarmoon ja mielialaan sekä luovuuteen. Se vähentää ahdistuneisuutta, laskee stressitasoa ja käynnistää suuren määrän tiedonkäsittelyyn liittyviä kognitiivisia prosesseja. (Lilja-Viherlampi 2011, 7–9; Huotilainen 2011, 40–45, Salonen 2010, 25; McCaffrey 2008, 40.)

Virret ja hengellinen musiikki ovat erottamaton osa luterilaisen seurakunnan toimintaa ja diakoniatyötä (Korkeakangas 2005, 10). Laulaminen on kuulunut kristilliseen elämään jo alkuseurakunnan ajoilta lähtien. Apostoli Paavali kehotti laulamaan yhteisissä

kokouksissa psalmeja, kiitosvirsiä ja hengellisiä lauluja. (Ef.5:18; Kol.3:16) Musiikin kautta voidaan kuvata ja ilmaista henkilökohtaisia tuntemuksia ja ajatuksia itsestä ja ympäröivästä maailmasta. Lisäksi sillä voidaan kuvata myös vaikeasti kuvattavia asioita kuten kauneutta ja pyhyyttä. (Haapasalo, Lauelma, Nissinen & Suikkanen 2004, 10.) Useissa tutkimuksissa on todettu, että musiikilla voi saavuttaa kaikkein syvimpiä tietoisuuden tasoja, äärikokemuksia, ja muuntaa tietoisuuttaan voimakkaasti aivan samalla tavalla kuin rukouksella, meditaatiolla tai unelmoinnilla. (Erkkilä ia.)

2.3.6 Fyysinen ympäristö mielen tasapainottajana

Fyysinen ympäristö voi vaikuttaa psyykkiseen terveyteen joko positiivisesti tai negatiivisesti. Rakennetussa ympäristössä voi olla psyykkistä tasapainoa tasaavia ja elvyttäviä tiloja. Tilajärjestelyt, pintarakenteet, värit ja sijainti synnyttävät erilaisia tunteita ja kokemuksia sekä virittävät erilaisia käyttäytymismuotoja. Liian nyanssiton, hygieeninen ja puhtaaksi pesty ympäristö ei tue mielenterveyttä. Mielen tasapainoa tukevan ympäristön tulisi olla turvallinen, riittävän monipuolinen, esteettinen sekä riittävän siisti ja selkeä. Myös yhteys luontoon on tärkeä, koska luonto ja sen kauneus tasapainottaa mieltä. Mielenterveyttä tukeva ympäristö pitää sisällään kontrasteja, keskeneräisyyttä sekä toiminnallisia ja haasteellisia lähtökohtia. Rauhallisessa ja turvallisessa tilassa on mahdollista irrottautua arjen rutiineista niin toiminnan kuin ajatuksenkin tasolla, jolloin uusille mielikuville ja luovuudelle on tilaa. (Lahti 1992, 3–4; Latikka 1997, 6, 18, 29.)

Ympäristössä olevien erilaisten kohteiden ja tapahtumien havainnointi on moniaistinen prosessi. Ympäristö, joka on suunniteltu kaikilla aisteilla nautittavaksi ja koettavaksi, tuottaa enemmän mielihyvää. Visuaaliset näkymät, äänet, materiaalien tuntu ja kehon aistimukset sekä erilaiset tuoksut kytkevät ihmisen fyysiseen tilaan. Liikkeessä oleva yhteisö tekee tilasta elävän. Tilassa olevat luonnonmateriaalit saavat aikaan positiivisia aistielämyksiä. Niistä pystyy aistimaan myös ikää ja historiaa. (Jokiniemi 2007, 23–32.) Luonnonmateriaalit voidaan nähdä Jumalan luomistyönä, joita ihminen voi tutkia ja ihailia kaikin aistein sekä saada niistä eksistentiaalisia kokemuksia (Pesu 2010, 26).

3 HENGELLISYYS

3.1 Hengellisyiden määritelmä

Ihmiset ovat kautta aikojen luoneet mielikuvissaan omaa Jumalaansa. Kulttuuritausta, historialliset tapahtumat ja aikakausi ovat antaneet vaikutteita näiden mielikuvien syntyyn. Niissä heijastuvat myös ihmisen eri ikäkaudet, objektisuhteiden taso, psyykkinen kehitysvaihe ja psyykkiset ongelmat. Kaikilla ihmisen kokemuksilla on vaikutusta myös hänen jumalasuhteelleen. (Luumi 1999, 185–186.)

Hengellisyys määritellään elämän merkityksen ja tarkoituksen kysymisenä sekä haluna ymmärtää itseä suuremman olemassaolo. Hengellisyys näkyy ihmisen elämäntavassa, elämäntarkoituksen tulkinnoissa sekä suhteessa muihin ihmisiin, Jumalaan ja maailmankaikkeuteen. Kristillisen hengellisyiden harjoittamiseen kuuluu esimerkiksi jumalanpalveluksiin osallistuminen, ehtoollisen vietto, hiljaisuus, mietiskely, yhteys toisiin uskoviin, rukoushetket, virsien laulaminen ja hengellinen musiikki sekä Raamatun lukeminen. Ihmisen hengellisistä tarpeista tärkein on tarve tulla sovitetuksi itsensä, läheisten ja Jumalan kanssa. Muita hengellisiä tarpeita ovat elämän eheyden löytäminen, kiittollisuuden ja täyttymyksen saavuttaminen sekä suojan ja turvan hakeminen Jumalalta. Ihmiselle on tärkeää pohtia elämän peruskysymyksiä yhdessä toisen kanssa. Keskeisiä kysymyksiä ovat: Kuka minä olen? Mikä on elämäni tarkoitus? Mihin olen matkalla? Mitä tapahtuu kuoleman jälkeen? (Hanhirova & Aalto 2009, 12–13.)

3.2 Kristillinen usko osana kokonaisvaltaista hyvinvointia

3.2.1 Uskon syntyminen ja uskonmukainen elämä

Evangelisluterilaisen kirkon usko perustuu Raamattuun, kolmeen vanhaan uskontunnustukseen ja luterilaisiin tunnustuskirjoihin. Uskon perusasiat on tiivistetty katekismuksessa. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a. c.) Myös muiden kristillisten kirkkojen ja yhteisöjen mukaan oikean opin on pohjautettava Raamatun kanonisiin kirjoituksiin.

Vanhan testamentin aineisto valikoidaan ja tulkitaan Uuden testamentin avaamasta näkökulmasta. Jumala on ääretön, ikuinen sekä samanaikaisesti tuonpuoleinen ja tämän puoleinen. Jumala on kolmiyhteinen: Isä, Poika ja Pyhä Henki. Jokaisella Jumalan persoonalla on pelastushistoriassa ollut oma tehtävänsä ja asemansa. Jeesus on samanaikaisesti todellinen ihminen ja osa kolmiyhteistä Jumalaa. Isä lähettää Pyhän Hengen Pojan kautta. Ylösnoussut Kristus on kristillisen uskon kannalta kaikkein keskeisimmässä asemassa. (Pihkala 2009, 89–116, 165, 193.) Apostolien teoissa Jeesuksesta sanotaan: ”Ei kukaan muu voi pelastaa kuin hän. Mitään muuta nimeä, joka meidät pelastaisi, ei ole ihmisille annettu koko taivaankannen alla” (Ap.t.4:12). Jeesus itse sanoi: ”Minä olen tie, totuus ja elämä. Ei kukaan pääse Isän luo muuten kuin minun kauttani” (Joh. 14:6).

Raamatussa inhimillinen ja jumalallinen ovat yhdistettynä toisiinsa. Raamattu on Jumalan pyhää sanaa, vaikka se on ihmisten kirjoittama. Raamatun kautta Jumala itse puhuu ihmisille. Kristus on Jumalan pelastava rakkaus eli armo, josta ihmiset tulevat osalliseksi sanan ja sakramenttien kautta. Jumalallisuuden näkeminen Kristuksessa ja Raamatussa edellyttää Pyhän Hengen vaikutusta. (Pihkala 2009, 83, 205; Suomen evankelisluterilainen kirkko i.a. b.) Roomalaiskirjeessä sanotaan: Usko syntyy kuulemisesta, mutta kuulemisen synnyttää Kristuksen sana. (Room. 10:17) Tämän vuoksi kaikessa kirkon toiminnassa tulisi pitää esillä Raamatun sanaa. Jumalan sanan ja kristillisen sanoman levittäminen sekä lähimmäisen rakkauden toteuttaminen on myös kirkkolain (1993/1054) mukaan kirkon perustehtävä.

Usko on avautumista sanalle ja armosta osalliseksi pääsemistä. Siten usko edellyttää ihmisen myönteistä vastausta Jumalan puhutteluun julistetussa sanassa. Aatteita ja oppeja kannatetaan, hyväksytään ja hylätään, mutta uskossa ihminen on Kristuksen seurassa ja osallinen hänestä. (Toiviainen 2008, 18.)

Pyhä Henki synnyttää uskon, jolloin Kristus itse asettuu asumaan ihmiseen ja tulee uskovan ihmisen uudeksi minäksi. Vanha synnin turmelema minä elää edelleen uuden rinnalla, mutta sen synnit julistetaan anteeksi. Näin ihmisestä tulee Kristuksen tähden vanhurskas eli Jumalalle kelpaava. Usko on lahjaa, armoa sekä Jumalan hyvyyden ja rakkauden vastaanottamista. Totaalinen armo synnyttää rakkauden ja kiitollisuuden Jumalaa kohtaan, mikä puolestaan muuttuu ihmisrakkaudeksi ja rakkauden synnyttämiksi

teoiksi. Ihminen alkaa spontaanisti ja mielellään toteuttaa Jumalan käskyjä, jotka aikaisemmin tuntuivat pakolta. (Pihkala 2009, 231–232.)

Usko ei ole järjen vastaista, vaan menee järkeä pidemmälle. Usko on uusi tapa ymmärtää, elää ja toivoa. Se ei ole hyppy pimeään, vaan riemullinen löytöretki, jossa etsitään suurempaa kuvaa elämästä. (McGrath 2011.)

Räsänen tutkimuksen mukaan uskon kypsyys merkitsee harmoniaa, seesteistä elämää, sekä riidatonta suhdetta omiin elämänskysymyksiin ja lähimmäisiin. (Räsänen 2002, 183, 196–198.) Raamatussa Jeesus kehottaa kilvoittelemaan, karttamaan syntiä ja säilyttämään usko loppuun asti (Luuk. 13:24; Joh.5:14; Joh.8:14; Joh.15:4; Mark.13:13). Kilvoittelulla tarkoitetaan kristillisten elämänarvojen ja opetuksen toteuttamista omassa elämässä (Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a.). Heprealaiskirjeessä kannustetaan kristittyä kulkemaan maanpäällinen vaelluksensa voitokkaasti loppuun asti:

Pankaamme pois kaikki mikä painaa ja synti, joka niin helposti kietoutuu meihin. Juoskaamme sinnikkäästi loppuun se kilpailu, joka on edessämme, katse suunnattuna Jeesukseen, uskomme perustajaan ja täydelliseksi tekijään. (Hepr. 12:1–2.)

3.2.2 Terve hengellisyys mielenterveyden edistäjänä

Uskonnollisuus voi olla mielenterveyttä edistävää tai sitä tuhoavaa. Terve hengellisyys heijastaa rakkautta itseä, toisia ihmisiä ja Jumalaa kohtaan. Se näkyy myönteisenä elämänasenteena, tulevaisuuden toivona ja toisten huomioon ottamisena. Terve hengellisyys kestää arvostelua ja näkyy yleensä enemmän tekoina kuin sanoina. Epäterve hengellisyys sisältää pakkoa, pelkoa, ahdistusta ja syyllisyyttä. Se on itsekästä, vallanhaluista ja toisten tunteista piittaamatonta. Epäterve hengellisyys voi olla vailta todellista jumalasuhdetta. Se ei kestä arvostelua vaan puolustautuu kostolla ja kaunalla. (Valopääsi 1996, 73–103.) Sairasta hengellistä elämää elävä vaatii täydellisyyttä niin itseltään kuin muilta, kun taas hengellisesti terve tunnustaa oman sairautensa ja epätäydellisyytensä sekä taistelee itsessään olevaa sairasta hengellisyyttä vastaan. Sairas hengellisyys on sidottua ja sitovaa, kaavamaisista ja tukahduttavaa. Se on joko kireää, ilotonta, luotaan työntävää tai kaiken erottelematta hyväksyvää. Terve hengellisyys houkuttelee lähim-

mäisestä esiin rakkautta ja se on vapautunutta ja vapauttavaa, luovaa, yksilöllisyydelle, monimuotoisuudelle ja lähimmäiselle tilaa antavaa sekä palvelevaa. (Mäkelä 2009.)

Mielenterveyden peruspiirre on todellisuuden tajuaminen. Sairas hengellisyys pakenee todellisuutta turvautumalla erilaisiin defensesihin, joita ovat mm. taantumisen, ikävien asioiden torjuminen, omien virheiden kieltäminen tai toisiin heijastaminen, valehtelu, toisten syyllistäminen ja itsensä korostaminen. Sairas hengellisyys pitää Jumalaa tai uskoa välineinä itsekäille pyrkimyksille tai korvikkeena elämättömälle elämälle. Terve hengellisyys kiinnittyy todellisuuteen hyväksymällä Jumalan luomistyön, pitäytymällä historiaan ja tiedostamalla tuskallisetkin tosiasiat sekä pahuuden itsessä ja muissa. Terveen hengellisen elämän keskuksena ja lähteenä on ihmisen ulkopuolella oleva Jumala (Hepr 12:2). Terveessä hengellisessä elämässä Jumalaa ei esineellistä, ihmistä ei pidetä jumalana eikä syntiä demonisoida, vaan suostutaan nöyrästi ja katkeroitumatta Jumalan tahtoon (1.Piet.5:5–6). Terve hengellisyys tunnustaa Jumalan lain sekä uskovan syntisyyden eli kyvyttömyyden ja haluttomuuden lain toteuttamiseen. (Mäkelä 2009.)

Terveet ja epäterveet uskonnollisuuden piirteet voivat vaihdella yhdellä ja samalla ihmisellä eri aikoina ja erilaisissa elämäntilanteissa, esiintyä limittäin tai päällekkäin, sekä vaihdella intensiteetiltään yksilön elämän kokonaistilanteen mukaan. Terve uskonnollisuus tukee ihmisen tervettä, realistista itsetuntoa ja itsearvostusta sekä sallii ihmisen olla välillä heikko ja välillä vahva. Terve uskonnollisuus ei perustu pelkoon ja rangaistukseen vaan luottamukseen ja armoon. (Kettunen 2011, 6, 19.)

3.2.3 Uskon merkitys mielenterveyskuntoutujalle

Hengellisistä asioista keskustelua ei aina pidetä suotavana hoidollisissa ja kuntouttavissa yhteyksissä. Mielenterveysongelma voi olla ihmiselle suuri spirituaalinen ja hengellinen kriisi. Mielenterveyskuntoutujilla on vakavia uskon, hengellisyyteen sekä elämän mielekkyyteen, merkityksellisyyteen ja tarkoitukseen liittyviä kysymyksiä, joista heillä on tarve keskustella. Mielenterveysongelmista kuntoutuminen edellyttää usein psykososiaalisten interventioiden lisäksi myös uskonnollista ja hengellistä tukea elämänhallinnan ja merkityksellisyyden kokemiseen. (Koskisuu 2004, 211; Martin 1999, 2.)

Martinin (1999) mukaan hengellisyys lisää skitsofreniaa sairastavien turvallisuuden tunnetta, tuo elämään mielekkyyttä ja antaa sille merkityksen. Turvan hakeminen voi myös johtaa ahdistusta aiheuttavien jumalakuvien ääreen tai hengellistä väkivaltaa harjoitaviin yhteisöihin, jolloin hengellisyydestä tulee kuormittavaa. Sielunhoitajalla tulee olla tietoa sekä erilaisista jumalakuvista että psyykesairauksista ja kykyä ottaa nämä asiat huomioon sielunhoitotilanteessa, jotta hän pystyy johdattamaan skitsofreniaa sairastavan ihmisen vähemmän kipua tuottavien jumalakuvien ääreen. Sielunhoitajan tehtävänä on mahdollistaa turvallinen ja hyväksyvä ilmapiiri sekä tukea autettavan hengellisiä voimavaroja. (Martin 1999, 2, 79, 100–101.)

Pargamentin (1997) mukaan hengellisyydellä on viisi eri ulottuvuutta selviytymiskeinojen tukemisessa: hengellinen, tasapaino, itsen kehittäminen, jakaminen ja hallinta. Hengellinen ulottuvuus sisältää tarpeen yhteyteen Jumalan kanssa, henkilökohtaisen merkityksen ja tarkoituksellisuuden kokemuksen sekä toivon, lohdun ja suojan ongelmassa. Tasapainon ulottuvuus on tuki omalle hyvinvoinnille, jaksamiselle ja hallinnan kokemukselle. Tässä oleellista on kokemus läsnäolosta, luottamuksesta ja rauhasta. Itsensä kehittämiseen liittyy oma hyvinvointi, myönteisyys sekä oman toiminnan ja elämän merkitykselliseksi kokeminen. Jakamisen ulottuvuuteen sisältyy mahdollisuus liittyä toisiin sekä jakaa kokemuksia ja uskomuksia. Hallintaan kuuluu oman käyttäytymisen hallinta ja säättely. Tässä on hyvin yksilöllistä se, miten paljon hengellisyys, esimerkiksi rukous, voi tukea oireiden hallinnassa ja säättelyssä. Tärkeimpinä näistä koetaan juuri hengellisyyden ja tasapainon ulottuvuudet, koska henkilökohtainen usko auttaa jaksamaan ja tuo mielekkyydentunnetta silloinkin, kun omat kokemukset tuntuvat sietämättömiltä. (Koskisuus 2004, 211–212.)

Ihmisen uskolla on todettu olevan merkittäviä terveyteen liittyviä positiivisia vaikutuksia etenkin uskonnollisten yhteisöjen piirissä. Terve uskonnollisuus tekee onnellisemmaksi, suojaa masennukselta, antaa turvallisuuden tunnetta, vähentää tuskaisuutta ja vahvistaa minäkuvaa. (Swinton 2008, 296–297.) Sinkkosen mukaan uskonto on tarkoitettu tavalla tai toisella särkyneille. Hän on nähnyt paljon esimerkkejä siitä, kuinka usko ja kokemus turvallisesta ja rakastavasta Jumalasta on eheyttänyt ihmisiä. Usko Jumalaan voi olla mielenterveyskuntoutujalle syvä toivon lähde. (Villa 2010, 7.)

3.3 Hengellinen auttaminen

3.3.1 Ihmisen kokonaisvaltaisuus ja ihmiskäsitys

Diakoniatyössä asiakas pyritään kohtaamaan kokonaisvaltaisesti huomioiden hänen fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset, taloudelliset, henkiset ja hengelliset tarpeensa. Diakoniatyön erilaiset auttamisen muodot usein limittyvät toisiinsa. Esimerkiksi taloudelliseen avustamiseen voi sisältyä lisäksi viranomaisyhteistyötä, neuvontaa ja ohjausta, keskustelua ja myötäelämistä, rohkaisemista ja kannustamista, sekä hengellistä auttamista. Hengellinen auttaminen on tärkeä osa diakoniatyötä ja se kulkee muun auttamistyön rinnalla. (Aho, Gävert, Laine, Juntunen & Kiiski 2013, 20–22.) Ihmisen kokonaisvaltaisen auttamisen edellyttää kokonaisvaltaisen ihmiskäsityksen tuntemista.

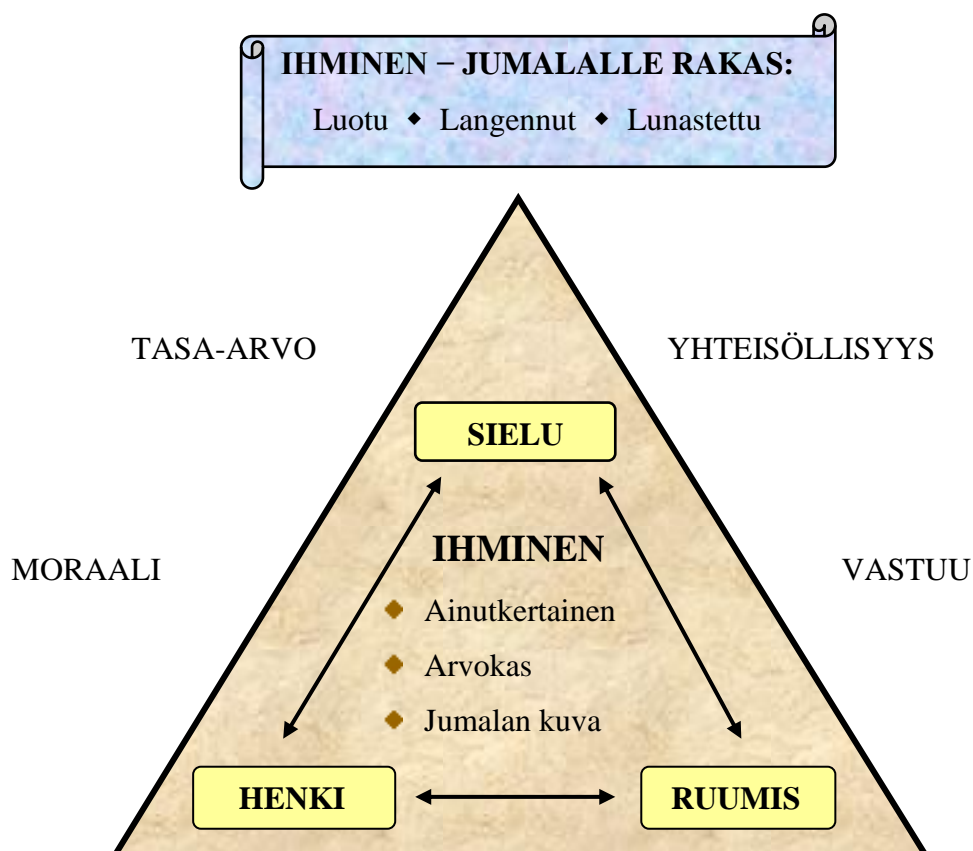
Ihmiskäsitys pohjautuu eri tieteenalojen ihmiskuvaan. Ihmiskäsityksen muodostumiseen vaikuttavat yhteiskunta, kulttuuri, kasvatusta, koulutus, tieto ihmisestä ja omat kokemukset. Ihmiskäsitykseen sisältyvät esimerkiksi kysymykset ihmisen arvosta, itsemääräämisoikeudesta ja vastuusta. Rauhala jakaa holistisen ihmiskäsityksen tajunnallisuuteen, kehollisuuteen ja situationaalisuuteen. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2008, 46)

HOLISTINEN IHMISKÄSITYS ♦ Arvot ♦ Itsemääräämisoikeus ♦ Vastuu		
TAJUNNALLISUUS Ymmärrys, Tahto, Tunteet, Usko	KEHOLLISUUS Konkreettinen olemassaolo	SITUATIONAALISUUS Menneisyys, Nykyisyys, Tulevaisuus
<ul style="list-style-type: none"> • Käsitys itsestä • Tunteet • Toiveet • Elämykset • Pettymykset • Mielihyvä jne. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hygienia • Syöminen • Juominen • Liikkuminen • Nukkuminen • Vaatetus jne. 	<ul style="list-style-type: none"> • Maantieteellinen ja Kulttuurinen elinympäristö • Perityt taipumukset • Sukulaiset, Ystävät • Parisuhde • Koulutus, Työ • Harrastukset • Uskonto, Taide jne.

KUVIO 2. Holistinen ihmiskäsitys Rauhalan (2005) mukaan

Tajunnallisuuden avulla ymmärrämme, tahdomme, tunnemme tai uskomme asioita. Kehollisuuteen liittyy muun muassa fysiologiset perustoiminnot. Situationaalisuus tarkoittaa ihmisen ainutkertaista elämäntilannetta, joka koostuu kaikesta siitä, mihin ihmisellä on yhteyttä menneisyydessä, nykyisyydessä ja tulevaisuudessa. Situaatiion rakentekijät ja niiden muutokset vaikuttavat siihen, miten ihminen kokee elämänsä ja itsensä. Tajunnallisuus, kehollisuus ja situationaalisuus ovat kaikki samanaikaisesti läsnä ja keskenään vastavuoroisessa suhteessa. Näin ollen muutos jossakin olemuspuolella vaikuttaa välittömästi toisissa. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2008, 46–48, 77.)

Kristillisen ihmiskäsityksen mukaan jokainen ihminen on ainutkertainen ja arvokas, riippumatta hänen fyysisistä ja psyykkisistä ominaisuuksistaan tai terveydentilastaan. Tämän käsityksen mukaan ihminen on jakamaton kokonaisuus, jossa henki, sielu ja ruumis (1.Tess.5:23) vaikuttavat kaiken aikaa toisiinsa. Siksi ihmisen hyvinvointiin vaikuttavat fyysisen tilan lisäksi koko hänen elämäntilanteensa, sosiaaliset suhteet, sekä henkinen ja hengellinen elämä. Myös ihmisen haurauden ja elämän rajallisuuden hyväksyminen on osa kokonaista ihmiskuvaa. (Hanhirova & Aalto 2009, 10–12.)



KUVIO 3. Kristillinen ihmiskäsitys

Mukailtu (Hanhirova & Aalto 2009, 10-12; Karhumaa 2007, 29, 42; 1.Tess.5:23)

3.3.2 Sielunhoito

Sielunhoito on yksi diakoniatyöntekijöiden keskeinen tehtäväalue. Se on käsitteenä laaja ja voi pitää sisällään erilaisia auttamismalleja. Perinteiset sielunhoitomallit korostavat jumalasuhteen hoitoa kun taas uudemmissa sielunhoidon käytännöissä korostetaan ihmisen auttamista kaikilla elämänalueilla. Kiiski jakaa sielunhoidon mallit neljään osittain päällekkäiseen luokkaan. Näitä ovat dialoginen, spirituaalinen, diakoninen ja tavoitetsuuntautunut sielunhoito. Sielunhoito voi olla myös ryhmämuotoista. Spirituaalisella sielunhoidolla tarkoitetaan hengellistä ohjausta, jossa tarkastellaan omaa hengellistä elämää kokonaisvaltaisesti sielunhoitajan opastamana ja lähimmäisen rakkaudesta käsin. (Kiiski 2009 a, 13; Kiiski 2009 b, 36–40.)

Sielunhoidon lähtökohtana on kristillinen ihmiskäsitys (Lappalainen 1998, 24). Sielunhoito on osa ihmisen kokonaisuhoitoa, joka edellyttää hengellisten tarpeiden tunnistamista ja niihin vastaamista. Siinä on kyse ihmisen lähellä olemisesta, yhdessä elämän tärkeiden kysymysten pohtimisesta sekä elämänrohkeuden ja toivon etsimisestä. (Hanhirova & Aalto 2009, 14.) Sielunhoito on vuorovaikutusta, jonka tavoitteena on antaa psyykkistä ja hengellistä tukea keskustelun, ripin, rukouksen ja virsien välityksellä. (Kääriäinen 2008, 157). Elstadin mukaan sielunhoidon ensisijainen ja tärkein tehtävä on ihmisen auttaminen uskoon ja rohkaiseminen Jeesuksen opetuslapsena elämisessä, Raamatun näköalojen antaminen elämän kaikkiin ulottuvuuksiin, sekä tiedon välittäminen pelastuksesta ja ikuisesta elämästä Jumalan luona. Uskoon tuleminen ja Jeesuksen kohtaaminen henkilökohtaisesti voi tapahtua ainoastaan Pyhän Hengen kautta, joten rukous on sielunhoidon teorioita ja tekniikoita tärkeämpää. (Elstad 2009, 22, 27.)

Sielunhoito perustuu Jumalan eheyttävään ja parantavaan työhön ihmisen elämässä. Sielunhoitaja auttaa ihmistä hyvään ja oikeaan suhteeseen Jumalaan, lähimmäisiinsä, itseensä ja luomakuntaan käyttäen apunaan Raamatun sanaa, rukousta, Jumalalta saamiin hengellisiin lahjoja ja synninpäästöä eli rippii, sekä hänelle kertynyttä ihmissuhde-, vuorovaikutus- ja psykologian osaamistaan. Tärkeää on vahva läsnäolo, aktiivinen kuuntelu sekä vuorovaikutuksellinen keskustelu, jossa asiakkaan puhetta peilataan hänelle takaisin. Asiakas tekee itse omat ratkaisunsa elämänsä suhteen, eikä sielunhoitaja yritä vaikuttaa niihin. (Elstad 2009, 21, 32; Jokinen 2004, 16–19; Kiiski 2009 b, 38–40.)

Sielunhoitajan tärkeimpiä taitoja on aktiivinen kuunteleminen. Puhetta voi ohjata johdattelevilla, mutta kuitenkin hienotunteisilla kysymyksillä. Tärkeää on positiivisen palautteen antaminen ja rohkaiseminen. Ongelmien liian nopeaa ratkaisemista ja selittelyä, sekä keskustelun kääntämistä omiin kokemuksiin tulisi välttää. (Jokinen 2004, 25.) Neuvojen antaminen edellyttää, että sielunhoitaja on kuunnellut autettavaa riittävästi voidakseen antaa tarkoituksenmukaisia neuvoja. Sielunhoitajalla tulee olla laajat tiedot ja paljon kokemusta, jotta neuvot eivät vahingoittaisi hoidettavaa lisää. Opastuksen ja neuvojen on oltava teologisesti ja psykologisesti pitäviä. Neuvominen on vaarallista silloin, jos hoidettavalla on liian vähän voimavaroja ja motivaatiota, tai jos hän ei halua saada neuvoja. Myös myötätunto ja empatia kuuluvat sielunhoitoon. Empatiassa ei tempauduta asiaan mukaan, oteta kantaa ristiriitoihin tai samaistuta liian nopeasti apua etsivään. (Elstad 2009, 26–27.)

Tilastojen mukaan useimmilla sielunhoitoon etsiytyneillä on enemmän psyykkisiä, kuin hengellisiä ongelmia. Ne liittyvät usein rakkaudettomuuteen, yksinäisyyteen, valheeseen, huonoihin ihmissuhteisiin, ihmissuhteiden puuttumiseen, omiin tai toisten synteihin. (Elstad 2009, 32.) Syy sielunhoidon tarpeelle voi olla lähiaikojen tapahtumissa, mutta usein todellinen syy on kauempana menneisyydessä. Ihmisen sisäiset haavat ovat usein arkoja, jolloin niistä on vaikea puhua. Lisäksi autettavalla saattaa olla voimakkaat suoja- ja puolustusmekanismit, joiden avulla hän pyrkii sulkemaan mielestään liian vaikeat ja ahdistavat asiat. Vaikeista asioista toiselle puhuminen edellyttää luottamuksen syntymistä, minkä voi saavuttaa hyväksyvällä kuuntelulla, ymmärtämisellä ja ottamalla hänet vakavasti. (Jokinen 2004, 19–25.)

Sielunhoidon painopiste on autettavassa ja hänen voimavaroissaan. Mielenterveyspotilaan uskonnollisuutta voi värittää psyykkinen oireilu, mutta uskonnollisuus voi olla täysin tervettä sisäistettyä vakaumusta, joka on mielenterveyskuntoutujalle tärkeä voimavara hänen tervehtymisprosessissaan. Kun mieli on kaaoksessa, voi myös ihmisen uskonnollisuus näyttää toisen ihmisen silmissä kaoottiselta ja epäjohdonmukaiselta. Psykiatrisen poliklinikan asiakkaan vakaumus voi hoitohenkilökunnan tulkinnan mukaan olla rajoittavaa, kapea-alaista ja sairastakin, mutta asiakas itse voi kokea saavansa uskosta elämän turvaa ja pysyvyyttä. Vakaumus voi tarjota myös välttämättömiä sosiaalisia kontakteja seurakunnan toiminnan ja tapahtumien yhteydessä. (Viljamaa 2009, 98–100.)

3.3.3 Hengellinen ohjaus ja -matkakumppanuus

Sielunhoito ja hengellinen ohjaus ovat hyvin lähellä toisiaan ja ne kulkevat usein limit-täin. Sielunhoitoon hakeutuvalla on yleensä jokin kriisi, mihin tarvitsee tukea. Hengelli-sen ohjaukseen prosessiin osallistuvalla ei välttämättä ole kriisiä, vaan halu oppia kuu-lemmaan Jumalan ääntä. Hengellinen ohjaus on vierellä kulkemista, hengellistä tukemis-ta, jakamista ja matkakumppanuutta. (Välimäki 2011.) Se on tarkoitettu kristityille ih-misille, jotka haluavat hoitaa omaa Jumalasuhdettaan päämäärätietoisesti. (Kiiski 2009, 36–40.) Hengellinen ohjaus on kokonaisvaltaista elämän ja uskon vuoropuhelun tarkas-telua, jossa ohjaaja auttaa pysähtymään ja tutkimaan Jumalan kutsua ja puhuttelua oh-jattavan elämässä. Hengellisen ohjauksen tavoitteena on syventää ja vakiinnuttaa uskoa kolmiyhteiseen Jumalaan sekä saavuttaa kypsä luottamus Jeesukseen Kristukseen. Hen-gellisessä ohjauksessa perehdytään Jeesuksen vaatimuksiin ja lupauksiin sekä niiden mukaiseen elämään. (Helsingin hiippakunnan tuomiokapituli 2012.)

Hengellisessä ohjauksessa on kyse koko ihmisestä, joten siinä tulee huomioida ihmisen elämäntilanne, elämänhistoria, elinympäristö sekä ihmisen pimeä puoli. (Holopainen 2004). Hengellinen ohjaus perustuu kirkon uskon näkökulmaan ja se pyrkii vastaamaan Raamatun, kirkon opin ja perinteen avulla siihen, mistä ihminen tulee ja minne hän on menossa. Hengellisen ohjauksen tavoitteena on yksittäisen ihmisen kokemuksen liittä-minen teologiseen ja kristilliseen tulkintakehykseen. Hengellisen ohjaajan tulee nähdä ihminen sekä kristillisessä että psykologisessa tulkintakehyksessä, jotta hän voi ymmär-tää, miten suuri merkitys yksilön kokemuksilla ja itseymmärryksellä on elämän koko-naishahmottamisessa. Hengellisen ohjauksen tehtävä on ohjata ihmisiä lähteelle, joka pulppuaa Raamatun sanasta ja kristinopista. (Räsänen 2006, 132–136.)

Ryhmämuotoinen hengellinen ohjaus on prosessi, jossa ihmiset kokoontuvat säännöll-i-sesti tukemaan toisiaan hengellisessä kilvoittelussa, joka koskettaa kaikkia elämän osa-alueita. (Peura 2004, 109.) Matkakumppanuus eli yhdessä kulkeminen merkitsee lähei-syyttä sekä haasteiden ja löytöjen jakamista. Kaikilla on mahdollisuus sanoa ääneen itselleen kirkastuneita asioita, mikä auttaa niiden jäsentämistä omaan elämään. Sanoite-tut oivallukset hyödyttävät usein myös muita, joten ryhmäkerran jälkeen jokainen on hengellisesti rikkaampi ja ravitumpi kuin sinne tullessaan. (Heikinheimo 2006, 235.) Hengellisen ohjauksen ilmapiiri ryhmässä tulisi olla avoin, salliva, levollinen ja turval-

linen. Jokaisen ryhmäläisen tulisi saada kohdata oman uskonsa ja elämänsä kysymyksiä ilman painostusta. Samalla hengellisen ryhmän ohjaus on kuitenkin tavoitteellista. Tavoitteena eivät ole mielenkiintoiset keskustelut, vaan oman elämän ja Jumalan sanan elävä vuorovaikutus. Hengellisessä ohjauksessa ihmisiä autetaan kuulemaan ja tunnistamaan Jumalan puhuttelu elämässään sekä vastaamaan siihen. (Heikinheimo 2006, 221–235.)

Ohjaaja ei ole ylivertainen ja itseriittäinen guru, joka sanelee ohjattavalleen miten tämän tulee elää ja toimia. Hengellinen ohjaaja on opastaja, joka näyttää tietä ja toimii saattajana matkalla. Varsinainen ohjaaja on Pyhä Henki. Koska hengellisessä ohjauksessa ollaan tekemisissä hyvin persoonallisen ja intiimin ulottuvuuden kanssa, edellytetään ohjaajalta matkakumppaninsa kunnioittamista ja kuuntelemista sekä sitoutumista ohjattavien tukemiseen ja rohkaisemiseen. Käytännössä tämä on vierelle asettumista ja siinä pysymistä omana rajallisena ja haavoittuvana itsenään. Hengellisessä matkakumppanuudessa on tärkeää, että ohjaaja on sellainen, joka itsekin etsii, kyselee, rukoilee ja yrittää elää elämää kilvoitellen. Ohjattava puolestaan tulee ohjaukseen kohdatakseen ihmisen, jolle usko elää ja on täyttä totta. Hengelliseen ohjaukseen osallistuminen on vapaaehtoista, eikä siihen saa liittyä painostamista tai hengellistä väkivaltaa. (Häyrynen 2006, 154–158; Repo 2004, 96; Välimäki 2011.) Hengellistä matkakumppanuutta tapahtuu kaiken aikaa ja huomaamatta kristittyjen kohtaamisissa, vaikka termi hengellinen ohjaus olisikin vieras (Holopainen 2004, 79).



KUVA 1 Ystävyyden ikoni: Menas ja Kristus

4 RYHMÄTOIMINTA

4.1 Ryhmäprosessi ja ryhmädynamiikka

Ryhmäksi sanotaan ihmisjoukkoa, jolla on jokin yhteinen tavoite. Ryhmän jäsenet tietävät kuuluvansa ryhmään, ovat vuorovaikutuksessa keskenään sekä tietävät ryhmän tarkoituksen ja päämäärän. Muita ryhmän tunnusmerkkejä ovat sen koko, rajat, säännöt, vuorovaikutus, työnjako, roolit ja johtajuus. (Kopakkala 2011, 36.) Ryhmäprosessilla tarkoitetaan kaikkea sitä mitä ryhmässä ja ryhmäläisten ja ohjaajan välillä tapahtuu ryhmän käynnistymisvaiheesta aina ryhmän lopettamiseen asti. Ryhmäprosessi on lineaarinen kun taas ryhmädynamiikka syklinen. Ryhmädynamiikka pitää sisällään ryhmässä ilmenevät dynaamiset voimat, sosiaaliset rakenteet, toimintatavat sekä ihmisten väliset suhteet ja prosessit, joita ryhmän aikana käynnistyy. Ryhmädynamiikka elää tilanteiden mukaan. (Hautala ym. 2011, 183–184.)

Ryhmät jotka kokoontuvat pidempään, käyvät erilaisia kehitysvaiheita. Tuckmann (1965) on jäsentänyt ne viiteen eri vaiheeseen, joita ovat ryhmän muotoutuminen, kuohuminen, normittaminen, työskentely sekä lopettaminen. Aloitusvaihe on uusi, jännittävä ja ehkä ahdistavakin. Ryhmän tehtävät, säännöt, menetelmät ja jäsenten roolit alkavat vähitellen hahmottua. Ohjaaja kertoo ryhmän tarkoituksen ja työskentelytavat sekä auttaa jäseniä sopeutumaan ryhmään. Kuohuntavaiheelle tyypillisiä ovat jäsenten väliset konfliktit sekä ohjaajan tai tehtävän vastustaminen. Ohjaajan ei pidä mennä mukaan tunnetiloihin. Normittamisvaiheessa ilmapiiri rauhoittuu ja ryhmähenki alkaa muodostua. Ryhmään muodostetaan sääntöjä ja yhteisiä toimintatapoja. Ristiriitoja pyritään välttämään. Jäsenet ovat löytäneet paikkansa ja ilmaisevat tunteensa ja näkemyksensä avoimesti. Työskentelyvaiheessa roolit ja johtajuus ovat selkiytyneet ja jäsenet osaavat ratkaista yhdessä ristiriitatilanteet. Roolit ovat joustavia ja liittyvät ryhmän tehtävään. Ryhmä toimii hyvin ja sen energia voidaan suunnata tehokkaaseen työskentelyyn. Ryhmän lopettamisvaiheessa toimintatapa ei enää ole suorituskeskeinen. Ryhmäläiset jakavat ajatuksiaan ja tunteitaan, jotka voivat olla voimakkaita ja vaihtelevia. Ohjaaja auttaa niiden työstämisessä ja huolehtii ryhmäprosessin loppuun saattamisesta. (Hautala ym. 2011, 184–187; Kopakkala Aku 2011, 48–51.)

4.2 Ryhmän jäsenten roolit

Ryhmädynamiikka ja ryhmän sisäinen vuorovaikutus muokkaavat ryhmän jäsenillä olevia rooleja. Roolit muodostuvat osittain ryhmässä saatujen tehtävien mukaan, mutta niihin vaikuttavat myös ryhmäläisten taustat, persoonalliset taipumukset ja asenteet. (Kauppila 2005, 92–93.) Ryhmänmuodostuksen alkuvaiheessa roolijako ei yleensä ole selkeä, joten siihen liittyy usein epävarmuutta ja hämmentyneisyyttä. Aluksi ryhmän jäsenet saattavat käyttää sellaisia rooleja, joissa ovat aiemmin onnistuneet ja tulleet hyväksytyksi, kuten esimerkiksi työrooliaan vapaa-ajan tapaamisessa. Entiset roolit eivät välttämättä kuitenkaan enää sovi uuteen tilanteeseen. Roolit alkavat tulla joustavamiksi ja persoonallisemmiksi, kun ryhmän turvallisuus kasvaa. (Kopakkala 2011, 108.)

Ryhmässä on kolmenlaisia rooleja: tehtävän suorittamista edistävät roolit, ryhmän rakentamisen ja ylläpitämisen roolit ja yksilön roolit (Kuvio 4). Yksilön roolit yhdistyvät omien tarpeiden tyydyttämiseen, joten nämä roolit häiritsevät ryhmän toimintaa. Vuorovaikutus ryhmän ohjaajan ja jäsenten välillä vaikuttaa siihen, miten erilaiset roolit omaksutaan. Mahdollisuus osallistua vapaammin ryhmässä edistää ryhmän yhteishenkeä ja uskallusta kokeilla itselleen vieraita ryhmärooleja. (Hautala ym. 2011, 189–190.)

RYHMÄN JÄSENTEN ROOLIT VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ: • Ryhmädynamiikka • Vuorovaikutus • Tehtävänanto • Ryhmän jäsenten taustat • Persoonalliset tekijät • Asenteet		
TEHTÄVÄN SUORITTAMISTA EDISTÄVÄ ROOLI	RYHMÄN RAKENTAMISEN JA YLLÄPITÄMISEN ROOLI	YKSILÖN ROOLI
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Aloitteentekijä ◆ Tietojen etsijä ◆ Asiantuntija ◆ Täsmentäjä ◆ Kriitikko ◆ Järjestelijä ◆ Tekijä 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Keksijä ◆ Rohkaisija ◆ Mukaan vetäjä ◆ Tarkkailija ◆ Tunteiden ilmaisija ◆ Sovittelija ◆ Jännityksen laukaisija ◆ Diplomaatti 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Hyökkääjä ◆ Jarruttaja ◆ Huomion tavoittelija ◆ Kilpailija ◆ Vetäytyjä ◆ Klikkiytyjä ◆ Saivartelija ◆ Itsensä väheksyjä ◆ Ylimielinen

KUVIO 4. Ryhmän jäsenten roolit

Mukailtu (Hautala ym. 2011, 189–190; Kopakkala 2011, 109–110)

4.3 Vuorovaikutus, dialogisuus ja sosiaaliset suhteet

Onnistuneen ryhmätoiminnan perustana on toimiva vuorovaikutus ryhmän jäsenten kesken. (Ahonen ym. 2001, 14.) Toiminta vuorovaikutussuhteessa ei ole aina tietoista, vaikka kohtaamiseen kiinnittäisiinkin erityistä huomiota. Merkittävät kokemukset ja oivallukset tapahtuvat ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa, joka on samalla myös hyvin haavoittuvaista aluetta. Jokainen vuorovaikutustilanne on erilainen ja molemmista osapuolista vahvasti riippuva. Jokainen kohtaa toisen ihmisen yksilöllisellä tavallaan ja tuo vuorovaikutustilanteeseen oman historiansa, kulttuurinsa ja uskomuksensa. Vuorovaikutuksella on oma dynamiikka ja se voi olla hyvin monimuotoista. Se voi olla valtaa ja vallankäyttöä, yhteistyötä, tiedonvaihtoa, tai sosiaalisesti jaettuina yhteisiä sopimuksia ja sääntörakennelmia. (Mönkkönen 2007, 15–20.)

Vuorovaikutussuhteet voidaan jakaa viiteen tasoon: tilanteessa olo, sosiaalinen vaikuttaminen, peli, yhteistyö ja yhteistoiminta. Tilanteessa olo on vuorovaikutussuhde, jossa osapuolet tiedostavat toisen olemassa olon, mutta eivät asetu suhteeseen vakavissaan. Sosiaalisen vaikuttamisen tasolla toinen käyttää vaikutusvaltaa ja määrittelee vuorovaikutuksen kulun päättämällä ja määräämällä asioista taikka ignoroiden toisen toiminnan tai puheen. Tässä toiselle osapuolelle jää vain myötäilijän rooli, joten vuorovaikutus on yksisuuntaista. Pelisuhteessa on kyse eriävistä intresseistä ja oman edun tavoittelemisesta. Tästä seuraa usein kilpailu, jossa rikotaan yhteiseen päämäärään tähtäviä sääntöjä. Yhteistyön tasolla kaikilla osapuolilla on yhteinen päämäärä, johon pyritään tekemällä sopimuksia ja työnjako. Vasta yhteistoiminnallisuuden tasolla on kyse varsinaisesta sosiaalisesta toiminnasta, joka edellyttää myös molemminpuolista vastaamista. Yhteistoiminnan tasolla suhde on vastavuoroinen ja molemmat osapuolet laittavat itsensä likoon. Tällä tasolla ei tarvita kontrollia, koska osapuolten välille on syntynyt luottamus. Muita yhteistoimintasuhdetta kuvaavia käsitteitä ovat kunnioitus ja ystävyys. Yhteistoiminnallisuus edistää dialogisuutta. (Mönkkönen 2007, 109–122.)

Dialogisuuden käsitteeseen liittyy vastavuoroisuuden ja molemminpuolisen ymmärryksen vaatimus. Tämä ei välttämättä tarkoita mukautumista ja samaa mieltä olemista, vaan avointa vuoropuhelua, jossa ollaan avoimia uusille ja erilaisille näkökohdille, mitkä puolestaan voivat johtaa uusiin oivalluksiin. Dialogisessa vuorovaikutuksessa osapuolet ovat kiinnostuneita toistensa näkökulmista ja heillä on rohkeutta kehittää yhdessä uusia

ideoita. Dialoginen vuorovaikutus tapahtuu molempien ehdoilla. Molemmat osapuolet testaavat, haastavat, tarkistavat, kyseenalaistavat ja muotoilevat uudelleen toisen puhetta. Vastavuoroisessa vuorovaikutuksessa toisen ihmisen toiminta, teko tai sana kutsuu esiin toisen osapuolen vastauksen. (Mönkkönen 2007, 16, 25, 92–103, 185.)

Asiakastyössä vuorovaikutustilanteisiin voidaan orientoitua usealla eri tavalla. Näitä ovat asiantuntijakeskeisyys, asiakaskeskeisyys ja dialogisuus. Asiantuntijakeskeisessä työtavassa määritellään asiakkaan tilanne sekä hoito- ja auttamistoinenpitemet yksipuolisesti asiakasta kuulematta, esimerkiksi lääketieteellisen diagnoosin perusteella. Asiakaskeskeisyydessä asiakkaan näkökulmat huomioidaan hyvin, mutta työntekijän oma rooli vastuunkantajana ja vaikuttajana saattaa hämärtyä. Dialoginen asiakastyö perustuu sitä vastoin tasavertaiseen vuorovaikutussuhteeseen, jossa molemmat osapuolet määrittävät yhdessä tilannetta ja etsivät asioihin ratkaisua. Dialogisessa vuorovaikutuksessa ei voi tarkkaan ennustaa dialogisten hetkien syntymistä tai sitä, milloin jotakin merkittävää tapahtuu ihmisten välillä. (Mönkkönen 2007, 17–29.)

Sosiaaliset ihmissuhteet ja vuorovaikutus vaikuttavat käsityksemme todellisuudesta. Ihmisten tapa tulkita, ymmärtää ja tarkastella asioita on yksilöllinen. Kielellinen ajattelu perustuu sanojen sosiaaliseen merkitykseen. Samat sanat saattavat merkitä eri ihmisille eri asioita erilaisissa yhteyksissä, mikä voi aiheuttaa väärinkäsityksiä. Tämän vuoksi sanojen sensitiivinen ja hienotunteinen käyttö on tärkeää. (Mönkkönen 2007, 16, 90.) On kuitenkin tärkeä muistaa että sanallista viestintää tärkeämpää ja vaikuttavampaa on sanaton viestintä, kuten ilmeet, eleet ja äänensävyt (Kopakkala 2011, 95).

4.4 Ryhmän ohjaaminen

Onnistunut ryhmän ohjaaminen edellyttää ryhmän kokonaisuuden ymmärtämistä ja taitoa mahdollistaa hyvän ryhmäkulttuurin syntyminen. Ryhmän ohjaaja on ryhmän johtaja, joka näyttää suuntaa, tekee päätöksiä ja luo visioita sekä vastaa ryhmän olemassaolon kannalta välttämättömistä tehtävistä. Ohjaajan tehtävänä on riittävän tiedon välittäminen, resurssien hankkiminen, sisäinen organisointi ja palautteen antaminen. Ryhmän ohjaaminen poikkeaa kuitenkin perinteisestä johtamisesta siten, että se on sävyllään kysyvää, keskustelevaa ja valmentavaa. Ohjaajan tulisi olla joustava, innostunut ja

luottamusta herättävä, jotta hän pystyy motivoimaan ja innostamaan ryhmän jäseniä. Ryhmän ohjaajan tulisi ohjata ryhmää kokonaisuutena ja tukea ryhmän jäsenten keskinäistä yhteistoimintaa ja oppimista. Taitava ryhmän ohjaaminen edellyttää ryhmän tarpeiden herkkää aistimista sekä kykyä havaita ja muuttaa tarvittaessa omia käyttäytymistapoja. (Kopakkala 2011, 88–95).

Ryhmä alkaa ohjaajan mielessä jo ennen sen muotoutumista ideana ja mahdollisuutena, jotka perustuvat kokemuksiin. Ohjaajan rooli ja ryhmän tavoitteet vaikuttavat tulevaan ryhmäprosessiin. Ohjaajan rooli riippuu ryhmän luonteesta ja kypsyydestä. Osallistuvassa tyylissä sekä ohjaaja että ryhmäläiset osallistuvat päätöksentekoon. Tässä ohjaajan tärkein tehtävä on helpottaa toimintaa ja kommunikaatiota. Yalom ja Leszcz (2005) ovat luetelleet neljä merkittävää ryhmäohjaajan tehtävää. Näitä ovat tunneperäinen aktivointi, välittäminen, merkityssuhteiden osoittaminen ja selventäminen sekä johtamistehtävät. Johtamistehtäviä ovat rajat, säännöt, normit, tavoitteet, ajanhallinta, rytmitys, lopetus sekä välittäjänä toimiminen ja toimintatapojen ehdottaminen. Välittäminen puolestaan pitää sisällään tuen, kiintymyksen, kehumisen, suojelun, lämmön, hyväksynnän, aitouden ja liittymisen. (Hautala ym. 2011, 187–188.)

4.5 Hyvin toimiva ja turvallinen ryhmä

Hyvin toimivan ryhmän tunnusmerkkejä ovat vahva yhteenkuuluvaisuuden tunne ja ilmapiiri, jossa ryhmän jäsenet tukevat ja rohkaisevat toisiaan. Myönteinen ilmapiiri on tärkeää viihtyvyyden ja tehokkaan toiminnan kannalta. (Aho & Laine 2004, 203-204.) Toimivalle ryhmälle ominaista on avoin ja rakentava vuorovaikutus, sekä pyrkimys ymmärtää ryhmän sisällä toinen toistaan. Hyvin toimivassa ryhmässä ryhmän sisäiset ristiriidat eivät korostu. Päätöksiä tehdessä pyritään yksimielisyyteen ja joustavuuteen huomioiden kaikki osapuolet. Ryhmän jäsenet ottavat vastuuta toiminnasta sekä pystyvät ottamaan vastaan palautetta ja oppimaan siitä. (Kauppila 2005, 107-108.) Ryhmäkoheesio saa jäsenet pysymään ryhmässä. Se kertoo ryhmän jäsenten välisen yhteyden ja läheisyyden asteesta sekä ryhmälle antamasta arvosta. (Hautala ym. 2011, 169.)

Turvallisessa ryhmässä itsetunto vahvistuu. Hyvä ryhmä on sekä fyysisesti että psyykkisesti turvallinen. Psyykkinen turvallisuus syntyy viidestä osatekijästä, joita ovat luotta-

mus, hyväksyntä, avoimuus, tuen antaminen ja sitoutuminen. Turvallisessa ryhmässä ihminen saa olla rehellisesti aito oma itsensä heikkouksineen ja vajavaisuuksineen. Turvallinen ryhmä nostaa ihmisen parhaat puolet esiin, jolloin hän voi uskaltautua tekemään sellaisiakin asioita, joihin ei olisi itsekään uskonut kykenevänsä. Erittäin turvallisessa ryhmässä voi paljastaa kipeimpiäkin asioita ja kokea syvää hyväksyntää, välittämistä ja arvostusta. Turvallisen ryhmän jäsenet välittävät aidosti toisistaan ja ajattelevat toistensa parasta, mikä lisää halukkuutta sitoutua ryhmään ja tehdä yhteistyötä ryhmän toiminnan ja tavoitteiden eteen. (Aalto 2005, 16-17.)

Turvallisen ryhmän syvin merkitys on tukea itseksi tulemistä, mikä vahvistaa omaa psyykkistä turvallisuuden tunnetta ja sitä kautta elämästä selviämistä yksin ja muiden kanssa. Itsenäistyttyään ihminen kykenee antamaan ryhmälle entistä enemmän, mutta uskaltaa kuitenkin olla tarvitseva. Tässä tapauksessa tarvitsevuudella ei tarkoiteta negatiivista riippuvuutta, vaan tasavertaista inhimillistä tuen tarvetta. Turvallisessa ryhmässä oppii vuorovaikutustaitoja, jotka ovat mielipiteen ja tunteiden ilmaisun sekä sosiaalisten suhteiden perusta. Turvallisista ryhmiä tarvitaan jatkuvaan oppimiseen, uusiutumiskykyyn, luovuuteen ja ongelmanratkaisuun. (Aalto 2005, 22, 24.)

5 AMMATILLISUUS

5.1 Sosionomin ammatillisuus ja osaamisalueet

Sosionomin osaamisalueet voidaan erotella kolmeen luokkaan, joita ovat substanssiosaaminen, prosessiosaaminen ja vuorovaikutusosaaminen. Substanssi osaaminen sisältää keskeisten tietojen ja taitojen hallinnan, kuten alan lainsäädännön, toimintaperiaatteiden ja työmenetelmien, sekä työtä ohjaavien käsitteiden ja teorioiden hallinnan. Prosessiosaaminen sisältää taidon tukea asiakasta ja ohjata häntä kohti muutosta oppimisen kannalta mielekkäällä tavalla hyödyntäen prosessiin osallistujien oivallukset ja mahdollisuudet luovuuteen. Työntekijän tulee osata asettaa tavoitteita yhdessä asiakkaan ja muun työryhmän kanssa, vaiheistaa muutos ja arvioida sitä. Prosessiosaamisessa korostuvat erityisesti pedagogiset taidot. Vuorovaikutusosaaminen käsittää kaikki kommunikoinnin ja suhteidenluomisentaidot. Siihen liittyy kyky vastavuoroiseen ideoivaan kommunikaatioon asiakkaan, hänen läheistensä tai toisten ammattilaisten kanssa. Merkityksellinen vuorovaikutus on tärkeää, koska vasta merkityksellisessä suhteessa ihminen vaikuttaa. Asiakassuhteissa ja työyhteisön vuorovaikutuksessa esiintyy myös valtasuhteita ja peliä. Siksi vuorovaikutusosaaminen edellyttää näiden vuorovaikutussuhteiden hienosäätöjen ymmärtämistä ja kykyä kommunikoida toisten ihmisten kanssa niin, että oma tieto sulautuu yhteiseksi tiedoksi, jolloin vuorovaikutus voi rikastaa yhteisöä. (Mönkkönen 2007, 36, 185–186.)

Emotionaalisesti älykäs sosiaalityötä tekevä ymmärtää tunteiden merkityksen ja sen, miten ne vaikuttavat hänen omaan ja toisten ihmisten ajatuksiin, mielialaan, toiveisiin, uskomuksiin, suunnitelmiin, käyttäytymiseen ja havaintoihin. Hän myös ymmärtää miten sekä omia että toisten tunteita voidaan hallita, kehittää ja käyttää taitavasti ja sensitiivisesti vaikeissa tilanteissa. (Howe 2008, 8–9.) Nykykäsityksen mukaan työntekijä voi esittää omia näkemyksiään ja näyttää tunteitaan, koska ne voivat olla asiakkaan kannalta merkittäviä dialogisia hetkiä. Näissä tilanteissa pitää kuitenkin huomioida, mikä on kussakin asiakastilanteessa sopivaa ja luontevaa. (Mönkkönen 2007, 17.)

5.2 Diakonin ammatillisuus ja työmenetelmät

Diakoniatyö eroaa muusta sosiaalialan työstä kirkon kaksoisagendan vuoksi. Siinä hyvinvointityö ja hengellisyys ovat yhdistettynä. Asiakas kohdataan yksilöllisesti ja kokonaisvaltaisesti ruumiillisena, henkisenä ja hengellisenä persoonana, jolloin huomioidaan hänen fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset sekä henkiset ja hengelliset tarpeensa. (Jokela 2011, 151.) Diakoniatyöntekijän ydinosaa-alueita ovat hengellinen työ, diakoninen asiakastyö, kirkon organisaatio- ja kehittämisosaaminen sekä yhteisöllinen ja yhteiskunnallinen työ. Työn fokuksessa ovat ihmiset ja yhteisöt, joiden parissa toimitaan. Tärkeää on arvo-osaaminen sekä pysähtyminen ihmisen rinnalle ja arjen jakaminen hänen kanssaan. Diakoniatyöntekijä kuuntelee, tukee, rohkaisee, neuvoo, ohjaa eteenpäin, puolustaa asiakkaiden oikeuksia, tekee yhteistyötä eri tahojen kanssa sekä pyrkii vaikuttamaan yhteiskunnallisiin epäkohtiin. Ratkaisuja ei anneta valmiina, vaan niitä etsitään yhdessä asiakkaan kanssa. Työn tavoitteena voi olla myös toiminnallisuuden ja elämäntilanteen ylläpitäminen, toistuvien kriisitilanteiden estäminen ja onnistumisen kokemusten mahdollistaminen. (Helin, Hiilamo & Jokela 2010, 40–42.)

Hengellisen diakoniatyön keskuksena on jumalanpalvelus, sana ja sakramentit. Evanke- liumi tulee todelliseksi yhteydessä, jakamisessa ja solidaarisuudessa. Kristillisyydestä nousevaa toivoa välitetään konkreettisen auttamisen ja pohtivan keskustelun kautta. Kristillisyyttä näkyy myös tavassa kohdata asiakas kunnioittaen ja antaen hänelle ihmisarvon. Luottamus syntyy aidon ja rehellisen vuorovaikutussuhteen kautta. Ammattitaito auttaa selviytymään hankalista tilanteista, mutta asiakasprosessiin vaikuttavat myös henkilökemiat, tuttuus ja tunnelma, annettu ja saatu palaute sekä asiakassuhteen kesto. Uskon, toivon ja armon näkökulmien ylläpitäminen on tärkeää, jotta asiakas voi saada niistä tukea ja voimavaroja elämäänsä. (Helin, Hiilamo & Jokela 2010, 42, 66.) Diakonin virkaan liittyy karitatiivinen, katekeettinen ja liturginen puoli. Diakoni palvelee rakkauden teoin, sielunhoitajana ja sanan julistajina. Diakonia ei voi irrottautua hengelli- sestä elämästä ilman identiteettinsä vahingoittumista. (Kirkkohallitus 2002, 129–130.)

Diakonin asiakastyössä käytetään erilaisia menetelmiä. Noin puolet diakonin työstä on sielunhoitoa tai muuta keskustelua. Muita asiakasta auttavia ja tukevia työmuotoja ovat taloudellinen avustaminen, elämäntilanteen ja muiden avunlähteiden selvittäminen, terveyttä edistävät toimenpiteet, erilaiset ryhmät, leirit, retket, tapahtumat ja yhteiskunnal-

linen vaikuttaminen. Vaikeissa kriiseissä diakoniatyöntekijä kulkee asiakkaansa rinnalla kuunnellen ja auttaen kykynsä ja resurssiensa mukaan. Osa asiakkaista hyötyy enemmän yksilökohtaisesta työstä ja toiset taas ryhmistä. Henkilökohtaiset asiakkaat saattavat tulla mukaan ryhmiin ja ryhmistä voi ohjautua asiakkaita henkilökohtaiseen työhön. Yksin on helpompi puhua arkaluonteisista asioista, mutta ryhmätoiminta tarjoaa mahdollisuuden kokea yhteisöllisyyttä ja jakaa kokemuksia vertaisten kanssa. Toisten kokemukset auttavat peilaamaan omia kokemuksia ja löytämään keinoja ratkaista oman elämän ongelmia. Myös vastuu ryhmän yhteisistä asioista vaikuttaa asiakkaaseen positiivisesti. (Helin, Hiilamo & Jokela 2010, 67–69, 103.) Diakonia sitoo vaitiolovelvollisuus, joten hän ei saa kertoa sielunhoidollisissa keskusteluissa tai muissa asiakastilanteissa tiedoksi saamiaan asioita muille. (Helin, Hiilamo & Jokela 2010, 43.)

Diakoniatyö on melko itsenäistä sekä paljon seurakuntansa ja tekijänsä näköistä. Työssä on kuitenkin noudatettava yhteiskunnan lainsäädäntöä sekä tiettyjä määräyksiä ja ohjeita. Näitä ovat seurakunnan omat yhdessä laatimat menettelyohjeet sekä kokonaiskirkon tasolla diakoniatyön strategiset linjaukset ja ohjeet sekä hiippakuntien linjaukset. Diakonia sitoo vaitiolovelvollisuus, joten hän ei saa kertoa sielunhoidollisissa keskusteluissa tai muissa asiakastilanteissa tiedoksi saamiaan asioita muille. (Helin, Hiilamo & Jokela 2010, 43.) Muuttuva yhteiskunta on asettanut uusia haasteita, johon diakonian tulisi vastata. Tämä edellyttää diakoniatyöntekijältä monipuolista koulutusta sekä jatkuvaa itsensä kehittämistä ja aja tasalla olemista. Siksi sosionomin koulutus tukee diakoniatyötä. (Kirkkohallitus 2002, 129–130.)

6 VIH DIN SEURAKUNTA OPINNÄYTETYÖN TOIMINTAYMPÄRISTÖNÄ

Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Vihdin seurakunnan kanssa. Vihdin seurakunta kuuluu Espoon hiippakuntaan. Jäseniä seurakunnassa on noin 22 100 ja työntekijöitä noin 75. Keskuspaikkoja ovat Vihdin kirkko, Vihdin seurakuntatalo, Nummelan seurakuntakeskus sekä Riuttarannan leirikeskus. (Vihdin seurakunta i.a.)

Vihdin seurakunnan toiminta-ajatuksena on olla Jumalan sanan ja pelastustekojen varassa elävä ja niistä iloitseva kastettujen yhteisö, joka toimii uskon, toivon ja rakkauden syntymiseksi ihmisten keskuudessa. Toiminnan ydintä ovat jumalanpalvelukset sekä pyhät toimitukset kuten kaste, konfirmaatio, häät, hautajaiset ja kodin siunaaminen. Lisäksi on järjestetty monenlaista muuta toimintaa aina vauvaiästä vanhuuteen asti. Seurakunta tarjoaa monenlaista vapaaehtoistyötä, ja se kuuluu valtakunnalliseen Suurella sydämellä -verkkopalveluun. Myös seurakunnan musiikkitoiminta on aktiivista ja konsertteja järjestetään ympäri vuoden. (Vihdin seurakunta i.a.)

Diakoniatyön lähtökohtana on Jumalan rakkaus, joka ilmenee lähimmäisten auttamisena. Diakoniatiimiin kuuluu kuusi diakoniatyöntekijää ja kolme diakoniapappia. Diakoniatyöntekijöillä on omat vastualueensa. Niitä ovat perhe- ja parisuhdetyö, vanhustyö, vammaistyö, päihde- ja kriminaalityö sekä mielenterveystyö. Diakoniatyöhön kuuluvat vastaanottotyö, koti- ja laitospöyrynnit, taloudellinen avustaminen sekä yhteistyö eri toimijoiden kanssa. Diakoniatyöntekijät järjestävät eri elämäntilanteissa oleville erilaisia kerhoja, piirejä, ryhmiä, retkiä, leirejä, vapaaehtoistyötä, retriittejä, virkistyspäiviä, illanviettoja ja juhlia. Erityiseen tarpeeseen on järjestetty muun muassa sururyhmä, väkivaltaa kokeneiden ryhmä ja hengellisen kasvun ryhmä. (Vihdin seurakunta i.a.)

Mielenterveystyöhön kuuluu ennalta ehkäisevä ja korjaava mielenterveystyö. Mielenterveystyöstä vastaavan diakonissan tehtäviin kuuluu mm. mielenterveyskuntoutujille sekä heidän omaisilleen suunnattujen ryhmien ohjaus, henkilökohtaiset keskustelut ja sielunhoito, laitos- ja kotikäynnit sekä muu mielen hyvinvointia edistävä työ kuten esimerkiksi retkien, leirien, virkistyspäivien sekä muiden tapahtumien järjestäminen. Seurakunnan mielenterveystyöhön kuuluu myös yhteistyö muiden mielenterveystyötä tekevien toimijoiden kanssa. (Vihdin seurakunta i.a.)

7 UTR-RYHMÄTOIMINNAN TAUSTA JA TAVOITTEET

Idea toiminnallisuuteen ja hengellisyyteen keskittyvästä mielenterveyskuntoutujien seurakuntaryhmästä syntyi työharjoittelussa Vihdin seurakunnassa syksyllä 2009 (Liite 4). Ryhmä sai nimekseen UTR -ryhmä, joka on lyhenne sanoista usko, toivo ja rakkaus. Ryhmän nimi sisälsi ajatuksen ryhmässä käsiteltävistä asioista. Usko, toivo ja rakkaus ovat kristillisen uskon peruspilarit, koska Jumala on läsnä uskoa, toivoa ja rakkautta luovan, eläväksi tekevän hengen kautta (Suomen evankelisluterilainen kirkko i.a. d; 1.Kor.13:13). Ylösnoussut Kristus on kristityn toivo ja Jumala on rakkaus, joka vaikuttaa ihmisessä rakkautena lähimmäisiin. (Suomen evankelisluterilainen kirkko i.a. e; Kol.1:27; 1.Joh.4:16).

Opinnäytetyön taustalla oli halu tehdä jotakin konkreettista mielenterveyskuntoutujien kokonaisvaltaisen kuntoutumisen hyväksi. Tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa ryhmäprosessi, joka tukee mielenterveyskuntoutujien hengellisiä tarpeita, koska hengellisten asioiden käsittely on muussa kuntoutuksessa melko vähäistä tai sitä ei ole lainkaan (Harriet 1999, 2; Koskisuus 2004, 211, Puhakka 2010, 37; Pfeifer 1999, 10–14, Valopaasi 1996, 9–28).

Työharjoittelussa Vihdin seurakunnassa osallistuin muutamia kertoja mielenterveyskuntoutujien seurakuntaryhmään, jossa oli neljä jäsentä. Ryhmässä laulettiin virsiä, rukoiltiin, luettiin Raamattua ja keskusteltiin. Ajattelin että toiminnallisuudesta voisi olla hyötyä ja iloa mielenterveyskuntoutujille. Lisäksi se toisi vaihtelua seurakunnan mielenterveystyöhön. Ajatuksena oli että toiminnallisuus ja siinä käytetyt menetelmät linkittyvät käsiteltävään aiheeseen, mikä toisi uutta aspektia ryhmätyöskentelyyn ja mahdollistaisi ehkä vaikeidenkin asioiden ja aihepiirien käsittelyn eri aistien ja luovuuden kautta. Tutkin aiheeseen liittyvää kirjallisuutta ja tutkimuksia. Samalla tein ryhmälle ohjelmarunkoa sisältöineen ja aikatauluineen (Liite 2).

UTR -ryhmä oli suunnattu mielenterveyskuntoutujille, jotka halusivat yhdessä perehtyä Raamatun teksteihin, rukoukseen, hiljentymiseen, hengelliseen musiikkiin ja virsiin toiminnallisia menetelmiä käyttäen. Jokaisella ryhmäkerralla oli eri aihe ja erilaisin menetelmin toteutettu toiminnallinen osuus ajatuksella ”jokaiselle jotakin”. Tausta-

ajatuksena oli antaa ryhmäläisille uusia virikkeitä ja mahdollistaa uusien asioiden tekeminen ja oppiminen. Toiminnallisuudesta on hyötyä kuntoutumisen kannalta, koska se edistää psyykkistä hyvinvointia, lisää itsetuntoa, kehittää vuorovaikutustaitoja, itsetuntemusta ja itseilmaisua. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012). Toiminnallisten menetelmien avulla pyrittiin tuomaan käsiteltyjä asioita luovasti ja symbolisella tasolla käsin kosketeltaviksi ja eri aistein havaittaviksi. Tavoitteena oli myös luoda ryhmään mahdollisimman turvallinen, hyväksyvä ja luottamuksellinen ilmapiiri, joka tukee kuntoutujien voimavaroja (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri & Schubert 2010, 116).

Ryhmäkertojen aiheet ja sisällöt etenivät pääsääntöisesti kirkkovuoden mukaan (Liite 2), koska kirkkovuoden pyhät rytmittävät hengellistä elämää. Lisäksi ryhmätoiminnassa oli vaikutteita katekumenaatista eli aikuisriippikoulusta, jossa tutustumisen, kysymysten ja kokemusten jakamisen sekä yhteisen pohdinnan kautta syvennyttään kristittyinä elämiseen ja aikuisessa uskossa kasvamiseen tutkimalla Raamattua ja Jeesuksen opetuksia (Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2012). Ryhmätoiminnan päätavoitteita olivat mielenterveyskuntoutujien osallisuuden tukeminen ja hengellinen matkakumppanuus, jossa kaikki ryhmän jäsenet voivat sekä antaa että saada toisiltaan hengellistä, henkistä ja sosiaalista tukea ja apua arjen keskellä.

Ryhmätyöskentelyssä pyrin ottamaan moniaistisuuden huomioon tilan somistuksessa ja käyttämällä erilaisia toiminnallisia menetelmiä. Hengellisessä ohjauksessa ikoneilla, rukoustauluilla, kynttilöillä ja muulla kristilliseen symboliikkaan liittyvällä materiaalilla on oma tehtävänsä ajatusten ohjaamisessa maallisista asioista hengellisiin. Hengelliseen aihepiiriin liittyvä musiikki, keskustelu, kirjallisuus sekä erilainen toiminta mahdollisti hengellisten asioiden käsittelyn eri aistien kautta. (Jokiniemi 2007, 23–32; Pesu 2010, 26.)

8 UTR-RYHMÄTOIMINNAN ALOITTAMINEN

8.1 UTR -ryhmätoiminnan suunnittelu ja valmistelu

Syksyllä 2009 suunnittelin kirkkovuoden mukaan etenevät ryhmätapaamisten teemat, sisällöt ja aikataulut, sekä perehdyin ryhmän ohjaamiseen ja aihepiiriin liittyvään teoria-tietoon. (Liite 2, liite 4) Esittelin toimintasuunnitelman diakoniatiimille ja kirkkoherral-le, joka myönsi luvan UTR -ryhmätoiminnalle. Sopimus opinnäyteyhteistyöstä ja kus-tannuksista allekirjoitettiin Vihdissä 4.6.2010. Työelämäohjaajanani oli mielenterveys-työstä vastaava diakonissa, joka osallistui UTR -ryhmän suunnitteluun, ryhmän ohjaukseen, sekä käytännön järjestelyihin. Päävastuu ryhmän suunnittelusta ja toteutuksesta oli minulla.

Kesällä 2010 valmistauduin ryhmätapaamisiin suunnittelemalla ja valmistelemalla ryh-mätapaamisten sisältöä yksityiskohtaisemmin, sekä hankkimalla toiminnassa tarvittavia askartelutarvikkeita ja materiaaleja. Ryhmän ohjaamiseen valmistauduin tutkimalla ryhmätoimintaan, mielenterveyteen ja hengellisyyteen liittyvää teoriatietaoa. Lisäksi luin paljon Raamattua ja rukoulin, koska ryhmätoimintaan liittyi oleellisena osana hengelli-nen ohjaus ja hengellinen matkakumppanuus. Hengellisessä matkakumppanuudessa on tärkeää, että ohjaaja on sellainen, joka itsekin etsii, kyselee, rukoilee ja yrittää elää elä-mää kilvoitellen (Repo 2004, 96). Kilvoittelulla tarkoitetaan pyrkimystä kristillisten elämänarvojen ja opetuksen mukaiseen elämään, jossa turvaututaan Jumalan hyvyyteen ja armoon. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a.)

8.2 Ryhmän jäsenten valinta

Päätimme työelämäohjaajan kanssa perustaa UTR -ryhmä olemassa olevan mielenter-veyskuntoutujien seurakuntaryhmän ympärille, koska tämä oli valmiiksi kiinteä, aktii-vinen ja seurakunnan toiminnasta innostunut. Seurakuntaharjoittelun aikana kerroin UTR -ryhmän sisällöstä ryhmäläisille ja kysyin heidän osallistumishalukkuuttaan, johon he vastasivat myönteisesti. Elokuussa 2010 päätimme mennä henkilökohtaisesti Vihdin psykiatrian poliklinikalle kertomaan UTR -ryhmästä. Lehti-ilmoituksella ryhmä olisi

voinut kasvaa liian suureksi tai kynnyks lähteä uudenlaiseen toimintaan olisi voinut olla liian korkea. Otin yhteyttä psykiatrisen poliklinikan johtajaan, joka myönsi luvan UTR -ryhmätoiminnan esittelyyn asiakkaille. Poliklinikalla kerroin asiakkaille opinnäytetyönä toteutettavasta UTR -ryhmän sisällöstä ja aikataulusta sekä jaoin kutsukirjeitä (Liite 4). Joitakin asiakkaita UTR -ryhmätoiminta kiinnosti ja toisia taas ei.

UTR -ryhmään ilmoittautui seitsemän jäsentä: kolme naista ja neljä miestä. Viisi ryhmän jäsentä oli aikaisemmasta mielenterveyskuntoutujien seurakuntaryhmästä ja kaksi tuli ryhmään uutena. Toinen uusista jäsenistä tuli toimintaan mukaan Vihdin psykiatrian poliklinikalla pidetyn UTR -esittelyn perusteella. Toinen uusi ryhmän jäsen oli diakoniatyön asiakas ja tuli UTR -ryhmään diakonissan kutsutena. Vanhoista ryhmäläisistä yksi oli vasta aloittanut seurakuntaryhmässä käynnit. UTR -ryhmä oli suljettu ryhmä eli uusia jäseniä ei ryhmän aloittamisen jälkeen enää otettu.

8.3. UTR -ryhmätoiminnan toteutus lyhyesti

Ryhmätoiminta toteutettiin pysäkkikahvilan tiloissa Nummelan seurakuntakeskuksessa. Ryhmätapaamiset olivat kahden tunnin mittaisia ja ne olivat kerran kuukaudessa syyskuusta 2010 toukokuuhun 2011 (Liite 2). Ryhmäkertojen lisäksi kävimme ryhmän kanssa kolmessa Jumalanpalveluksessa ja jouluvaelluksella Vivamon raamattukylässä. Viimeisellä ryhmäkerralla mukana oli pappi, joka piti ryhmäläisille ehtoollisjumalanpalveluksen. Ryhmätoiminnan toteutuksessa painopiste oli lämminhenkisessä vuorovaikutuksessa, joustavuudessa ja ryhmäläisten mielipiteiden huomioimisessa. Pyrin kohtaamaan ryhmäläiset aidosti ja arvostavasti sekä hyväksymään heidät sellaisina kuin he olivat.

8.4 Ryhmätapaamisten toimintaympäristö ja ryhmäkerran alkuvalmistelut

UTR -ryhmätapaamisiin valmistauduin huolella. Perehdyin hyvin ryhmäkerran aihealueeseen ja kokosin toimintaan tarvittavan materiaalin. Valitsin aiheeseen sopivat Raamatunpaikat, virret ja hengelliset laulut, sekä valmistelin hartaustekstit ja rukoukset. Lainasin joitakin omia tavaroita ryhmätoimintaa varten, jotta materiaalihankintakustannukset pysyisivät pieninä. Kotoa toin esimerkiksi CD-soittimen, ylimääräisiä askartelutarvik-

keita sekä koriste-esineitä ryhmätilan somistamiseen, kuten tuikkuastioita, maljakoita, pöytäliinoja, ikoneja ym. vastaavaa. Lisäksi keräsin ulkoa luonnonmateriaaleja ryhmätilan somisteen ja askarteluun (Kuva 3). Ryhmätoiminnassa hyödynsin kirjastosta lainaamani kirjoja ja CD-levyjä.

Hautalan mukaan ryhmätoimintaa varten on luotava toimintaa tukeva ympäristö, missä ryhmän jäsenet voivat antaa ja saada, ilmaista itseään ja kuunnella toisia sekä tarjota tukea ja oppia toisiltaan. Turvallisessa ympäristössä ryhmäläiset voivat sitoutua tekemisen, olemisen, muuttumisen ja ryhmään kuulumisen prosessiin. (Hautala ym. 2011, 180, 181.) Ryhmätoiminnan tukena käytin ja hyödynsin mielenterveyttä tukevia elementtejä kuten kaunista ja monipuolista ympäristöä, toimivia ja sosiaalisia kontakteja tukevia tilaratkaisuja, toiminnallisuutta ja luovia menetelmiä, sekä luonnon materiaaleja niin askartelussa kuin somistuksessa (Lahti 1992, 3–4). Kauneutta ja mielenkiintoa ryhmätilaan toivat seinillä olevat taideteokset, jotka vaihtuivat joka kuukausi. Taulu- ja valokuvakuvanäyttelyiden lisäksi esillä oli mm. runoja ja ristipistotöitä. Jokaisella ryhmäkerralla ryhmätalassa oli siis uutta katseltavaa ja ihmeteltävää, mikä lisäsi vuorovaikutusta ryhmäläisten välillä. Ennen jokaista ryhmäkertaa järjestelimme pöydät ja tuolit niin, että myös tilaratkaisut edistivät vuorovaikutusta ja mahdollistivat toiminnan. (Kuva 2 ja 3.)



KUVA 2 Toimivat tilaratkaisut ja mielen-
terveyttä tukeva ympäristö



KUVA 3 Syksyn viimeistä vihreyttä kah-
vipöydässä

Ryhmätalassa edessä oleva pitkä pöytä oli kahvihetkeä ja toiminnallisuutta varten ja piirissä olevilla tuoleilla istuttiin hartauden ja keskustelujen aikana (Kuva 2). Ryhmäläiset saivat itse valita istumapaikkansa. Jokainen löysi ryhmätalasta itselleen mieluisen paikan, jossa he istuivat lähes kaikilla ryhmäkertoilla. Piirissä naiset istuivat yleensä toisella puolella ja miehet toisella puolella. Kahvipöydässäkin osalla oli usein sama paikka. Oma paikka todennäköisesti lisäsi turvallisuuden ja ryhmään kuulumisen tunnetta.

9 UTR-RYHMÄKOKOONTUMISET JA RETKI VIVAMOON

9.1 Ryhmäkokoontumisten sisältö

Ryhmäkokoontumiset etenivät saman kaavan mukaisesti, mikä toi turvaa ja säännönmukaisuutta ryhmään, jossa oli paljon muuttuvia elementtejä. Jokaiseen ryhmäkertaan kuului alkukahvitus ja kuulumisten vaihto, tunnekierron, hartaus, Raamatun lukua, virsien ja hengellisten laulujen laulamista, keskustelua sekä aiheeseen liittyvä toiminnallinen osuus. Lopuksi oli palautekierron, virsi ja loppurukous. (Liite 2) Kaikilla ryhmätöiden osa-alueilla oli yhteys ryhmäkerran aiheeseen, jonka teema vaihtui jokaisella ryhmäkerralla. Toiminnallisia menetelmiä olivat leikit ja tehtävät, piirtäminen ja maalaaminen, draama, musiikin kuuntelu, soittaminen, laulaminen, askarteleminen ja leipominen. Jokaisen ryhmätapaamisen päätteeksi pidettiin palautekierron sekä laulettiin virsi ja rukoiltiin loppurukous.

Ryhmäläiset toivotettiin aina henkilökohtaisesti tervetulleiksi. Tähän liittyi hymy sekä kättely tai halaus tilanteesta riippuen, joskus myös silitys olkapäälle tai käsivarteen. Fyysinen kosketus ja sen muoto riippuivat kunkin ryhmäläisen omasta tavasta lähestyä. Lämmin vastaanotto lisäsi turvallisuudentunnetta ja sai ryhmäläiset tuntemaan olonsa tervetulleiksi. Tärkeää oli rehellinen, avoin ja aito kohtaaminen sekä ryhmäläisten hyväksyminen juuri sellaisina kuin he olivat. Läheisyyttä lisäsivät läsnä oleva kuunteleminen, dialoginen vuorovaikutus sekä empaattisuus, jossa eläydyttiin tunteisiin mutta ei menty niihin mukaan.

Seurakunnan emännät hoitivat kahvitarjoilun, mutta eivät olleet paikalla ryhmäläisten saavuttua. Tarjolla oli kahvia, teetä, mehua sekä suolaista ja makeaa kahvileipää, joita sai ottaa heti paikalle saavuttua. Tämä sai aikaan vuorovaikutusta ja sai tilanteen etene- mään joustavasti. Kahvipöytäkeskustelu oli vapaamuotoista ja se liittyi usein ajankoh- taiseihin asioihin tai edellisten päivien tai viikkojen tapahtumiin kuten urheiluun, politiik- kaan, säähän, seurakunnan tapahtumiin, terveyteen, harrastuksiin jne. Toiset olivat pu- heliaampia kuin toiset, mutta kaikki ottivat osaa keskusteluihin. Kaikille pyrittiin anta- maan mahdollisuus puheenvuoroon esittämällä kysymyksiä hiljaisemmille ryhmäläisil- le. Hartaushetki alkoi kun kaikki olivat juoneet kahvinsa. Aikataulusta pyrittiin pitä-

mään kiinni ilmoittamalla etukäteen hartauden alkamisajasta. Myöhässä tullut sai halutessaan jäädä juomaan kahviaan loppuun kun muut siirtyivät huoneen toiselle puolelle hartaushetkeä varten. Joustavuus näkyi myös siinä, että muutama tupakoitseva ryhmäläinen sai käydä halutessaan välillä ulkona tupakalla.

Ryhmäläiset osallistuivat jokaisella ryhmäkerralla innokkaasti Raamatun lukemiseen, virsien laulamiseen ja rukoukseen, johon he tulivat myös mukaan oma-aloitteisesti. Ryhmäläiset ehdottivat usein itse virsiä, joita halusivat laulaa. Ryhmässä rukoiltiin eri tavoin. Välillä minä luin rukouksen joka oli joko valmiiksi kirjoitettu tai siinä hetkessä ajatuksiin syntynyt. Yhteen ääneen luettiin Isä meidän -rukous tai Herran siunaus. Vapaamuotoinen rukous eteni vuoronperään, jolloin jokaisella oli mahdollisuus tuoda rukoukseen mielessään olevia asioita. Ryhmässä sekä ohjaajat että ryhmäläiset rukoilivat itsensä ja omien asioidensa lisäksi läheisten ja toisten ryhmäläisten puolesta. Yksi ryhmäläinen esimerkiksi rukoili, ettei kukaan jäisi ryhmässä syrjään. Ryhmäkertoihin rukoiltiin Jumalan läsnäoloa ja siunausta. Ryhmässä rukoiltiin myös poliittisten päättäjien ja seurakunnan puolesta. Itseäni lämmitti rukous tämän opinnäytetyöni puolesta. Itse koin vapaamuotoisen rukouksen UTR -ryhmässä merkityksellisenä, koska siinä oli mahdollisuus sanoittaa omia ajatuksia ja rukoilla yhteisesti esiintuotujen asioiden puolesta. Havaintojeni mukaan yhteinen rukous toi yhteenkuuluvuutta ryhmäläisten välille. Tämä ilmeni myötäilevinä äänähdyksinä, pään nyökyttelynä tai sanallisina ilmauksina, kuten ”Joo”, ”Kiitos Jeesus” tai ”Aamen”.

Alla olevissa UTR -ryhmätapaamisten kuvauksissa keskityn pääasiassa toiminnallisten osuukien kuvaamiseen. Ryhmätapaamisten eteneminen on kuvattu liitteessä 2 (Liite 2).

9.2 Syyskuu: Minä, lähimmäiseni ja suhteeni Jumalaan

Kaikki seitsemän UTR -ryhmään ilmoittautunutta saapuivat ajoissa paikalle. Tunnelma oli aluksi ehkä hieman jännittynyt ja odottava. Keskustelu oli havaintojemme mukaan vapautunutta ja sponttaania, joten tilanne ei näyttänyt lukkiintuneelta eikä ahdistavalta. Kahvitus ja ryhmätoiminnan aloittaminen laukaisivat alkujännitystä. Hartaushetki oli rauhallinen ja kaikki osallistuivat innokkaasti virsien laulamiseen.

Ensimmäisen ryhmätapaamisen toiminnallisia menetelmiä olivat lankakeräleikki ja karttatehtävä, joiden tarkoituksena oli toiminnan kautta tutustuttaa ryhmän jäsenet toisiinsa ja saada siten ryhmäytyminen käyntiin. Välineinä oli lankakerä, korkkitaulu, Suomen kartta, sekä nuppineulat, jotka toin kotoa. Ennen leikin alkua muistutin ryhmäläisiä siitä, että heidän ei tarvitse kertoa asioita, joita eivät halua jakaa tämän ryhmän kanssa.



KUVA 4 Syksyn väriiloistoa



KUVA 5 Karttatehtävän ja lankakeräleikin tarvikkeet

Lankakeräleikissä yksi ryhmäläinen aloitti leikin pitämällä lankakerää ja samalla kertomalla nimensä ja millainen on ihmisenä. Langasta jäätiin pitämään kiinni ja heitettiin kerä seuraavalle kunnes kaikki olivat esitelleet itsensä. Langasta oli muodostunut kuvio. Yhden ryhmäläisen mielestä se näytti pyrstötähdeltä ja toinen hihkaisi: ”Siitähän tuli enkeli!” Kuviota purettiin käänteisesti järjestyksessä niin, että se jolla oli kerä, sai kertoa mistä asioista pitää. Kerä heitettiin seuraavalle ja sitä kerittiin oman osuuden verran. Tämä toistui kunnes kaikki olivat kertoneet mieltymyksistään. Havaintojeni mukaan lankakeräleikki laukaisi ilmapiirissä ollutta alkujännitystä ja sai aikaan hymyä ja naurua sekä sanallista vuorovaikutusta ryhmäläisten välille.

Karttatehtävässä jokainen laittoi vuorollaan nuppineulan korkkitaulussa olevaan karttaan syntymäkaupunkinsa kohdalle. Tämän jälkeen hän sai muistella lapsuudenkotiaan ja perhettään sekä kertoa siitä muille. Ryhmäläiset osallistuivat tehtävään aktiivisesti. Jokainen puhui vuorollaan ja muut kuuntelivat tarkasti. Myös joitakin kysymyksiä esitettiin, mikä sai aikaan vuorovaikutusta. Havaintojeni mukaan tutustuminen lisäsi ryhmän turvallisuuden tunnetta ja keskinäistä luottamusta. Myös uudet jäsenet pääsivät hyvin mukaan ryhmään ja saivat tutustua itselleen vieraisiin ihmisiin. Yksi aikaisemman seurakuntaryhmän jäsen sanoi, että näin tutustuu tuttuihinkin ihmisiin syvällisemmin.

Osalle ryhmäläisistä lapsuusmuistot herättivät lämpimiä tunteita. Kaikki eivät kertoneet tunteistaan. Yksi ryhmäläinen ei halunnut laittaa nuppineulaa, mutta kertoi asuinympäristöstään lyhyesti. Tämäkin tilanne sai aikaan vuorovaikutusta kun muutama ryhmäläinen kannusti ja rohkaisi syrjään vetäytyvää osallistumaan.

9.3 Lokakuu: Mikkelinpäivä – Enkelit

Lokakuun ryhmäkertaan osallistui viisi ryhmäläistä. Yksi ryhmän jäsen oli sairaana ja yksi matkoilla. Ryhmäkerta alkoi hajanaisesti, koska moni ryhmäläinen tuli myöhässä yksitellen, mikä vaikutti kahvihetken venymiseen. Tilanne tasaantui kun hartaus alkoi. Mikkelinpäivän teemaan kuuluvat enkelit, jotka olivat hartauden, keskustelujen ja toiminnan keskipisteenä. Hartaudessa ja siihen liittyvässä keskustelussa käsitelimme enkeliteemaa Raamatun näkökulmasta.

Toiminnallisessa osuudessa oli mahdollisuus piirtää tai maalata enkeli. Toiminnan pääpaino oli itsensä ilmaisemisessa. Aihe oli kuitenkin rajattu, minkä näin kokonaisuuden kannalta hyväksi ratkaisuksi. Maalaamista varten olin tuonut kotoa paperia, pensseleitä ja vesivärejä sekä väriliituja ja puuvärejä. Maalaamiseen keskityttiin ja sitä tehtiin intensiivisesti. Yksi ryhmän jäsen ei halunnut aluksi maalata, koska sanoi ettei osaa. Ryhmäläisten ja ohjaajien kannustamana hän kuitenkin uskaltautui tekemään oman maalauksensa, mikä oli hänelle todennäköisesti merkittävä hetki ja jonkinlainen flow -kokemus, koska kuvaili ryhmäkertaa palautekierroksella seuraavasti:

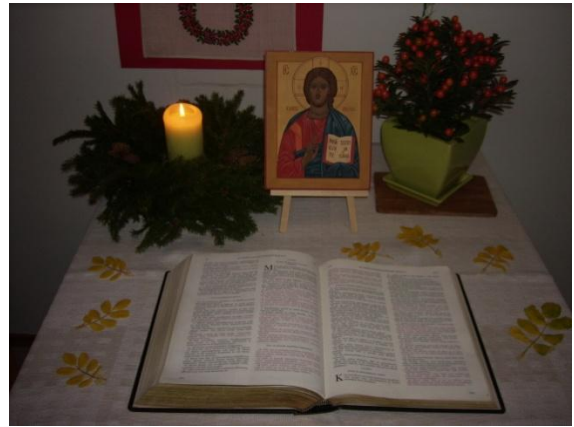
Ihan, ihan sanoinkuvaamatonta...ei, ei muuta voi sanoo...Päivä oli ihan sanoinkuvaamaton! Kuin nopeest menikin tää... (Mies UTR-ryhmästä)

Maalaamisen aikana työelämä ohjaaja aloitti virren laulamisen johon kaikki yhtyivät. Minä puolestaan luin Olli ja Ullamaija Seppälän kirjasta Enkeli tuli luokseni muutaman tositarinan suomalaisten ihmisten enkelikohtaamisista. Samalla myös keskustelimme omista ajatuksistamme, kokemuksistamme ja mielikuvistamme aiheeseen liittyen. Kaikki suunniteltu toteutui käytännössä ja kaikki saivat työnsä tehtyä valmiiksi asti. Enkelitaulut levitettiin lattialle ja istuimme hetkeksi tarkastelemaan niitä (Kuva 6). Eniten dialogisuutta ryhmäläisten välille synnytti aluksi maalaamisesta kieltäytyneen ryhmäläisen työ, koska siitä puuttui varsinainen enkelihahmo. Maalauksen maalannut mies

sanoi että maalaus esittää lumimyrskyä. Ryhmässä tultiin siihen tulokseen, että hänen työnsä on oikeastaan realistisin koska enkelit ovat yleensä näkymättömiä. ”Lumimyrskyn” maalannut mies näytti siltä että olisi saanut suuren oivalluksen ja huudahti iloisesti: ”Niin onkin muuten!”



KUVA 6 Valmiita enkelimaalauksia



KUVA 7 Altari pyhäinpäivänä

9.4 Marraskuu: Pyhäinpäivä – Hiljaisuus, rukous ja pyhien yhteys

Pyhäinpäivän ryhmätapaamisen aiheina oli hiljaisuus, rukous ja pyhien yhteys. Ryhmäkerrassa oli vaikutteita hiljaisuuden retriiteille tyypillisestä ohjelmasta. Ryhmätilan olin koristellut luonnon materiaaleilla, ikoneilla ja kynttilöillä, jotka loivat kauniin ja rauhallisen tunnelman. Kotoa olin lainannut mm. rukouskirjan, enkeleitä, tuikkuastioita, kannervia, havukranssin. Työelämäohjaaja toi puolestaan ikonit ja värikkään pöytäliinan. Luonnosta olin poiminut viimeisiä syksyn vihreitä oksia ja värikkäitä ruusunlehtiä, sekä erikoisen muotoisia kaarnalastuja, joilla ryhmätilan koristelu viimeisteltiin. Yksi ryhmän jäsen oli poissa, koska oli uimassa asuntolan väen kanssa.

Hartaushetki aloitettiin sytyttämällä tuohukset, joista levisi huoneeseen mehiläisvahan tuoksua. Jokainen sytytti vuorollaan oman tuohuksensa ja painoi sen astiassa olevaan hiekkään (Kuva 9). Samalla jokainen sai rukoilla kynttilän äärellä omia hiljaisia rukouksiaan. Kaikki ryhmäläiset laittoivat kynttilät keskittyneen näköisinä. Toiset katselivat hetken palavaa liekkiä ja toiset taas olivat vähemmän aikaa kynttilän äärellä.

Toiminnallisessa osuudessa askartelimme rukoustaulut (Kuva 8). Tarvikkeina olivat käsin tehty kartonki sekä värikkäät kuivatut lehdet ja liimapuikot. Olin valmiiksi kirjoittanut kartongeille rukoussalmeja, jotka jaettiin arpomalla. Kaikki saivat sattumalta mieleisensä tekstin ja yksi ryhmän jäsen sanoi, että oli juuri viimeaikoina miettinyt kyseistä raamatunpaikkaa, joka oli hänelle tärkeä. Jokainen sai sommitella värikkäät lehdet haluamallaan tavalla. Askartelua tehtiin innokkaasti ja ihasteltiin lehtien kauniita värejä. Kun rukoustaulut olivat valmiit, jätettiin ne somisteksi pöydälle ja siirryttiin keskustelemaan pyhäinpäivän merkityksestä sekä keskusteltiin edesmenneistä rakkaista ihmisistä ja hiljaisuuden merkityksestä. Lisäksi luettiin Raamatusta, miten Jeesus opetti rukoukseen ja luettiin yhteinen Isä meidän –rukous.

Lopuksi vetäydyttiin hetkeksi hiljaisuuteen, mikä tarkoitti sitä, että ollaan yhdessä hiljaa omien ajatusten äärellä. Hiljaisessa hetkessä oli mahdollisuus rukoilla itsekseen, muistella edesmenneitä rakkaitaan, lukea rukouskirjaa tai liikkua tilassa ja katsella ja tutkia ikoneita, rukoustauluja ym. tilassa olevaa tai sitten sai vain istua ja olla. Taustalla soi hiljainen gregoriaaninen kirkkomusiikki. Hiljaisuus kesti noin 20 minuuttia. Hiljaisen hetken aikana osa ryhmäläisistä rukoili, yksi luki rukouskirjaa, yksi kävi lukemassa rukoustauluja, yksi ryhmäläinen näppäili hetken puhelinta ja yksi ryhmäläinen äänteli itsekseen. Tunnelma oli kuitenkin harras. Hiljainen hetki toi rauhaa ja levollisuutta (Kuva 9). Kaikki ryhmäläiset kokivat yhteisen hiljaisuuden hyvänä ja rauhoittavana, vaikka vastaavanlainen kokemus oli uusi. Yksi ryhmäläinen oli hiljaisuuden aikana muistellut edesmenneitä vanhempiaan, josta oli saanut kauniin muiston. Ryhmäläiset saivat muistoksi oman rukoustaulunsa sekä tuohuksen. Ryhmäkertaa pidettiin onnistuneena.



KUVA 8 Valmiita rukoustauluja



KUVA 9 Hiljainen hetki rukouksessa.

9.5 Joulukuu: Jeesuksen syntymä

Joulukuun ryhmätapaamista varten työelämäohjaaja oli käynyt ostamassa piparitaikinaa ja sokerikuorrutteita. Lisäksi hän toi mukanaan seimihahmot. Itse toin kotoa joulu CD:n ja soittimen, vahakankaan, sekä jouluisia koriste-esineitä (Kuva 10 ja 11).



KUVA 10 Pieni seimikoriste



KUVA 11 Lasienkeli

Joulukuun toiminnallista osuutta olin valmistellut jo edellisenä kesänä tekemällä pihlajanoksista seimen seinän ja pienen seimen Jeesus-vauvalle. Olin myös huovuttanut keltaisesta villasta tähden ja kerännyt talteen pihlajan veistämisestä tullutta purua, sekä vähän heinää seimeä varten

Hartaushetken alkaessa sytytettiin alttaripöydän kynttilät (Kuva 12) ja luettiin joulu evankeliumi. Tämän jälkeen tyhjensimme yhdessä alttaripöydän esineet sivupöydälle ja otimme esiin pahvilaatikon, jossa oli seimihahmoja. Ensin laitoin seimen seinän nojaamaan seinää vasten ja otin esiin pihlajan purut ja seimeen tulevat heinät, joita sai haistella halutessaan. Heinistä ja puruista tuli hieman tallimainen tuoksu. Purut levitettiin pöydälle, jonka jälkeen jokainen sai valita laatikosta haluamansa seimihahmon ja käydä vuorollaan asettamassa sen haluamalleen paikalle. Näin alttaripöydästä oli tullut seimi-asetelma, joka kertoi joulun sanomaa (Kuva 13). Tämän jälkeen lauloimme yhdessä laulun ”Heinillä härkien kaukalon”

Yhteislaulun jälkeen siirryimme leipomaan pipareita. Taustalla soi hengelliset joululaulut. Kaikki ryhmäläiset osallistuivat innokkaasti toimintaan. Vuorovaikutus ryhmäläisten välillä oli melko runsasta ja ryhmässä tehtiin yhteistyötä (Kuva 14). Yksi ryhmäläinen ei halunnut leipoa, mutta löysi itselleen tärkeän paikan keittiöstä pipareiden paistajana (Kuva 15). Tunnelma oli leppoisa ja jotkut lauloivat tai hyräilivät musiikin tahdisa. Ilmassa leijui piparin tuoksu ja tunnelma oli jouluinen.



KUVA 12 ja KUVA13 Alttaripöytä muuttuu yhdessä tehden seimiasetelmäksi.



KUVA 14 ja KUVA 15 Piparin tekoa ja paistoa yhteistyössä.

Taustalla soi kaunis hengellinen joulumusiikki. Ilmassa leijui piparin tuoksu.

9.6 Tammikuu: Herran huoneessa – Kutsumus, kiitos ja ylistys

Tammikuun toiminnallisessa osuudessa huovutettiin rytmimunia. Näitä varten olin säästänyt lapsilta jääneitä kinder -munien sisällä olevia muovi pakkauksia. Lisäksi tarvittiin erivärisiä huovutusvilloja, vesikupit, pieniä kiviä, teippiä sekä vettä ja mäntysuopaa. Kinder -pakkauksen sisälle laitettiin haluttu määrä kiviä. Kivien koko sekä määrä vaikutti rytmimunasta tulevaan ääneen. Jokainen sai itse kuunnella mikä oli sopiva määrä kiviä. Pakkaus teipattiin kiinni. Jokainen sai valita haluamansa värisiä huovutusvilloja joita huovutettiin veden ja mäntysuovan avulla kinder -pakkauksen päälle käsillä pyöritellen. Jokainen onnistui rytmimunien tekemisessä (Kuva 16). Huovuttaminen ja eriväristen villojen tutkiminen sai aikaan dialogisuutta ja vuorovaikutusta ryhmäläisten välille. Välillä ihmeteltiin sisäpihan pöytäryhmän päällä olevia isoja lumikinoksia (Kuva 19)



KUVA 18 ja 19 Valmiita villasta huovutettuja rytmimunia ja kasvaneet lumikinokset sisäpihalla.

Kun rytmimunat oli saatu valmiiksi ne otettiin heti käyttöön. Rytmimunilla säestettiin ylistysmusiikkia, jota kuunneltiin CD -levyiltä. Lisäksi oli myös muita soittimia joita ryhmäläiset saivat soittaa. Näitä olivat rytmipalikat, marakassit, tamburiini, ksylofoni ja triangeli. Kaikki ryhmäläiset soittivat ja lauloivat musiikin tahdittamana ja tunnelma oli iloinen. Yhdellä ryhmäläisellä tuli soittamisesta mieleen hyviä muistoja lapsuudesta. Ryhmäkerta sai ryhmäläiset hyvälle mielelle:

Se oli yllätys että täällä tehtiin et huovutettiin. Mä en ois uskonutkaan. Mä luulin että täällä vaan luetaan jotakin ja sit tehdään jotakin muuta ja musiikkia soitetaan ja virsiä lauletaan ja semmosia. Mä kuvittelin et se on niin, mut ei se ollutkaan...Mä olen iloinen! (Nainen UTR-ryhmästä)

9.7 Helmikuu: Kynttilänpäivä – Hengellinen musiikki ja valo

Helmikuun ryhmätapaamisessa keskusteltiin kynttilänpäivän historiasta, sekä valosta joka on Jeesus Kristus. Luimme Raamatusta vuorolukuna tähän liittyviä tekstejä. Toiminnallisessa osuudessa tehtiin kynttilälyhtyjä pilttipurkeista. Tähän olin varannut rautalankaa ja lasimaalausvärejä. Rautalanka laitettiin purkkien ympärille kahvaksi ja lopuksi purkki koristeltiin lasimaalausväreillä. Olin tehnyt malliksi yhden lyhdyn, josta sai halutessaan ottaa mallia. Jotkut ryhmäläisistä tarvitsivat apua rautalangan vääntämisessä. Pienellä avustuksella kaikki saivat lyhdyt valmiiksi. Valmiit kynttilälyhdyt laitettiin kuivumaan ikkunalaudalle. (Kuva 20).

Kynttilälyhtyjen kuivuessa pidimme hengellisen musiikin levyraadin, jota varten olin lainannut kirjastosta CD-levyjä. Kappaleiksi oli valittu eri musiikkityylejä edustavia kappaleita. Ryhmäläiset kuuntelivat musiikkia keskittyneesti. Ryhmäläisillä oli yllättävän samantyylinen musiikkimaku. Levyraadin voitti Pasi Kauniston kappale ”Täällä pohjan tähden alla”, joka soitettiin uudelleen voiton kunniaksi. Levyraadin aikana kynttilälyhdyt olivat kuivuneet, joten ryhmäläiset saivat Virren ja loppurukouksen jälkeen viedä ne kotiinsa. Kaikki ryhmäläiset pitivät ryhmäkerrasta. Toiminta tuotti iloa:

Mul oli ihan mukava päivä täällä ja tykkäsin ja noi lyhdyt oli ihana tehdä ja sitten hyvä että löysin tänne ja siitä olen vain iloinen että mä pääsin tänne seurakuntakerhoon, kun mä tykkään käydä täällä... Se oli hymynaama...ja iloinen mieli. (Nainen UTR-ryhmästä)



Kuva 20 Valmiit kynttilälyhdyt

9.8 Maaliskuu: Usko ja toivo

Maaliskuun toiminnallinen osuus toteutettiin draaman keinoin. Olin tulostanut raamatun kertomuksen jossa Jeesus parantaa sokean kerjäläisen (Luuk. 18: 35–43). Draama aloitettiin lukemalla tekstiä vuorolukuna. Sitten teksti luettiin uudelleen mutta siihen otettiin erilainen äänensävy, jolloin sama teksti kuulosti aivan erilaiselta. Teimme myös erilaisia eläytymisharjoituksia, jossa eläydyttiin eri raamatunhenkilöiden rooleihin, rooleja välillä vaihtaen. Rekvisiittana toimi valkoinen ja turkoosi pyyhe sekä aurinkolasit. Tämän jälkeen näyttelimme eläytyen Raamatun kertomuksen jonka olimme käyneet läpi useita kertoja. Valkoinen pyyhe oli Jeesuksen rooliasu ja turkoosi pyyhe ja aurinkolasit

kerjäläisen. Kaikki osallistuivat näytelmään. Yksi ryhmäläinen eläytyi niin hyvin, että alkoi tuottaa lisää tekstisisältöön sopivia ilmauksia.

Toinen osio draamatyöskentelyssä oli sellainen, että eläydyttiin vuorotellen kerjääjän rooliin. Tätä varten olin tehnyt lappuja, joissa oli kysymyksiä kerjäläiselle. Kysymyksissä kysyttiin esimerkiksi kerjäläisen ikää, nimeä, perhettä, tai sitä miten kerjäläinen oli menettänyt näkönsä, miten hän oli oppinut tuntemaan Jeesuksen, kuinka usein oli kerjäämässä jne. Jokaiselle jaettiin kysymyslappu, josta sai lukea kysymyksen kerjäläiselle. Jokainen ryhmäläinen oli vuorollaan kerjäläisen roolissa ja joutui keksimään vastauksia kysymyksiin. Kysymykset olin keksinyt itse.

Kolmas draamatyöskentelyn osio oli sellainen että tuoli näytteli kerjäläisen roolia. Tuolille laitettiin turkoosi pyyhe ja aurinkolasit. Ryhmäläisille jaettiin lappuja joissa oli erilaisesti käyttäytyviä ohi kulkijoita, kuten esimerkiksi vihainen ohikulkija, huomaavaainen, vahingoniloinen, armahtava jne. Tämän jälkeen jokainen sai ohittaa tuolin, joka oli draaman kerjäläinen. Tuoli piti ohittaa lapun ilmoittamalla tavalla, joten ryhmäläisen täytyi miettiä tapa miten näyttelee esimerkiksi huomaavaista ohikulkijaa. Eli mitä ohikulkija sanoo tai tekee kerjäläiselle. Tähänkin tehtävään ryhmäläiset tulivat innolla mukaan ja osasivat näytellä hienosti erilaisia rooleja. Lopuksi tehtiin mielikuva harjoitus, jossa jätettiin roolihahmot pois ja palattiin takaisin omaksi itseksi sanomalla oma nimi vuoron perään esimerkiksi näin: Minä olen Pekka. (keksitty nimi)

Draama työskentelystä pidettiin ja siinä sai nauraa itselle ja muille. Päivän teemaan draamatyöskentely liittyi siten, että sokea kerjäläinen sai näkönsä takaisin uskon vuoksi. Näin raamatun tekstiin eläydyttiin kokonaisvaltaisesti ja pohtimaan raamatun tekstejä ja henkilöitä eri näkökulmista käsin. Sokean rooliin eläytymisen kautta ryhmäläiset toivat esiin ajatuksiaan, joita eivät ehkä olisi muutoin sanoittaneet. Ryhmäkerrasta pidettiin:

Kyl mä tykkäsin ainakin. Toi on tosi mukava toi ryhmä. Mä oon aika paljo tota meil on niinku tuolla kotikerholla sitten tuolla leirillä...siel on aika paljon näytelty. Ihan mukavaa on ollu mun mielestä. (Mies UTR-ryhmästä)

Kyl tää oli ihan hymynaama ja sit tää oli niin erikoista että en oo ikinä ollu tälläsessa mukana että ihan uus kokemus ja onnistu ihan täydellisesti. (Nainen UTR -ryhmästä)



Kuva 21 Alttari maaliskuussa



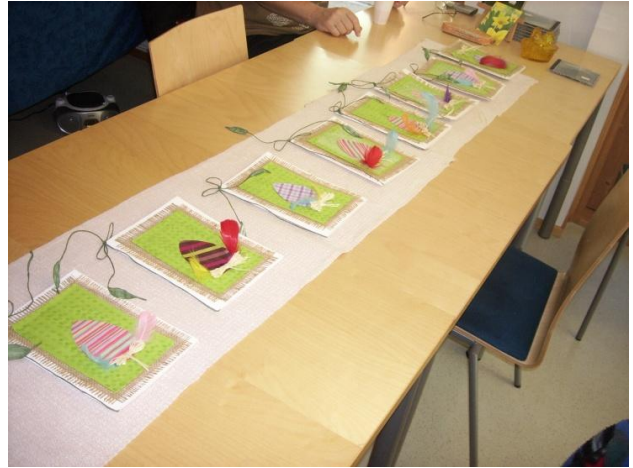
Kuva 22 Alttari huhtikuussa

9.9 Huhtikuu: Kuolema ja ylösnousemus

Huhtikuussa luimme raamatusta Jeesuksen ristinkuolemasta ja ylösnousemisesta sekä keskustelimme pääsiäisen tapahtumista. Katselimme Piispa Arsenin kirjaa Pääsiäismuna – Kristuksen ylösnousemuksen symboli ja keskustelimme siitä miten munan kuori symboloi hautaa, joka kätkee sisäänsä elämän. Katselimme kirjan kuvia hienoista koristeellisista pääsiäismunista. Toiminnallisessa osuudessa ryhmäläiset askartelivat mallin mukaan pääsiäiskortteja kartongista, värikkäistä kankaista ja höyhenistä. Olin valmiiksi leikannut erikokoisia kankaanpaloja, joita ryhmäläiset liimasivat kerroksittain korttipohjiin. Pääsiäismunaa varten olin varannut erilaisia kankaita, joista jokainen ryhmäläinen sai valita mieluisen ja leikata siitä pääsiäismunan ja koristella sen höyhenillä. Lopuksi kortti viimeisteltiin paperinarulla, joka solmittiin kortin ympärille. Paperinarun päät avattiin ja muotoiltiin lehden malliseksi. Kaikki osallistuivat askarteluun intensiivisesti ja olivat iloisia kun saivat ”hienot kortit” kotiin vietäväksi. Sekä toiminnallisuudesta että Raamatun lukemisesta pidettiin.

Kyllä jäi hymynaama kyllä...taas. Oli ihan mukava olla... Ja toi jäi tietysti mieleen toi pääsiäiskorttien teko...Tuli hienot kortit. (Mies UTR -ryhmästä)

Tosta jäi vielä ihan hyvä mieli tosta Raamatun...tästä kun luettiin niin...Tykkäsin siitäkin. Juu. (Mies UTR -ryhmästä)



KUVA 23 JA 24: Pääsiäisaskartelu ja valmiit kortit – Keskenkäisyyttä sekä toiminnallisia ja haasteellisia lähtökohtia, joista syntyy ”uutta” ja ”hienoa”.

9.10 Toukokuu: Rakkaus ja armo

Toukokuussa oli UTR -ryhmän viimeinen ryhmäkokoontuminen. Tähän ryhmäkertaan oli varattu tunti enemmän aikaa kuin normaalisti, koska ohjelmaan kuului myös jumalan palvelus Nummelan kirkossa. Viimeisen ryhmäkerran kunniaksi tarjosin ryhmäläisille kakkukahvit.

Hartaudessa luin Raamatusta tekstin, jossa Jeesus sanoo olevansa elämän leipä. Tästä oli luontevaa siirtyä toiminnalliseen osuuteen, jossa ryhmäläiset itse leipoivat leivän, jota käytettiin ehtoollisleipänä jumalanpalveluksessa. Leivän leipomiseen osallistui kolme ryhmäläistä, joista yksi mies oli aktiivisin. Hän sanoi leipovansa joskus myös kotonaan. Muut ryhmäläiset keskustelivat työelämäohjaajan kanssa toisessa huoneessa. Leivän leipomisessa minun ei tarvinnut auttaa paljoa. Sillä aikaa kun leipä oli uunissa, kokoontuimme ryhmätilaan tutkimaan valokuva-albumeita, jotka olin askarrellut tukevasta kartongista ryhmäläisille. Albumeissa oli kuvia kaikista ryhmätapaamisista. Lisäksi olin liimannut niihin runoja, Raamatun lauseita sekä laulun sanoja. Albumeissa oli myös tyhjää tilaa, jotta ryhmäläiset voisivat itse kirjoittaa muistojaan UTR-ryhmästä. Valokuvat aikaisemmista ryhmäkerroista toivat ryhmäläisille mieleen hyviä muistoja.

Leivän tuoksu levisi ryhmätilaan. Leipä otettiin uunista ja laitettiin koriin. Pappi saapui paikalle, joten siirryimme ryhmätilasta kirkkosalin puolelle. Jumalanpalveluksen aiheeksi olimme sopineet ryhmäkerran teemaan liittyvän rakkauden ja armon. Pappi puhui myös punaiseen väriin liittyvästä symboliikasta. Ehtoollisleipänä hän käytti ryhmäläisten itse leipomaa leipää. Pappi mursi leivän näyttävästi pitäen leipää käsissään, kädet kohotettuina ylös, samalla kun sanoi asetussanat. Kaikki ryhmäläiset osallistuivat ehtoolliselle, vaikka yksi ryhmäläinen oli aluksi sanonut, että ei osallistu siihen. Lopuksi UTR -ryhmäläiset siunattiin.

Ehtoollisjumalanpalveluksen jälkeen palasimme ryhmätilaan jossa hyvästelin ryhmäläiset, sekä jaoin heille ruusut kotiin vietäväksi. Suulliseen palautteeseen ei enää ollut aikaa, joten ryhmäläiset täyttivät ainoastaan kirjallisen palautelomakkeen. Useiden ryhmäläisten mielestä ryhmäkerrat paranivat loppua kohden mentäessä.



KUVA 25 ja 26 Leivän ja ruusuntuoksua viimeisellä ryhmäkerralla

9.11 Jumalanpalvelukset ja retki Vivamoon

Yhteisiin sunnuntaijumalanpalveluksiin osallistui vain kolme ryhmäläistä. Vivamon retkellä joulukuussa oli neljä ryhmäläistä. Vivamossa osallistuimme Jouluvaellus näytelmään, joka kertoo Marian ja Joosefin matkasta Nasaretiin ja Jeesus-vauvan syntymästä. Ryhmäläiset jotka osallistuivat retkeen, pitivät sitä mukavan vaihteluna. Retki oli heidän mielestään onnistunut ja näytelmä hyvä.

10 UTR-RYHMÄTOIMINNAN ARVIOITIMENETELMÄT

10.1 Aineiston keruu

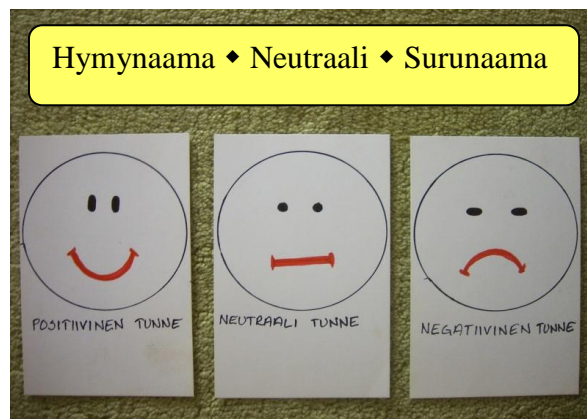
Arviointimenetelminä käytin osallistuvaa havainnointia sekä ryhmäläisten antamaa suullista ja kirjallista palautetta, joiden avulla keräsin tietoa URT -ryhmän ryhmädynamiikasta ja ryhmätyöskentelyn vaikuttavuudesta. Aineistoa kerättiin havainnoimalla ryhmän jäseniä, heidän ilmeitään, eleitään ja keskinäistä vuorovaikutusta ryhmätoiminnan aikana. Arvioinnin tukena käytin valokuvia, muistiinpanoja sekä työelämäohjaajan suullista ja kirjallista palautetta ryhmätyöskentelystä. Kaikilta ryhmän kysyttiin lupa valokuvaamiseen, palautteiden nauhoittamiseen ja käyttöön opinnäytetyön aineistona.

10.2 Osallistuva havainnointi, suullinen palaute, tunnekortit ja palautelomake

Osallistuva havainnointi on vapaasti tilanteessa muotoutuvaa empiiristä kenttätutkimusta, jossa tutkija osallistuu tutkittavien ehdoilla heidän toimintaansa ryhmässä. Sen avulla saa tietoa tutkittavista niin yksilöinä, yhteisön jäseninä, kuin suhteessa tutkijaan. Tässä havainnointitavassa tutkijalla on ryhmässä jokin rooli, jonka avulla hän tekee havaintoja tutkimastaan ilmiöstä vuorovaikutuksessa tutkittavien kanssa. Tutkija osallistuu sekä ihmisenä että tutkijana tutkittavan yhteisön arkeen ja pyrkii jakamaan elämäkokemuksia ryhmän jäsenten kanssa. Näin tutkija pääsee sisälle heidän kulttuuriseen ja symboliseen maailmaansa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 214, 216; Vilka 2005, 120.) Havaitsemisessa tulee ymmärtää havaittu asia suhteessa asiayhteyteen ja kokonaisuuteen. Havaintoja tarkastellaan kriittisesti suhteessa esitietoon ja teoriaan. Havaintojen keräämisen, yhdistämisen ja tulkinnan avulla tehdään näkyväksi ne ilmiöt ja asiat, jotka eivät varsinaisesti näy tutkimusaineistossa. Tietoinen havainnointi kohdistetaan koko tutkimuskohteeseen, joka on rajattu ja tietoisesti valikoitu. (Vilka 2006, 9–14.)

Jokaisen ryhmäkokoontumisen päätteeksi pidettiin palautekierros, jossa jokainen kertoi, minkälainen tunne ryhmäkerrasta oli jäänyt, mistä oli pitänyt tai ei ollut pitänyt, mitä muuta olisi toivonut tai mitä olisi pitänyt tehdä toisin. Ensimmäisellä ryhmäkerralla palautteenannon tukena käytettiin kolmea tunnekorttia, joita olivat hymynaama, neut-

raali-ilme ja surunaama. Tunnekorttien tarkoituksena oli jakaa tunteet positiiviseen, neutraaliin tai negatiiviseen kategoriaan. Muilla ryhmäkerroilla tunnekortteihin viitattiin ainoastaan sanallisesti ja mielikuvan tasolla. Ryhmäläiset ilmaisivat suullisesti mieli-alaansa kuvaavan tunnekortin ilmeen ja siihen liittyvät ajatukset. Ryhmäläisiä rohkaisiin rehelliseen palautteen antamiseen ja oman mielipiteen ilmaisemiseen myös sen ollessa negatiivista. Suullinen palaute nauhoitettiin. Kirjallinen palaute kerättiin viimeisellä ryhmäkerralla puolistrukturoidulla palautelomakkeella.



Kuva 2 Tunnekortit

10.3 Analysointi

Analyysillä tarkoitetaan aineiston lukemista huolellisesti, tekstimateriaalin järjestelyä, sisällön ja/tai rakenteiden erittelyä, jäsentämistä ja pohtimista. Analyysi voi olla myös sisällöllisen aineksen luokittelemista esimerkiksi eri aiheiden ja teemojen perusteella. Ideana on kiteyttää haastattelujen tai kertomusten sisältöjä tai rakennetta ja tarkastella tutkimusongelmien kannalta keskeisten seikkojen esiintymistä ja ilmentymistä teksteissä. Analyysin avulla tutkija tiivistää aineistoa ja tulkitsee sitä sekä käy vuoropuhelua teorian, empirian ja oman ajattelunsa kanssa.

Palauteaineisto litteroitiin ja teemoiteltiin erilaisiin aihepiireihin. Litteroinnilla tarkoitetaan nauhoitetun puhemuotoisen aineiston tai käsin kirjoitettujen tekstien puhtaaksi kirjoittamista mahdollisimman tarkasti. Teemoittelu tarkoittaa keskeisten aiheiden muodostamista siten, että tekstistä etsitään vastauksia yhdistäviä tai erottavia seikkoja. Osittain käytin myös tyypittelyä, jossa aineistoa kuvataan teemoja laajemmin. Siinä teemat voivat sisältyä tyyppisiin. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

11 PALAUTE UTR-RYHMÄTOIMINNASTA

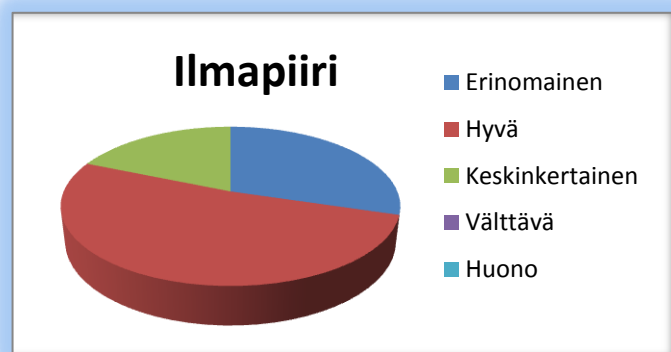
11.1 Aineisto

Kerättyä aineistoa olivat UTR -ryhmäläisten ja työelämäohjaajan kirjallinen ja nauhoitettu suullinen palaute, muistiinpanot ryhmätoiminnan aikana tehdyistä havainnoista, sekä valokuvat. Kaikki ryhmän seitsemän ryhmän jäsentä palauttivat palautelomakkeen (Liite 3), jossa käsiteltiin kaikkia UTR -ryhmäkertoja ja UTR -ryhmätoiminnasta jäänyttä kokonaistunnetta sekä ohjauksen laatua. Lähes kaikkiin kysymyksiin oli vastattu. Vain yhden ryhmäläisen lomakkeesta puuttuivat vastaukset viimeiseltä sivulta. Avoiniin kysymyksiin oli yleisesti ottaen vastattu melko lyhyesti virkkeellä tai parilla.

Palaute UTR -ryhmästä oli pääsääntöisesti positiivista. Negatiivista palautetta tuli vain vähän. Ryhmän jäseniä oli seitsemän, joten luvut suluissa tarkoittavat sitä, kuinka moni seitsemästä mainitsi kyseisen asian strukturoiduissa kysymyksissä. Tuloksia tarkastellessa tulee huomioida, että toiminnallisiin menetelmiin liittyviin kysymyksiin sai mainita 1–3 asiaa, kun taas muihin kysymyksiin sai laittaa vain yhden vastausvaihtoehdon.

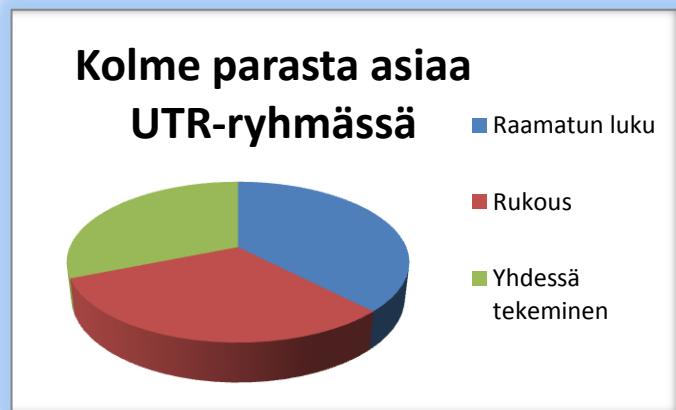
11.2 Ilmapiiri

Ilmapiiri UTR -ryhmässä oli kahden ryhmäläisen mielestä erinomainen (2/7), neljän mielestä hyvä (4/7) ja yhden mielestä keskinkertainen (1/7). Muita vaihtoehtoja olivat näiden lisäksi vielä välttävä (0/7) ja huono (0/7). Ryhmäläiset kuvasivat ilmapiiriä myös sanoilla lämmin, avoin ja sponttaani.



11.3 Toiminnalliset menetelmät ja ryhmäkertojen aiheet

Kolme parasta asiaa UTR -ryhmässä oli ryhmän jäsenten mielestä Raamatun lukeminen (5/7), rukous (4/7) ja yhdessä tekeminen (4/7). Erilaisista toiminnallisista menetelmistä pidettiin tasaisesti, mutta hieman muita suositumpia toimintamuotoja olivat jouluseimi-hahmojen asettelu (3/7), piparien leipominen (3/7) ja kynttilälyhdyn tekeminen (3/7). Kaikki ryhmäläiset pitivät yleisesti ottaen toiminnallisesta osuudesta (7/7) ja kuusi seitsemästä toivoi jatkossakin vastaavanlaista toimintaa (6/7). Yksi ei osannut sanoa (1/7) halusiko toiminnallisuutta seurakuntaryhmään jatkossa vai ei, koska harrasti muutenkin erilaisia toiminnallisia asioita. Ryhmäkertojen aiheet olivat ryhmäläisten mielestä hyviä (5/7) ja erinomaisia (2/7), kun valittavia vaihtoehtoja olisi ollut näiden lisäksi vielä keskinkertainen (0/7), välttävä (0/7) ja huono (0/7).



Havaintojemme mukaan toiminnallisuus lisäsi ryhmän jäsenten välistä vuorovaikutusta ja osallisuuden tunnetta, paransi ryhmän yhteishenkeä sekä auttoi keskittymään. Toiminnallisuus tuotti UTR -ryhmäläisille iloa ja hyvää mieltä, onnistumisen kokemuksia sekä tuki voimaantumista:

Olen iloinen että saatiin askarella ja semmosta. (Nainen UTR -ryhmästä)

Mul oli ihan mukava päivä täällä ja tykkäsin ja noi lyhdyt oli ihana tehdä ja sitten hyvä että löysin tänne ja siitä olen vain iloinen että mä pääsin tänne seurakuntakerhoon, kun mä tykkään käydä täällä. Ei...Ei muuta... Se oli hymynaama...ja iloinen mieli. (Nainen UTR -ryhmästä)

Mitäs..tää oli taas ihan mukava kaksituntinen ja, ja tuota, meni mukavasti ja oli kivaa kun tehtiin tämä helistin...tämä (näyttää ja helisyyttää huovutettua rytmimunaa)...Oikeen tykkäsin taas kovin olla. (Mies UTR -ryhmästä)

Tärkeänä nähtiin yhdessä oleminen, tekeminen ja uuden oppiminen. Monet UTR -ryhmässä tehdyt toiminnalliset elementit olivat joillekin ryhmäläisille uutta.

Ja oli ihan hyvä että suurin osa oli päässy mukaan... Se oli mukavaa että kaikki teki jotain. (Mies UTR -ryhmästä)

Meikäläisiä on hoidettu niin kauan ja pyöritetty niitä asioita tota niin verbaalisesti niin niihin on kyllästyny niihin termiitteihin... naurua... psykologiisiin termeihin. Kivampi tehdä konkreettisesti jotain... ihan oikeesti. (Nainen UTR -ryhmästä)

Tykkäsin tästä ryhmästä. Tää oli ihan semmonen uudenlainen mitä mä en oo koskaan kokenu. (Nainen UTR -ryhmästä)

Ihan hyvä, hyvä ryhmä taas tuota ja täällä tänään laitettiin seimee ja pi-parkakkui. Tää oli aivan ihan uutta mulle ja erittäin hyvä mieli tuli taas. (Mies UTR -ryhmästä)

Yhteisiä joululauluja mä oisin kaivannut vähän enemmän. (Nainen UTR -ryhmästä)

Kyl tää oli ihan hymynaama ja sit tää oli niin erikoista että en oo ikinä ollu tälläsessa mukana että ihan uus kokemus ja onnistu ihan täydellisesti. (Nainen UTR -ryhmästä)

Hartaushetket ja toiminnallisuus rauhoittivat ryhmäläisiä ja sai heidän aikansa kulumaan nopeasti, mitä voisi kuvata flow -kokemuksena. Ryhmäläiset, joilla oli aikaisemmin ilmennyt keskittymisvaikeuksia ja levottomuutta, olivat UTR -ryhmässä huomattavasti keskittyneempiä, enemmän läsnä olevia sekä ottivat aikaisempaa enemmän osaa keskusteluun. Toinen heistä puhui välillä itsekseen ja oli joskus omissa maailmoissaan. Pois-aolevuutta ilmeni kuitenkin huomattavasti vähemmän UTR -ryhmässä kuin aikaisemman seurakuntaryhmän aikana. Nämä ryhmän jäsenet kuvaavat itse UTR -ryhmää näin:

Mä oon ihan hämmästynyt... Tää on ihan uskomatonta, että täällä tehdään muutakin kuin vaan rukoillaan ja lauletaan virsiä. Mä oon tosi positiivisesti yllätynyt... Mä en ois voinu ikinä uskoa, että täällä tehdään kaikkea tällasta... huovutetaan ja askarrellaan... Ne luulee siellä psykiatrisellakin, että täällä vaan rukoillaan ja lauletaan... Tai ainakin se välillä siltä tuntuu... Ei ne kyllä varmaan tiedä, että täällä tehdään paljon muutakin... askarrellaan ja tolleen... Tästä kerrasta jäi tosi hyvä mieli. Mä oon tosi ilonen siitä, että täällä myös askarrellaan... (Nainen UTR -ryhmästä)

No jokos tää taas menikin meillä täällä... Noh ihan mukavast tää meni mul tääl... meillä täällä... siis. Mun mielestä. mhyh... Tyytyväinen. Ei muuta... Hymy, hymy, hymy... (Mies UTR -ryhmästä)

11.4 Ryhmän turvallisuus ja vuorovaikutus

UTR -ryhmä oli tiivis ja hyvin ryhmäytynyt. Suurin osa ryhmäläisistä pystyi joustavasti liukumaan roolista toiseen, mikä oli myös merkki siitä, että ryhmä koettiin turvallisena (Kopakkala 2011, 108; Hautala ym. 2011, 190). UTR -ryhmässä oli enimmäkseen tehtävän suorittamista edistäviä sekä ryhmän rakentamisen ja ylläpitämisen rooleja Yksilön rooleja esiintyi ajoittain, mutta niitä oli melko vähän. (Hautala ym. 2011, 189.) UTR -ryhmässä oli vahva yhteenkuuluvaisuuden tunne. Vuorovaikutus ryhmän sisällä oli melko runsasta. Ryhmässä oli hyvä ilmapiiri, mikä todennäköisesti vaikutti ryhmän positiivisuuteen, runsaaseen osallistumisaktiivisuuteen ja viihtyvyyteen. Ryhmän jäsenet tukivat ja rohkaisivat toisiaan useasti. Nämä seikat viittaavat vahvasti onnistuneeseen ryhmätoimintaan. (Ahonen ym. 2001, 14; Aho & Laine 2004, 203-204.)

Ryhmän turvallisuudesta kertoo se, että ryhmäläiset olivat pääsääntöisesti vapautuneen oloisia, nauroivat ja vitsailivat, avautuivat vaikeista ja kipeistä asioista sekä uskalsivat esittää toivomuksia ja antaa negatiivistakin palautetta, ilmaista syntyneitä ennakkoluuloja sekä aitoja tunteitaan. Ryhmäkertoja myös odotettiin etukäteen.

Mä aattelin...mul oli niinkun ennakkoluuloja siitä... koko tätä systeemiä kohtaan... et mitähän tästä oikeen tulee?...sillon alkusyksystä... ihan että, mä oon yllättyneenä positiivisesti. (Nainen UTR -ryhmästä)

Täällä on kiva kun saa olla ihan oma itsensä eikä tarvii olla enempää eikä vähempää mitä onkaan. (Nainen UTR -ryhmästä)

Mulla on vieläkin vähän sellainen surkuhupaisa..Mulla on vähän surullinen mieli nytten. Ett mä en niinkun tiedä johtuuko se siitä, että mä puhuin äidistä äsken ett mitä tässä niinkun sitten... Mutt on vähän surullinen... iloinen ja surullinen mieli yhtä aikaa. Tää tässä alkaa vähitellen vapautumaan tää tilanne kun alkaa tutustumaan niin ei tarv.. ei turhii pelkoja oo enää. (Nainen UTR -ryhmästä)

Kyllä sitä...Kyllä sitä jo odottaa että koskas sitä taas pääsee tähän ryhmään tulemaan. (Mies UTR -ryhmästä)

Ihan hyvä oli...Se on vähän niinku tota niin...niinku surunaaman ja hymynaaman välissä...se..se ei oo ihan se neutraalikaan... Ihan ok, ei tää niinku... Se on oikeastaan vähän niinku ne molemmat naamat yhtä aikaa...Ei oikeastaan huono mieli jääny.yhtään mutta tota...voin mä varmaan vähän vielä muuttaa mieltä (hyvätahtoista naurua)... ihan ok. ...Ei mulla oo tähän mitään tarkennettavaa. (Mies UTR -ryhmästä)

11.5 UTR -ryhmän odotukset ja anti

Kolmella ryhmäläisellä ei ollut etukäteen mitään odotuksia UTR -ryhmän suhteen. Yksi heistä mainitsi ryhmän parantuneen loppua kohden. Kaksi ryhmäläistä ilmoitti odotuksensa täyttyneen, mutta eivät olleet vastanneet siihen, millaisia odotuksia heillä oli ollut. Yksi ryhmän jäsenistä oli odottanut yhteisyyttä ja UTR -ryhmä oli täyttänyt ne jopa yli odotusten. Yksi ryhmän jäsen puolestaan odotti hengellisyyttä ja hänen odotuksensa olivat täyttyneet. Ryhmäkertojen keskusteluissa tuli ilmi että yksi ryhmän jäsen toivoi oppivansa rukoilemaan ja yksi oli toivonut yhteisiä keskusteluja. Koimme tärkeänä yhteisen keskustelun, jota osa ryhmäläisistä oli ennen ryhmän alkua toivonut.

”Ruusuja” UTR -ryhmästä annettiin erilaisista asioista: yksi piti erityisesti askartelusta, soittamisesta ja levyraadista, toinen Raamatun lukemisesta mutta myös kaikesta muustakin, kolmas piti kaikesta, neljäs ohjaajasta ja virikkeistä, viides aidosta toiminnasta, kuudes ilmapiiristä ja seitsemäs ryhmäkertojen aiheista. Aiheita hyvänä pitänyt ryhmäläinen mainitsi vielä, että ryhmä ei käynyt missään vaiheessa tylsäksi, koska aiheet vaihtuivat.

”Risuja” tuli kahdelta ryhmäläiseltä. Yhden ryhmäläisen mukaan tila olisi pitänyt olla isompi. Lisäksi ohjaaja jännitti liikaa, joten hän oli jännittänyt ohjaajan eli minun puolesta. Toinen ”risuja” antanut ryhmäläinen olisi toivonut että hengelliset osuudet olisivat olleet pidempiä ja Raamatusta olisi keskusteltu enemmän. UTR -ryhmä paransi luovaa ajattelukykyä ja opetti Raamatun tuntemusta ja ymmärtämistä:

Uutta ajattelun ja arvostelukykyä Raamatun lukua ja selvennystä (Nainen UTR -ryhmästä)

11.6 Ilo ja hyvä mieli

UTR-ryhmä tuotti iloa ja hyvää mieltä. UTR-ryhmästä kiitettiin useasti:

Munkin olo on oikeen ilonen. Mullakin on ollu ihan ilonen hetki tässä ja haluan kiittää teitä tästä systeemistä mitä ootte...miten te haluatte auttaa meikäläisiä. Ihan liikkiksen kiva olo on. Kiitos vaan. (Nainen UTR-ryhmästä)

Hymynaama ja monipuolista työskentelyä ja kuitenkin semmosta täsmällistä ja johdonmukaista että... että ihan kiva. Kiitoksia. (Nainen UTR -ryhmästä)

Kyllä tästä jäi ihan hyvä hymynaama päälle. Tää oli taas ihan erilaista kuin viime kerralla. Ja erittäin hyvä palaute... Tykkäsin taas kovasti tästä ryhmästä... Se oli oikeen kiva näytelmä. (Mies UTR -ryhmästä)

M1: Jää hyvä mieli pitkäs aikaa.

M2: Kuukaudeks

M1: Nii-in vähintään

M2: Joo-o

(Kahden miehen vuoropuhelu UTR -ryhmässä)

Oikein hyvä virkistävä hetki. Monipuolista oli ohjelma ja mikä tärkeintä ettei ol juuri mitään samaa mitä oli viimeksi. Siin näkee miten joka päivä luo uuden. Niin kun päivän sanaan tulee... Raamatusta kattois... Kaikin puolin hymy. Hymy pysyy kuukauden taas voimassa. Niin hyvät eväät sain taas. (Mies UTR-ryhmästä)

11.7 Hengellisyys ja voimaantuminen

Hengellinen toiminta sekä toiminnallisuus saivat aikaan voimaantumista, yhteyden tunnetta ja toi esiin sponttaania rukousta:

Ei tässä tule muuta mieleen kun että kiitos Jumalalle kun olet aina kanssamme, kärsit meitä päivästä päivään, vaikka me teemme paljon syntiä. Anna meille meidän syntimme anteeksi... Askartelu oli oikeen kivaa ja antoisaa... Ainakin mun kohalla kun oli niin vaikeessa asemassa vuosia sitten että en pystynyt edes astioita tiskaamaan... Oikeen ilonen.

Oli ihan mukava taas olla täällä Pyhän Hengen läsnäolossa. Tästä kerrasta tuli semmonen olo, että menee ihan väkisinkin suupielet ylöspäin (näyttää käsillään kuinka suu kaareutuu ylöspäin) Kyllä tällä taas jaksaa kuukauden verran... Ihan hyvä ryhmäkerta... (Mies UTR -ryhmästä)

Tästä on taas niin hyvä jatkaa vielä päivää tästä. Oikein mukavin ja iloisin mielin taas jatkaa päivää. Kiitos siitä Jumalalle. (Mies UTR -ryhmästä)

Hengellistä yhteyttä tai ainakin muunlaista yhteyttä oli ihan mukava käydä ryhmässä (Mies UTR -ryhmästä)

Paljon hengellistä voimaa (Mies UTR -ryhmästä)

Voimaa (Mies UTR -ryhmästä)

Niin mä sanoisin että tehtiin sitä oikeaa Kristuksen tuntemista että se ei oo niinku vaan niitä tapoja ja tällästä. (Nainen UTR -ryhmästä)

Kiitos tuota niin... Aivan loistava loistava taas ollu taas tää kakstuntinen mitä täällä ollaan oltu. Ja kerta kaikkiaan tää on semmonen ryhmä, että täältä ei vaan voi pois olla. Kiitos siitä Jeesukselle. Aamen! (hyvntuulista naurua) (Mies UTR -ryhmästä)

Oikein mukava päivähetki yhdistymiseen ja sanan kuulemiseen ja kaikkkeen mukavaan. Tälläinen toiminta se auttaa ainakin minua itsensä kokoamiseen kun on ollu hajall vuoskausia. Lähellä normaalia elämää tää touhu. Vähän niin kuin alaluokalla koulussa ois. Muistuu mieleeni alakoulu, kun opeteltiin tavaamaan. Kyl se melkeen siitä lähtee. Joutu ittelleen todistamaan, että vielä minust tulee ihminen. (Mies UTR -ryhmästä)

Hengellisten asioiden käsittelyä toivottiin vieläkin enemmän:

Mun mielestä oli ihan hyvä ryhmä, ja tota, mut niin ku... tää on tavallaan hengellinen ryhmä niin mun mielestä toi hengellinen osuus oli tavallaan aika pieni. Ja tota, se ois mun mielestä saanu olla niinku isompi. Tai niinku isommassa osassa. Ja että tavallaan niinku... kylhän nää liittyy nää asiat... liittyy kyl hengellisiin asioihin ja tälläsiin juttuihin ja silleen. Sais olla mun mielestä isommin... enemmän aikaa esimerkis niinkun hengelliselle. (Mies UTR -ryhmästä)

Mulla olis sellanen toivomus, että alotettais nää ryhmäkerrat rukouksella. (Mies UTR -ryhmästä)

11.8 Vertaistuki

Vertaistuki nähtiin voimaannuttavana ja sosiaalisia suhteita syventävänä:

Tutustuin ”kohtalotovereihin” paremmin (Nainen UTR -ryhmästä)

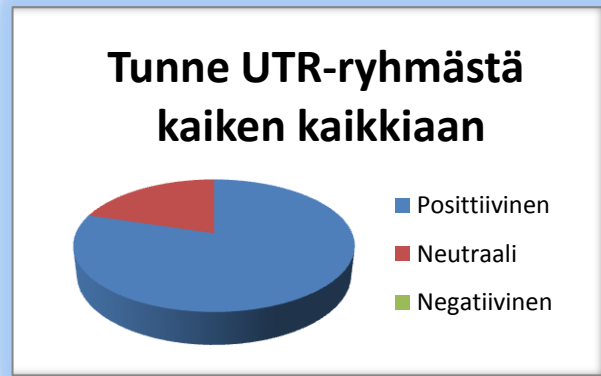
Kyl tää oli ihan kiva ryhmä ja täs kun avartaa näköaloja ja sitten voi tutustua erilaisiin ihmisiin ja erilaisten ihmisten ajatuksiin ja sitten jostakin aina nappaa jonkun ajatuksen ja alkaa niinkun sitä miettimään niin pääsee taas päivän eteenpäin. (Nainen UTR -ryhmästä)

UTR-ryhmätoiminta oli myös minulle sekä työelämäohjaajalle voimauttava:

Mä koen että mä myös itse... itse niinkun virkistyn ja saan niinkun tässä semmosta voimaa ja... ja lohdutusta ja apua, mitä mitä me jokainen tarvitaan ja tuntu hyvältä... hyvältä että täällä oli semmonen spontaani ja välitön ilmapiiri. (Työelämäohjaaja)

11.9 Ryhmätoiminta kokonaisuutena

Tunne, joka UTR -ryhmästä jäi kokonaisuutta ajatellen oli kuuden ryhmäläisen mielestä positiivinen (6/7) ja yhden mielestä neutraali (1/7). Kenellekään ei jäänyt ryhmästä negatiivista (0/7) tunnetta.



Positiivinen tunne ryhmästä jäi perustelujen mukaan seuraavien asioiden vuoksi:

Oli hyvä olla yhdessä (Nainen UTR -ryhmästä)
 Se tuottaa iloa (Nainen UTR -ryhmästä)
 Ryhmä toimi aika hyvin jokaisella kerralla (Mies UTR -ryhmästä)
 Oltiin yhtä (Mies UTR -ryhmästä)
 Oli Pyhä Henki (Mies UTR -ryhmästä)

Ryhmäläinen joka kuvasi tunnettaan neutraaliksi, perusteli valintaansa näin:

Sellaisetkin ihmiset pääsivät mukaan, jotka ei yleensä ole mukana. En kuitenkaan haluaisi erottaa psyykepotilaita eri lokeroihin.

11.10 UTR -ryhmän ohjaus

Ohjaus oli kolmen ryhmäläisen mielestä erinomaista, kahden mielestä hyvää ja kahden mielestä välttävää. Ohjauksesta uskallettiin antaa rehellistä palautetta:

Sikäli kiva että ettei tarvinnu jännittää sitä niinkun jossain virallisissa piireissä että unoh..muistaako oikeat sanat, vai eikö muista ja... Se oli niin inhimillinen tuo meidän ohjaajakin että...(hyväntahtoista naurua)...että, että hänelläkään ei aina ihan niin kirjaimellisesti kaikki mennyt hyvin, (naurua) että... mä muistelen tätä kyllä kotona jälkepäin. Ihan armollinen päivä on ollut. (Nainen UTR -ryhmästä)

Tää on ollu ihan kiitettävä päivä ollu ja kaunis tämmönen rekvisiitta ollu ja kynttilät koristaa pöytää ja semmonen tunnelma on semmonen hyvän olon tunnelma ja ohjaaja on osannu ohjata hyvin tätä ryhmää vaikka se on ollu... monta asiaa siinä ryhmässä. Kiitos ei muuta. (Nainen UTR -ryhmästä)

Yhden ryhmäläisen mielestä ohjaaminen ”liian älyllistä”. Tämä ryhmän jäsen toivoi yksinkertaisuutta:

Mulla on sekä il..molemmat naamat yhtäaika... Surkukupaisa homma... Se oli niin... tuli niin semmosta hienoo tieteellistä juttua. (Naurua / hihitelyä) Niinku mä tiiän kun mä ite oon ollu hoitoalalla niin niin mä niinku kun meille on opetettu mikä on niinku kognitiivista ja mikä mitäkin kehittää ja näin...Et kyl mä niinku arvostelen itse niinku liikaa ihmisiä, että mää itseäni haluan kans muuttaa tässä asiassa. Että, et hirveesti arvostelen kaikkia ihmisiä, luokittelen ja leimaan ja kaikkee tämmöstä niin...Paljon on oppimista mullakin...Mutt kyl täst niinku...Tää meni nopeasti tää aika, ett kyl tää on ollut kiva koska tää aika meni näin nopeasti. Kaks tuntii kun aattelee tässä istutaan, kaikki erilaisia ihmisiä niin tota...Kiitos tästä...ja toiveikkaalla mielellä voin jatkaa tätä että...Ja toi sanan luku oli ihan kiva. Joo...Yksinkertaisuutta mä niinkun haen. Toivon yksikertaisuutta. (Nainen UTR -ryhmästä)

Muuta ohjaajalle eli minulle annettua palautetta oli muun muassa:

Ihan kivaa on ollut syksyn ja kevään aikana (Nainen UTR -ryhmästä)

Ohjaaja oli erinomainen. Kiitos Jumalalle. (Mies UTR -ryhmästä)

Hymynaama ja monipuolista työskentelyä ja kuitenkin semmosta täsmällistä ja johdonmukaista että... että ihan kiva. Kiitoksia. (Nainen UTR -ryhmästä)

Ohjaaja oli joustava ja asiallinen. Hymykuvan ja paljon tiedon tunteminen. Osaa hyvin ohjata, ja asioita joita on helppo ymmärtää. (Nainen UTR -ryhmästä)

Toimintapuoli oli hyvin suunniteltu ja muutenkin oli mukava tulla ryhmään mikä suunniteltu aika huolella hengellistä puolta jäin kaipaamaan enemmän (Mies ryhmästä)

Ihan oot hienosti osannu ohjata tätä ryhmää. Kiitos vaan. Kyllä susta vielä hyvä ohjaaja tulee. (Nainen ryhmästä)

12 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

12.1 Opinnäytetyön eettiset arvot ja niiden toteutuminen käytännössä

Opinnäytetyön eettisten ratkaisujen tavoitteena on ihmisten kunnioittaminen, tasa-arvoinen vuorovaikutus ja oikeudenmukaisuuden korostaminen. Tietoja antavilta henkilöiltä tulee olla lupa tutkimuksen tekemiseen ja heille on informoitava työstä ja sen tavoitteista. Kerätyn aineiston osalta tulee varmistua siitä, ettei se joudu muuhun kuin sovittuun tarkoitukseen. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 11.) Tutkimuseettiset periaatteet on jaettu kolmeen osa-alueeseen, joita ovat tutkittavan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, vahingoittamisen välttäminen sekä yksityisyys ja tietosuojat (Kukula 2011, 61). Etiikka näkyy sopimusten noudattamisessa, kuten aikatauluissa ja sovitussa sisällöissä pysymistä. Eettisen asenteen tulisi näkyä aiheenvalinnassa, tietojen hankinnassa, kysymysten asettelussa, käytettyjen metodien valinnassa ja prosessityöskentelyssä sekä tulosten soveltamisessa. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 11–12.)

Eettisiä arvoja ja käytäntöjä pyrittiin noudattamaan koko opinnäytetyöprosessissa. Opinnäytetyöni aihepiiri ja ryhmätoiminnan sisältämät eri elementit olivat sellaisia, jotka uskoin oman elämänkokemuksen, koulutuksen ja omatoimisen ahkeran opiskelun myötä kertyneellä tietotaidolla hallitsevani ryhmän ohjaukseen riittävällä tavalla. Lähdekirjallisuuden valitsin huolella ja pyrin karsimaan siitä pois epäluotettaviksi tai epämääräisiksi tulkitsemani tietolähteet. Kaikissa opinnäytetyöprosessin vaiheissa olen pyrkinyt olemaan rehellinen, oikeudenmukainen ja kohtelemaan kaikkia ryhmän jäseniä kunnioittavasti, hienotunteisesti ja tasapuolisesti.

UTR -ryhmäläisille kerrottiin jo ennen ryhmätoiminnan alkamista minkälainen ryhmätapaamisten hengellinen ja toiminnallinen sisältö sekä sen aikataulu tulee pääpiirteissään olemaan. Lisäksi selvitettiin, että kyseessä on opinnäytetyö, jota varten kerätään tietoa ryhmässä käydyistä keskusteluista ja ryhmäkerran tapahtumista. Ryhmän jäseniltä pyydettiin lupa tiedon keräämiseen, valokuvaamiseen ja palautekeskustelujen nauhoittamiseen sekä saadun aineiston käyttöön opinnäytetyötä varten. Palautteet käsiteltiin nimettömänä ja valokuvien osalta sovimme yhteisesti, että kuvia joissa näkyy kasvot ei julkaista. Sovimme että kerätty palaute ei mene muuhun tarkoitukseen kuin tähän opin-

näytetyöhön, joten palautemateriaalia on säilytetty huolellisesti ja se tullaan hävittämään sellaisella tavalla, että niiden tiedot eivät joudu väärin käsiin. Ryhmän ohjauksessa pyrin joustavuuteen. Ryhmän toimintaan ei vaadittu osallistumaan, vaan jokainen ryhmäläinen sai itse päättää mihin osallistuu, kuinka intensiivisesti ja ennen kaikkea omaan tahtiinsa. Sovitusta aikataulusta pyrittiin kuitenkin pitämään kiinni.

Edistimme tasa-arvoista vuorovaikutusta järjestämällä pöydät ja tuolit niin, että ryhmäläiset näkivät toistensa kasvot ja mahtuivat saman pöydän ympärille. Keskustelu eteni suurimmaksi osaksi ohjatusti, jotta aika riittäisi kaikkiin ryhmätoiminnan eri osioihin. Myös vapaaseen keskusteluun oli varattu aikaa ja mahdollisuus. Jotkut ryhmäläiset olivat puheliaampia kuin toiset. Tasa-arvoista vuorovaikutusta edisti se, että jokainen sai vuorollaan kertoa kokemuksistaan, sanoa mielipiteensä, kysyä ja ihmetellä käsiteltyjä asioita sekä antaa palautetta. Hiljaisempia kannustettiin puhumaan ja ilmaisemaan mielipiteitään esittämällä kysymyksiä. Kannustin ryhmäläisiä useasti antamaan rehellisesti palautetta. Ryhmän ohjaajana kannustin, rohkaisin, autoin ja tuin tarpeen mukaan erilaisissa tilanteissa ja asioissa ryhmäläisiä, jotka myös auttoivat ja rohkaisivat toisiaan.

12.2 Aineistosta saatujen tulosten luotettavuus

Tämän opinnäytetyön tuloksia voi tarkastella ainoastaan tämän pienen otoksen, eli seitsemän hengen osalta. Näin ollen saadut tulokset eivät ole yleispäteviä, mutta kertovat kuitenkin paljon siitä, että seurakuntien hengellinen ja toiminnallinen työ on tärkeää ja voimaannuttavaa. UTR -ryhmän jäseniltä kerätty aineisto on yhdenmukainen tässä opinnäytetyössä esille otettujen teoreettisten näkökulmien ja tutkimusten kanssa.

Palautteet joissa olen käyttänyt suoraa lainausta, olen kirjoittanut mahdollisimman tarkasti niin kuin ne ovat kirjoitettu tai sanottu. Olen tuonut rehellisesti esiin sekä positiivisen että negatiivisen palautteen niin että palautteet antaisivat mahdollisimman totuudenmukaisen kuvan sen kohteena olevasta asiasta. Positiivista palautetta tuli enemmän, joten laitoin lähes kaikki negatiiviset palautteet esiin tasapainottamaan tuloksia. Palautteet joita en kuullut hiljaisen äänen tai muun häiriötekijän vuoksi olen jättänyt pois aineistosta, jotta välttyttäisiin väärinkäsityksiltä. Tulosten luotettavuuteen voivat vaikuttaa tahaton valikointi, kirjoitusvirheet, tai se, että on sittenkin kuullut tai ymmärtänyt jon-

kun sanan väärin. Tämä on edellyttänyt huolellisuutta, jotta kaikki asian kannalta oleellinen tieto tulisi esiin ja että palaute ei värity omien käsitysten tai mielipiteiden mukaan.

12.3 Havainnoinnin haasteet ja havaintojen kriittisyys

UTR -ryhmän ilmapiiriä, jäsenten osallistumista toimintaan sekä heidän välistään vuorovaikutusta havainnoitiin osallistuvan havainnoinnin keinoin. Havainnoinnin kohteena oli myös oma toimintani ohjaajana, jota havainnoin itsereflektion avulla, sekä diakonisalta ja ryhmäläisiltä saamani palautteen perusteella. Havainnointia tehtiin koko ryhmän keston ajan siitä lähtien kun ensimmäinen ryhmäläinen saapui paikalle aina siihen asti kunnes viimeinen ryhmäläinen oli poistunut paikalta. Havainnointi pyrittiin tekemään mahdollisimman huomaamattomasti ja luontevasti. Havainnoinnissa kiinnitettiin huomiota sekä sanalliseen että sanattomaan viestintään eli ilmeisiin, eleisiin ja muuhun käyttäytymiseen. Havainnoinnin tukena oli ryhmäläisten jokaisen ryhmäkerran päätteeksi antama palaute, joka nauhoitettiin sekä valokuvat ja toiminnan tuloksena syntyneet tuotokset. Havainnoinnin luotettavuutta vahvisti se, että minun lisäksi havainnointia teki myös työelämäohjaaja, jonka kanssa kävimme ryhmäkertojen jälkeen dialogisen palautekeskustelun ohjauksesta ja havainnoista. Kiireisten aikataulujen vuoksi työelämäohjaaja siirtyi antamaan palautteen ja tekemänsä havainnot sähköpostitse.

Havainnoinnin luotettavuutta heikentää se, että toiminnan lomassa oli välillä vaikea tehdä havaintoja kaikista ryhmäläisistä. Esimerkiksi rukoustilanteissa koin luontevammaksi pitää silmiä kiinni, koska näin pystyin paremmin keskittymään itse rukoukseen. Koin siinä tilanteessa yhteyden Jumalaan sekä rukoustilanteen aitouden tärkeämmäksi, kuin ryhmäläisten ilmeiden ja eleiden tarkkailemisen, mikä olisi siinä tilanteessa tuntunut teennäiseltä. Tästä syystä emme myöskään sopineet varsinaisia havainnointivuoroja, koska tilanteiden aitous ja luontevuus sekä ryhmätoiminnan sujuvuus oli meille tutkimuksellista puolta tärkeämpiä.

Ryhmän ohjaaminen, etenkin toiminnallisissa osuuksissa, edellytti meidän molempien aktiivista osallistumista siihen. Tarkempiin havainnointituloksiin olisimme päässeet jos mukana olisi ollut vielä yksi ihminen, joka olisi tehnyt havainnointia sekä havainnoitavien asioiden dokumentointia. Ryhmäkertojen videotointi olisi myös helpottanut havain-

nointia ja mahdollistanut tarkempien havaintojen tekemistä. Jos videointia olisi käytetty, niin siitä olisi pitänyt hyvien tutkimuskäytäntöjen vuoksi pyytää jokaisen ryhmäläisen lupa. Aikaisemmilla ryhmäkerroilla valokuvauksen evänneet tosin antoivat muilla ryhmäkerroilla luvan valokuvata itseään. Valokuvauslupaa pyytäessäni kerroin, että valokuvat eivät tulisi opinnäytetyöhön eikä muuhunkaan julkiseen levitykseen ilman asianomaiselta pyydettyä erillistä lupaa. Valokuvien tarkoituksena oli jättää ryhmäläisille muisto UTR -ryhmästä viimeisellä ryhmäkerralla jokaiselle jaetun albumin muodossa. Samalla valokuvia voitiin käyttää havainnoinnin tukena.

Varsinaisesta havainnoinnista ja tarkkailusta en maininnut ryhmäläisille, koska se olisi saattanut tuottaa epäilyksiä ja hankaloittaa ryhmätoimintaa. Sen sijaan kerroin heille heti ryhmätoiminnan alussa, että UTR -ryhmä on opinnäytetyötäni, jonka vuoksi joudun raportoimaan ryhmän toiminnasta ja ryhmätiloissa tapahtuvista asioista. Pyysin jokaiselta ryhmäläiseltä tähän suullisen suostumuksen, johon kaikki ryhmäläiset suostuivat.

13 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

13.1 UTR -ryhmätoiminnan arviointi

Koko UTR -ryhmäprosessi onnistui mielestäni hyvin. Tähän varmasti vaikutti ennen kaikkea onnistunut ja tiivis yhteistyö työelämäohjaajani kanssa, joka osallistui aktiivisesti ryhmäprosessin kaikkiin vaiheisiin aina sen suunnitteluvaiheesta loppumetreille saakka. Työelämä ohjaaja hoiti ryhmänohjaamisen lisäksi joitakin käytännön asioita, kuten esimerkiksi auton varaamisen Vivamon retkelle ja kahvitusten tilaamisen seurakunnan emänniltä. Työelämäohjaajallani oli pitkä työhistoria mielenterveyskuntoutujien parissa ja kyky kohdata heidät inhimillisesti ja lämpimästi. Työelämäohjaajan pitkäjänteinen työ mielenterveyskuntoutujien parissa oli käytännössä opettanut hänelle minikälaiset ratkaisut toimivat ja mitkä taas ei. Lisäksi hän oli tehnyt suuren taustatyön aikaisemman mielenterveyskuntoutujien seurakuntaryhmän kanssa. UTR -ryhmä oli melko helppo rakentaa valmiiksi kiinteän ryhmän ympärille. Tosin ensimmäisen ryhmäkerän ryhmäyttämisleikeillä saattoi olla suuri merkitys, jotta ryhmä saatiin toimivaksi heti alusta alkaen. Varsinaista kuohuntavaihetta ei UTR -ryhmässä ollut.

UTR -ryhmätoiminta oli antoisaa sekä ryhmäläisille, työelämäohjaajalle että minulle. Näin siinä toteutui niin sanottu win-win -tilanne, jossa kaikki voittivat. UTR -ryhmäläiset saivat toiminnallisuuteen ja hengellisyyteen keskistyvästä ryhmästä tukea arjessa jaksamiseen ja apua kuntoutumiseen. Joihinkin mielenterveyden häiriöihin voi liittyä esimerkiksi ajatusten lukkiutumista, joka pahimmillaan voi eristää ihmisen muusta maailmasta. UTR -ryhmässä käytetyt erilaiset toiminnalliset menetelmät keskittivät ajatukset itsensä ulkopuolelle, mutta samalla käynnistivät myös sisäisiä ajatusprosesseja, jotka edistävät kuntoutumista. Kaikki eivät pidä kaikesta ja toiset pitävät jostakin enemmän kuin toiset. UTR -ryhmässä oli monenlaista toimintaa, minkä ryhmäläiset kokivat mielenkiintoisena. Ryhmäläiset kokivat että aika ryhmässä meni nopeasti ja osa jo odotti seuraavaa kertaa ryhmästä lähtiessään. Ryhmäläiset olivat myös kiitollisia siitä, että heille oli järjestetty tällaista toimintaa.

Sosiaaliset suhteet ovat kaikille ihmisille tärkeitä. Mielenterveyskuntoutujilla sosiaalinen verkosto voi olla pieni tai se voi puuttua kokonaan. Vertaisryhmässä on mahdoli-

suus jakaa ajatuksia, tunteita ja kokemuksia ihmisten kanssa, jotka ymmärtävät mitä mielenterveys ja sen häiriöt tarkoittavat. Hengellisessä ryhmässä puolestaan voi jakaa hengellisyyteen liittyviä asioita. UTR -ryhmä tarjosi nämä kaikki mielenterveyttä tukevat elementit yhtä aikaa. UTR -ryhmäläisillä oli usein kotiin viemisinä jotakin itse tehtyä muistoksi mukavasta ryhmäkokoontumisesta, sekä hyvä ja iloinen mieli, jonka avulla jaksoi kohdata arjen haasteita. Ilmapiiri UTR -ryhmässä oli luottamuksellinen ja kannustava. Tämä näkyi siinä että ryhmässä uskallettiin tuoda esiin henkilökohtaisia ja kiipeitäkin asioita, sekä antaa palautetta ryhmätoiminnasta. UTR -ryhmän jäsenet auttoivat, kannustivat, tukivat ja rohkaisivat toinen toistaan. UTR -ryhmässä oli hyvä ryhmähenki ja se toimi yhtenäisesti yhteisten päämäärien saavuttamiseksi. Mielestäni UTR -ryhmä hyvin toimivan ja turvallisen ryhmän kriteerit (Aalto 2005, 16-17).

UTR -ryhmäkerrat saatiin toteutettua lähestulkoon suunnitelmien mukaan. Jokaisella ryhmäkerralla saatiin tehtyä valmiiksi suunnitellut pääasiat, eli kahvitus, hartaus, keskustelu, toiminnallinen osuus, sekä palautekierros ja loppurukous. Joskus pieniä asioita jäi toteuttamatta, kuten esimerkiksi jokin runo jäi lukematta tai CD-levy soittamatta. Tämä ei kuitenkaan haitannut, koska ryhmäläiset eivät tienneet tarkkaa toimintasuunnitelmaa, joten he eivät osanneet odottaa näitä asioita. Itse katsoin parhaaksi ohjata ryhmää tilanteen mukaan joustuen, jotta tunnelma pysyi rauhallisena. Mielestäni tärkeää oli se, että kaikki saivat työnsä valmiiksi ja että ryhmätoiminnassa oli rauhallisuuden ja kiireettömyyden tuntu. Tämä osoittautui hyväksi ratkaisuksi. Rauhallisessa mielentilassa ryhmäläiset pystyvät keskittymään paremmin meneillä olevaan toimintaan ja saivat tehtyä asioita loppuun saakka, mistä he saivat onnistumisen kokemuksia.

Työelämä ohjaaja kertoi saaneensa hengellisestä UTR -ryhmästä voimaa, apua ja virkistystä. Myös itse koin UTR -ryhmän virkistävänä ja voimaannuttavana, vaikka sen suunnittelun ja käytännön toteuttamisen eteen joutuikin tekemään paljon töitä. Suurimmalle osalle ryhmäläisistä, oli tärkeää saada puhua hengellisistä asioista. Myös virsien ja hengellisten laulujen laulamista sekä Raamatun lukua pidettiin tärkeänä. Osa ryhmäläisistä toivoi, että hengellinen osuus olisi ollut suurempi. Toiset taas kokivat hengellisten tarpeidensa täyttyneen UTR -ryhmässä. Kahden tunnin mittaisessa ryhmäkokoontumisessa aika asetti rajoituksen sille, että kaikkien toiveita ei voitu toteuttaa. Pohdimme työelämä ohjaajan kanssa aika kysymystä melko paljon. Tulimme siihen tulokseen, että jos kaiken olisi halunnut tehdä täydellisesti, olisi ryhmäkokoontumiseen pitänyt varata kolme tun-

tia aikaa. Tämä taas olisi voinut olla liian pitkä aika osalle kuntoutujista, jolloin ryhmätilanne olisi voinut mennä levottomaksi ja haitata muidenkin keskittymistä. Vaikka ryhmäläiset olivat kuntoutumisessaan eri vaiheissa, jaksoivat kaikki ryhmäläiset osallistua kaikenlaiseen toimintaan. Työelämäohjaajan kanssa teimme huomion, että nekin ryhmäläiset, joilla oli ollut eniten keskittymisvaikeuksia olivat he UTR -ryhmässä enemmän läsnä ja kokivat saavansa ryhmästä iloa ja voimaantumista.

UTR -ryhmän kaikki jäsenet olivat sitoutuneita ryhmään ja osallistuivat ryhmätoimintaan aktiivisesti. Suurin osa ryhmäläisistä saapui paikalle hyvissä ajoin ja vain muutama kerran oli myöhästymisiä. Yksi ryhmäläisistä myöhästeli toisia enemmän. Joillakin ryhmäkerroilla poissa oli yksi tai kaksi ryhmän jäsentä. Poissaolosta ilmoitettiin yleensä etukäteen. Poissaolon syitä olivat muutto, lomamatka, lapsenlapsen hoito, unohdus tai sairastuminen. Yhteisiin jumalanpalveluksiin osallistui kolme ryhmän jäsentä, jotka muutoinkin kävivät säännöllisesti kirkossa. Viimeisellä ryhmäkerralla olleeseen jumalanpalvelukseen osallistuivat kaikki ryhmäläiset. Vivamon retkelle osallistui neljä ryhmäläisistä. Retki oli onnistunut ja siitä jäi ryhmäläisille hyviä muistoja.

UTR -ryhmäkerroista jäi ryhmäläisille muistoksi askartelemani valokuvakansio. Valokuvien lisäksi kansiossa oli joitakin hengellisiä lauluja ja runoja, sekä tyhjää tilaa, jonka jokainen sai täyttää haluamallaan tavalla. UTR -ryhmästä jäi hyvä muisto sekä ryhmäläisille, työelämäohjaajalle, että minulle itselleni. Opin paljon ryhmän ohjauksesta sekä ryhmätoiminnan järjestämisestä. Diakoniatyö on kiireistä, eikä siinä ole välttämättä aikaa yksin paneutua isojen kokonaisuuksien suunnitteluun ja toteuttamiseen. Yhdessä suunnittelemalla, asioista sopimalla ja yhdessä toteuttamalla pystyimme luomaan toimivat puitteet UTR -ryhmätoimintaan, josta moni sai itselleen iloa ja hyvää mieltä. Toiminnallisuus on jatkunut mielenterveyskuntoutujien seurakuntaryhmässä pienimuotoisesti myös UTR -ryhmätoiminnan lopettamisen jälkeenkin.

13.2 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyöprosessi kulki koko muun koulutuksen rinnalla aina ensimmäisestä syksystä valmistumiseen asti. Koulutus tuki opinnäytetyöprosessia ja päinvastoin. Omalla kohdallani opinnäytetyöprosessi oli haastava aihepiirin laajuuden ja työmäärän vuoksi.

Innostus ja halu toteuttaa ryhmätoimintaprosessi käytännössä oli niin suuri, että halusin sen tehdä vaikka tiesin työmäärän olevan suuri. Opinnäytetyöprosessi opetti suunnittelemaan ja toteuttamaan toiminnallisia ryhmiä sekä ohjaamaan niitä. Opinnäytetyöprosessi opetti myös tiedon hakemista ja valikoimista. Lisäksi opin tekemään kirjallista raportointia ja prosessimaista kirjoittamista. Opinnäytetyöprosessin tarkempi kulku löytyy liitteestä neljä. (Liite 4.)

13.3 Ammatillinen kehittyminen opinnäytetyöprosessin aikana

Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessi kesti melko kauan, etenkin jos se lasketaan alkaneeksi ensimmäisistä ideanpoikasista ja päättyneen valmiin kirjallisen opinnäytetyön luovutukseen (Liite 4). Näiden vuosien aikana oma ammatti-identiteetti kasvoi melkoisesti, mikä johtuu useasta eri tekijästä. Ensinnäkin koulutukseen liittyvät opinnot etenivät omaa tahtiaan ja niin opintoihin kuin opinnäytetyöprosessiin liittyvä kirjallisuus tuli tutuksi, joten ammatillinen teoriatieto lisääntyi huomasti. Työharjoittelut erilaisissa kirkon ja sosiaalialan työpaikoissa sekä niissä käytetyt työmenetelmät antoivat lisää ammatillista varmuutta. Ammatillinen varmuus ja sisäistetty teoriatieto heijastui UTR -ryhmän ohjaamiseen. UTR -ryhmän ohjaamisesta saatu kokemustieto puolestaan kasvatti ammatillista varmuutta. Näin koulutus, työharjoittelut ja opinnäytetyöprosessi tukivat toinen toisiaan.

Lisäksi näiden vuosien aikana tapahtui paljon merkittäviä muutoksia henkilökohtaisessa elämässä, jotka kasvattivat ihmisenä ja antoivat erilaisia näkökulmia elämään ylipääntään. Suurin näistä muutoksista oli oman isän vakava sairastuminen ja kuolema opinnäytetyöprosessin alkupuolella. Tämä vaikutti kuitenkin UTR -ryhmän ohjaamiseen mielestäni positiivisella tavalla, koska elämäntilanne itsessään laittoi pohtimaan hengellisyteen liittyviä asioita, maanpäällistä kristityn vaellusta eli elämää tässä maailmassa sekä kuolemanjälkeistä elämää, jotka ovat hengellisen ohjauksen ydintä. Omat elämäkokemukset vaikuttivat emotionaaliseen puoleen, mikä näkyy ammatillisessa identiteetissä myötätuntona, jota tarvitaan särkyneiden ja huolia kantavien ihmisten kohtaamisessa (Elstad 2009, 26–27).

Yhdeksän UTR -ryhmäkertaa, niistä saatu palaute ja palautteen analysointi auttoivat oman ammatillisuuden reflektoinnissa. Ammatillinen reflektointi pakotti miettimään missä onnistui ja mikä meni pieleen UTR -ryhmän ohjaamisessa ja opinnäyteprosessissa yleensä, sekä missä pitäisi vielä kehittyä ja mitä voisi tehdä toisin. Pitkäkestoinen työskentely UTR -ryhmän kanssa mahdollisti ryhmäläisiin tutustumisen ja oman kehittymisen ryhmän ohjaajana. Muodollinen jäykkyys väheni ja rennompia asenne ohjaamistilanteissa voimistui viimeisiä ryhmäkertoja kohti mentäessä. Luottamus omaan ammatillisuuteen antoi varmuutta ja poisti jännitystä. Jännitys näkyi ohjaamistavassa etenkin ensimmäisellä UTR -ryhmäkerralla, mikä vaikutti negatiivisesti ainakin kahteen ryhmäläiseen. Jotkut ryhmäläiset pitivät jännittämistä inhimillisenä ja saivat näin rohkaisijan roolin. Toisaalta jännittäminen, tunteiden näyttäminen, erehtyminen tai jossakin epäonnistuminen toi UTR -ryhmän ilmapiiriin inhimillisyyttä.

Useat ryhmäkerrat mahdollistivat myös käytännön kautta oppimisen. Kun yhdessä ryhmätapaamisessa huomasi joko itse tehdyn havainnon tai suoran palautteen perusteella, mikä toimii ja mikä ei, niin pystyi seuraavilla ryhmäkerroilla tekemään korjausliikkeitä ja toimimaan toisella tavalla tai vastaavasti pitämällä toimivat työskentelytavat. Ammatillisuuden kasvu näkyi ryhmän ohjaamisessa myös siten, että ensimmäisillä kerroilla piti hyvinkin tarkasti miettiä mitä sanoo ja miten toimii, kun taas ryhmäkertojen edetessä ohjaaminen tapahtui ikään kuin omalla painollaan. Tämän muutoksen ansiosta ohjaamisesta tuli kevyempää ja luontevampaa, mikä heijastui myös ryhmäläisiin. Ryhmäläisten mielestä ryhmäkerrat paranivat loppua kohden. UTR -ryhmäohjaus antoi hyvät eväät tulevaisuuden käytännön työhön.

13.4 Toiminnallisen opinnäytetyön edellytykset ja anti

Toiminnallinen opinnäytetyö tarjosi itselleni mahdollisuuden harjoitella työelämää varten, sekä tutkia ja reflektoida omaa ammatti-identiteettiäni ja ohjaajantaitojani. Opinnäytetyö edellytti perehtymistä erityyppisiin ja sisällöltään melko laajoihin aihepiireihin kuten mielenterveyteen liittyviin asioihin ja mielenterveystyöhön, ryhmädynamiikkaan ja ryhmäohjaukseen, erilaisiin toiminnallisiin menetelmiin, hengellisyyteen ja uskon kehittämiseen, sielunhoitoon ja hengelliseen ohjaukseen jne. Hengellisen ohjauksen kannalta työtä helpotti henkilökohtainen usko ja melko hyvä Raamatun tuntemus, joka

on syntynyt vuosien saatossa. Uusi ryhmätoimintamalli antoi diakonissalle mahdollisuuden kokeilla uudenlaisia työskentelymenetelmiä vanhojen ryhmäläisten kanssa ja saada uusia jäseniä mukaan seurakuntaryhmän toimintaan. Uuden ryhmän perustaminen oli hyvä tilaisuus uusien ja vanhojen ryhmäläisten ryhmäyttämiseksi, koska UTR -ryhmätoiminta oli uutta myös aikaisemman seurakuntaryhmän jäsenille.

UTR -ryhmäprosessin käytännön toteutumisessa auttoi perusteellinen taustatyö eli aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen perehtyminen ja alustavat kyselyt, selkeä ja melko yksityiskohtainen hankesuunnitelma sekä entuudestaan taustalla oleva henkilökohtainen tietotaito. Onnistuneen lopputuloksen kannalta tärkeää oli onnistunut yhteistyö Vihdin seurakunnan ja erityisesti työelämäohjaajan kanssa. Keskeisessä roolissa olivat kuitenkin innostuneet ja aktiiviset ryhmäläiset, jotka olivat sitoutuneita ryhmään. Ryhmässä oli avoin, rohkaiseva ja ystävällinen ilmapiiri, mikä synnytti keskinäistä luottamusta. Myös huumori ja ilo näyttäytyivät ryhmäläisten välisissä suhteissa ja ryhmän toiminnassa, vaikka ryhmässä pohdittiin välillä myös melko kipeitä ja syvällisiä asioita. Luottamuksellinen ilmapiiri helpotti ryhmän ohjaamista ja teki ryhmätapaamisista mukavia ja voimaannuttavia. UTR -ryhmä antoi ryhmäläisille pieniä onnistumisen kokemuksia ja uskonyhteisön. UTR -ryhmä tarjosi mielenterveyskuntoutujille mahdollisuuden tavata muita ihmisiä, jakaa ajatuksiaan ja kokemuksiaan, sekä vaikuttaa yhteisölliseen toimintaan saaden näistä voimaantumisen kokemuksia.

Monipuolista oli ohjelma ja mikä tärkeintä ettei ol juuri mitään samaa mitä oli viimeksi. Siin näkee miten joka päivä luo uuden. Niin kun päivän saan tulee...Raamatusta kattois...Kaikin puolin hymy. Hymy pysyy kuu-kauden taas voimassa. Niin hyvät eväät sain taas. (Mies UTR -ryhmästä)

13.5 Loppusanat

Mielenterveys on tasapainoisen elämän lähtökohta. Mielenterveyden häiriöt kuitenkin koskettavat jossakin elämänvaiheessa, joko suoraan tai välillisesti, lähes kaikkia ihmisiä, ikään, sukupuoleen, sosiaaliseen tai taloudelliseen asemaan katsomatta. Joka viides suomalainen sairastaa jotakin mielenterveyden häiriötä ja 1,5 % väestöstä sairastuu sellaiseen vuosittain (Hietaharju 2010, 27). Koska mielenterveyden häiriöt ovat näin yleisiä, tulisi mielenterveyden edistämiseen ja etenkin ennaltaehkäisemiseen kiinnittää erityistä huomiota ja panostaa mielenterveystyön resursseihin. Yhteiskunta hyötyy kansalaisten mielen hyvinvoinnista parantuneena työkykynä ja vähentyneinä hoitokuluina.

Holistisen ihmiskäsityksen mukaan ihminen on kokonaisuus, johon kuuluu fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen puolen lisäksi myös henkinen ja hengellinen puoli. Kaikki nämä ihmisen ulottuvuudet vaikuttavat toisiinsa. (Valopaasi 1996, 29–32.) Tämän vuoksi mielenterveyden ja psyykkisen hyvinvoinnin edistäminen, niin sosiaali-terveyskuin kirkonalalla, tulisi huomioida kaikki ihmisen osa-alueet ja ulottuvuudet. Etenkin kirkon hengellisissä viroissa olevien tulisi vastata mielenterveyskuntoutujien hengellisiin tarpeisiin, koska muualla heillä ei välttämättä ole siihen mahdollisuutta. Monille mielenterveyskuntoutujille usko Jumalaan on tärkeä, voimaannuttava ja kuntoutumista edistävä asia, joka antaa toivoa niin maanpäälliseen kuin kuolemanjälkeiseen elämään. Joskus usko Jumalaan voi olla se ainoa kantava asia, kun koko muu elämä on sekaisin.

Sehän onkin hyvä asia kun pääsee Jee...Jeesuksen kans veljeks...Jeesuksen veljeks tai kaveriks... Hänellä on paljon hyviä ihmisiä ja tuttavvia. Sit voi jopa päästä joskus Jumalan luo syömään kun on Jeesuksen kaveri. (hymyilee iloisena)
(Mies UTR -ryhmästä)

LÄHTEET

- Aalto, Mikko 2005. Ryppäästä ryhmäksi. Turvallisen ryhmän rakentaminen. Ryttylä: My Generation.
- Aho, Sirkku & Laine, Kaarina 2004. Minä ja muut. Kasvaminen sosiaaliseen vuorovai-
kutukseen. Helsinki: Otava.
- Almqvist, Sinikka; Iija, Aulikki & Kiviharju-Rissanen, Upu 1996. Mielenterveystyön
perusteet hoitotyössä. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Aralinna, Virpi ym. 2003. Toimintaterapianimikkeistö. Helsinki: Suomen kuntaliitto.
- Arola, Pauliina 2006. Irti pelosta – kohti luovaa työtettä. Teoksessa Kimmo Saares &
Raili Suviranta (toim.) Diakonian vuosikirja 2006: innovatiivinen työote
diakoniassa. Helsinki: Diakonia: Kirkkohallitus, Diakonia ja yhteiskunta-
työ, 34–38.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas Diakonia-
ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. Diakonia-
ammattikorkeakoulun julkaisuja. C, Katsauksia ja aineistoja.
- Elstad, Gunnar 2009. Sielunhoito. Kauniainen: Perussanoma.
- Erkkilä; Jaakko i.a. Miksi musiikin kuuntelu tuo mielihyvää? Mitä aivoissa silloin ta-
pahtuu? Suomen Akatemia. Viitattu 9.10.2013.
[http://www.tietysti.fi/fi/T/Kysytyt-kysymykset/Miksi-musiikin-kuuntelu-
tuo-mielihyvaa/](http://www.tietysti.fi/fi/T/Kysytyt-kysymykset/Miksi-musiikin-kuuntelu-tuo-mielihyvaa/)
- Haapanen, Marjatta 2006. Kollektiivisesta kyynisyydestä haasteelliseen luovuuteen.
Teoksessa Kimmo Saares & Raili Suviranta (toim.) Diakonian vuosikirja
2006: innovatiivinen työote diakoniassa. Helsinki: Diakonia: Kirkkohalli-
tus, Diakonia ja yhteiskuntatyö, 62–69.
- Haapasalo, Juhani; Lauerma, Liisa; Nissinen, Martti & Suikkanen, Pekka (toim.) 2004.
Kirkkomusiikki. Helsinki: Edita.
- Hanhirova, Marjaana & Aalto, Kirsti 2009. Ihmisen hengelliset tarpeet. Teoksessa Ih-
misen lähellä: hengellisyys hoitotyössä Kirsti Aalto & Raili Gothóni
(toim.). Helsinki: Kirjapaja, 9–24.
- Hautala, Tiina; Hämäläinen; Tuula; Mäkelä, Leila & Rusi-Pyykkönen, Mari 2011. Toi-
minnan voimaa: Toimintaterapia käytännössä. Helsinki: Edita.

- Heikinheimo, Raili 2006. Hengellinen ohjaus seurakunnan perustoimessa. Teoksessa Heikki Kotila (toim.), Hengellisen ohjauksen kirja. Helsinki: Kirjapaja 2006, 220–242.
- Heikkinen, Hannu L.T. & Jyrkämä Jyrki 1999. Mitä on toimintatutkimus. Teoksessa Hannu L.T. Heikkinen, Rauno Huttunen & Pentti Moilanen (toim.) Siinä tutkija missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Jyväskylä: Atena, 25–62.
- Heikkinen-Peltonen, Riitta; Innamaa, Marja & Virta, Marjut 2008. Mieli ja terveys. Helsinki: Edita.
- Heino, Harri 1995. Uskonto ja terveys. Teoksessa Harri Heino, Pirkko Lahti & Kristiina Salonen (toim.) Uskonnon kahdet kasvot. Mielenterveyden tuki vai taakka. Helsinki: Suomen mielenterveysseura, 41–44.
- Heiskanen, Tuula & Hiisjärvi, Seija i.a. Toiminnalliset menetelmät. Viitattu 17.5. 2011. <http://www.ela.fi/akatemia/toiminnalliset.php>
- Helin, Matti; Hiilamo, Heikki & Jokela, Ulla 2010. Diakoniatyö: asiakkaan palveluksessa. Helsinki: Edita.
- Helsingin hiippakunnan tuomiokapituli 2012. Hengellinen ohjaus. Mitä on hengellinen ohjaus? Viitattu 4.1.2012. http://www.helsinginhiippakunta.evl.fi/koulutus_ja_toiminta/sielunhoito-ja-hengellinen-ohjau/
- Helsingin seudun Mielenterveysseura i.a. Elämän palapeliä ei tarvitse yksin pelata. Viitattu 12.2.2012. <http://www.hsms.fi/el%C3%A4m%C3%A4-palapeli>
- Hentinen, Hanna 2007. Ekspressiivinen taideterapia. Teoksessa Mimmu Rankanen, Hanna Hentinen & Meri-Helga Mantere Taideterapian perusteet. Helsinki: Duodecim, 30–33.
- Hietaharju, Päivi 2010. Psykkisen sairauden muodostuminen. Teoksessa Päivi Hietaharju & Mervi Nuutila Käytännön mielenterveystyö. Helsinki: Tammi, 2010, 27–30.
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Holopainen, Jussi 2004. Ohjauksesta matkakumppanuuteen – hengellisen ohjauksen suuntaviivoja. Teoksessa Vesa Fabrin, Jussi Holopainen, Marjatta Malmberg, Kaarina Paakkanen & Mikko Peura Matkalla: hengellisestä ohjauksesta ja matkakumppanuudesta. Tampere: Tampereen hiippakunta, 77–83.

- Howe, David 2008. The emotionally intelligent social worker. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Huotilainen, Minna 2011. Musiikki ja aivot. Aivotutkimus tunnistaa musiikin erityisen merkityksen ihmiselle. Teoksessa Liisa-Maria Lilja-Viherlampi (toim.) Ihminen ja musiikki: musiikillisen vuorovaikutuksen ulottuvuuksia. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 2011, 35–52.
- Huttunen, Matti O. 2008. Mielenterveyden häiriöt. Terveyskirjasto 2012. Viitattu 3.5.2012.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00002
- Hvalsoe, B. & Josephsson, S. 2003. Characteristics of meaningful occupations from perspective of mentally ill people. Scandinavian Journal of Occupational Therapy 10(2): 61-71.
- Häyrynen, Seppo 2006. Hengellinen ohjaaja ja yksilöllinen ohjaussuhde. Teoksessa Heikki Kotila (toim.), Hengellisen ohjauksen kirja. Helsinki: Kirjapaja, 2006, 153–168.
- Jokela, Ulla 2011. Diakoniatyön paikka ihmisten arjessa. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Jokinen, Seppo 2004. Rikotusta eheä. Hämeenlinna: Päivä.
- Jokiniemi, Jukka 2007. Teknillisen korkeakoulun arkkitehtiosaston tutkimuksia 2007/29. Kaupunkisuunnittelu. Kaupunki kaikille aisteille. Moniaistisuus ja saavutettavuus rakennetussa ympäristössä. Viitattu 15.7.2010.
<http://lib.tkk.fi/Diss/2007/isbn9789512290475/isbn9789512290475.pdf>
- Järvikoski, Aila & Härkäpää Kristiina 2011. Kuntoutuksen perusteet: näkökulmia kuntoutukseen ja kuntoutustieteeseen. Helsinki: WSOYpro.
- Kanerva, Marjaana 2006. Seurakunnalliset pienryhmät ja hengellinen ohjaus. Teoksessa Heikki Kotila (toim.) Hengellisen ohjauksen kirja. Helsinki: Kirjapaja, 186–202.
- Karhumaa, Veikko 2007. Suomen ev-lut.kirkon diakonia- ja yhteiskuntatyön käsitys ihmisestä. Helsingin yliopisto. Systemaattisen teologian laitos. Pro gradu – työ.
<https://anna.diak.fi:2663/bitstream/handle/10024/27254/suomenev.pdf?sequence=2>
- Karinen, Merja 2010. Mielenterveyskuntoutujan oikeusturvasta. Teoksessa Marja Pajukoski (toim.) Pääseekö asiakas oikeuksiinsa? Sosiaali- ja terveydenhuollon

- ulkopuoliset tekijät -työryhmä. Raportti III. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen raportti 19/2010. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Karjalainen, Juho 2012. Musiikista on moneksi! Suomen Akatemia. Viitattu 9.10.2013.
<http://www.aka.fi/fi/T/Tarinoita-tieteesta/Tiedetarinoita-kulttuurin-ja-yhteiskunnan-tutkimuksesta/Musiikista-on-moneksi/>
- Kauppila, Reijo 2005. Vuorovaikutus ja sosiaaliset taidot. Vuorovaikutusopas opettajille ja opiskelijoille. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kiiski, Jouko 2009 a. Seurakuntapapit ja diakoniatyöntekijät sielunhoitajina. Crux 6 (1), 13–14.
- Kiiski, Jouko 2009 b. Sielunhoito. Helsinki: Edita.
- Kiiski, Jouko 2013. Diakoniatyöntekijä – rinnallakulkija ja kaatopaikka. Diakoniabarometri 2013. Kirkon tutkimuskeskuksen verkkojulkaisuja 33. Viitattu 16.10.2013.
[http://evl.fi/EVLUutiset.nsf/0/195469E6CB4C1DA2C2257BE40045741A/\\$file/KTK_Diakoniabarometri_2013.pdf](http://evl.fi/EVLUutiset.nsf/0/195469E6CB4C1DA2C2257BE40045741A/$file/KTK_Diakoniabarometri_2013.pdf)
- Kirkkohallitus 2002. Palvelijoiksi vihityt: Suomen evankelis-luterilaisen kirkon vuonna 2000 asettaman virkarakennekomitean mietintö. Helsinki: Kirkkohallitus.
- Kirkkohallitus 2008. Diakoninvirka. Kirkkohallituksen 15.8.2007 asettaman työryhmän mietintö. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon keskushallinto. Sarja C 2008:9. Viitattu 12.1.2012.
[http://kappeli.evl.fi/KKHASHa.nsf/7b71ae23c1dcb5bcc22572980062dd0b/6e7f733229475795c225734100222e16/\\$FILE/Diakonaattity%C3%B6ty%C3%B6ryhm%C3%A4.%20Mietint%C3%B6.%20Telos%201.pdf](http://kappeli.evl.fi/KKHASHa.nsf/7b71ae23c1dcb5bcc22572980062dd0b/6e7f733229475795c225734100222e16/$FILE/Diakonaattity%C3%B6ty%C3%B6ryhm%C3%A4.%20Mietint%C3%B6.%20Telos%201.pdf)
- Kirkkolaki 26.11.1993/1054. Viitattu 6.11.2013.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1993/19931054#L1>
- Kiviniemi, Liisa ym. 2007. Minä mielenterveystyön tekijänä. Helsinki: Edita.
- Kopakkala, Aku 2011. Porukka, jengi, tiimi: ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Suomen psykologiliitto. Helsinki: Edita.
- Korkeakangas, Minna 2005. Virret on ihan kivoja: diakoniatyöntekijänsä käyvien asiakkaiden suhde virsiin Malmin seurakunnassa. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Diakoninen sosiaali-, terveys- ja kasvatusalan koulutusohjelma. Helsingin toimipaikka. Opinnäytetyö.
- Kopakkala, Aku 2011. Porukka, jengi, tiimi: ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita.

- Koskisuus, Jari 2003. Oman elämänsä puolesta. Mielenterveyskuntoutujan työkirja. Helsinki: Edita.
- Koskisuus, Jari 2004. Eri teitä perille. Mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita.
- Kuhanen, Carita; Oittinen, Pirkko; Kanerva, Anne; Seuri, Tarja & Schubert, Carla 2010. Mielenterveyshoitotyö. Helsinki: WSOYpro.
- Kuusela, Pekka 2007. Ihmisen sosiaalisuus ja sosiaalipsykologian suuntaukset. Teoksessa Pekka Kuusela (toim.) Sosiaalipsykologia. Yksilöstä yhteiskuntaan. Kuopio: Unipress.
- Kääriäinen, Kimmo 2008. Monikasvoinen kirkko: Suomen evankelis-luterilainen kirkko vuosina 2004-2007. Tampere: Kirkon tutkimuskeskus. Tampere: Kirkon tutkimuskeskus.
- Lahti, Pirkko 1992. Suomen mielenterveysseuran toiminnanjohtaja. Muistio 2.12.1992. Ympäristöpoliittisia näkökohtia. Tilaa mielenterveydelle: mielenterveys ja fyysinen ympäristö. Palvelurakenteen ympäristöt. Mieli maasta -projekti. Helsinki: Stakes, 1997.
- Lahti, Pirkko 1995. Mielenterveysajattelun lähtökohdat. Teoksessa Harri Heino, Pirkko Lahti & Kristiina Salonen (toim.) Uskonnon kahdet kasvot. Mielenterveyden tuki vai taakka. Helsinki: Suomen mielenterveysseura, 45–51.
- Lahti, Pirkko 1999. Ihmiseltä vai Jumalalta tuleva sovinto? Teoksessa Paavo Kettunen (toim.) Käytännön ja teorian vuorovaikutus sielunhoidon teologiassa: STKS:n symposiumissa marraskuussa 1998 pidetyt esitelmät. Helsinki: Suomalainen teologinen kirjallisuusseura, 127–128.
- Laitila, Minna 2010. Asiakkaan osallisuus mielenterveys ja päihdetyössä. Fenomenografinen lähestymistapa. Hoitotieteen laitos. Terveystieteiden tiedekunta. Itä-Suomen yliopisto. Kuopio: Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin kuntayhtymä.
- Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 17.8.1992/785. Viitattu 15.9.2010. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19920785>
- Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 22.9.2000/812. Viitattu 15.9.2010. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2000/20000812>
- Lappalainen, Tarja 1998. Ehditkö istua vierelläni. Opas käytännön sielunhoitoon. Jyväskylä: Päivä Osakeyhtiö.
- Latikka, Anne-Maria 1997. Tilaa mielenterveydelle: mielenterveys ja fyysinen ympäristö. Palvelurakenteen ympäristöt. Mieli maasta -projekti. Helsinki: Stakes.

- Lavikainen, Juha; Lahtinen Eero & Lehtinen, Ville 2004. Mielenterveystyö Euroopassa. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2004:17. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus (Stakes). Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 30.1.2012.
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=D_LFE-3596.pdf&title=Mielenterveystyo_Euroopassa_fi.pdf
- Lehtonen, Johannes & Lönnqvist, Jouko 2006. Mielenterveys ja psykiatria. Mielenterveys ja psykiatriset häiriöt. Teoksessa Jouko Lönnqvist, Markus Henriksen, Martti Heikkinen, Mauri Marttunen & Timo Partanen (toim.) Psykiatria. Helsinki: Duodesim.
- Lilja-Viherlampi, Liisa-Maria 2011. Johdanto. Teoksessa Liisa-Maria Lilja-Viherlampi (toim.) Ihminen ja musiikki: musiikillisen vuorovaikutuksen ulottuvuuksia. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 2011, 5–10.
- Luumi, Päivi 1999. Uskonnollisen ja psyykkisen sisäkkäisyys ihmisen kohtaamisessa. Teoksessa Paavo Kettunen (toim.) Käytännön ja teorian vuorovaikutus sielunhoidon teologiassa: STKS:n symposiumissa marraskuussa 1998 pidetyt esitelmät. Helsinki: Suomalainen teologinen kirjallisuusseura, 180–195.
- Lönnqvist, Jouko 2007. Mielenterveys, luovuus ja hulluus. Teoksessa Laura Kettunen, Juhani Niemi & Amos Pasternack Taide ja taudit: tutkimusretkiä sairauksien ja kulttuurin kosketuspinnolla. Tampere: Tampere University Press, 98–112.
- Mantere, Meri-Helga 2007 a. Taiteen ja terapian yhteinen kuva. Teoksessa Mimmu Rankanen, Hanna Hentinen & Meri-Helga Mantere Taideterapian perusteet. Helsinki: Duodecim, 11–25.
- Mantere, Meri-Helga 2007 b. Luovuuden ulottuvuuksia taideterapiassa. Teoksessa Mimmu Rankanen, Hanna Hentinen & Meri-Helga Mantere Taideterapian perusteet. Helsinki: Duodecim, 190–199.
- Martikainen, Eeva 1999. Sielunhoidon ja terapian kosketuskohtia. Teoksessa Paavo Kettunen (toim.) Käytännön ja teorian vuorovaikutus sielunhoidon teologiassa: STKS:n symposiumissa marraskuussa 1998 pidetyt esitelmät. Helsinki: Suomalainen teologinen kirjallisuusseura, 7–9.

- Martin, Harriet 1999. Mannaa vai myrkkyä? eli jumalakuvat skitsofreniaa sairastavan hengellisten voimavarojen edistäjänä. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Helsingin toimipaikka. Päätötyö.
- McCaffrey, Ruth 2008. Music listening. Journal of Psychosocial nursing 40 (10).
- McGrath, Alistar 2011. Perusta-lehden opintopäivät Kauniaisissa 4.1.2011. Viitattu 27.12.2012.
http://www.seurakuntalainen.fi/uutiset/tiede/781/alister_mcgrath_richard_dawkins_luokittelee_kaiken_uskonnon_fanaattiseksi
- Mielenterveyden keskusliitto i.a. Vertaisuus ja vertaistuki. Viitattu 6.11.2013.
http://www.mtkl.fi/liiton_toiminta/vertaistuki/vertaisuus-ja-vertaistuki/
- Mielenterveyslaki 14.12.1990/1116. Viitattu 15.9.2010.
[http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1990/19901116?search\[type\]=pika&search\[pika\]=mielenterveyslaki](http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1990/19901116?search[type]=pika&search[pika]=mielenterveyslaki)
- Mäkelä Raimo 2009. Luento Palvelevan puhelimen valtakunnallisilla neuvottelupäivillä Imatran kulttuurikeskuksessa 26.9.2009.
- Mönkkönen, Kaarina 2007. Vuorovaikutus. Dialoginen asiakastyö. Helsinki: Edita.
- Nikitina, Anna 2007. Terveiden edistäminen mielenterveystyössä toiminnallisen menetelmän avulla. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma, Helsingin toimipaikka. Opinnäytetyö.
- Nivala, Elina 2008. Kansalaiskasvatus globaalin ajan hyvinvointiyhteiskunnassa. Kansalaiskasvatuksen sosiaalipedagoginen teoriakehitys. Kuopio: Snellman-instituutti.
- Ojanen, Markku 2005. Elämän mieli ja merkitys. Helsinki: Kirjapaja.
- Pfeifer, Samuel 1999. Kannettava väsy, kantaja ei. Hämeenlinna: Karisto.
- Pihkala, Juha 2009. Uskoa tiedosta ja tietoa uskosta: johdatus dogmatiikkaan. Helsinki: Edita.
- Pesu, Laura 2010. Eksistentiaalisten kokemusten yhteys toisiinsa, hyvinvointiin ja masentuneisuuteen keski-ikäisillä. Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitos. Pro gradu- tutkielma. Viitattu 3.5.2012.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/36514/URN:NBN:fi:jyu-2011072711187.pdf?sequence=1>
- Peura, Mikko 2004. Mitä eroa on sorsalla? Teoksessa Vesa Fabrin, Jussi Holopainen, Marjatta Malmberg, Kaarina Paakkanen & Mikko Peura Matkalla: hengel-

- lisestä ohjauksesta ja matkakumppanuudesta. Tampere: Tampereen hiippakunta, 109–115.
- Pitzele, Peter A. 2001. Valkoinen tuli. Johdanto bibliodraaman perusteisiin ja menetelmiin. Helsinki: Suomen piipiaseura.
- Puhakka, Tanja 2010. ”Annettaisiin mahdollisuus puhua” Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia hengellisyyden ja henkisyiden huomioimisesta mielenterveytyksessä. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Helsingin toimipaikka. Diakonien sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Raamattu 1992. Helsinki: Suomen piipiaseura.
- Raitanen, Leena 2007. Mielenterveyden keskusliiton varapuheenjohtaja. Luovasti lähekkäin. Vapaaehtoisen mielenterveytyksen äänenkannattaja. Ilmainen vuosijulkaisu 2007. Viitattu 26.7.2010.
http://www.mtykellory.net/Luovasti_lahekkain01-07.pdf
- Rankanen, Mimmu 2007. Taideteoksessa vaikuttavia ydinprosesseja. Teoksessa Mimmu Rankanen, Hanna Hentinen & Meri-Helga Mantere Taideterapian perusteet. Helsinki: Duodecim, 35–50.
- Rauhala, Lauri 2005. Ihmiskäsitys ihmistyössä. Helsinki: Yliopistopaino.
- Repo, Pertti 2004. Arjen hiljainen hetki. Teoksessa Vesa Fabrin, Jussi Holopainen, Marjatta Malmberg, Kaarina Paakkanen & Mikko Peura Matkalla: hengellisestä ohjauksesta ja matkakumppanuudesta. Tampere: Tampereen hiippakunta, 93–97.
- Räsänen, Antti 2002. Aikuisen uskonnollisuus. Tutkimus Fritz Oserin uskonnollisen arvioinnin ja kehityksen teoriasta ja sen pätevydestä aikuisilla suomalaisilla koehenkilöillä.
<http://ethesis.helsinki.fi/julkaisut/teo/kayta/vk/rasanen/aikuisen.pdf>
- Räsänen, Antti 2006. Uskon kehitys ja hengellinen ohjaus. Teoksessa Heikki Kotila (toim.) Hengellisen ohjauksen kirja. Helsinki: Kirjapaja, 132–150.
- Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna. 2006. Teemoittelu. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietovarasto. Viitattu 6.11.2013.
http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html
- Salmi, Pontus 2006. Suomalaisen hyvinvointivaltion tulevaisuuden uhat ja diakonian mahdollisuuden rakentaa yhteisöllisyyttä. Teoksessa Kimmo Saares & Raili Suviranta (toim.) Diakonian vuosikirja 2006: innovatiivinen työote

- diakoniassa. Helsinki: Diakonia: Kirkkohallitus, Diakonia ja yhteiskunta-työ, 26–32.
- Salo, Markku 2010. Ihmisoikeudet mielenterveys- ja päihdeyksiköissä kokemuservioinnin kohteina: ITHACA-hankkeen Suomen raportti. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 15.12.2011.
http://groups.stakes.fi/NR/rdonlyres/DDAAFD9B-BEA0-44F0-8AF6-E51F56371CE5/0/ITHACA_hankkeen_Suomen_Raportti_2010.pdf
- Salo-Chydenius; Sisko, Holvikivi, Johanna; Valvanne-Tommila, Helena & Tiihonen, Päivi 1992. Toimintaterapia mielenterveystyössä. Helsinki: VAPK-kustannus: Opetushallitus.
- Salonen, Ilpo 2010. Musiikki hoitaa mieltä ja kehoa. Terveystieteiden aikakauslehti 2/2010.
- Salovaara, Hanna 2004. Flow-kokemus. Suomen virtuaaliyliopisto. Viitattu 8.11.2013.
http://tievie.oulu.fi/verkkopedagogiikka/luku_8/kasitehakemisto.htm
- Savolainen, Minna 2008. Mielenterveys ja mielenterveyden edistäminen. Pohjanmaahankkeen seminaari mielenterveyden ensiavusta. Stakes. Viitattu 18.10.2013.
http://www.epshp.fi/files/5469/Mielenterveys_ja_mielenterveyden_edistaminen.pdf
- Sisäasiainministeriö 2002. Osallisuuden käsitteestä ja soveltamisesta. Valtioneuvoston selonteko Eduskunnalle kansalaisten suoran osallistumisen kehittymisestä. Viitattu 7.11.2013.
http://www.intermin.fi/download/31572_osallisuusselonteko_2002.pdf
- Sorri, Hannu 1995. Uskonnollisuus ja mielenterveys tutkimuksessa. Teoksessa Harri Heino, Pirkko Lahti & Kristina Salonen (toim.) Uskonnon monet kasvot. Mielenterveyden tuki vai taakka. Helsinki: Suomen mielenterveysseura
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a. Aamenesta öylättiin. Kilvoittelu. Viitattu 12.1.2012. <http://www.ev12.fi/sanasto/index.php/Kilvoittelu>
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a. b. Katekismus. Viitattu 6.11.2013.
<http://www.ev1.fi/katekismus/raamatturippi/40.html>
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a. c. Kirkon kirjat ja uskontunnustukset jäsentävät jaettua uskoa ja toimintaa. Viitattu 6.11.2013.
<http://ev1.fi/EVLfi.nsf/Documents/568274ED8A6F2C17C2256FEA0038B4B3?OpenDocument&lang=FI>

- Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a. d. Kristinusko on luottamusta elävään Jumalaan ja uskoa elämän merkityksellisyyteen. Viitattu 17.11.2013.
<http://evl.fi/EVLfi.nsf/Documents/2120678A0798EDF2C2256FEA00377AFE?OpenDocument&lang=FI>
- Suomen evankelisluterilainen kirkko i.a. e. Pääsiäisenä juhliitaan ylösnoussutta Kristusta. Viitattu 17.11.2013.
<https://evl.fi/EVLUutiset.nsf/Documents/C3C5DA1C1E079452C2257149002C8DE3?OpenDocument&lang=FI>
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2012. Katekumenaatti–aikuinen usko. Viitattu 27.12.2012. <http://evl.fi/aikuinenusko.nsf/sp?Open&cid=Content27C3AD>
- Suomen mielenterveysseura i.a. a. Identiteetti on minän kartasto. Viitattu 20.4.2012.
<http://www.vahvistamo.fi/vahvistamo/mina/identiteetti/>
- Suomen mielenterveysseura i.a. b. Ryhmissä saat tukea saman kokeneilta. Viitattu 20.4.2012. <http://www.mielenterveysseura.fi/vertaistukiryhmat>
- Suomen perustuslaki 11.6.1999/731. Viitattu 15.9.2010.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>
- Swinton, John 2008. Researching spirituality and menthal health – a perspective from the research. Edited by Mary Ellen Coyte, Peter Gilbert, and Vicky Nicholls; foreword by John Swinton. Spirituality, values, and mental health: jewels for the journey. London: Jessica Kingsley, 292-306.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2009 a. Mielenterveyden edistäminen. Viitattu 12.2.2012. <http://groups.stakes.fi/MTR/FI/mtervedistaminen.htm>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2009 b. Tilastoraportti 24/2009. Terveys 2009. Erikoissairaanhoidon ja mielenterveystyön avohoito 2008. Viitattu 27.7.2010.
http://www.stakes.fi/tilastot/tilastotiedotteet/2009/Tr24_09.pdf
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2010. Tilastoraportti 4/2010. Terveys 2009. Psykiatrian erikoisalan laitoshoido 2008. Viitattu 27.7.2010.
http://www.stakes.fi/tilastot/tilastotiedotteet/2010/Tr04_10.pdf
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012 a. Mielenterveyden edistäminen. Viitattu 17.3.2012.
http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tutkimus/tyokalut/neuvontapalvelut/teemat/mielenterveys
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012 b. Ihmisiin kohdistuvien vaikutusten arviointi. Viitattu 6.11.2013. www.thl.fi/iva 1.11.2012

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013. Mielen hyvinvointi. Viitattu 16.10.2013.
http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopakettit/amis/mielen_hyvinvointi
- Toiviainen, Kalevi 2008. Mikkelin hiippakunnan emerituspiispa. Sana-lehti 25.9.2008 (39).
- Valopaasi, Mirjam 1996. Uskonnollisuus hoitotyön arjessa. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Vihdin seurakunta i.a. Viitattu 24.5.2012.
<http://www.vihdinseurakunta.fi/fi/etusivu/?id=256>
- Viljamaa, Seppo 2009. Psyykkisesti sairaan hengellinen tuki. Teoksessa Kirsti Aalto & Raili Gothóni (toim.) Ihmisen lähellä: hengellisyys hoitotyössä. Helsinki: Kirjapaja, 97–115.
- Vilkka, Hanna 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.
- Vilkka, Hanna 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi.
- Villa, Janne 2010. Terveen ja sairaan uskon häilyvällä rajalla. Diakonia 6/10.
- Virasoja, Aija 2012. Sielunhoitoterapian vaikutus mielenterveyskuntoutuksen toimintakykyyn. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Välimäki, Petri 2011. Armon kalliolla. Sielunhoitoon liittyvät armolahjat. TV7. Ensilähetykset: 12.4.2011. <http://www.tv7.fi/vod/player/?program=14281>
- Wahlbeck, Kristian 2011. Mielenterveyden edistämisen edellytykset ja toteutuminen. Mieli 2011. Kansallisten mielenterveyspäivien taustamateriaali, luennot ja posterit. Suomen Mielenterveysseura. Helsinki: Multiprint Oy.
http://files.kotisivukone.com/koukes.kotisivukone.com/taitto_2011.pdf
- Wikström, Owe 1995. Häikäisevä pimeys: näkökulmia hengelliseen ohjaukseen. Helsinki: Kirjaneliö.
- Yalom, I. & Leszcz, M. 2005. The theory and practice of group psychotherapy. New York: Basic Books.
- Yeung, Anne Birgitta 2006. Voiko innovatiivisuuteen johtaa? – Johtajuus kirkon diakonia- ja vapaaehtoistyössä. Teoksessa Kimmo Saares & Raili Suviranta (toim.) Diakonian vuosikirja 2006: innovatiivinen työote diakoniassa. Helsinki: Diakonia: Kirkkohallitus, Diakonia ja yhteiskuntatyö, 72–82.

USKO, TOIVO JA RAKKAUS (UTR-ryhmä) – Seurakuntaryhmä mielenterveyskuntoutujille

Tule Sinäkin mukaan tekemään, näkemään ja kokemaan yhdessä tekemisen iloa! Olet sydämellisesti tervetullut UTR-ryhmään.



Katso: minä luon uutta. Nyt se puhkeaa esiin – ettekö huomaa? Minä teen tien autiomaahan ja joet kuivuuden keskelle. (Jes. 43:19)

USKO, TOIVO JA RAKKAUS

– Seurakuntaryhmä mielenterveyskuntoutujille

Hei! Tässä on henkilökohtainen kutsu Sinulle!

Nummelan seurakuntakodissa alkaa syksyllä 2010 uusi toiminnallinen seurakuntaryhmä mielenterveyskuntoutujille.

Tarkoituksena on pohtia yhdessä uskon ja elämän merkitystä ja luoda iloa yhdessä tekemisen kautta. Jokaisella kerralla on luvassa jotakin uutta! Jokaisella kerralla on eri aihe/teema, jota käsittelemme toiminnallisilla menetelmin, joita ovat: piirtäminen, maalaaminen, kuvien katseleminen, musiikin kuunteleminen, soittaminen, laulaminen, näytteleminen, askarteleminen, leipominen.

Ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa ja kokoontumiskertoja on yhteensä yhdeksän. Lisäksi osallistumme kolmena sunnuntaina yhdessä Jumalanpalvelukseen Nummelan kirkossa. Joulukuussa teemme retken Lohjan Vivamoon, missä on jouluvaellus-näytelmä.

Sinulla on nyt ainutlaatuinen mahdollisuus perehtyä yhdessä muiden ryhmäläisten kanssa Raamatun teksteihin, rukoukseen ja hengelliseen musiikkiin ja kokea yhdessä tekemisen iloa.

Älä epäröi, vaan tule rohkeasti mukaan!



USKO, TOIVO JA RAKKAUS

– Seurakuntaryhmä mielenterveyskuntoutujille

KOKOONTUMISKERRAT JA AIHEET:

Syyskuu 6.9.2010 klo 14–16

Minä, lähimmäiseni ja suhteeni Jumalaan – Kiitollisuus ja kiitos

Lokakuu 4.10.2010 klo 14–16

Mikkelinpäivä: Enkelit

Marraskuu 8.11.2010 klo 14–16

Pyhäinpäivä: Hiljaisuus, rukous, ja pyhien yhteys

Joulukuu 13.12.2010 klo 14–16

Jeesuksen syntymä

Tammikuu 3.1.2011 klo 14–16

Herran huoneessa – Kutsumus, kiitos ja ylistys

Helmikuu 7.2.2011 klo 14–16

Kynttilänpäivä: Hengellinen musiikki ja valo

Maaliskuu 7.3.2011 klo 14–16

Usko ja toivo

Huhtikuu 18.4.2011 klo 14–16

Kuolema ja ylösnousemus

Toukokuu 16.5.2011 klo 14–17

Rakkaus ja armo

SUNNUNTAIJUMALANPALVELUKSET NUMMELAN KIRKOSSA:

Su 3.10.2010 klo 12.00

Su 6.2.2011 klo 12.00

Su 22.5.2011 klo 12.00

Jouluvaellusretki Lohjan Vivamoon joulukuussa

LIITE 2: Ryhmäkertojen ohjelmarungot

1. RYHMÄKOKOONTUMINEN 6.9.2010

Syyskuun aihe: Minä, lähimmäiseni ja suhteeni Jumalaan – Kiitollisuus ja kiitos

- Tervetulokahvit ja vapaata keskustelua
- Tunnekortti (positiivinen, neutraali, negatiivinen)
- Alkukartaus ja virsi 510 (Jes. 43:1–7)
- Lankakeräleikki: Kerro nimesi, sekä millainen olet ja mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä.
- Karttatehtävä: Missä olen saanut nimeni ja millainen oli lapsuuden kotiympäristö? Millaiseen perheeseen synnyin?

Keskustelua:

- Suhteeni seurakuntaan, kirkkoon, Raamattuun, Jumalaan, Jeesukseen
- Minkälaisena minä näen ja koen Jumalan
- Rukous: huolen aiheet, kiitosaiheet, toiveet ja unelmat
- Mistä asioista olen kiitollinen
- Rakkain virsi, hengellinen laulu, raamatunpaikka
- Toiveista ryhmätapaamisien suhteen

- Laulua ja Raamatun-lukua (Psalmi 139)
- Tunnekortti ja palaute
- Virsi 511, Isämeidän rukous ja Herran siunaus

2. RYHMÄKOKOONTUMINEN 4.10.2010

Lokakuun aihe: Mikkelin päivä – Enkelit

- Tervetulokahvit ja vapaata keskustelua
- Tunnekierros
- Alkukartaus ja virsi 498 (Dan. 10:1–21)
- Keskustelua enkeleistä ja Raamatun lukua (Hepr.1:1–14)
- Enkelitaulun piirtäminen/maalaaminen
 - Yhteislaulua maalaamisen ohessa
 - Enkelikokemuksia Olli ja Ullamaija Seppälän Enkeli tuli luokseni -kirjasta
 - Keskustelua enkeleistä ja enkelikokemuksista
- Valmiiden enkelitaulujen tarkastelua ja vapaata keskustelua
- Tunnekierros ja palaute
- Virsi 496 ja loppurukous (kaikilla mahdollisuus sanoittaa sydämellään olevia asioita)

1. SUNNUNTAIJUMALANPALVELUS 3.10.2010 NUMMELAN KIRKOSSA

3. RYHMÄKOKOONTUMINEN 8.11.2010

Marraskuun aihe: Pyhäinpäivä – Hiljaisuus, rukous, ja pyhien yhteys

- Tervetulokahvit ja vapaata keskustelua
- Tunnekerros
- Tuohusten sytyttäminen (jokainen sytyttää oman tuohuksen)
- Alkuehto ja Virsi 143 (Matt. 5: 1–12)
- Rukoustaulun tekeminen
- Keskustelua pyhäinpäivästä:
 - Pyhäinpäivän vietto ja edesmenneiden rakkaiden muistelu
 - Pyhien yhteys, jokainen Kristuksen oma on pyhä
 - Hiljaisuuden ja rukouksen merkitys omassa elämässä
- Raamatunlukua: Jeesuksen opetus rukoilemisesta (Mark. 11: 20–26; Matt. 6: 5–13)
- Yhteinen Isämeidän rukous
- Hetkeksi hiljaisuuteen ja rukoukseen vetäytyminen
 - Kuvat ja visuaalinen ympäristö: ikonit, rukoustaulut, kukat, kynttilät
 - Rauhoittava gregoriaaninen musiikki taustalla
 - Mahdollisuus kiertää ja katsella ikoneita, lukea rukoustauluja tai rukouskirjaa, rukoilla itsekseen tai muuten vain rentoutua ja rauhoittua
- Hiljaisuuden päättäminen
 - Antifoni: Herra, avaa minun huuleni niin suuni julistaa Sinun kunniaasi
 - Yhteinen rukous: kaikilla mahdollisuus sanoittaa sydämellään olevia asioita
- Kysymyksiä ja vapaata keskustelua
- Tunnekerros ja palaute
- Virsi ja loppurukous

4. RYHMÄKOKOONTUMINEN 13.12.2010

Joulukuun aihe: Jeesuksen syntymä

- Tervetulokahvit ja vapaata keskustelua
- Tunnekerros
- Alkuehto ja virsi
- Jouluevankeliumi (Luuk.2:1-20)
- Jouluseimen rakentaminen ja yhteislaulu: Heinillä härkien kaukalon

- Piparien leipominen – Taustamusiikkina hengellisiä joululauluja
- Kysymyksiä ja vapaata keskustelua
- Tunnekierrros ja palaute
- Virsi ja loppurukous

RETKI VIVAMOON: 16.12.2010

Jouluvaellus

5. RYHMÄKOKOONTUMINEN 3.1.2011

Tammikuun aihe: Herran huoneessa: kutsumus, kiitos ja ylistys

- Tervetulokahvit ja vapaata keskustelua
- Tunnekierrros
- Alkukartaus ja virsi 332 (Ps. 84: 2–13)
- Rytmimunan huovuttaminen: Ylistysmusiikkia taustalla
- Raamatunlukua (1. Sam. 3: 1–10; Joh. 7: 14–18; Hepr. 3: 1–6)
- Soittamista: rytmimunat, rytmipalikat, marakassit, tamburiini, ksylofoni, triangeli
- Keskustelua: Henkilökohtaiset kiitosaiheet ja Jumalan kutsumus
- Tunnekierrros ja palaute
- Virsi ja loppurukous

2. SUNNUNTAIJUMALANPALVELUS NUMMELAN KIRKOSSA 6.2.2011

6. RYHMÄKOKOONTUMINEN 7.2.2011

Helmikuun aihe: Kynttilänpäivä – Hengellinen musiikki ja valo

- Tervetulokahvit ja vapaata keskustelua
- Tunnekierrros
- Alkukartaus ja virsi (Joh. 8: 12–19; Matt. 5:14–16; Ef. 5:8–14)
- Kynttilälyhdyn askarteleminen
- Hengellisen musiikin levyraati
- Kysymyksiä ja vapaata keskustelua
- Tunnekierrros ja palaute
- Virsi ja loppurukous

7. RYHMÄKOKOONTUMINEN 7.3.2011

Maaliskuun aihe: Usko ja toivo

- Tervetulokahvit ja vapaata keskustelua
- Tunnekierrros
- Alkuhartaus ja virsi
- Draamaa Raamatun pohjalta (Luuk. 18: 35-43)
- Raamatun lukua (Room. 4: 13–25; Room. 5: 1–11; Hepr. 11: 1–16, Gal.3: 5–9)
- Keskustelua uskosta ja sen merkityksestä
- Tunnekierrros ja palaute
- Virsi ja loppurukous

8. RYHMÄKOKOONTUMINEN 18.4.2011

Huhtikuun aihe: Kuolema ja ylösnousemus

- Tervetulokahvit ja vapaata keskustelua
- Tunnekierrros
- Alkuhartaus ja virsi
- Raamatun lukua (Luuk. 23:32–24:12)
- Keskustelua pääsiäisen tapahtumista
- Pääsiäiskorttiaskartelu
- Kysymyksiä ja vapaata keskustelua
- Tunnekierrros ja palaute
- Virsi ja loppurukous

9. RYHMÄKOKOONTUMINEN 16.5.2011

Toukokuun aihe: Rakkaus ja armo

- Tervetulokahvit ja vapaata keskustelua (Kakkukahvitus)
- Tunnekierrros
- Alkuhartaus ja virsi 547 (Joh. 6: 22–40)
- Ehtoollisleivän leipominen
- Raamatunlukua Jumalan rakkaudesta ja Pyhästä Hengestä (1. Kor. 13; Matt. 5: 43–48; Matt. 22:36–40; Room. 8: 35–39; Kor. 13:1–13; Joh:14:15–21)
- Nummelan kirkko: Ehtoollismessu ja ryhmäläisten siunaaminen
- Kirjallisten palautelomakkeiden täyttäminen
- Kiitokset sekä ruusujen ja valokuvakansioiden jako

LIITE 3: Palautelomake ja sen saatekirje

HEI UTR-RYHMÄLÄISET!

Usko, toivo, rakkaus -ryhmämme on nyt koolla viimeistä kertaa.
On siis aika jakaa ruusut ja risut!

Tässä on palautelomake, jonka toivon sinun täyttävän huolella.
Tarvitsen vastauksiasi opinnäytetyöni arviointiosuuteen.
Vastaukset voit tehdä nimettömänä.
Tärkeää on, että vastaat kysymyksiin rehellisesti.

Kiitokset osallistumisesta UTR -ryhmään ja kiitos arvokkaasta palauteesta!

Kaikkea hyvää ja Jumalan runsasta siunausta elämäänne toivoen,
Kirsi



PALAUTELOMAKE Usko, Toivo, Rakkaus –seurakuntaryhmästä

1. Parasta UTR -ryhmässä oli (Ympyröi 1–3 vaihtoehtoa)

- a) Hartaudet
- b) Rukous
- c) Yhdessä tekeminen
- d) Keskusteleminen
- e) Virret ja hengellinen musiikki
- f) Raamatun lukeminen
- g) Yhteiset sunnuntaijumalanpalvelukset
- h) Retki Vivamon jouluvaellukseen
- i) Jokin muu, mikä? _____

2. Mukavinta toimintaa oli (Ympyröi 1–3 vaihtoehtoa)

- a) Leikit (lankakeräleikki, karttatehtävä)
- b) Enkelitaulun piirtäminen/maalaaminen
- c) Rukoustauluaskartelu
- d) Jouluseimihahmojen asettelu
- e) Piparien leipominen ja koristelu
- f) Rytmimunan huovuttaminen
- g) Soittimilla soittaminen
- h) Kynttilälyhdyn tekeminen
- i) Hengellisen musiikin levyraati
- j) Raamattunäytelmä
- k) Pääsiäskorttiaskartelu
- l) Ehtoollisleivän leipominen
- m) Jokin muu, mikä? _____

3. Mielestäni UTR -ryhmäkertojen aiheet olivat (Ympyröi 1 vaihtoehto)

- a) Erinomaisia
- b) Hyviä
- c) Keskinertaisia
- d) Välttäviä
- e) Huonoja

4. Mielestäni ryhmänohjaus sujui (Ympyröi 1 vaihtoehto)

- a) Erinomaisesti
- b) Hyvin
- c) Keskinkertaisesti
- d) Välttävästi
- e) Huonosti

5. Mielestäni ilmapiiri UTR -ryhmässä oli (Ympyröi 1 vaihtoehto)

- a) Erinomainen
- b) Hyvä
- c) Keskinkertainen
- d) Välttävä
- e) Huono

6. Pidän toiminnallisesta osuudesta (Ympyröi 1 vaihtoehto)

- a) Kyllä
- b) En
- c) En osaa sanoa

7. Toivoisin myös jatkossa vastaavanlaista toimintaa seurakunnassa

- a) Kyllä
- b) En
- c) En osaa sanoa

8. Kokonaisuudessaan minulle jäi UTR -ryhmästä tunne, joka on

- a) ☺ positiivinen, koska...
 - b) ☹ neutraali, koska...
 - c) ☹ negatiivinen, koska...
-
-
-
-

9. Mitä odotit UTR -ryhmältä? Täyttyivätkö odotuksesi?

10. a) Ruusuja ☺: (Mistä pidit erityisesti?)

b) Risuja ☹: (Mistä et pitänyt? Mitä olisi pitänyt tehdä toisin?)

11. Mitä koet saaneesi UTR -ryhmästä?

12. Millainen UTR -ryhmän hengellinen anti oli?



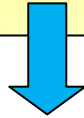
Mitä palautetta haluaisit antaa UTR -ryhmän ohjauksesta?

A large, empty speech bubble with a tail pointing to the left.

LIITE 4: Opinnäytetyö-prosessin eteneminen

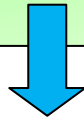
SYKSY 2008

- Aihepiirin alustava pohdinta ja valinta
- Aihepiiriin liittyvään kirjallisuuteen perehtyminen
- Tutkimusetiikkaan ja -menetelmiin perehtyminen



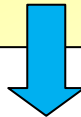
KEVÄT 2009

- Tiedonhankinta menetelmiin perehtyminen
- Opinnäytetyön metodin valinta
- Lähdekirjallisuuteen ja tutkimuksiin syventyminen
- Alustavien kyselyiden tekeminen (Mielenterveyskuntoutujia ja heidän omaisia, diakoniatyöntekijöitä, sosiaalialan työntekijöitä)



SYKSY 2009

- Osallistuminen opinnäytetyön ryhmäohjaukseen
 - ◆ Teoriaosuuden kirjoittaminen alkaa
 - ◆ Toimintasuunnitelman teko aikatauluineen
 - ◆ Toiminnallisten ryhmäkertojen suunnittelu
 - ◆ Ryhmätapaamisten toimintarungon teko aikatauluineen
- Seurakuntaharjoittelu Vihdin seurakunnassa 19.10. – 11.12.2009
 - ◆ Tutustuminen mielenterveyskuntoutujien seurakuntaryhmään
 - ◆ Toimintasuunnitelman esittely Vihdin seurakunnan diakoniatimille
 - ◆ Alustavien kyselyiden teko ryhmäläisiltä
 - ◆ Suulliset sopimukset yhteistyöstä (työelämäohjaaja, johtava diakoniatyöntekijä, kirkkoherra)



KEVÄT 2010

- Osallistuminen opinnäytetyön ryhmäohjaukseen
 - ◆ Teoriaosuuden kirjoittamisen jatkaminen
 - ◆ Esittely/kutsukirjeen suunnittelu ja laatiminen
- Yhteydenpito Vihdin seurakuntaan ja työelämäohjaajaan
 - ◆ Osallistuminen mielenterveyskuntoutujien seurakuntaryhmään
 - ◆ UTR -ryhmätoiminnan esittely aikaisemman ryhmän jäsenille
 - ◆ Yhteistyösopimuksen allekirjoittaminen 4.6.2010



SYKSY 2010

- Yhteydenotto Vihdin psykiatriselle poliklinikalle:
 - ◆ Luvan kysyminen UTR -ryhmän esittelyyn ja kutsukirjeen jakamiseen
 - ◆ UTR -ryhmän esittelypäivän sopiminen psykiatriselle poliklinikalle
- UTR -ryhmän esittely Vihdin psykiatrisella poliklinikalla 20.8.2013
 - ◆ Kutsukirjeen jakaminen ja uusien ryhmän jäsenten hankkiminen
- Ryhmätapaamisten toteutus käytännössä
 - ◆ 4 ryhmäkertaa (6.9. / 4.10. / 8.11. / 13.12.2010)
 - ◆ Sunnuntaijumalanpalvelus Nummelan kirkossa 3.10.2010
 - ◆ Jouluvaellus Vivamossa 16.12.2010
- Osallistuminen opinnäytetyön ryhmäohjaukseen
 - ◆ Kirjallisen opinnäytetyön edistäminen

KEVÄT 2011

- Ryhmätapaamisten toteutus käytännössä
 - ◆ 5 ryhmäkertaa (3.1. / 7.2. / 7.3. / 18.4. / 16.5.2011)
 - ◆ 2 jumalanpalvelusta Nummelan kirkossa 6.2. ja 16.5.2011
- Osallistuminen opinnäytetyön yksilöohjaukseen
 - ◆ Kirjallisen opinnäytetyön edistäminen

SYKSY 2011

KEVÄT 2012

- Osallistuminen opinnäytetyön yksilöohjaukseen
 - ◆ Kirjallisen opinnäytetyön edistäminen

SYKSY 2012

KEVÄT 2013

- Tauko opiskelusta ja opinnäytetyön teosta
 - ◆ Keskittyminen työhön, perheeseen ym. asioihin

SYKSY 2013

- Osallistuminen opinnäytetyön yksilöohjaukseen
 - ◆ Kirjallisen opinnäytetyön kirjoittaminen lähes valmiiksi
- Opinnäytetyön esitarkastukseen jättö 28.11.2013
- Opinnäytetyön julkistamisseminaari 4.11.2013
- Kirjallisen opinnäytetyön viimeistely ja valmiiksi saattaminen
- **Valmiin opinnäytetyön luovuttaminen 25.11.2013**