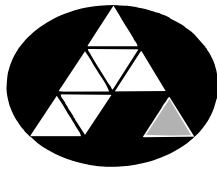


POHJOIS-KARJALAN AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma

Sini Korhonen
Ulpu Remes

”Miten mukavaa silleen yhteen hiileen puhalttaa”
TOIMINNALLISEN RYHMÄN MERKITYS
MIELENTERVEYSKUNTOUTUJAN OMAISEN JAKSAMISELLE

Opinnäytetyö
Joulukuu 2012



POHJOIS-KARJALAN
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ
Joulukuu 2012
Sosiaalialan koulutusohjelma

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
p. (013) 260 6600 p. (013) 260 6906

Tekijät
Sini Korhonen, Ulpu Remes

Nimeke
”Miten mukavaa silleen yhteen hiileen puhalttaa”
TOIMINNALLISEN RYHMÄN MERKITYS MIELENTERVEYSKUNTOUTUJAN OMAISEN JAKSAMISELLE

Toimeksiantaja
Omaiset Mielenterveystyön tukena ry, Pohjois-Karjalan yhdistys

Tiivistelmä

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tietoa toiminnallisen ryhmän merkityksestä mielen-terveyskuntoutujien omaisten jaksamisen tukemisesta. Lisäksi tutkimme luovien menetelmien hyö-dynnettävyyttä omaisten kanssa työskennellessä. Tutkimuksen tehtävänä oli selvittää omaisten kokemuksia uuden toiminnallisen ryhmän tarpeesta arjessa jaksamisen tueksi. Toimeksianta-janamme toimii Omaiset mielenterveystyön tukena ry, Pohjois-Karjalan yhdistys.

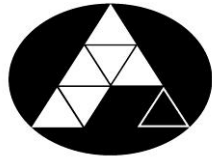
Opinnäytetyömme oli laadullinen tutkimus. Tutkimusaineisto kerättiin teemahaastattelulla, havain-noimalla pienryhmätoimintaa sekä sosiometrisen janan avulla. Käytimme aineistolähtöistä analyyy-siä, pelkistämistä ja ryhmittelyä aineiston sisällön analysoinnissa.

Opinnäytetyön tulokset osoittivat, että toiminnallisella pienryhmällä omaisten kokemusten perus-teella parannettiin omaisen jaksamista arjessa. Omaisten mielestä toiminnallinen ryhmä tuki omai-sen henkistä jaksamista, mahdollisti sosiaalisen verkoston tuen muodostumisen sekä antoi uusia työkaluja käsitellä omaa minuuttaan ja tunteitaan. Toiminnallisesta pienryhmästä omaiset saivat työkaluja arjessa jaksamiseen ja sen ylläpitämiseen. Haastateltavat kokivat vastaavanlaisen ryhmän tarpeelliseksi jatkossa. Jatkotutkimusideana voisi tutkia millainen merkitys toiminnallisella ryhmäl-lä olisi miesomaisille tai ryhmälle, joka koostuu naisista ja miehistä. Lisäksi olisi mielenkiintoista saada tutkimustietoa lapsiomaisille suunnatusta toiminnallisesta ryhmästä ja sen merkityksestä. Hyödyllistä olisi myös tutkia omaisen kokemuksia ennen läheisen sairauden diagnosointia ja sen jälkeen.

Kieli
suomi

Sivuja 41
Liitteet 7
Liitesivumäärä 9

Asiasanat
omainen, voimaantuminen, luovat menetelmät, jaksamisen tukeminen



NORTH KARELIA
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

THESIS
December 2012
Degree Programme in Social Services

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. +358-(0)13-260 6600

Authors

Sini Korhonen, Ulpu Remes

Title

The Meaning of a Functional Group to a Mental Health Rehabilitee's Relatives and How the Relatives Cope with the Situation.

Commissioned by

The Family Association Promoting Mental Health, Association North Karelia

Abstract

The focus of this thesis was to study mental health rehabilitees' relatives' experiences of functional small groups. In addition we studied the utilization of creative methods when working with relatives. The goal of the thesis was to produce data of a functional small group's significance on a relative's ability to cope with the situation. We also researched the possible usage of creative methods and their effect on the relatives' ability to cope with the situation. Our commissioner was The Family Association Promoting Mental Health, Association North Karelia.

Our thesis was a qualitative study. Our research data was collected through a theme interview, observing small group activity and also with the help of a sociometric line. We used grounded analysis, reduction and grouping with the data analysis.

The results of the thesis indicate that functional small groups improve the relatives' ability to cope with the situation. The functional group supported the relative's ability to cope with mental stress, improved the support of social networks and also introduced new ways for the relative to handle self and emotions. In a functional small group the relatives gained new ways with coping and keeping up with every-day life. The interviewees felt that a similar group would be necessary in the future. It would be interesting to research the meaning of a functional group to male relatives or a group consisting of both women and men. In addition, it could be interesting to research the meaning of child relatives' functional group. It would be useful to research relatives' experiences before a close person has got a diagnosis and what life is like is after the diagnosis.

Language
Finnish

Pages 41
Appendices 7
Pages of Appendices 9

Keywords

relative, empowerment, creative methods, coping with the situation

Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1	Johdanto	5
2	Mielenterveyskuntoutujan omaisen jaksamisen tukeminen voimaantumalla.....	7
2.1	Mielenterveyskuntoutujan omaisen jaksamisen tukeminen	7
2.1.1	Tuen muodot	9
2.2	Voimaantumista toiminnallisessa pienryhmässä.....	10
2.2.1	Luovat menetelmät toimintametodina	10
2.2.2	Omaisen voimaantuminen	12
2.2.3	Vertaistukea pienryhmässä	13
2.2.4	Omaiset mielenterveystyön tukena ry, Pohjois-Karjalan yhdistys.....	15
3	Aikaisemmat tutkimukset omaisten ryhmistä	15
4	Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä.....	17
5	Tutkimuksen toteutus	18
5.1	Tutkimusidea ja prosessin käynnistyminen	18
5.2	Menetelmälliset valinnat.....	19
5.2.1	Laadullinen tutkimus	19
5.2.2	Aineisto ja sen hankinta.....	20
5.2.3	Aineistolähtöinen sisällön analyysi	23
6	Tulokset	25
6.1	Omaisen saama tuki ja sen merkitys	25
6.1.1	Henkinen tuki.....	25
6.1.2	Sosiaalisen verkoston tuki	27
6.2	Ryhmästä työkaluja jaksamisen tueksi	28
7	Pohdinta	30
7.1	Johtopäätökset	30
7.2	Luotettavuus ja eettisyys.....	33
7.2.1	Tavoitteiden toteutuminen ja menetelmien arviointi.....	35
7.3	Oppimisprosessi	36
7.4	Jatkotutkimusideat.....	38
	Lähteet.....	39

Liitteet

Liite 1	Toimeksiantosopimus
Liite 2	Tutkimuslupahakemus
Liite 3	Saatekirje omaisille
Liite 4	Lupa tietojen käyttämiseen
Liite 5	Teemahaastattelurunko
Liite 6	Luokittelukaavio
Liite 7	Analyysipolku

1 Johdanto

Sänky sun pehmee vankila
Olkoon nyt ihmemaailma
Kuvitan meidät kauas ilta-aurinkoon
nään kun kutsun sua mukaan aallokkoon
Ollaan taas kuten ennenkin
muistan kun vielä hymyilin
ja elämäämme kuului sä ja minä vaan
En muuta tahtois muistaakaan.
(Chisu 2012.)

Valitsimme opinnäytetyömme tutkimuksen kohderyhmäksi mielenterveyskuntoutujien omaiset, koska Vuori-Kemilän, Stengårdin, Saarelaisen ja Annalan mukaan mielenterveyshäiriöistä esimerkiksi masennus on helposti tarttuva tunne ja usein omainen joutuu-kin herkästi samaan tunnetilaan sairastuneen kanssa. Masennuspotilaiden puolisoiden ja vanhempien riski sairastua itse masennukseen on kasvanut. (Vuori-Kemilä, Stengård, Saarelainen & Annala 2009, 165.) Tutkimuksemme avulla halusimme nostaa omaisen äänen kuuluviin, koska useasti läheisen sairastuessa omainen jää sairastuneen varjoon. Chisun (2012) kappaleessa Kolmas pyörä kuvataan mielestämme sitä millaista elämä on sairauden keskellä. Mielestämme kappaleessa omainen puhuu siitä, millaista elämä oli ennen sairautta ja kuinka hän hymyili enemmän. Kappaleen sanat kuvaavat hyvin omaisen samaistumista sairastuneen tunnetilaan sekä omaisen oman elämänilon katoamista.

Opinnäytetyössä selvitimme laadullisen tutkimuksen avulla mielenterveyskuntoutujien omaisten kokemuksia toiminnallisen pienryhmän merkityksistä omaisten jaksamisen tukemisessa. Lisäksi tutkimme luovien menetelmien käyttömahdollisuuksia omaisten arjessa jaksamisen tukemisessa. Toimeksiantajanamme toimi Omaiset mielenterveys-työn tukena ry, Pohjois-Karjalan yhdistys, jonka toimintaa olemme kuvanneet raporttisamme. Opinnäytetyömme jää toimeksiantajamme käyttöön. Toiminnallinen ryhmä määritellään pienryhmätoiminnaksi, koska ryhmään osallistui neljä omaista. Ohjasimme toiminnallista ryhmää kevään 2012 aikana ja havainnoimme ryhmän toimintaa sekä

omaisia ryhmän toiminnassa ohjauksen ohella. Heinäkuussa 2012 haastattelimme ryhmään osallistuneet omaiset sekä selvitimme heidän kokemuksiaan ryhmätoiminnasta.

Opinnäytetyömme raportin keskeisiä käsitteitä ovat mielenterveyskuntoutujan omainen, jaksamisen tukeminen, voimaantuminen, vertaistuki sekä luovat menetelmät. Omaiset mielenterveystyön tukena ry, Pohjois-Karjalan yhdistys pitää varsinaisia keskustelupainotteisia vertaistukiryhmiä ja ryhmämme tarkoituksena oli keskittyä omaisten minuuden ja persoonan käsittelyyn luovin menetelmin. Keskustelupainotteisissa vertaistukiryhmissä keskitytään vertaisuuteen ja vertaisilta saatuun vertaistukeen, mutta ryhmässämme oli tarkoitus antaa omaisille elämäniloa positiivisella toiminnalla. Toiminnallisen pienryhmän pääpaino oli luovissa menetelmissä, mutta se tuotti vertaistukea toiminnan ohella. Pienryhmän tavoite oli voimaannuttaa omaisia tekemisen kautta. Päätimme opinnäytetyössämme puhua pelkästään ryhmästä, koska se kattaa käsitteenä myös pienryhmän.

Olemme tutustuneet oman opinnäytetyömme kannalta tärkeisiin aikaisempiin tutkimuksiin, joista kerromme luvussa kolme. Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä kuvataan luvussa neljä. Luvussa viisi kerromme tutkimuksemme toteutuksessa. Se sisältää opinnäytetyön prosessin käynnistymisen, käyttämämme tutkimusmenetelmät sekä aineiston sisällön analysoinnin. Olemme koonneet tutkimuksen tulokset kappaleeseen kuusi. Pohdinnassamme käsittelemme johtopäätöksiä, luotettavuutta ja eettisyyttä, tavoitteiden toteutumista ja menetelmien arviointia, oppimisprosessimme sekä jatkotutkimusideoitamme aiheesta.

2 Mielenterveyskuntoutujan omaisen jaksamisen tukeminen voimaantumalla

Opinnäytetyön kannalta keskeisiksi käsitteiksi nousivat mielenterveyskuntoutujan omainen, jaksamisen tukeminen, vertaistuki, voimaantuminen sekä luovat menetelmät. Luovat menetelmät toimivat omaisten toiminnallisen ryhmän päämenetelmänä. Lisäksi olemme kertoneet toimeksiantajastamme omassa alaluvussaan.

2.1 Mielenterveyskuntoutujan omaisen jaksamisen tukeminen

Mielenterveyshäiriöt ovat toiseksi yleisin väestön pitkäaikaisten sairauksien ja sairauseläkkeiden syy. Joka toinen suomalainen on kärsinyt lievistä tai tilapäisistä mielenterveydenhäiriöistä ja arviolta noin joka neljäs suomalainen sairastuu lääketieteellistä hoitoa vaativaan mielenterveyden häiriöön. (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri & Schubert 2010, 100.) Mielenterveyshäiriöistä masennus on helposti tarttuva tunne ja usein omainen joutuukin herkästi samaan tunnetilaan sairastuneen kanssa. Masennuspotilaiden puolisoitten ja vanhempain riski sairastua itse masennukseen on kasvanut. (Vuori-Kemilä, Stengård, Saarelainen & Annala 2009, 165.) Yleisimmät mielenterveyshäiriöt ovat ahdistuneisuushäiriöt, pakko-oireiset häiriöt, unihäiriöt sekä mielialahäiriöt esimerkiksi masennus. Näistä kuntoutuvia ihmisiä kutsutaan mielenterveyskuntoutujiksi. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta, 2008, 136.) Mielenterveyskuntoutus on tavoitteellista, se pyrkii parantamaan kuntoutujan elämänhallintaa, elämänlaatua sekä ylläpitämään näitä kuntoutujan elämässä. Kuntoutuksessa korostetaan positiivisia kykyjä, yksilön voimavarojen ja oman elämänhallinnan lisäämistä. Kuntoutuminen tulisi nähdä kuntoutujan oman elämän kasvuprosessina. Taustalla on ajatus siitä, että jokainen ihminen kykenee kasvuun ja voimaantumiseen. Lisäksi kuntoutuja on kiinnostunut itsestään ja pyrkimyksestään ja näkee kuntoutumisen tärkeänä prosessina. (Kuhanen ym. 2010, 100–101.)

Mielenterveyskuntoutujalle omaiset, läheiset, ammattiauttajat ja vertaistuki ovat tärkeitä rinnalla kulkijoita (Kuhanen ym. 2010, 101). Omainen tarkoittaa ydinperheen jäseniä, verisukulaisia ja heidän puolisoitaan. Verkostokeskeisessä työssä omaiseksi tai lähei-

seksi käsitellään kaikki mielenterveyskuntoutujan elämässä keskeisessä asemassa olevat henkilöt. (Vuori-Kemilä ym. 2009, 154.)

Tärkeintä omaisten jaksamisen tukemisessa on auttaa perhettä käsittelemään ja läpikäymään sairastumisesta aiheutuneita tunteita sekä luomaan ja ylläpitämään selviytymiskeinoja. Läheisen diagnoosin saaminen voi olla helpottavaa, koska omaiset uskovat ongelmien olevan nopeasti ohimeneviä. Omaisen tukeminen auttaa myös omaisten elämänhallinnantunnetta. Tuen määrään vaikuttaa esimerkiksi se, miten pitkään läheinen on sairastunut ja miten perheenjäsenet ovat käsitelleet sairastumisesta aiheutuneen kriisin. Tämän takia tuen määrä on yksilöllistä. Omaiselle on tärkeää saada tietoa läheisen sairaudesta sekä saada keskusteluapua, jolloin hänen tunteensa, hätänsä ja tarpeensa tulevat kuulluiksi. (Vuori-Kemilä ym. 2009, 161, 162, 164–165.)

Läheisen sairastumisen ollessa vaikeimmillaan, omaisen pitää muistaa huolehtia sekä itsestään että omasta jaksamisestaan ja on järjestettävä itselleen omaa aikaa. Lepo ja mahdollisuus irtautua arjesta antavat uusia voimavaroja. Oleellisin tavoite on hyvän elämän laadun jatkuminen läheisen sairaudesta huolimatta. (Vuori-Kemilä ym. 2009, 162, 165–166.) Läheisen tukeminen ei saisi olla esteenä omien tarpeiden tyydyttämiseen. Syyllisyyden takia omaisen on haastavaa nähdä, että tukea voi antaa parhaiten kun itse voi hyvin. (Luodemäki, Ray & Hirstiö-Snellman 2009, 28.)

Niille omaisille, jotka toimivat omaishoitajina, on "laki omaishoitajan vapaan tuesta" (950/2006) 4§ mukaan

oikeus pitää vapaata vähintään kolme vuorokautta sellaista kalenterikuukautta kohti, jonka aikana hän on yhtäjaksoisesti tai vähäisin keskeytyksin sidottu hoitoon ympärivuorokautisesti tai jatkuvasti päivittäin. Sidonnaisuus katsotaan ympärivuorokautiseksi siitä huolimatta, että hoidettava viettää säännöllisesti vähäisen osan vuorokaudesta käyttäen kotinsa ulkopuolella järjestettyjä sosiaali- tai terveyspalveluja taikka saaden kuntoutusta tai opetusta. (950/2006.)

Hämäläisen (2001) mukaan jaksamisen voimavarat löytyvät valmiiksi ihmisen sisästä, mutta ne vain tulee osata ottaa käyttöön. Hänen mukaansa jaksamista voisi kuvata neljän pilarin rakennuksena, jossa yhdistyvät fyysinen ja psyykinen terveytemme, läheiset ihmissuhteet, miellyttävä työ sekä kokemus tarkoituksellisesta elämästä. Pilarien ollessa tasapainossa ihminen jaksaa paljon ja on energinen. Yhden pilarin murtuessa ihminen kohtaa ongelmia elämän eri osa-alueilla. Kahden pilarin murtuessa mielenterveys järk-

kyy ja masennus saattaa ottaa vallan. Kolmen pilarin murtuessa ihminen tuntee elämänsä tarpeettomaksi. (Hämäläinen 2001, 12, 79.) Bakerin (2003) mukaan ihmisen on opeltava huomaamaan hyvinvointia ja mielenrauhaa helpottavat, syventävät ja vahvistavat asiat. Itsestä huolehtimisen tarpeet kehittyvät ajan kuluessa niin, että ne tukevat kehityksellisiä tarpeita. Itsestä huolehtimiseksi tarvitsemme aktiivisia ihmissuhteita ja tunteen olevamme osa laajempaa yhteisöä, jolloin koemme yhteyttä toisiin ihmisiin. (Baker 2003, 34, 70, 148.)

2.1.1 Tuen muodot

Käsitteenä tuki tarkoittaa omaisen sosiaalista pääomaa tai sosiaalisten tukiverkostojen kokonaisuutta, mikä sisältää sen hetkisen perhetilanteen, asumisjärjestelyt, sosiaaliset suhteet, harrastukset ja kuulumisen johonkin yhteisöön. Omaisten kuormittavuus on vähäisempää silloin, kun heillä on jokin sosiaalista tukea tarjoava verkosto ympärillään. (Nyman & Stengård 2001, 17.)

Sosiaalinen tuki tarkoittaa hyvää toimintaa, jota tehdään vapaaehtoisesti muille ihmisille (Jantunen 2008, 21). Helasti (1999, 18) määrittelee, että sosiaalinen tuki saadaan sosiaalisista suhteista nousseista voimavaroista. Hyypän (2002) mukaan sosiaalinen verkosto on sosiaalisen tuen ja pääoman taustalla, koska sosiaalinen tuki ilmenee emotionaalisenä ystävyysnä, toveruutena tai empatiana (Hyypä 2002, 56). Sosiaalisen tuen verkosto taas muodostuu yhteisöön kuuluvuudesta ja verkostoon lasketaan muun muassa läheiset ihmiset, vertaiset sekä vertaisryhmien jäsenet (Vertio 2003, 84; Jantunen 2008, 23). Yhteisöllisyydestä käytetään myös käsitettä sosiaalinen pääoma, joka tarkoittaa ihmisten keskinäistä luottamusta, normeja ja verkostoja. Näiden tarkoituksena on parantaa yhteiskunnan toimintaa (Hyypä 2002, 50). Sosiaalinen verkosto voi olla tärkeässä roolissa ihmisen eri elämäntilanteissa. Hankalassa elämäntilanteessa ihminen tarvitsee paljon yhteisön tukea ja toisinaan yhteisön tuki ei ole keskeisessä roolissa ihmisen elämässä. (Vertio 2003, 84–85.)

Kumpusalo (1991) jakaa sosiaalisen tuen viiteen eri luokkaan. Aineellinen tuki, joka sisältää esimerkiksi rahan, tavarain, apuvälineen ja lääkkeen. Toiminnallinen tuki käsittää muun muassa palvelut, kuntoutuksen ja kuljetuksen. Tiedollinen tuki pitää sisällään muun muassa neuvot, opastuksen ja opetuksen. Emotionaaliseen tukeen kuuluvat esi-

merkiksi rakkaus, empatia ja kannustus. Henkinen tuki koostuu muun muassa yhteisestä aatteesta, uskosta tai filosofiasta. (Kumpusalo 1991, 14.) Henkisen tuen merkitys on suuri. Sen avulla tuetaan selviytymistä ja estetään myöhempien psyykkisten ongelmien syntyminen. Tärkeintä on aktiivinen avun tarjoaminen, koska useimmiten apua ei haeta itse. (Munnukka-Dahlqvist 1994, 15.)

Kumpusalon teoksessa ”Sosiaalinen tuki, huolenpito ja terveys” henkistä tukea voi antaa sosiaalisen tuen eri tasoilla. Niitä ovat primaari- ja sekundaaritasot, joiden tasojen tukea kaikki ihmiset voivat antaa. Tertiaaritason tukea voi antaa ainoastaan ammattilaiset, esimerkiksi sosiaalialan koulutuksen saaneet henkilöt. Primaaritason tukirakenne koostuu omasta perheestä ja läheisistä. Sekundaaritasoon kuuluvat ystävät, sukulaiset, työtoverit ja naapurit. Tertiaaritaso muodostuu tuttavista ja viranomaisista. (Kumpusalo 1991, 15.)

2.2 Voimaantumista toiminnallisessa pienryhmässä

2.2.1 Luovat menetelmät toimintametodina

Luovat menetelmät antavat sekä välineitä ihmisten kohtaamiseen että rikastuttavia kokemuksia elämässä. Luova toiminta tukee ihmisen minuutta ja antaa vahvuutta omaan elämänhallintaan, ja niiden avulla ihminen voi vapautua ja käsitellä mieltä painavia asioita. (Sava 2007, 107–109, 113.) Luovien menetelmien tavoitteena on auttaa ja helpottaa asiakasta löytämään sanoja ja muotoja ajatuksille, tunteille ja mielikuville, jotka eivät ole saaneet vielä sanallista muotoa. Lisäksi tavoitteita voivat olla psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin vahvistuminen, vapaa-ajan monipuolistuminen sekä yksinäisyyden sekä syrjäytymisen ehkäiseminen. (Salo-Chydenius 2010; Laine, Ruishalme, Salervo, Sivén ja Välimäki 2009, 215.) Tarkoituksena on vuorovaikutuksen helpottaminen, jotta päästäisiin tutkimaan muun muassa asiakkaan elämäntilannetta ja -historiaa, haaveita sekä käsitystä omasta itsestä ja muista. (Salo-Chydenius 2010.) Kun asiakastyössä käytetään ilmaisullisia menetelmiä, pitää ottaa huomioon asiakkaan subjektiivisuus, jota sosiaalipedagogiikassa korostetaan. Työskentely ilmaisullisin menetelmin perustuu asiakkaan vapaaehtoisuuteen. (Ruusunen 2005, 59.)

Luova toiminta voi olla hoitavaa sekä eheyttävää, jolloin se voi antaa vapautumisen oman menneisyyden ja hyvän olon lamauttavista tunteista ja ajatustottumuksista. Luova toiminta saattaa olla ainoa tapa kertoa pystyvyydestä ja osaamisesta, koska tekijän ei tarvitse olla taitelija saadakseen tuotosta aikaiseksi. (Sava 2007, 107–109, 113.) Luova toiminta voi antaa väriä elämään, esimerkiksi ryhmässä voi solmia sosiaalisia suhteita toisten ihmisten kanssa. Luova työskentely auttaa ihmistä kokemaan itseä kiinnostavia asioita ja auttaa nauttimaan olemisesta. Luovan toiminnan on katsottu tukevan aikuisen minuutta erityisen hyvin ja se antaa itsevarmuutta elämänhallintaan. Luova toiminta voi olla monelle ainoa keino osoittaa pystyvänsä johonkin, osaavansa jotakin ja kuuluvansa johonkin. Yleensä aikuisella on arjessa rooli, jonka mukaan hän toimii: työntekijän, puolison tai vanhemman rooli. Luovassa harrastustoiminnassa ihminen saa olla oman itsensä roolissa. Menetelmiä voivat olla erilaiset kädentaidot, kuten tekstiili- tai savityöt, kuvataide, liikunta, musiikki tai teatteri. (Laine, Ruishalme, Salervo, Sivén ja Välimäki 2009, 214–215; 2004, 316–317.)

Ihmisen joutuessa ahtaalle, esimerkiksi sairastuessa psyykkisesti, ihmisen mielikuvat voivat köyhtyä. Tällöin ilmaisullinen työskentely voi aukaista lukkoja sekä avartaa kokemuksia itsestä ja elämästä. Silloin löydetään ihmisen kadonnut kapasiteetti ja saadaan välineitä pohdintaan ja jakamiseen. Jokaisen asiakasryhmän kanssa voi käyttää kuvallista ilmaisua, koska jokaisessa ihmisessä on kykyä siihen. (Lipsanen-Rogers 2005, 70.)

Draama, kuvat, video, kerronta, kirjoittaminen, tanssi, musiikki ja niiden erilaiset yhdistelmät ovat itseilmaisun tapoja myös sosiaalipedagogisessa työssä. Ilmaisulliset menetelmät ovat yksi osa luovia menetelmiä. Kun asia on saanut sanallisen, kuvallisen tai draamallisen muodon, siitä keskustellaan ja se taas synnyttää uusia tarinoita. Ilmaisullisilla menetelmillä on monenlaisia ulottuvuuksia. Niiden kautta on mahdollista kuvata kokemuksia, tutustua tunteisiin, rakentaa persoonallista identiteettiä ja yhteisöllisyyttä sekä tutkia elämän vaihtoehtoja. Luova prosessi tai oman luovuuden tuotos voi olla tekijäänsä voimaannuttava, itsetuntoa ja -tuntemusta lisäävä sekä vuorovaikutusta rikastava väline. Käyttäessä tavoitteellisesti ilmaisullisia aktiviteetteja ja taidelähtöisiä menetelmiä, päämäärät eivät ole taidekasvatuksessa vaan tärkein tavoite on asiakkaan kuulluksi ja ymmärretyksi tuleminen. Päämääriä voivat olla esimerkiksi sosiaalinen kasvatus, yksilön tai yhteisön voimavarojen vahvistaminen ja selviytymisen tukeminen. (Ruusunen 2005, 54–55.)

Gordonin mukaan luova prosessi koostuu vaiheista. Ensimmäinen vaihe on valmisteluvaihe, jossa pysähdytään ongelman tai haasteen ääreen. Toinen vaihe on hautomisvaihe, jossa asiaa pohditaan ilman tietoista ajattelua. Seuraavana vaiheena on inspiraation tai valaistumisen vaihe, jossa työskentely käynnistyy ja etenee nopeasti ilman kriittistä harkintaa. Viimeinen vaihe on testaamisen, kriittisen analyysin vaihe, jossa tuotosta tutkiskellaan rationaalisesti. (Lipsanen-Rogers 2005, 64–65.)

2.2.2 Omaisen voimaantuminen

Voimaantuminen tunnetaan laajemmin englanninkielisestä teoriakirjallisuudesta empowerment-nimellä, mutta se on käännetty myös vahvistumiseksi tai valtaistumiseksi (Vilén, Leppämäki & Ekström 2008, 23). Voimaantumisprosessissa yksilöt, yhteisöt ja organisaatiot pystyvät kontrolloimaan itseään ja toimintaansa, saavat sosiaalista oikeutta sekä pystyvät vaikuttamaan asioihinsa. Voimaantumisen keskeisiä lähtökohtia ovat oman elämän elinolosuhteiden parantaminen, itsearvostuksen lisääntyminen ja syrjäytymisen ehkäisy. (Mahlakaarto 2010, 25, 26–27.)

Subjektilähtöinen voimaantuminen määritellään lisääntyneeksi tietoisuudeksi itsestä ja suhteista sosiaaliseen ympäristöön omien vaikutusmahdollisuuksien vahvistumiseksi. Voimaantumiseen vaikuttavat ihmisen persoonallisuus, elämäntyyli, ikä, sukupuoli sekä sosiaalinen ympäristö. Voimaantumisessa tärkeää ovat itsensä tiedostaminen, reflektointi ja oppiminen. (Mahlakaarto 2010, 26–27, 175–176, 180.) Omaisen voimaantumisessa on kyse oman elämänhallinnan tunteen palautumisesta (Luodemäki, Ray, Hirstiö-Snellman 2009, 28). Mahlakaarton (2010) mukaan voimaantuminen nähdään oman äänen ja persoonallisuuden löytymisenä. Siinä näkyvät omaan elämään vaikuttaminen, omien voimavarojen löytäminen, elämänhallinnan saavuttaminen, itsensä auttamisen halu sekä itsetunnon ja itsearvostuksen lisääntyminen. (Mahlakaarto 2010, 25.)

Läheisen sairastumisen jälkeen omainen näkee itsensä ainoastaan omaisena eikä lainkaan omana itsenään yksilönä, koska omaisen rooli on keskeisessä asemassa arjessa. Omainen ikään kuin elää sairastuneen läheisen kautta. Puhuttaessa omaisen voimaantumisesta tarkoitetaan minuuden uudelleenrakentumisen prosessia. Voimaantuminen on konkreettisimmillaan rajojen asettamista omalle jaksamiselle sekä sairaalle läheiselle.

Rajat merkitsevät oman jaksamisen tiedostamista ja omien voimavarojen kunnioittamista sekä auttavat arjen hallinnassa. (Luodemäki ym. 2009, 28–29.) Voimaantumisen tavoitteena on tukea identiteettiä vahvistamalla subjektiivista ja siten sisäistä voimantunnetta. Voimantunne syntyy ihmisen omien oivallusten ja kokemusten avulla. (Vilén, Lepämäki & Ekström 2008, 23.) Omaisen voimaantuminen on sosiaalinen prosessi, jossa vertais- ja ammattituella on suuri merkitys. Omien voimavarojen löytyminen ja hyvinvoinnin arvostaminen onnistuvat parhaiten samassa elämäntilanteissa olevien tai olleiden kanssa. Voimaantuminen ja halu muutokseen lähtevät aina ihmisestä itsestään, koska voimaa ei voi antaa toiselle. Voimaantumiseen voi kannustaa ja sitä voi tukea. (Luodemäki ym. 2009, 28–29.)

Mahlakaarto (2010) nosti keskeiseksi ja kannattelevaksi tekijäksi ihmisen yhteyden itseensä. Se sai monenlaisia ilmaisuja, kuten ”eheyden tunne”, ”sisäinen rauha”, ”luottamus itseensä” ja ”omana itsenään oleminen”. Naistutkimuksen opetus- ja tutkimusalueella voimaantuminen nähdään muutoksena, joka parantaa mahdollisuutta emansipoitumiseen. (Mahlakaarto 2010, 28, 175–176, 180.) Boothin (2010) mukaan emansipaatio on ihmisen vapautumista fyysisistä ja inhimillisistä rajoitteista, jotka estävät häntä olemasta oma itsensä (Booth 2010, 319). Mahlakaarton mukaan voimaantuminen lisää naisten aseman merkitystä yhteiskunnassa sekä ehkäisee heidän syrjäytymistään (Mahlakaarto 2010, 28).

2.2.3 Vertaistukea pienryhmässä

Jantunen (2008) mukaan vertaistuellalla tarkoitetaan kokemukselliseen tietoon pohjautuvaa sosiaalista tukea (Jantunen 2008, 21). Vertaistuki on toimintaa, jossa samoja asioita kokeneet tai samassa elämän tilanteessa olevat ihmiset käsittelevät ja jakavat keskenään omia ajatuksiaan ja tunteitaan. Vertaistukiryhmissä kyse on vastavuoroisesta tuen saamisesta ja antamisesta, uusien näkökulmien saamisesta sekä kasvuprosesseista. (Niku & Sarinko 2004, 22.) Käsitteenä vertaistukiryhmä on yleistynyt ja se on arkikäytössä oleva sana, jolle on monta eri nimitystä: vertaisryhmä, tukiryhmä, itseapuryhmä, oma-apuryhmä tai piiri. Tärkeintä on, että jokainen ymmärtää käsitteen sisällön. (Laatikainen 2010, 5.) Levamon (2007) mukaan ryhmän avulla voi parantaa elämäntilannettaan tyydyttävämpään muotoon. Ryhmässä voi kohdata yhdessä vaikeita tilanteita, käsitellä ja löytää niihin vaihtoehtoja. Erilaisten valintojen tarkastelu ja vaihtoehtojen nostaminen

näkyväksi on yksi ryhmän merkittävistä tavoitteista. Ryhmässä kuuntelemalla ja puhumalla omasta elämästään, saa mahdollisuuden oppia muilta sekä jäsentää vuorovaikutuksen kautta omaa elämäänsä. (Levamo 2007, 81.)

Bales (1951) määrittelee ryhmän pienryhmäksi, kun jokaisella ryhmäläisellä on käsitys muista ryhmään kuuluvista henkilöistä sekä ryhmästä kokonaisuutena (Bales 1951, Nokelainen & Toikander 2006, 39 mukaan). Pienryhmä koostuu 3–12 jäsenestä. Pienryhmässä vuorovaikutus kaikkien ryhmäläisten kanssa on helpompaa ja henkilökohtaisempaa. (Laine, Ruishalme, Salervo, Sivén ja Välimäki 2004, 35.) Pienryhmissä muutokset näkyvät selkeämmin kuin isoissa ryhmissä, koska jokainen osallistuu keskusteluun eikä voi piiloutua toisen selän taakse (Salo-Gunst & Vilkkö-Riihelä 2000, 203). Penningtonin (2005) mukaan pienryhmissä päätöksenteko ja toimintaan ryhtyminen on tehokkaampaa kuin suurissa ryhmissä. Pienryhmissä mahdollisuus vaikuttaa ryhmän keskusteluun on suurempi, mutta isommissa ryhmissä ryhmäkoon kasvaessa me-henki laskee. Pienryhmässä yhden tai kahden yksilön on helppo dominoida ja jokaisen ryhmän jäsenen osallistuminen on monipuolisempaa. (Pennington 2005, 79–80.) Tyypillistä pienryhmälle on aktiivinen osallistuminen, ryhmäläisten sitoutuminen ryhmätoimintaan sekä sisäinen kontrolli (Nokelainen & Toikander 2006, 39). Ryhmiä on monenlaisia, mitkä voivat olla suljettuja tai avoimia, kestoltaan lyhyt- tai pitkäaikaisia, harrastusryhmiä tai tavoitteellisia ryhmiä. Ryhmäkriteereitä ovat yhteinen tavoite ja päämäärä, yhteiset säännöt ja normit sekä keskinäinen viestintä. Ryhmän hyvään yhteistyöhön vaikuttavat keinot tavoitteeseen pääsemiseksi, ryhmän jäsenien viihtyvyys sekä ryhmähenki. (Salo-Gunst & Vilkkö-Riihelä 2000, 201, 202.)

Yleensä vertaistukiryhmät ovat pienryhmiä, jolloin ryhmäläisillä on mahdollisuus olla henkilökohtaisessa vuorovaikutuksessa jokaisen ryhmäläisen kanssa. Tämä on tärkeää vertaistuen toteutumisen ja ryhmän toimimisen kannalta. (Jyrkämä 2010, 25–26.) Vertaisten antaminen ja vertaisuuden saaminen edellyttää, että vähintään kaksi omaista kohta toisensa sekä keskustelulle annetaan tietoisesti tilaa (Luodemäki, Ray & Hirstiö-Snellman 2009, 32). Vertaistukiryhmässä on eri vaiheita, jotka ovat ryhmän käynnistäminen, alkavan, tutustuvan, yhdessä toimivan ja lopettavan ryhmän vaiheet. Näihin vaiheisiin vaikuttavat osallistujien odotukset ryhmää kohtaan sekä toiveet mahdollisuudesta liittyä toisiin ihmisiin ilman itsenäisyyden menettämistä. (Jyrkämä 2010, 28.) Vertaistoiminnassa keskeistä on omien voimavarojen löytäminen, vastuun ottaminen omasta

elämästään sekä sen ohjaaminen haluamaansa suuntaan. Tuen avulla käynnistyy prosessi, jonka aikana passiivisesta avun vastaanottajasta tulee aktiivinen toimija. (Laimio & Karnell 2010, 13.)

2.2.4 Omaiset mielenterveystyön tukena ry, Pohjois-Karjalan yhdistys

Toimeksiantajamme Omaiset mielenterveystyön tukena ry, Pohjois-Karjalan yhdistys perustettiin vuonna 1988, josta asti yhdistyksen erilaiset vertaistukeen painottuvat toiminnot ovat olleet käynnissä. Toimeksiantajamme toiminnan tarkoituksena on edistää mielenterveyskuntoutujan omaisten ja lähipiirin hyvinvointia, hoitaa heidän edunvalvontaansa ja kehittää mielenterveystyötä. Yhdistyksen tavoitteena on omaisen hyvinvointi sekä inhimillisten kärsimysten ja kustannuksien ehkäiseminen yksilöille, perheille ja yhteiskunnalle. Lähtökohtana on, että omaiset ovat yhdistyksen perusta. Yhdistyksessä työskentelee omaistyöntekijä, toiminnanjohtaja ja toimistotyöntekijä. (Korhonen-Pusa, 2012.)

Omaisen psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin pyritään erilaisilla vertaistukiryhmillä, ohjauksella, edunvalvonnalla sekä virkistys- ja koulutustoiminnalla. Yhdistyksen ammatillisesti ohjattuihin ryhmätoimintoihin kuuluvat omaisten avoimet tukiryhmät ympäri Pohjois-Karjalan maakuntaa sekä erilaiset kohdennetut omaisten ryhmät, joissa toimii ammattiohjaajat. Maakunnissa tapahtuvat ryhmätoiminnot pyritään siirtämään enenevässä määrin omaisten ohjattaviksi. Vertaisryhmät koostuvat prospect-omaisten vertaistukiryhmästä, mikä on koulutettujen omaisten vetämä ryhmä. Yhdistyksellä on tällä hetkellä viisi prospect-koulutettua omaista. Lisäksi yhdistyksellä pyörii toiminnallinen ryhmä, joka painottuu itsensä käsittelyyn toiminnan kautta. Lisäksi yhdistyksellä pyörii erilaista vapaaehtois- ja vertaistoimintaa, esimerkiksi omaisten pitämä omaiskahvila. Virkistys- ja koulutustoiminta sisältää alueellisia omaispäiviä, virkistyspäiviä sekä hyvinvointi- ja virkistysmatkoja. (Korhonen-Pusa, 2012.)

3 Aikaisemmat tutkimukset omaisten ryhmistä

Sairaanhoitajaopiskelijat Terhi Hartikka ja Anna-Leena Voutilainen (2004, 30–33) tutkivat opinnäytetyössään ”Voimavaroja vahvistava ryhmä mielenterveyspotilaiden omai-

sille” ryhmän merkitystä mielenterveyskuntoutujan omaiselle. Heidän tutkimuksessaan tulee ilmi, että mielenterveyspotilaiden omaiset elävät kuormittavassa elämäntilanteessa ja psyykinen sairaus on perheessä erityisen leimaava ja siitä seuraa usein syrjäytymistä. Omaiset tarvitsevat voimavaroja vahvistavaa toimintaa ja vertaistukea omaan jaksamiseen ja terveytensä edistämiseen. Heidän opinnäytetyönsä jatkokehittämiseksi oli tutkia ryhmän merkitystä omaisen jaksamiselle. Opinnäytetyössä ilmeni, että ryhmässä keskeistä oli voimavaroja vahvistavan ilmapiirin luominen ja tiedon jakaminen sekä mahdollisuus virkistäytymiseen, rentoutumiseen ja hyvän olon kokemuksiin. Ryhmä mahdollisti omaisille vertaistuen saamisen ja sosiaalisen verkoston laajentumisen. Opinnäytetyössä ilmeni, että omaiset toivoivat vertaistukiryhmää sekä tuttua ja turvallista kokoontumispaikkaa. He toivoivat toiminnan sisältävän mielenterveyspotilaita koskevaa tiedon jakamista, keskustelua, erilaisia harjoitteita ja hoitoja sekä tukea elämän uudelleen arviointiin. Voimavaroja vahvistavia menetelmiä tulisi kehittää erityisesti mielenterveyden hoitotyössä. (Hartikka & Voutilainen 2004, 30–33, 41.)

Harsun, Jähin, Koposen ja Männikön (2010) tutkimusta käsittelevässä artikkelissa ”Tarinat mielenterveyskuntoutujien omaisten vertaisryhmässä” käsitellään mielenterveyskuntoutujien omaisten vertaisryhmässä esiin tulleita omaisten tarinoita ja niihin liittyviä merkityksiä. Vertaisryhmän esittäytymiskierroksen tarinoita verrattiin vertaisryhmän jälkeen suoritettuihin yksilöhaastatteluiden vastaaviin tarinoihin. Tutkimuksessa käsiteltiin myös ryhmän merkitystä osallistujille. Osallistajat arvioivat vertaisryhmän merkitystä vertaisryhmän viimeisellä tapaamiskerralla sekä myöhemmin yksilöhaastatteluissa. (Harsu, Jähi, Koponen & Männikkö 2010, 153.)

Kaikki Harsun ym. tutkimukseen osallistuneet olivat 44–72 –vuotiaita naisia, joiden psyykkisesti sairastuneet läheisensä olivat puolisoita tai aikuisia lapsia. Ryhmään osallistujat valittiin masennus- tai uupumisvaaran perusteella, jolloin vertaisryhmä oli kaikkein antoisin omaisille. Kolme ryhmäläisistä oli osallistunut aiemmin vertaisryhmätöihin ja kaksi ryhmäläisistä osallistui vertaisryhmään ensimmäistä kertaa. Kokeneet omaiset tulivat keräämään voimavaroja ja lisävoimaa itselleen. Heidän mielestään ryhmä tuntui hyvälle, missä voi jakaa kokemuksia yksin jäämisestä. Tulokkaat toivoivat saavansa elämäänsä iloa ja katkoa arkeen sekä oppia käsittelemään asioita toisilla tavoin. Ryhmän aikana he eivät kertoneet oman arkensa muutoksista. He kokivat ryhmän positiivisena ja merkityksellisenä asiana. (Harsu ym. 2010, 155, 161, 163.) Omaiset

kuvasivat kokemuksiaan vertaisryhmässä eri tavalla. Kokeneet omaiset linkittivät ryhmäkokemuksen muutokseen, kun taas tulokkaat eivät kertoneet ryhmän positiivista muutoksista. Ryhmässä oli syntynyt yhteenkuuluvuuden tunne sekä se oli paikka, jossa pääsi karkuun arjen ongelmia. Negatiivisessa mielessä ryhmä koettiin kuormittavana tekijänä. (Harsu ym. 2010, 165.)

4 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä

Tutkimuksen tarkoituksena oli tuottaa tietoa toiminnallisen ryhmän merkityksestä mielenterveyskuntoutujan omaisen jaksamisen tukemisesta. Selvitimme myös luovien menetelmien käyttömahdollisuuksia omaisten jaksamisen tukemiseksi. Halusimme nostaa esille omaisten äänet ja tarpeen toiminnallisille ryhmille. Opinnäytetyön tehtävänä oli selvittää omaisten kokemuksia uuden toiminnallisen ryhmän tarpeesta arjessa jaksamisen tueksi.

Omaiset mielenterveystyön tukena, Pohjois- Karjalan yhdistyksessä vertaistuki on yhdistyksen toiminnan tärkein ja keskeisin omaisten tukemuoto. Rajasimme tutkimustehtävämme niin, että tutkimme toiminnallisen ryhmän merkitystä. Tutkimuksemme tuloksistamme nousi esille vertaistuki, vaikka emme tutkineet sitä. Toiminnallisen ryhmän pääpaino oli luovissa menetelmissä. Toiminta tapahtui vertaistukiryhmässä, jolloin vertaistukea tapahtui toiminnan ohella huomaamatta. Pienryhmän tavoite oli voimaantuttaa omaisia tekemisen kautta. Omaiset Mielenterveystyön tukena ry, Pohjois-Karjalan yhdistys pitää varsinaisia keskustelupainotteisia vertaistukiryhmiä ja meidän tarkoituksemme oli keskittyä oman minuuden ja persoonan käsittelyyn. Keskustelupainotteisissa vertaistukiryhmissä taas keskitytään vertaistuen saamiseen ja antamiseen, mutta meidän ryhmässämme oli tarkoitus antaa omaisille elämänvoimaa ja -iloa voimaantumisen kautta.

Tutkimuskysymyksemme olivat:

1. Millainen merkitys toiminnallisella vertaistukiryhmällä on mielenterveyskuntoutujan omaisen jaksamiselle.
2. Miten ryhmässä käytetyt luovat menetelmät ovat tukeneet omaisen jaksamista.

5 Tutkimuksen toteutus

Tutkimuksemme on laadullinen tutkimus. Kerromme tutkimusidean muodostumisesta ja prosessin käynnistymisestä. Aineiston keruumenetelminä käytimme teemahaastattelua. Lisäksi käytimme havainnointia ja sosiometrista janaa. Haastattelujen käsittelyjen jälkeen analysoimme aineiston aineistolähtöisellä sisällön analyysimenetelmällä.

5.1 Tutkimusidea ja prosessin käynnistyminen

Teimme opinnäytetyömme parityönä, koska meitä molempia kiinnosti mielenterveystyö ja koimme yhdessä työskentelyn mieluiseksi. Mielestämme parityö antaa laajempia näkökulmia, mielipiteitä ja ajatuksia tutkimusta tehdessä. Toteutimme opinnäytetyömme toimeksiantona (liite 1), jotta opinnäytetyö hyödyttäisi työyhteisöä. Lisäksi teimme kirjallisen tutkimuslupahakemuksen (liite 2). Saimme suullisen luvan ryhmän havainnointiin ryhmään osallistuneilta omaisilta sekä toimeksiantajalta. Opinnäytetyön idea syntyi syksyllä 2011 yhteisöprojektiharjoittelun puitteissa, mutta varsinainen aihe muodostui alkuvuodesta 2012. Opinnäytetyömme tehtävä selkiintyi harjoittelun alussa, jolloin päädyimme laadulliseen tutkimukseen.

Ohjasimme keväällä 2012 toiminnallista eli luovat menetelmät-painotteista ryhmää mielenterveyskuntoutujien omaisille. Tällainen toiminnallinen ryhmämuoto oli uusi menetelmä niin toimeksiantajallemme kuin myös omaisille itselleen. Ryhmä koostui neljästä mielenterveyskuntoutujan omaisesta ja ryhmä kokoontui 10 kertaa kevään aikana. Jokainen ryhmäkerta kesti 2–3 tuntia, johon sisältyi kahvittelua, luovaa toimintaa ja lopeus. Ryhmän tarkoituksena oli kehittää yhdistykselle uusi ryhmätoimintamuoto keskustelupainotteisten ryhmien rinnalle. Ryhmän toiminta painottui positiiviseen näkökulmaan ja ryhmän toiminnan sisältö tuki omaisen jaksamista, voimaannutti ja oli voimavara- lähtöistä. Luovia menetelmiä käytettiin omaisen identiteetin hahmottamiseksi, erilaisten tunteiden käsittelemiseksi sekä voimavarojen löytämiseksi ja vahvistamiseksi. Omaisen identiteetin hahmottamiseksi ja tunteiden käsittelemiseksi käytimme esimerkiksi kirje itselle-harjoitetta ja yhteistunnemaalausta. Voimavaratyöskentelyssä käytimme esimerkiksi voimataulu ja voimaesine-harjoitteita. Näillä pyrimme tukemaan omaisen jaksamista arjessa.

Opinnäytetyötä tehtäessä on yleensä hankittava tutkimuslupa. Tutkimusluvan antavat tutkittavat henkilöt itse suostumalla tietojen antajiksi, mutta lisäksi ennen tutkimusprosessin alkamista on tekijän haettava lupa organisaation tai yrityksen johdolta. Tutkimusluvun saaminen saattaa kestää muutamasta viikosta jopa kahteen kuukauteen organisaation mukaan. Mitään aineistonkeruuta ei saa suorittaa ennen luvan saamista. (Koivula, Suihko ja Tyrväinen 2002, 53–54.) Toimeksiantaja ja omaiset myönsivät meille tutkimusluvan huhtikuussa 2012. Ryhmän viimeisellä kerralla annoimme omaisille opinnäytetyöhön liittyvän haastattelun saatekirjeen (liite 3) ja teemahaastattelurungon (liite 5) helpottamaan tulevaa haastattelutilannetta. Omaisiet palauttivat omalla nimellään allekirjoitetun suostumuslomakkeen (liite 4) osallistua haastatteluun touko-kesäkuussa 2012. Haastattelimme omaisia heinäkuussa 2012.

5.2 Menetelmälliset valinnat

5.2.1 Laadullinen tutkimus

Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2009, 152) mukaan laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. Kvalitatiivisen tutkimuksen tyypillinen piirre on, että tietoa hankitaan kokonaisvaltaisesti ja aineistot hankitaan aidoissa tilanteissa. Tavoitteena kvalitatiivisessa tutkimuksessa on löytää tai tuoda esiin tosiasioita, eikä varmentaa olemassa olevia väittämiä. Kiviniemen (2007) mukaan kvalitatiivinen tutkimus määritellään prosessiksi, jossa aineistonkeruun väline on inhimillinen eli tutkija itse. Näin ollen aineistoon liittyvät näkökulmat ja tulkinnat kehittyvät tutkijan tietoisuudessa vähitellen tutkimusprosessin edetessä. Kvalitatiiviseen aineiston hankintaan voi käyttää monia eri metodeja, esimerkiksi teemahaastattelua, havainnointia, ryhmähaastattelua sekä tekstien ja dokumenttien analyyseja. Tutkimuksen kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti ja tutkimussuunnitelma muokkaantuu tutkimuksen edetessä. Aineistoa käsitellään ainutlaatuisesti ja aineistoa tulkitaan sen mukaisesti. (Kiviniemi 2007, 70; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 155.)

Koivulan, Suihkon ja Tyrväisen (2002) mukaan kvalitatiivisen tutkimuksen avulla päästään yleensä yksilön tai ryhmän maailmaan sekä tapaan antaa merkityksiä asioille. Kvalitatiivisen tutkimuksen pohjana on vahva teoreettinen tausta, koska ilman teoriaa voi käyttää helposti omaa intuitiotaan tai mielipiteitään liikaa. Kvalitatiivinen tutkimus vaa-

tii tutkijalta luovuutta ja rohkeutta kohdata ihmisiä ilman valmiita ennakkoluuloja. Aineistot ja johtopäätökset täytyy pystyä perustelemaan niin, että toinenkin tutkija voisi hyödyntää samaa aineistoa ja päätyä samoihin tuloksiin. (Koivula, Suihko & Tyrväinen 2002, 31–32.)

Valitsimme kvalitatiivisen tutkimuksen, koska halusimme tutkia omaisten kokemuksia toiminnallisesta ryhmästä ja sen merkityksestä heidän jaksamiselleen. Tutkimme myös ryhmässä käytettyjen luovien menetelmien toimivuutta ja hyödyllisyyttä omaistyössä. Emme pyrkineet varmentamaan jonkin teorian oikeaoppisuutta, vaan halusimme nostaa omaisten äänet kuuluviin. Mielestämme kvalitatiivinen tutkimus toimi siinä parhaiten.

5.2.2 Aineisto ja sen hankinta

Tutkimuksen aineisto kerättiin mielenterveyskuntoutujien omaisilta, jotka osallistuivat toiminnalliseen ryhmään kevään 2012 aikana. Haastateltavista kaikki olivat naisia ja iältään 54–74-vuotiaita. Aineisto koostui niistä omaisten näkemyksistä ja kokemuksista, mitkä liittyivät tutkimuskysymyksiimme.

Tutkimuksemme aineiston hankittiin triangulaatiota käyttäen. Triangulaation avulla tutkija pystyy ylittämään henkilökohtaiset ennakkoluulonsa, koska se ei sido tutkimusta vain yhteen näkökulmaan. Triangulaatio tarkoittaa erilaisten metodien, tutkijoiden, tiedonlähteiden tai teorioiden yhdistämistä tutkimuksessa. Lisäksi triangulaatio tukee tutkimusta validiteettikriteerinä. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 143.) Tutkimuksessamme triangulaatio on teemahaastattelun, havainnoinnin ja sosiometrisen janan yhdistelmä. Käytimme triangulaatiota, koska se antoi kokonaisvaltaisen näkemyksen eikä jättänyt näkökulmaa ainoastaan meidän näkökulmaksi. Lisäksi triangulaatio tukee tutkimuksemme luotettavuutta.

Käytimme tutkimuksessamme teemahaastattelua, joka on lomake- ja avoimen haastattelun välimuoto. Teemahaastattelussa haastattelun aihepiirit on siis etukäteen määritelty. Menetelmässä ei käytetä strukturoiduille haastatteluille tyypillistä kysymysten tarkkaa muotoa tai järjestystä. Haastattelija määrittää itse kysymysten järjestyksen ja laajuuden haastattelukohtaisesti. Haastattelijalla on yleensä tukilista käsiteltävistä asioista, mutta ei valmiita kysymyksiä. Haastattelun muoto on avoin, joten haastateltava pääsee puhu-

maan hyvinkin vapaamuotoisesti ja siten kerätyn materiaalin katsotaan edustavan vastaajien puhetta. (Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara 2009, 197.) Määrittelimme etukäteen haastattelun aihepiirit eli teemat, minkä mukaan teimme teemahaastattelurungon. Annoimme teemahaastattelurungot omaisille ennen haastatteluja helpottaaksemme haastattelutilannetta. Tällä tavoin omaiset saivat rauhassa perehtyä haastattelurunkoon ja miettiä vastauksia valmiiksi. Kaikille haastateltaville kysymykset olivat samat, mutta haastattelun edetessä teimme tarkentavia kysymyksiä. Haastattelut toteutettiin heinäkuussa 2012 toimeksiantajamme tiloissa.

Eskolan ja Vastamäen mukaan (2007) haastattelutilanteen on oltava tarpeeksi rauhallinen ja paikan neutraali, eikä haastattelusta pois vieviä virikkeitä kannata olla tarjolla. Haastattelijan tulee haastattelua suunniteltaessa valita paikka, joka on rento ja mukava, jottei haastateltava koe oloaan epämukavaksi. Mahdollisimman neutraalin haastattelupaikan valinta voi olla vaikeaa ja julkisessa tilassa haastattelu voi keskeytyä ulkopuolisen henkilön tullessa huoneeseen. (Eskola & Vastamäki 2007, 28–29.) Tämän takia valitsimme haastattelupaikaksi yhdistyksen tilat, koska paikka on haastateltaville tuttu ja turvallinen. Olemme myös huolehtineet, ettei yhdistyksen työntekijöitä ole haastattelpäivänä paikalla. Tällä varmistimme sen, ettei haastattelutilanne keskeydy. Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan kotona haastattelu voi antaa monipuolisemman kuvan haastateltavan elämästä, mutta siellä haastateltava ei ehkä kerro aremmista asioista yhtä vapaasti kuin neutraalimmassa ympäristössä. (Eskola & Suoranta 1998, 91.) Emme halunneet suorittaa haastatteluja haastateltavien kodeissa, koska paikalla voi olla muita perheenjäseniä sekä ylimääräisiä häiriötekijöitä.

Eskolan ja Vastamäen (2007) mukaan haastateltava haluaa kertoa omista kokemuksistaan. Haastattelun taustalla voi olla halu tuoda omat ajatuksensa muiden tietoon ja, että omat vastaukset ja ajatukset ovat arvokkaita. Lisäksi taustalla voi olla empaattinen toive omien kokemusten kertomisesta, mikä auttaisi muita samassa tilanteessa eläviä. (Eskola & Vastamäki 2007, 27.) Tämän vuoksi päätimme haastatella omaiset yksitellen, koska ryhmän aikana havainnoimme heidän kertovan asioistaan avoimemmin meidän ohjaajien kanssa. Heidän oli helpompi käsitellä arkoja ja henkilökohtaisia asioita yksilökeskustelun avulla.

Havainnointi on kvalitatiivisen tutkimuksen toiseksi yleisin tiedonkeruumenetelmä. Havainnoinnin ja haastattelun käyttäminen on toimiva kombinaatio eli yhdistelmä. Haastattelu tuo voimakkaammin esille ilmiöön tai asiaan liittyvät normit kuin normiin liittyvän käyttäytymisen. Havainnointi voi paljastaa edellä mainitun ristiriidan, mutta haastattelu voi myös päinvastoin selventää haastateltavan käyttäytymistä. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 81.)

Valitsimme havainnoinnin yhdeksi aineistonkeruumenetelmäksi, koska toiminnallinen ryhmä oli prosessimainen kokonaisuus. Ryhmällä oli alku, keskivaihe ja loppu ja ryhmän toiminta tapahtui pitkällä aikavälillä. Havainnointi toimi muistiinpanoina myöhempää käyttöä varten ja samalla ne olivat oppimis- ja tutkimuspäiväkirja. Grönforsin (2007) mukaan tutkija käsittelee itseään tutkijana, henkilönä ja tutkimukseen olennaisena kuuluvana subjektina. Tutkija voi tehdä muistiinpanoja heräävistä tunteista, epäoivastumisista ja niiden seurauksista sekä itsensä vaikutuksesta tutkimukseen. Näissä tilanteissa tutkija on keskeinen osapuoli. Tutkija saattaa tehdä alustavia oivalluksia tutkitavista, heidän vuorovaikutuksesta, asioiden ja ilmiöiden suhteista ynnä muista sellaisista vaikka ne olisivatkin hataria tai alustavia. Grönforsin (2007) mukaan tällaiset tilanteet kannattaa kirjata ylös myöhempää analyttistä käyttöä varten. (Grönfors 2007, 163.)

Käytimme havainnointia ryhmän alusta loppuun asti. Havainnoimme ryhmädynamiikkaa, mutta pääpaino oli luovien menetelmien sopivuudesta omaisille opinnäytetyön tekijöiden näkökulmasta. Kokosimme havainnot tutkimuspäiväkirjaan. Valitsimme havainnoinnin aineistonkeruumenetelmäksi, koska muuten tutkimusaineisto olisi ollut liian suppea. Havainnointi toimi myös ryhmän muutoksien ja kehityksen selkiyttäjänä.

Käsitteenä sosiometriikka on menetelmä, jolla tutkitaan ryhmissä tapahtuvia sosiaalisia valintoja. Se viittaa laajaan kokoelmaan erilaisia ryhmän sisäistä kommunikaatiota, ryhmän jäsenten keskinäistä valintaa tai hylkäämistä tutkivia menetelmiä. Se on siis sosiaalisten verkostojen tutkimista ja analysointia. Sosiometriikka soveltuu erityisen hyvin ryhmän sisäisen rakenteen tai ryhmän välisen viestinnän kuvaamiseen. Menetelmä on käyttökelpoinen niin lasten kuin aikuistenkin välisten sosiaalisten verkostojen kuvaamisessa. (Ropo 2007, 87–88.) Käytimme toiminnallisessa ryhmässä sosiometrista mittausta janan muodossa. Tällä tavoin saimme konkreettista mitattavaa tietoa omaisen jaksamisesta sekä omaiset näkivät itse oliko muutosta tapahtunut ryhmän aikana. Janoil-

la mittasimme omaisen fyysistä sekä psyykkistä jaksamista ryhmän alkaessa ja lopussa. Jana jaettiin kolmeen osaan; huono (1), hyvä (5) ja erinomainen (10) jaksaminen. Osallistujat valitsivat janalta kohdan, joka kertoi sen hetkisestä jaksamisesta. Oikeaa ja väärää vastausta ei ollut ja jokainen sai vapaaehtoisesti perustella kohtaansa janalla.

5.2.3 Aineistolähtöinen sisällön analyysi

Valittu analyysitapa ei määräydy mekaanisesti jonkin säännön mukaan vaan analyysitavan valitsevat tutkijat itse. Analysointia tehdään kvalitatiivisessa tutkimuksessa pitkin tutkimusprosessin matkaa haastattelujen ja havainnoinnin lomassa. Aineistoa siis analysoidaan ja kerätään osittain samanaikaisesti. Analysoinnin valitsemisen pääperiaatteena on valita sellainen analyysitapa, joka parhaiten tuo vastauksen ongelmaan tai tutkimustehtävään. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2007, 218–219.)

Litterointi tapahtuu siten, että nauhoitettu aineisto kirjoitetaan puhtaaksi sana sanalta. Litterointi voidaan tehdä koko kerätystä aineistosta tai valikoiden, esimerkiksi teemojen mukaisesti. Aineiston litteroiminen on tavanomaisempi tapa purkaa haastatteluja kuin suoraan nauhoista tehdyt päätelmät kuuleman perusteella. (Hirsjärvi ym. 2008, 217.) Litteroimme haastattelut tietokoneelle sanasta sanaan heinä-elokuussa 2012. Litteroidessamme käytimme Times New Roman-fonttia, fonttikokoa 12 sekä riviväliä 1,5. Litteroitua aineistoa kertyi 10 sivua. Kokonaisuudessaan aineistoa kertyi noin 20 sivua, joka koostui litteroiduista haastatteluista, havainnointipäiväkirjasta ja sosiometrisestä janasta.

Tuomi ja Sarajärvi (2012) määrittelevät aineistolähtöisen analyysin karkeasti kolmivaiheiseksi prosessiksi: aineiston pelkistäminen, ryhmittely ja teoreettisen käsitteiden luominen. Aineistoa pelkistettäessä analysoidavasta datasta tai informaatiosta karsitaan ylimääräinen tieto pois, mikä ei ole olennaista tutkimuskysymykseen vastattaessa. Aineiston redusointi eli pelkistäminen tapahtuu siten, että litteroidusta aineistosta etsitään kuvaavat ilmaisut tutkimuskysymyksen avulla. Luokitellessa kuvaavat ilmaisut voi esimerkiksi alleviivata erivärisillä kynillä, jonka jälkeen listataan olennaiset asiat peräkkäin eri konseptille. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108–110.) Litteroinnin jälkeen siirryimme käsittelemään aineistoa mekaanisesti. Poimimme kysymyskohtaisesti aineistosta suorat lainaukset, joista muodostimme pelkistetyt ilmaukset. Alleviivasimme haastatte-

luaineistosta suoria lainauksia eri väreillä, jonka jälkeen siirsimme lainaukset allekkain listaukseksi. Näin helpotimme omaa hahmottamistamme pelkistettäessä ja luokitellessa.

Aineistosta etsitään samankaltaiset tai eroavat käsitteet, jotka ryhmitellään ja yhdistetään luokiksi. Käsitteiden ryhmittelyssä eli klusteroinnissa käytetään ala-, ylä-, ja pääluokkia sekä näistä muodostuu yhdistävä luokka. Samaa asiaa kuvaavat käsitteet ryhmitellään ja yhdistetään luokiksi sekä nimetään luokan sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Luokitellessa aineisto tiivistyy, koska yksittäiset tekijät siirretään yleisempiin käsitteisiin. Ryhmittelyn jälkeen aineistosta erotetaan tutkimuksen kannalta olennaisin tieto eli abstrahoidaan ja näiden perusteella muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Abstrahointia jatketaan yhdistelemällä luokituksia niin pitkälle, kun se on aineiston sisällön kannalta mahdollista. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 110–111.) Muodostimme pelkistetyistä ilmauksista ryhmiä; ala-, ylä- ja pääluokat sekä yhdistävän luokan. Analyysin hahmottamiseksi teimme luokittelukaavion (liite 6), joka toimii myös luotettavuuden mittarina. Jatkoimme yhdistelyä niin pitkään, että saimme aineistosta keskeisimmät luokat. Tutkimusaineistosta nousi kolme luokkaa: henkinen tuki ja sosiaalisen verkoston tuki sekä ryhmästä omaisten saamat työkalut jaksamisen tueksi.

Aineistolähtöinen sisällön analyysi tapahtuu yhdistelemällä käsitteitä, joista muodostuu vastaus tutkimustehtävään. Sisällön analyysi pohjautuu tulkintaan ja päättelyyn, jolla pyritään saamaan käsitteellisempää selvitystä tutkittavasta ilmiöstä. Tuloksissa kuvataan luokitteluista nousseet käsitteet tai kategoriat ja niiden sisällöt. Johtopäätöksissä tutkija pyrkii ymmärtämään mitä tutkittavat asiat merkitsevät eli pyrkii ymmärtämään tutkittavia heidän omasta näkökulmastaan koko analyysin ajan. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 112–113.) Sisällön analyysia tehtäessä yhdistelimme käsitteet, jotka vastasivat tutkimustehtävään. Abstrahointi jatkui niin pitkälle, että luokista muodostui yhdistävä käsite. Yhdistäväksi käsitteeksi nousi mielenterveyskuntoutujan omaisten kokemukset arjessa jaksamisen tuesta. Analyysipolkumme on liitteenä (liite 7), mistä näkyy konkreettisesti analysointimme.

6 Tulokset

Tutkimuksemme tuloksista ilmeni, että omaiset kokivat ryhmän mahdollistaneen henkisen tuen saamisen ja sosiaalisen verkoston tuen muodostumisen omaisille. Työssämme käsittelemme henkistä tukea ja sosiaalisen verkoston tukea, koska ne nousivat merkittävästi esille tuloksista. Nämä ovat merkittäviä tekijöitä omaisen jaksamisen ylläpitämisessä ja tukemisessa. Lisäksi tuloksista nousi esille, että ryhmä antoi omaisille uusia työkaluja arjessa jaksamisen tueksi. Ryhmän alussa ja lopussa mittasimme omaisten jaksamista sosiometrisen mittajanan avulla. Näin saimme omaisten kokemuksista konkreettista tietoa heidän jaksamisensa muutoksista ryhmän aikana. Ryhmän alussa omaisten jaksamisen yhteiskeskisarvo oli 7,38 ja ryhmän lopussa se oli 7,50. Pidämme janojen tuloksia ainoastaan suuntaa-antavina. Omaisten elämäntilanteet ovat voineet muuttua ryhmän aikana ja siksi ryhmä ei ole ainoa merkittävä tekijä omaisen jaksamisen tukemisessa. Tuloksissa on käytetty suoria lainauksia selkeyttämään luotettavuutta. Haastatteluvien nimet on muutettu anonymiteetin suojaamiseksi.

6.1 Omaisen saama tuki ja sen merkitys

6.1.1 Henkinen tuki

Henkisen tuen merkitys painottui ryhmässä ja haastatteluissa. Haastatteluista nousi esille, että voimavarojen ja oman minuuden työstäminen oli ryhmässä keskeistä. Omaiset kokivat saavansa ilmaista itseään avoimesti ryhmässä. He saivat olla avoimesti omia itseään ja puhua itselle tärkeistä asioista vapaasti. Heidän ei tarvinnut esittää tai olla jossain muussa roolissa, esimerkiksi kotona ollessaan läheisen roolissa. Erityisen tärkeäksi omaiset kokivat oman persoonan ja minuuden käytön oppimisen sekä näiden käyttämisen merkityksen arjessa. Ryhmätoiminnassa painotettiin positiivista näkökulmaa, minkä omaiset kokivat hyväksi. Positiivinen lähestymistapa asioihin mahdollisti ja antoi elämäniloa. Ryhmätoiminnan avulla he tunsivat positiivisen asenteensa vahvistuneen ryhmän aikana.

Siellä painotettiin tätä ommaa persoonaa ja sain kertoa avoimesti itselle tärkeistä asioista. - - Mie ehkä vielä sanosin sen asenteen, ku täällä ryhmässä painotettiin sitä positiivisuutta. Ryh-

mässä oppi, että pitää ajatella positiivisesti niitä vaikeitakin asioita. Pirkko

Ryhmän ansiosta mie nyt uskallan puhuu muuallakin. Mie uskallan olla oma itteni – sen se ryhmä on antanu. Alma

Haastatteluista nousi esille, että osa ryhmäläisistä oppi ryhmän aikana vastaanottamaan asiat oikealla tavalla. Tämä näkyi niin, että he oppivat hyväksymään toisen näkemykset eivätkä loukkaantuneet siitä, vaikka ne olisivat olleet vastakohtia omille näkemyksille. Ryhmän aikana opittu oman persoonan ja minuuden käyttö näkyi avarakatseisena asenteena, että jokaisella on oma persoona ja mielipiteensä. Jokaisella haastateltavista oli mahdollisuus ilmaista oma mielipiteensä. Haastatteluista kävi ilmi, että osalla omaisista rohkeus uskaltautua lisääntyi. He kokivat rohkeuden kautta oppineensa neuvomaan muita olemaan avoimesti oma itsensä sekä oppivat itse olemaan avoimia.

Osaan ottaa asiat oikealla tavalla vastaan, ne negatiivisetkin enkä loukkaannu siitä. Pirkko

Nyt osaan neuvoo oikeella tavalla, että jokaisella on oma persoona. Leena

Omaisat kokivat saaneensa voimavaroja ja voimia elämiseen ryhmässä. Merkittäviä voimavaroja olivat ystävät sekä oma ja läheisten hyvinvointi. Näillä oli suuri merkitys omaisen voimavaroille ja jaksamiselle. Haastatteluista nousi esille omaisen itsestä ja omasta jaksamisesta huolehtimisen tärkeys. Haastateltavat kertoivat, että läheisen terveydentilan ollessa hyvä, myös itsellä on enemmän mahdollisuuksia omalle ajalle. Omaisat kertoivat, että vuodenaika ja sää vaikuttivat vahvasti heidän jaksamiseensa.

Aurinko auttaa jaksamiseen. On niin kaunis päiväkin. Kesällähän on yleensä paremmalla tuulella kun on aurinkoista. - - Tällä hetkellä sairaus ei ole ihan päällä niin pääsen kyllä lähtemään kotoa ja voin ottaa sitä omaa aikaa. Alma

Eiköhän fyysisesti siitä ole saanu voimia. Saa voimavaroja elämään, se antaa miulle voimaa. Maija

Ryhmän alussa ilmapiiri oli avoin, luottavainen ja turvallinen, missä omista asioistaan sai vapaasti puhua vertaisten ja ohjaajien kanssa. Havainnoimme positiivisen asenteen näkyvän henkisenä tukena, koska omaiset käsittelivät asioitaan ryhmässä harjoitteiden

avulla positiivisesta näkökulmasta. Esimerkiksi jos joku ryhmäläisistä koki itsensä huonona piirtäjänä, muut tukivat häntä sanomalla, ettei tässä tarvitsekaan osata.

Havainnointiaineistostamme nousi esiin hyvä esimerkki, jossa keskustelimme ryhmäläisten kanssa väsymisestä pihatöihin. Osa ryhmäläisistä koki, ettei pihatöitä ole mukava tehdä. Osan mielestä taas puutarhatyöt ovat terapeuttista vapaa-ajan viettoa. Keskustelu kääntyi positiivisemmaksi, kun ryhmäläiset tukivat toisiaan muistuttamalla pihatöiden olevan vapaaehtoista työtä. Osa koki, että pihatöitä on mukava tehdä, mutta hoitoalue on liian suuri ja siihen tarvitsisi apua. Tämän vuoksi työ tuntuu raskaalta, jolloin tekemisestä ei voi nauttia ja siitä muodostuu stressin aihe.

Havaintojemme mukaan omaiset jakoivat arjen asioita positiivisesta näkökulmasta, kuten edellä oleva esimerkki osoittaa. Mielestämme positiivinen näkökulma sopi paremmin omaisille ja heidän elämäntilanteilleen, koska tarkoituksenamme ei ollut käsitellä vaikeita asioita ryhmässä. Voimavaratyöskentelyn tärkeys nousi selkeästi esille myös havainnoistamme. Työskentely oli innostunutta, rentoa ja antoisaa. Työskentelyn aikana omaiset juttelivat arkiasioistaan toistensa kanssa. Voimavaratyöskentely voi olla muuta kuin vain luovan toiminnan harjoitteita, esimerkiksi puutarhatyöt kotona voivat olla voimavara jollekin.

6.1.2 Sosiaalisen verkoston tuki

Haastatteluista nousi esille sosiaalisen verkoston tuen merkitys omaiselle. Omaiset kokivat ryhmän tukeneen heidän jaksamistaan arjessa. Haastateltavat kokivat ryhmässä tärkeäksi uusien ystävien saamisen sekä aikaisemmista ryhmistä muodostuneiden ihmissuhteiden ylläpitämisen. Merkittäväksi jaksamisen tueksi omaiset nostivat vertaistuen ja vertaistukiryhmät. Osasta haastatteluista kävi ilmi usean vertaistukiryhmän yhteisvaikutuksen merkitys jaksamiselle. He kokivat tärkeäksi ryhmän hyvän ryhmäilmapiirin pienen ja suljetun ryhmän takia. Tämä mahdollisti avoimen keskustelun sekä ryhmäläisten ystäväystymisen tai ryhmäläisten aikaisempien suhteiden ylläpitämisen. Omaiset kertoivat saavansa ryhmistä tietoutta sairaudesta sekä saavansa jakaa keskenään elämäntilanteitaan, kokemuksiaan ja keinoja selviytyä arjessa.

Saa uusia ystäviä. Ihan mukava on tuntee paremmin näitä ihmisiä, ketä täällä on ollu. Maija

Minusta tuntuu, että se on ollut sellainen yhteisvaikutus, kaikilla ryhmillä. Kaikki ryhmät yhdessä, kyllähän siitä voimia tulee. Psykkisesti saa lisää tietoa sairaudesta. Alma

Mie oon enemmän kuuntelulinjalla, kiva kuunnella. Toisten ajatuksia, mielipiteitä, tekoja. Maija

Mahdollisuus arjen vaihteluun ja pääsy pois kotoa muiden ihmisten seuraan olivat keskeisenä tekijänä omaisen arjessa jaksamisessa. Kotiajatusten vaihtuminen ja jakaminen ryhmässä koettiin tärkeäksi, mikä näkyi myös omaisen rentoutumisena. Omaiset kokivat, että ryhmätapaamisten olleen merkittävä hetki hengähtää raskaan arjen keskellä toisten samassa tilanteessa olevien kanssa.

Kyllähän siinä kun tekkee, niin onhan siinä ne ajatukset mukana ja vaihtuu, niin ei ole kotiajatukset mielessä. Hyvin vaihtaa ajatuksia. Antoi mahdollisuuden lähteä kotoa hetkeksi pois, jos on se kurja tilanne menossa. Leena

Osa omaisista puhui avoimemmin asioistaan kun toiset taas keskittyivät kuuntelemiseen. Havainnoistamme nousi esille, että omaisista näkyi ulospäin kotitilanne, mikä vaikutti sosiaaliin käyttäytymisiin. Huonona päivänä omainen oli sulkeutuneempi ja hiljaisempi. Osa omaisista puhui meidän ohjaajien kanssa syvemmin esimerkiksi ryhmän jälkeen, kun taas ryhmäkeskusteluissa toisten näkemysten kommentointi oli vähäistä.

6.2 Ryhmästä työkaluja jaksamisen tueksi

Minuuden käsittelyn uusi työstämistapa koettiin rentona, mielenkiintoisena ja innostavana työskentelytapana. Osalle toiminnalliset metodit olivat tuttuja tapoja työskennellä, mutta osalla ei ollut kokemusta kyseisestä työskentelytavasta. Osa koki oman luovutensa olevan helpottava tekijä työskentelyyn. Omaiset kokivat saaneensa paljon uusia työkaluja oman minuuden, menneisyyden ja tunteiden käsittelemiseksi. Omaiset kokivat erityisen toimiviksi työkaluiksi esimerkiksi voimataulun, yhteismaalauksen, musiikki-

maalauksen ja voimaesineet. Näillä työkaluilla edesautettiin oman identiteetin hahmotamista, uskallusta omien rajojen rikkomiseen sekä tunnetyöskentelyä.

Tää oli rennompi tapa, erilainen tekeminen eri kerroilla oli inostavaa ja kiinnostavaa. Leena

Minä oon vähän jo unohtanu nää maalaamiset ja tunteiden käyttämisen maalaamisessa. Tämä ryhmä toi takas niitä tärkeitä työkaluja selviytymiseen, mitkä oon jo unohtanu. Oppii siis näitä työkaluja millä tavalla voi pahaa olloo ja tunteita käyttää. Tää on miusta paras, tää voimataulu. Mie olin tosi innoissani, ku mie tein tätä. Miulle on tosi tärkeä ja mie oon näyttäny tätä tauluu monelle, joka niinku ymmärtää. Pirkko

Miten mukavaa silleen yhteen hiileen puhalttaa (yhteismaalaus), ei pahota mieltään vaikka toinen tulee niinku tavallaan siihen minun rajoille maalauksessa. Pirkko

Tottumattomuuden takia osa omaisista koki mieluisammakseen työskentelytavaksi liikunnallisen menetelmän, mikä olisi tukenut jaksamista paremmin. Esimerkiksi oman itsensä ilmaisu tanssin avulla ja vapaamuotoinen liikkuminen koettiin mieleisemmäksi.

Ehkä mulle sopii enemmän tuollainen liikunnallinen, mutta se tanssi kerta ja retki metsään oli tosi mukavaa! Alma

Havaintojemme mukaan ryhmän alussa ryhmäläiset olivat skeptisiä harjoitteita kohtaan, koska työskentelymetodi oli osalle heistä uusi ja tuntematon. Osa koki työskentelyn alussa vaikeaksi, koska he eivät tunteneet itseään ”taitelijoiksi ja käsillä tekijöiksi”. Jokaisella kerralla meidän ohjaajina piti painottaa, ettei lopputulos ole tärkeä vaan tekeminen ja prosessimainen työskentely. Osa ryhmäläisistä piti luovien menetelmien käytöstä erityisen paljon, ja työstä ryhmässä käytettyjä menetelmiä myös kotona, esimerkiksi voimataulun parissa. Havainnoimme, että ryhmäläiset uskalsivat käyttää omaa minuuttiaan harjoitteita tehdessään pienen ja suljetun ryhmän vuoksi. Rajojen ylittäminen ja rikkominen esimerkiksi yhteismaalauksessa koettiin vaikeaksi. Alussa osa ryhmäläisistä pahoitti mieltänsä oman työnsä ”sotkemisesta”, mutta he ymmärsivät harjoitteen edessä idean olevan luoda yhteisestä maalauksesta oma työ.

7 Pohdinta

Olemme pohtineet tutkimustuloksiamme ja niiden johtopäätöksiä teoriaan peilaten. Lisäksi olemme käsitelleet luotettavuutta ja eettisyyttä ja niiden noudattamista tutkimusessamme. Lopussa olemme kertoneet omista oppimisprosesseistamme sekä jatkotutkimusideoita tuleville tutkijoille.

7.1 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tulokset osoittivat, että omaisen kokemusten perusteella toiminnallisella ryhmällä parannettiin heidän jaksamista arjessa. Toiminnallinen ryhmä tuki omaisen henkistä jaksamista, mahdollisti sosiaalisen verkoston tuen muodostumisen sekä antoi uusia työkaluja käsitellä omaa minuuttiaan ja tunteitaan. Toiminnallisesta ryhmästä omaiset saivat työkaluja arjessa jaksamiseen ja sen ylläpitämiseen. Haastateltavat kokivat vastaavanlaisen ryhmän tarpeelliseksi jatkossa.

Harsun, Jähin, Koposen & Männikön (2010, 161) tutkimuksessa ”Tarinat mielenterveyskuntoutujien omaisten vertaisryhmässä” ilmenee, että aikaisemmin vertaistukiryhmissä olleet omaiset saavat ryhmästä voimavaroja ja lisävoimaa itselleen. Uudet tulokkaat toivoivat saavansa ryhmästä elämäänsä iloa ja katkoa arkeen. Harsun ym. tutkimustulokset tukevat meidän tärkeimpiä tuloksiamme, koska ryhmästä saatu henkinen tuki nousi esille havainnoistamme sekä omaisten haastatteluvastauksista. Omaiset saivat ryhmästä harjoitteiden kautta voimia tulevaisuuteen, mikä tuli ilmi voimavarojen sekä ryhmäläisten ystävyysuhteiden kautta. Osa omaisista toivoi ryhmän tuottavan iloa elämään ja hetken arkeen, jolloin ei tarvitse muistaa omia murheitaan. Oma elämäänsä piti kuitenkin käsitellä harjoitteiden kautta jossakin muodossa ja se ei välttämättä tukenut uusien tulokkaiden elämänilon odotuksia ryhmästä.

Parviainen (2007, 191) kertoo artikkelissaan ”Luovasti siltaa sisimpään” omista kokemuksistaan ryhmissä, mitkä tukevat meidän tutkimustuloksiamme henkisen tuen tärkeyttä. Tutkimustuloksistamme nousi esille omaisten kokemus hyväksytyksi tulemisesta ryhmässä, tulemisesta aidosti kuulluksi sekä he saivat turvallisessa ja luottavaisessa

ympäristössä käsitellä tunteitaan ja kokemuksiaan. Lisäksi Parviainen on todennut saaneensa toteuttaa monia tarpeitaan, kuten olemalla ryhmässä mukana ainutlaatuisena omana itsenään. Parviaisen kokemus on samansuuntainen kuin meidän tutkimustuloksemme, koska omaiset saivat käyttää omaa persoonaansa avoimesti suvaitsevassa ilmapiiressä.

Korhonen-Pusan (2012) mukaan toiminnallinen ryhmä tuotti vertaistukea toiminnan ohella, jolloin ryhmässä on ollut vertaistuellisia elementtejä. Vertaistuen merkitys nousi tuloksistamme, koska omaiset tietämättään tarjosivat toisilleen vertaistukea toiminnan ohella, vaikka itse työskentely ei painottunut vertaistukeen. Omaisilla oli tieto toistensa elämäntilanteista, jolloin vertaisuuden tunne oli heti ryhmän lähtökohta. Ryhmäläiset kertoivat tunteneensa olonsa turvalliseksi heti ryhmän alussa ja kokivat voivansa jakaa kokemuksiaan keskenään. Ryhmässä toiminta helpotti keskustelua ja antoi erilaisia keskustelun aiheita omaisille. Huomio kiinnittyi oman työn tekemiseen eikä kenenkään tarvinnut olla yksin ”valokeilassa” ja keskustelu yhdessä toiminnan ohella koettiin mukavammaksi. Tällöin omaiset ehkä kokivat keskustelun turvalliseksi ja vapaaehtoiseksi kuin, jos keskustelu olisi tapahtunut piirissä vuorotellen. Kenenkään omaisen ei tarvinnut olla yksitellen kertomassa näkemyksiään. Tekemisen ohella omaiset käsitelivät ajankohtaisia arjen asioitaan sekä työstä nousseita ajatuksia ja tunteita.

Hartikan ja Voutilaisen (2004) tutkimuksessa ilmenee mielenterveyspotilaiden omaisten kuormittava elämäntilanne sekä läheisen psyykkisen sairauden olevan leimaavaa ja siitä seuraa usein omaisten syrjäytymistä. (Hartikka & Voutilainen 2004, 32–33.) Tämä tuli ilmi myös meidän tutkimuksessamme. Omaisten arki pyörii sairaan läheisen ympärillä ja sairaus on kuormittava tekijä arjessa. Yleisesti yhteiskunnassa psyykkiset sairaudet ovat leimaavia. Ne omaiset, jotka ovat käyneet aikaisemmin vertaistukiryhmissä, osasivat puhua läheisen sairaudesta ilman häpeää. Tulokkaat taas eivät halunneet käsitellä läheisen sairautta oma-aloitteisesti. Tämän takia ryhmässä ei tullut ilmi tulokkaiden ajatukset läheisen sairaudesta verrattuna kokeneisiin, useassa ryhmässä oleviin, omaisiin.

Omaiset tarvitsevat voimavaroja vahvistavaa toimintaa ja vertaistukea omaan jaksamiseen ja terveytensä edistämiseen. (Hartikka & Voutilainen 2004, 32–33.) Omaiset saivat voimavaroja harjoitteista sekä toisilta ryhmäläisiltä. He saivat käsitellä elämäänsä har-

joitteilla sekä yhdessä keskustelemisellä. Tämä mahdollisti myös vertaistuen antamisen ja saamisen, mistä omaiset saivat voimia omaan jaksamiseen ja tulevaisuuden ajatuksiin. Ryhmässä ei käsitelty vain omaisen nykyhetkeä ja menneisyyttä vaan katsottiin myös tulevaan. Omaisten mielestä tärkeimmiksi harjoitteiksi nousivat voimaantumisharjoitteet, kuten voimataulu ja voimaesineet, yhteismaalaus ja kirje itselle.

Läheisten hyvinvoinnilla on suuri merkitys omaisen jaksamisessa, mikä nousee selvästi esiin haastatteluista. Haastateltavat kertoivat, että kotona olevan läheisen hyvinvoinnin ollessa huonoimmillaan, omaisella ei ole mahdollisuutta omaan aikaan. Tällöin omasta jaksamisesta ja itsestä huolehtiminen voivat helposti unohtua. Tätä tulostamme tukevat Vuori-Kemilän ym. (2009, 162, 165–166) ja Luodemäen ym. (2009, 28) näkemykset omaisen itsestä huolehtimisen tärkeydestä läheisen sairastaessa. Lisäksi heidän mukaan omaisen mahdollisuus irtautua arjesta antavat uusia voimavaroja. Oleellisin tavoite on hyvän elämänlaadun jatkuminen läheisen sairaudesta huolimatta. Kun omaisen voi itse hyvin, silloin hän voi tukea parhaiten läheistään. Läheisen tukeminen ei saisi olla esteenä omien tarpeiden tyydyttämiseen. Omaiset kokivat, että luovat menetelmät tukivat ajatuksien vaihtumista, eivätkä kotiasiat pyörineet mielessä. Heidän mielestään harjoitteiden tekeminen yhdessä oli positiivista ja hauskaa.

Tuloksistamme ilmeni omaisten saaneen paljon uusia työkaluja käsitellä asioitaan. Sava mukaan (2007, 113) luovat menetelmät antavat sekä välineitä ihmisten kohtaamiseen että rikastuttavia kokemuksia elämässä. Luova toiminta tukee ihmisen minuutta ja antaa vahvuutta omaan elämänhallintaan, ja niiden avulla ihminen voi vapautua ja käsitellä mieltä painavia asioita. (Sava 2007, 107–109, 113.) Osa omaisista kertoi saaneensa luovista menetelmistä rohkeutta lähestyä muita ihmisiä ja ilmaista itseään omana persoonanaan. Osa kertoi saaneensa luovasta toiminnasta väriä elämään sekä toiminta auttoi ryhmäläisiä nauttimaan olemisesta sekä kokemaan itseä kiinnostavia asioita. (Laine, Ruishalme, Salervo, Sivén ja Välimäki 2009, 214–215.) Tutkimuksestamme nousi esiin omaisten minuuden ja persoonan vahvistuminen erilaisten harjoitteiden kautta. Ryhmässä voimavarapainotteinen työskentely vaati omaiselta omien tunteiden ja ajatusten pohittamista. Lisäksi oman minuuden tutkiskelu omaisen tiedostamatta mahdollistui arjen keskellä ryhmän harjoitteiden avulla.

Voimataulu koettiin erityisen merkittäväksi harjoitteeksi, koska siitä näki päivittäin omaiselle itselleen tärkeät asiat ja henkilöt konkreettisesti. Toisille ihmisille voimataulu voi olla vain paperinpala, mutta tekijälle itselleen voimataulu voi toimia todella voimaannuttavana ja mieltä piristävänä teoksena arjessa. Oman tuotoksen merkityksen tietää ja tuntee vain tekijä itse.

7.2 Luotettavuus ja eettisyys

Laadullisen tutkimuksen on otettava huomioon ihmisarvon kunnioittaminen, minkä takia ei saa aiheuttaa tahallisesti vahinkoa tai loukata tutkittavaa riippumatta tutkimuksen tarkoituksista. Peruskysymyksiin kuuluvat tutkimuksen hyödyt ja haitat tutkittavien näkökulmasta. Tutkijoiden täytyy myös huomioida, miten tutkittavien yksityisyys ja tutkimuksen luotettavuus turvataan sekä miten toimitaan johtamatta tutkittavia harhaan. (Eskola & Suoranta 1998, 56.) Huomioidaksemme tämän, jouduimme miettimään paljon eettisiä kysymyksiä. Tutkimuskohteemme olivat mielenterveyskuntoutujan omaiset, joilla kaikilla oli hyvin erilaiset taustat. Toisilla omaisilla koti-tilanne oli parempi ja vakaampi kuin toisilla. Tämän takia haastava tilanne kotona olisi voinut laukaista esimerkiksi haastattelutilanteessa omaisessa erilaisia tunteita. Näitä negatiivisia tunteita välttääksemme, ryhmän toimintojen näkökulma oli positiivispainotteinen ja emme aloitustamme käsitelleet haastatteluissa arkoja aiheita.

Haastatteluryhmämme oli kooltaan myös hyvin pieni, joten meidän täytyi tarkasti noudata haastateltavien anonymiteettiä. Meidän täytyi olla tarkkana, etteivät mitkään pienet asiat paljastaneet haastateltavien henkilöllisyyksiä. Keskeistä tietojen käsittelyssä ovat luottamuksellisuus ja anonymiteetti. Tietoja julkistettaessa tulee olla tarkkana, jotta luottamuksellisuus ja anonymiteettisuoja säilyvät. Tietoja hankittaessa on sovittu niiden nimettömyydestä ja näin ollen tutkittavien henkilöllisyys ei saa paljastua julkistamisvaiheessa. Kun kyse on hyvin arkaluontoisesta aiheesta, täytyy olla entistäkin tarkempi, ettei henkilöllisyys paljastu. (Eskola & Suoranta 1998, 57.) Käsittelimme aineistot nimettöminä. Keksimme haastateltaville muunnellut nimet, jotta aineiston analysointi oli meille helpompaa ja selkeämpää. Opinnäytetyössämme käytimme muunneltuja nimiä sitaattien yhteydessä, koska suorat lainaukset olivat tutkimuksen luottavuuden kannalta

tarpeellisia. Anonymiteettiä noudattaaksemme tuhosimme aineistot heti, kun opinnäytetyön raportti oli valmis.

Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan erityisesti arkaluontaisia tietoja hankkiessa on tutkijan tärkeää selvittää itselleen, mitkä tiedot ovat oleellisia tutkimuksen kannalta. Riittävän informaation antaminen tutkittavalle tutkimuksen luonteesta sekä vastaamisen vapaaehtoisuuden korostaminen ovat tärkeitä. (Eskola & Suoranta 1998, 56.) Tämä näkyi haastattelurunkoa tehtäessä siten, mitkä asiat ovat oleellisia tutkimuksemme kannalta. Annoimme omaisille teemahaastattelurungot, jotta he voisivat kaikessa rauhassa valmistautua haastatteluun. Tällä tavoin vältimme niin turhan aineiston synnyn kuin myös sen, ettei omaisten tarvitse käsitellä arkoja asioita turhaan. Ennen haastattelua sekä haastattelutilanteen alussa painotimme vapaaehtoisuutta sekä myös sitä, että haastatteluun osallistumisen voi peruuttaa tai jättää haastattelun kesken. Haastatteluun osallistumisen vapaaehtoisuus tuki haastattelun luotettavuutta. Omaisot olivat tietoisia haastattelun kysymysten sisällöstä, mikä auttoi omaisia vastaamaan kysymyksiin suppeasti tai laajasti.

Säilyttääkseen luotettavuuden tutkimusta ei saa tehdä uteliaisuudesta, vaan opinnäytetyön tavoitteen pitää olla perustellusti ja julkisesti ilmaistu. Opinnäytetyön nimissä ei saa kerätä tietoa muuhun käyttötarkoitukseen. Tiedonkeruun on oltava avointa ja julkista, tiedonantajien on tiedettävä mihin tietoja kerätään, miten niitä analysoidaan ja missä tulokset julkaistaan. Tietolähteitä tulisi suojella ja siksi tiedonantajien anonymiteetti on turvattava. Luottamuksellisuus koskee niin yksittäisiä henkilöitä kuin myös organisaatioita. (Koivula, Suihko ja Tyrväinen 2002, 53.) Kerroimme haastateltavillemme hyvissä ajoin, että teemme opinnäytetyön ryhmän merkityksestä heidän näkökulmastaan. Annoimme heille kirjallisesti tarkemmat tiedot opinnäytetyöstä ja siitä, mihin käytämme aineistoa.

Koivula, Suihko ja Tyrväinen (2002, 53) ovat kirjoittaneet, että luotettavuuden tueksi käytetty analyysitapa on raportoitava ja siinä on eroteltava lähteistä saatu tieto, tiedonantajien lausunnot sekä oma ajattelu ja tulkinnat. Lisäksi käytetyt lähteet on merkittävä selkeästi. Näitä luotettavuuden kriteereitä olemme noudattaneet opinnäytetyössämme. Lisäksi lähetimme valmiin opinnäytetyömme toimeksiantajallemme ja he saavat kansitettun version yhdistyksen käyttöön. Tutkimuksen eettisyyttä noudattaaksemme teimme

haastatteluja varten saatekirjeen haastateltaville, jossa kerroimme opinnäytetyöstämme, tutkimuksesta sekä tutkimusaineiston käsittelystä ja sen tuhoamisesta. Lisäksi annoimme heille suostumuslomakkeet, jotka haastateltavat allekirjoittivat.

7.2.1 Tavoitteiden toteutuminen ja menetelmien arviointi

Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa tietoa toiminnallisen ryhmän merkityksestä ja luovien menetelmien käyttömahdollisuuksista mielenterveyskuntoutujan omaisen jaksamisen tukemiseksi. Käytimme laadullisen tutkimuksen menetelmiä: teemahaastattelua ja havainnointia. Lisäksi käytimme sosiometristä janaa kartoittaaksemme omaisen jaksamista numeraalisesti ryhmän alussa ja lopussa. Saavutimme opinnäytetyöllemme asetetut tavoitteet, sillä selvitimme omaisten kokemuksia toiminnallisesta ryhmästä jaksamisen tukemiseksi sekä sen merkityksestä.

Käytimme teemahaastattelua, jolloin haastattelun aihepiirit oli etukäteen määritelty. Haastattelun muoto on avoin, joten haastateltava pääsee puhumaan hyvinkin vapaamuotoisesti ja siten kerätyn materiaalin katsotaan edustavan vastaajien puhetta. (Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara 2009, 197.) Haastattelumethodina teemahaastattelu palveli meitä hyvin, koska se antoi tutkimuskysymyksille raamit, samalla antaen haastateltaville vapauden vastata mieleisellä tavalla. Tutun haastattelupaikan valinta oli mielestämme onnistunut, koska omaiset olivat rennompia tutun ja häiriöttömän tilan vuoksi. Osa haastateltavista jännitti nauhuria ehkä haastattelun ”virallisuuden” takia. Kerroimme omaisille nauhurin olevan vain muistiinpanojen tukena. Nauhoittaminen auttoi meitä litterointivaiheessa ja siksi se oli hyvä valinta. Näin myös saimme suorat lainaukset sana sanalta käyttööme.

Sosiometrisen janan kautta saimme hyvin konkreettisen tiedon omaisten sen hetkisestä jaksamisesta. Mielestämme jana toimi ryhmän toiminnan sisällön kartoittajana, jolloin osasimme omaisten jaksamisen perusteella suunnitella harjoitteet. Tutkimuksemme kannalta sosiometrinen jana oli turha, koska omaisen jaksamiseen vaikuttivat monet eri tekijät emmekä voi tietää onko jaksamisen kohoaminen ainoastaan ryhmän ansiota. Sosiometristä janaa tukivat omaisten kommentit omasta jaksamisesta, koska ne avasivat heidän antamaansa numeraalista arvoa jaksamiselleen. Sosiometrinen jana toimi meille tutkijoina suuntaa-antavana omaisen jaksamista mitattaessa.

Mielestämme havainnointi oli toimiva lisä teemahaastattelun rinnalle. Aineistoa kertyi noin 20 sivua, mikä tuntui meistä aluksi suppealta määrältä. Aineistoa läpikäydessämme kuitenkin huomasimme aineiston vastaavan riittävässä määrin tutkimukseemme. Jos haastateltavia olisi ollut enemmän, aineisto olisi ollut määrältään suurempi ja myös tutkimustulokset voisivat olla laajemmat. Aineistoa hankittaessa yhdistelimme erilaisia aineistonkeruumenetelmiä eli käytimme triangulaatiota. Halusimme saada laajemman kokonaisuuden tutkimustehtävästämme. Lisäksi mielestämme triangulaatio tuki parhaiten tutkimustamme kohderyhmän pienuuden takia. Mielestämme pelkät haastattelumateriaalit olisivat olleet liian yksipuoliset ja näin ollen tutkimuksen näkökulma olisi ollut suppeampi. Triangulaatio helpotti ryhmän merkityksen tutkimista, koska esimerkiksi jana ja havainnointi olivat hyvä lisä tutkimuksen luotettavuutta ajatellen.

7.3 Oppimisprosessi

Opinnäytetyö on ollut pitkäaikainen, lähes vuoden kestävä prosessi, jonka aikana olemme kehittyneet niin tutkijoina kuin teorian käyttäjinä. Toimeksiantajan kanssa tehty yhteistyö oli keskeistä ja tiivistä, koska tutkimuksemme aineiston pohja muodostui ohjaamastamme omaisten ryhmästä. Toimeksiantajamme on toiminut neuvojana, kannustajana sekä tukijana. Prosessi on kehittänyt meidän joustavuuttamme, pitkäjänteisyyttämme, suunnitelmallisuuttamme sekä yhteistyökykyämme.

Valitsimme tutkimuskohteeksemme mielenterveyskuntoutujan omaiset oman kiinnostuksemme mielenterveystyötä kohtaan. Omaisista on todella vähän tutkimustietoa, joten pidimme aihetta ajankohtaisena ja tärkeänä. Aluksi halusimme kuulla omaisten kokemuksia omaisena olosta. Aihe kuitenkin muuttui toiminnallisen ryhmän alkaessa, jolloin mielenkiintomme ryhmän merkityksestä omaisen jaksamiselle muodostui. Lisäksi halusimme tutkia luovien menetelmien käyttömahdollisuuksia, koska niitä ei ole varsinaisesti aiemmin käytetty Pohjois-Karjalan yhdistyksen omaistyössä. Luovat menetelmät kuuluvat koulutuksemme yhdeksi osaamisalueeksi. Tämän vuoksi koimme olevamme valmiita ohjaamaan toiminnallisessa ryhmässä luovia menetelmiä sekä tutkimaan niitä.

Koimme erittäin haastavaksi teorian etsimisen tutkimuskohteestamme, koska teoriakirjallisuutta mielenterveyskuntoutujan omaisesta on hyvin vähän. Osa käyttökelpoisista

teoksista oli jatkuvasti lainassa, joten emme saaneet niitä käyttöömme tiiviimmän työskentelyn aikana. Lisäksi opinnäytetyön viitekehyksen käsitteet oli aukaistava pilkottuina osina, koska emme löytäneet esimerkiksi mielenterveyskuntoutujan omaisesta suoraa teoriaa. Haastavaksi, mutta samalla opettavaisimmaksi koimme koko prosessissa aineiston analysoinnin. Se oli meille aivan uusi menetelmä, joten kaikki täytyi opetella alusta. Emme ajatelleet aineiston analysoinnin olevan eniten aikaa vievin vaihe, minkä takia meille tuli vähän kiire. Opimme analysoinnista sen, että se kannattaisi tehdä useampaan kertaan ja monelta eri kantilta. Aineiston analysoinnissa olisi hyvä pitää taukoa, jotta osaisi nähdä asiat uusin silmin.

Teemahaastattelu oli koko prosessin antoisin sekä jännittävin vaihe. Siinä vaiheessa tunsii olevansa oikeasti tutkija nauhureineen ja valmiine kysymyksineen. Haastattelu oli merkittävä vaihe, koska se oli prosessin käännekohta. Meille tutkijoina se oli vaihe, jolloin prosessi lähti kunnolla liikkeelle. Haastattelutilanne oli jännittävä, koska emme tienneet ollenkaan etukäteen mitä haastateltavat vastaavat. Tutkijana oli lisäksi osattava kysyä täytekysymyksiä, jotta vastaukset eivät jäisi liian suppeiksi ja pinnallisiksi. Lisäksi tutkijana oli huolehdittava, että puhuttiin tutkimuksen kannalta oikeista aiheista. Tällä estettiin haastateltavan liiallisen rönsyilyn vastauksissaan sekä aiheen vierestä vastaamisen.

Työparityöskentely oli hyvä valinta kohdallamme, koska työskentely oli helpompaa ja toimivampaa kahdestaan. Työparityöskentelyssä toisen näkökulma asioihin oli merkittävää, koska siten näkemys ei jäänyt niin yksipuoliseksi. Lisäksi toiselta saama tuki oli tärkeää, koska siten asioita ei tarvinnut kantaa yksin sekä pystyimme jakamaan tehtäviä. Lisäksi koimme mielipiteiden vaihdon ja keskustelun tärkeäksi. Koimme toisen avun korvaamattomaksi esimerkiksi aineiston analysoinnissa sekä raportoinnissa.

Yhtenä osana oppimisprosessiamme pidämme tekemiämme valintoja, esimerkiksi toiminnallisen ryhmän suhteen. Mielestämme ryhmän positiivinen näkökulma saattoi olla sekä huono, että hyvä juttu. Se saattoi aiheuttaa sen, että omaiset eivät puhuneet omista henkilökohtaisista ongelmistaan avoimemmin. Omaiset saattoivat ajatella ryhmän olevan positiivinen paikka ja, siksi he saattoivat viedä negatiiviset ajatukset varsinaisiin vertaistukiryhmiin. Omaiset saattoivat kokea positiivisuuden kokonaisvaltaiseksi, koska työskentely- ja keskusteluaiheet painoutuivat positiivisuuteen.

7.4 Jatkotutkimusideat

Opinnäytetyömme aihe on aina ajankohtainen, koska mielenterveyshäiriöt ovat enenevässä määrin kasvava kansansairaus. Omaisten keskuudessa ajankohdasta riippumatta, mielessä pyörivät samat ajatukset ja kysymykset, joihin kaivataan tukea ja vastauksia. Meidän tutkimuksemme oli naisnäkökulmasta, koska tulokset koostuivat naisten kokemuksista. Olisi mielenkiintoista saada tietää millainen merkitys toiminnallisella ryhmällä olisi miesomaisille tai ryhmälle, joka koostuu naisista ja miehistä. Lisäksi olisi mielenkiintoista saada tutkimustietoa lapsiomaisille suunnatusta toiminnallisesta ryhmästä ja sen merkityksestä.

Mielestämme yhteiskunnan suhtautuminen mielenterveyskuntoutujan omaiseen on läheisen sairauspainotteista. Monesti myös omaisten suhtautuminen omaan itseensä tapahtuu läheisen sairauden kautta. Jos omaiselta kysyy mitä hänelle kuuluu, hän saattaa vastata läheisensä sairauden kautta eikä oikeasti kerro sitä miltä hänestä tuntuu tai miten väsynyt hän on. Tällöin omainen jää läheisen sairauden varjoon ja siitä voi tulla jopa kolmas pyörä perheeseen. Chisu laulaa kappaleessaan ”Kolmas pyörä” läheisen kokemuksista sairastuneen rinnalla:

Kolmas pyörä pyöri pois,/ethän viel vain mun oma ois/ja me juostaisiin paljain jaloin/pelloilla sua kissankelloilla kutittaisin/jos vain saisin palaisin aikoihin onnellisiin/ja etsisin sut mun käsiin,/ veisin sut kauas täältä/mistä muut ei löytäis meitä. (Chisu 2012)

Voisi olla avartavaa saada tietää omaisten kokemuksista ennen sairauden puhkeamista sekä kokemuksista sairastuneen diagnoosin jälkeen. Olisi mielenkiintoista saada tutkimustietoa miten rajusti elämä muuttuu sairauden myötä.

Lähteet

- Baker, E.K. 2003. Työvälineenä oma persoona. Helsinki: Edita.
- Booth, K. 2010. Security and emancipation. Great Britannia: Cambrigde University Press.
<http://didierbigo.com/students/readings/booth1991emancipationsecurity.pdf>.
 28.9.2012.
- Chisu. 2012. Kolmas pyörä. <http://www.lyricsbox.com/chisu-lyrics-kolmas-pyora-26zt56m.html>. 1.10.2012.
- Eskola J & Suoranta J, 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Vastapaino. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Eskola, J. & Vastamäki, J. 2007. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: Virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Juva: PS- kustannus, 24–42.
- Grönfors, M. 2007. Havaintojen teko aineiston keräyksen menetelmänä. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: Virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Juva: PS- kustannus, 124–143.
- Harsu, A., Jähi, R., Koponen, T. & Männikkö, M. 2010. Tarinat mielenterveyskuntoutujien omaisten vertaisryhmässä. Sosiaalipoliittinen yhdistys Ry.
http://www.sosiaalipoliittinenyhdistys.fi/janus/0210/Janus_02_2010_Harsu.pdf. 15.5.2012.
- Hartikka, T. & Voutilainen, A.L. 2004. Voimavaroja vahvistava ryhmä mielenterveyspotilaiden omaisille – projektiraportti. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta M. 2008. Mieli ja terveys. Helsinki: Edita Prima.
- Helasti, K. 1999. Depressiopotilaan omaisen kuormittuminen. Helsinki: Kelan omatarvepaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hyypä, M.T. 2002. Elinvoimaa yhteisöstä. Sosiaalinen pääoma ja terveys. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Hämäläinen, P. 2001. Jaksamisesta innostumiseen: työssä ja elämässä. Helsinki: Tammi.
- Jantunen, E. 2008. Osalliseksi tuleminen. Masentuneiden vertaistukea jäsentävä substantiivinen teoria. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Tampere: Juvenes Print Oy.
- Jyrkämä, O. 2010. Vertaistukiryhmä käyntiin! Teoksessa Laatikainen, T. (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. SOLVER palvelut Oy: Asumispalvelusäätiö ASPA, 25–49. http://intra.aspa.fi/files/2817/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf.
 27.9.2012.
- Kiviniemi, K. 2007. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Aaltola, J & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Juva: PS- kustannus, 70–85.
- Koivula, U.L., Suihko, K. & Tyrväinen, J. 2002. Mission possible. Opas opinnäytteen tekijälle. Tampere: Pirkanmaan ammattikorkeakoulun julkaisusarja C. Oppimateriaalit nro 1.

- Korhonen-Pusa, R. Omaistyöntekijä. Omaiset Mielenterveystyön tukena ry, Pohjois-Karjalan yhdistys. Haastattelu. 2.10.2012.
- Kuhanen, C., Oittinen, P., Kanerva, A., Seuri, T. & Schubert C. 2010. Mielenterveystyö. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Kumpusalo, E. 1991. Sosiaalinen tuki, huolenpito ja terveys. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Laatikainen, T. 2010. Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA. http://intra.aspa.fi/files/2817/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf. 20.9.2012.
- Laimio, A. & Karnell, S. 2010. Vertaistoiminta - kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa Laatikainen, T. (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. SOLVER palvelut Oy: Asumispalvelusäätiö ASPA, 9–19. http://intra.aspa.fi/files/2817/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf. 27.9.2012.
- Laine, A., Ruishalme, O., Salervo, P., Sivén, T. & Välimäki, P. 2009. Opi ja ohjaa sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: WSOY.
- Laine, A., Ruishalme, O., Salervo, P., Sivén, T. & Välimäki, P. 2004. Opi ja ohjaa sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: WSOY.
- Levamo P. 2007. Omaa aikaa etsimässä. Teoksessa Heikkinen, A., Levamo, P., Parviainen, M. & Savolainen A. Näe minut, kuule minut - kokemuksia ryhmistä. Helsinki: Yliopistopaino, SOCCA:n ja Heikki Waris –instituutin julkaisusarja nro 11, 96–146.
- Lipsanen-Rogers, M. 2005. Kuvan käyttö sosiaalipedagogisen työn välineenä. Teoksessa Ranne, K., Sankari, A., Rouhiainen-Valo, T. & Ruusunen T. (toim.) Sosiaalipedagoginen ammatillisuus. Madsenin kukasta toiminnan tulppaaniksi. Kokemäki: SPOY Satakunnan Painotuote Oy, 62–71. <http://urn.fi/URN:ISBN:951-633-036-3>. 23.10.2012.
- Luodemäki, S., Ray, K. & Hirstiö-Snellman, P. 2009. Arjessa mukana. Omaistyön käsikirja. Omaiset Mielenterveystyön tukena Keskusliitto Ry. Helsinki: Painotalo Miktor.
- Mahlakaarto S. 2010a. Subjektiksi työssä. Identiteettiä rakentamassa voimaantumisen kehitysohjelmassa. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/24957/9789513939922.pdf?sequence=1>. 25.9.2012.
- Mahlakaarto S. 2010b. Voimaantuminen identiteettityönä. Vahvaksi työssä. Teoksessa Collin, K., Paloniemi, S., Rasku-Puttonen H. & Tynjälä, P. (toim.) Luovuus, oppiminen ja asiantuntijuus. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Munnukka-Dahlqvist, M. 1994. Traumaattiset kriisit, selviytyminen ja auttaminen. Teoksessa Heiskanen, T. (toim.) Henkinen tuki ja onnettomuudet. Takaisin elämään. Porvoo: Kirjapaino TT, 13–60.
- Niku, A. & Sarinko E. 2004. Yhdessä suru on helpompi kantaa. Opas lasten ja nuorten sururyhmien ohjaajille. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy.
- Nokelainen, E. & Toikander, T. 2006. Ohjattu pienryhmätoiminta osana nuorisotyötä. Perusteluita toiminnan tehokkuudelle. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Helsinki: Nykypaino Oy.
- Nyman M & Stengård E. 2001. Mielenterveyspotilaiden omaisten hyvinvointi. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Omaishoitajalle järjestettävä vapaa 950/2006. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2005/20050937>. 8.10.2012.
- Parviainen, M. 2007. Luovasti siltaa sisimpään. Teoksessa Heikkinen, A., Levamo, P., Parviainen, M. & Savolainen A. Näe minut, kuule minut. Kokemuksia ryhmistä. Helsinki: Yliopistopaino, SOCCA:n ja Heikki Waris –instituutin julkaisusarja nro 11, 189–218.

- Pennington, D.C. 2005. Pienryhmän sosiaalipsykologia. Helsinki: Gaudeamus.
- Ropo, E. 2007. Sosiometriset menetelmät kasvatustieteellisessä tutkimuksessa. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: Virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Juva: PS- kustannus, 85–99.
- Ruusunen, T. 2005. Ilmaisulliset menetelmät – siltoja itseen ja toiseen. Teoksessa Ranne, K., Sankari, A., Rouhiainen-Valo, T. & Ruusunen T. (toim.) Sosiaalipedagoginen ammatillisuus. Madsenin kukasta toiminnan tulppaaniksi. Kokemäki: SPOY Satakunnan Painotuote Oy, 54–59.
<http://urn.fi/URN:ISBN:951-633-036-3>. 23.10.2012.
- Salonen-Chydenius, S. 2010. Toiminnalliset ja luovat menetelmät.
<http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/651-toiminnalliset-ja-luovat-menetelmat> 23.10.2012.
- Salonen-Gunst, L. & Vilkkonen-Riihelä, A. 2000. Psyhyke. Kertaajan opas. Porvoo: WSOY.
- Sava, I. 2007. Katsomme, näemmekö? Luovuudesta, taiteesta ja visuaalisesta kulttuurista. Jyväskylä: PS –kustannus.
- Tuomi, J. & Sarajärvi A. 2012. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Vilén, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Vertio, H. 2003. Terveysten edistäminen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Vuori- Kemilä, A., Stengård, E., Saarelainen, R. & Annala, T. 2009. Mielenterveys- ja päihdetyö: yhteistyötä ja kumppanuutta. Helsinki: WSOY.

Toimeksiantosopimus



POHJOIS-KARJALAN
AMMATTIKORKEAKOULU

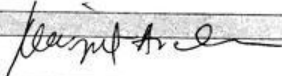
OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Toimeksiantaja	
Organisaation nimi:	Omaiset mielenterveyshyönteiden tukena, Pohjois-Karjalan yhdistys
Toimeksiantajan edustaja:	Maija Myller
Osoite:	Karjalankatu 4 A 2 80200 JOENSUU
Puhelinnumero:	
Sähköposti:	maija.myller@tukitupa.fi

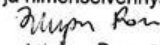
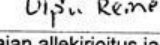
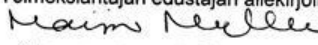
Opiskelijan/opiskelijoiden tiedot	
Koulutusohjelma:	Sosiaaliala
Opiskelijanumero(t) ja nimi(et):	0901509 Sini Korhonen / 0901517 Ulpu Remes
Puhelinnumero:	
Sähköposti:	Sini.m.korhonen@edu.pkamk.fi Ulpu.remes@edu.pkamk.fi

Toimeksiantajan sitoumukset	


Opiskelijan sitoumukset	

Opinnäytetyön ohjaus PKAMK:ssa	
Ohjaaja(t):	Marjut Arola  Outi Arffman

Opinnäytetyön julkisuus	
Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se voidaan julkaista Theseus-verkkokirjastossa.	

Allekirjoitukset	
Päiväys 25.4.2012	Opiskelijan allekirjoitus ja nimenselvennys Sini Korhonen  Ulpu Remes 
Päiväys 26.4.2012	Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus ja nimenselvennys  MAIJA MYLLER

Tutkimuslupahakemus


 POHJOIS-KARJALAN
 AMMATTIKORKEAKOULU

TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

Haen/haemme lupaa suorittaa opinnäytetyöhön liittyvä tutkimus

Opinnäytetyön aihe: Toiminnallisen vertaistukiryhmän merkitys mielenterveyskuntoutujan omaisen jakamiselle

Tutkimuksen toteutuspaikka/-yksikkö:
Omaiset mielenterveystyön tukena, Pohjois-Karjalan yhdistys

Tutkimuksen:

a) kohde/kohdejoukko: mielenterveyskuntoutujan omainen

b) aineiston keruumenetelmä: teemahaastattelu

c) aineiston keruun ajankohta: kesä-heinäkuu 2012

Opinnäytetyön ohjaaja/t:

Marietta Aro
MARIETTA ARO
Työelämäohjaaja

Maija Neulen
MAIJA NIEMI,
TOIMINNANSUOHTAJA

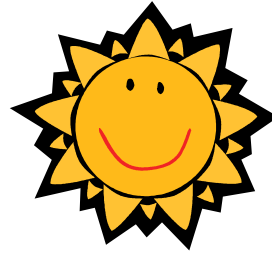
Raija Korkkonen-Pusa
RAIJA KÖRKKÖNEN-PUSA
OMASTIÖNTUJAJA

25 / 5 / 2012

Sini Korhonen
Sini Korhonen

Uppi Remes
Uppi Remes

Saatekirje omaisille



Hei!

Olemme kaksi kolmannen vuoden sosionomiopiskelijaa Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyömme Omaiset mielenterveystyön tukena ry Pohjois-Karjalan yhdistykselle. Opinnäytetyömme käsittelee mielenterveyskuntoutujien omaisten kokemuksia toiminnallisen ryhmän merkityksestä. Lisäksi tutkimme luovien menetelmien käyttömahdollisuuksia omaistyössä.

Opinnäytetyömme aineisto koostuu pääosin teemahaastattelusta, jotka toteutetaan yksilöhaastatteluina. Saatte ennen haastattelua kysymykset, jotta ehditte valmistautua haastatteluun etukäteen. Haastattelu on vapaaehtoinen ja sen voi perua milloin tahansa. Opinnäytetyön tekijöitä sitoo vaitiolovelvollisuus eli haastateltavien henkilöllisyyttä ei paljasteta ulkopuolisille. Haastattelut toteutetaan heinäkuussa 2012. Tarkempi ajankohta sovitaan myöhemmin henkilökohtaisesti. Haastattelut nauhoitetaan ja niiden materiaali tuhotaan heti opinnäytetyön raportin valmistuttua

Vastaamme mielellämme mahdollisiin kysymyksiin!

Terveisin Sini Korhonen, XXX, sini.m.korhonen@edu.pkamk.fi
Ulpu Remes, XXX, ulpu.remes@edu.pkamk.fi
sosionomiopiskelijat

Haastattelulupa omaisilta

HAASTATTELULUPA

Suostun haastatteluun:

Rastita vaihtoehto:

Kyllä

Ei

Annan luvan käyttää nauhoitettua haastattelumateriaalia opinnäytetyössä, joka käsittelee toiminnallisen ja vertaistuellisen ryhmän merkitystä mielenterveyskuntoutujan omaisen jaksamiselle.

Rastita vaihtoehto:

Kyllä

Ei

Puhelinnumero ja/tai sähköpostiosoite: _____

Allekirjoitus ja nimenselvennys

Paikka ja päiväys

Palauta haastattelulupa viimeistään 15.6.2012 mennessä Tukituvalle.

TEEMAHAASTATTELURUNKO

Taustatiedot: ikä, sukupuoli, omaismuoto; puoliso, äiti, lapsi...

Odotukset ennen ryhmän alkamista

- miten vastasi?

Ryhmän merkitys jaksamiselle:

Jaksaminen tällä hetkellä (1-10, 1 huono ja 10 erittäin hyvä.)

- Vaikuttavat tekijät

Ryhmän merkitys

- Arjessa ilmeneminen

ryhmän tuki omaisen jaksamiselle

Miten ryhmä on tukenut jaksamistasi arjessa?

- fyysisesti / psyykkisesti

Mitä ryhmä on antanut sinulle jaksamisesi kannalta?

- voimavaroja/ystäviä/pääsy pois kotoa yms.?

Luovat menetelmät ryhmässä:

Osallistuminen aikaisemmin luovat menetelmät painotteiseen yksilö –tai ryhmätyöskentelyyn

Kokemukset luovat menetelmät työskentelystä

- Haastavaa? Helppoa? Mielenkiintoista? Uusi työskentelytapa?

Luovat menetelmät > < keskustelupainotteinen ryhmä (eroavaisuudet)

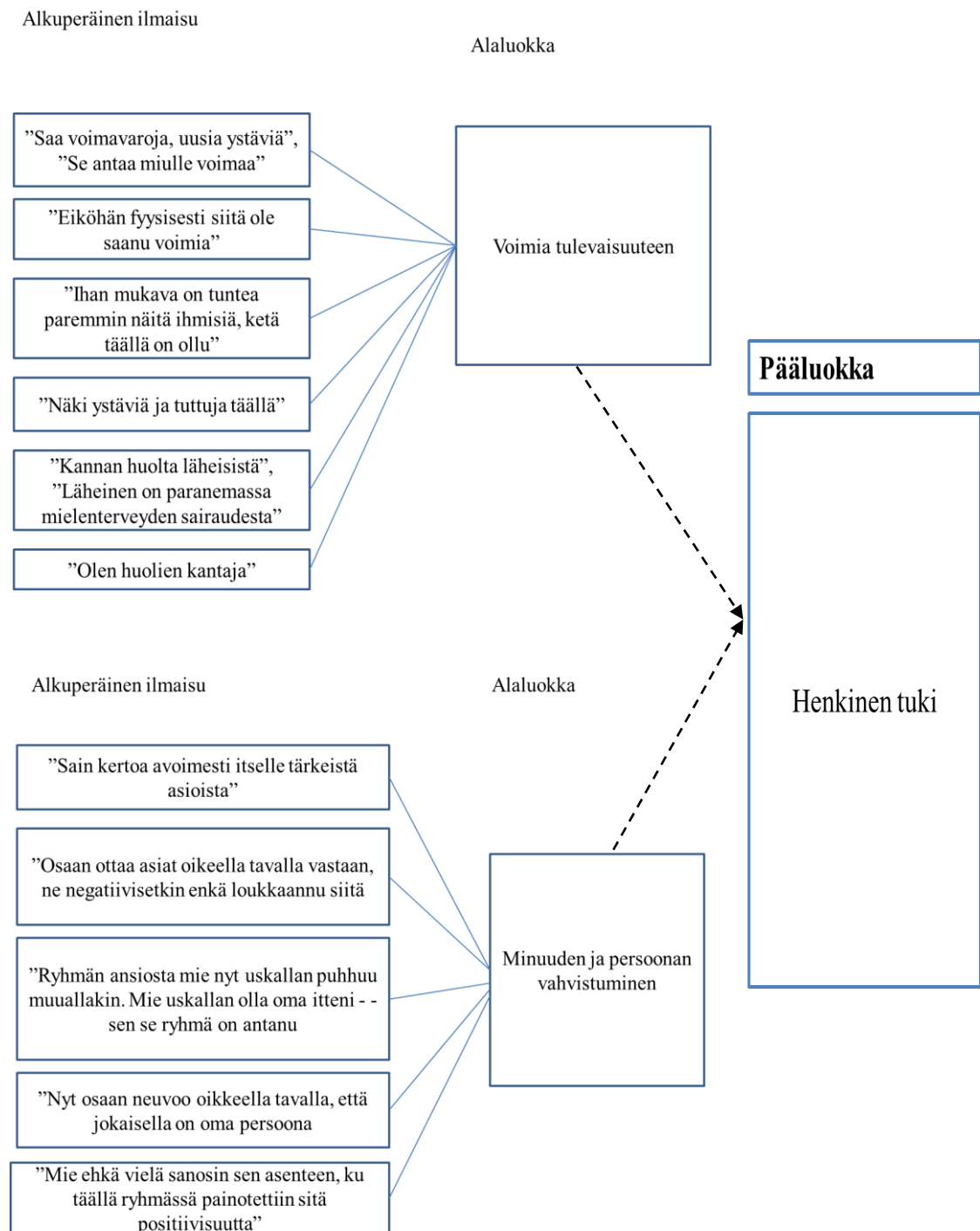
Työskentelytavan sopivuus haastateltavalle

MUUTA:

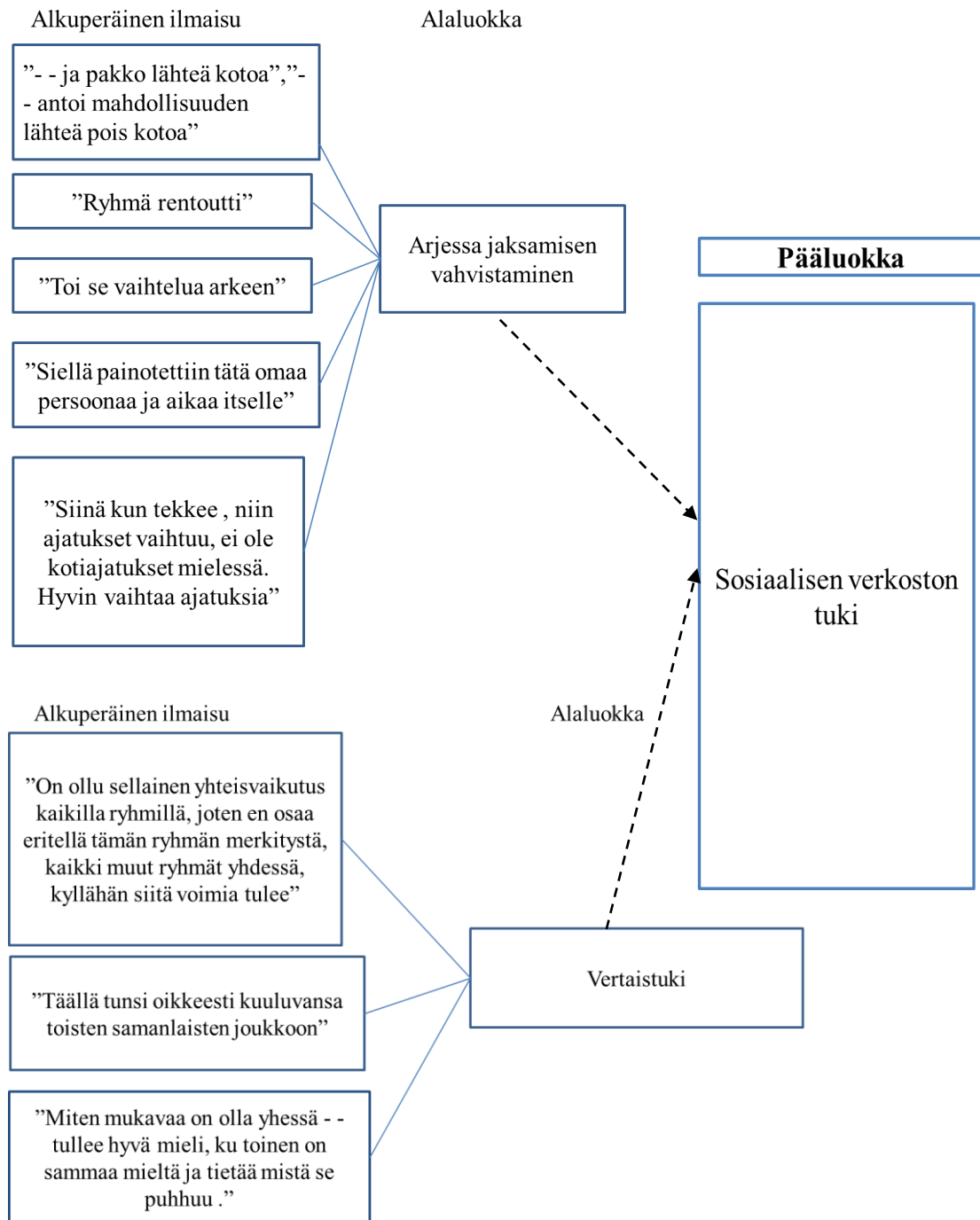
Ryhmän hyödyllisyys jatkossa

Jatkokehittämisideat ryhmänsisältöön

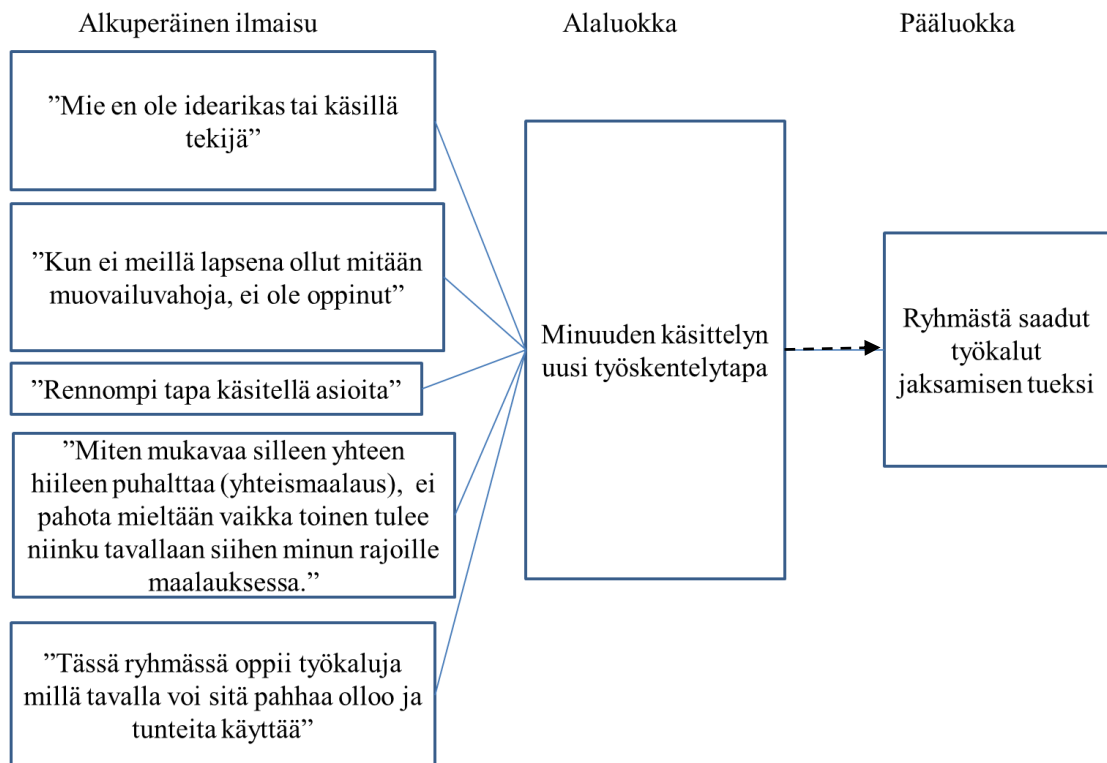
Luokittelukaavio



Luokittelukaavio



Luokittelukaavio



Analyysipolku

