

Joonas Jokela

## Hallintaa elämään – itsestä

Toiminnallinen elämäntietoryhmä mielenterveyskuntoutujille

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi

Sosiaalialan koulutusohjelma

Opinnäytetyö

28.10.2013

Tekijä Otsikko  Sivumäärä Aika	Joonas Jokela Hallintaa elämään – itsestä: Toiminnallinen elämäntoimintaryhmä mielenterveyskuntoutujille 35 sivua + 3 liitettä 28.10.2013
Tutkinto	Sosionomi
Koulutusohjelma	Sosiaalialan koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Sosiaalialan koulutusohjelma
Ohjaajat	Lehtori Arto Salonen Lehtori Riikka Konttinen
<p>Opinnäytetyö on toiminnallinen ja sen tarve on Oulunkylän asuintalon työntekijöiden kanssa käydyistä keskusteluista lähtöisin. Työn ideana oli käsitellä elämäntoimintaa liittyviä kysymyksiä toiminnallisesti mielenterveyskuntoutujien kanssa. Elämäntoiminnan tarkastelemisen aihe on lähtöisin siitä, että monilla tuetun asumisen piirissä olevilla mielenterveyskuntoutujilla on vaikeuksia elämäntoiminnan alueella. Tämän takia oman elämänsä subjektina olemista, voimavaroja ja stressinhallintaa on hyvä käsitellä sekä vuorovaikutuksellisin että toiminnallisilla keinoin.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa toiminnallinen ryhmä, joka tarjoaisi mielenterveyskuntoutujille mahdollisuuden vertaistuelliseen ja mukavaan elämäntoiminnan tekijöiden tarkasteluun, arjen pyörimisen ohessa. Ryhmän suunnittelun teoreettisena pohjana käytettiin elämäntoiminnan ilmiötä, itsetunnon teoriaa ja ratkaisukeskeistä ajattelutapaa. Ryhmätoiminta järjestettiin Helsingin kaupungin ylläpitämän tuetun asumisyksikön tiloissa ja siihen osallistuminen oli kuntoutujille vapaaehtoista. Suunniteltu toiminta jakautui kolmelle tapaamiskerralle, jotka ajoittuivat syyskuulle 2013. Jokaisella kerralla elämäntoiminnan teemoja käsiteltiin kahvittelun, rentouttavan meditaation, fyysisten aktiviteettien, musiikin kuuntelun ja piirtämisen menetelmien avulla. Tapaamiskerrat pidettiin luonteeltaan suhteellisen arkisina ja epämuodollisina, jotta kynnys osallistumiselle oli mahdollisimman matala.</p> <p>Ryhmätoiminnan arviointi perustui sekä mielenterveyskuntoutujien antamiin palautteisiin ja omiin havaintoihini. Osallistujat pitivät ryhmätoimintaa mielenkiintoisena ja voimaa antavana. Ryhmän rakenne oli heidän mielestään pääsääntöisesti selkeästi etenevä. Toiminta koettiin toisaalta ajatuksia haastavana, mutta myös hyvää mieltä tuottavana. Yksikössä työskentelevät ohjaajat pitivät ryhmätoimintaa mielekkäänä ja näkivät sen olevan tarpeellista osallistujille. Ryhmätapaamisia olisi saanut olla heidän mielestään kuitenkin enemmän.</p> <p>Elämäntoiminnan tukeminen on merkittävä osa sosiaalialan työtä. Erityisesti tuetun asumisen piirissä olevat mielenterveyskuntoutujat voivat hyötyä merkittävästi elämäntoiminnan tukemisesta, sillä se voi osaltaan auttaa selviämään arjen elämässä itsenäisemmin sekä löytämään itsestä omaa elämänsä suunnittelevan ja hallitsevan subjektin.</p>	
Avainsanat	elämäntoiminta, toiminnallisuus, ryhmätoiminta, tuettu asuminen

Author Title Number of Pages Date	Joonas Jokela Management for Life – From Self: Functional Life Coping Group for Mental Health Rehabilitees 35 pages + 3 appendices 28.10.2013
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Social Services
Specialisation option	Social Services
Instructors	Arto Salonen, Senior Lecturer Riikka Konttinen, Senior Lecturer
<p>The Bachelor's thesis was practice-based and need for it originated from conversations with the Oulunkylän asuintalo's employees. The idea of the thesis was to process life management issues functionally with mental health rehabilitees. The theme for processing life management came up from an idea that many mental health rehabilitees in a supported residency, had difficulties in life management. Because of this it is good to deal with such topics as being a subject in your own life, positive resources and stress management by conversational and functional means.</p> <p>The purpose of the thesis was to design and carry out a functional group which would provide mental health rehabilitees an opportunity to examine life management factors in a nice peer supportive environment, alongside daily routines. Planning of the functional group was based on the life management phenomenon, theory about self-esteem and solution-oriented thinking. Group activities were held on a supported residence's premises maintained by the city of Helsinki. Participation in the group was voluntary for the rehabilitees. Planned activities were divided in three meetings which were dated in September 2013. On every meeting the themes of life management were dealt with methods such as coffee drinking, relaxing meditation, physical activities, music listening and drawing. The nature of the meetings was kept relatively ordinary and informal so that the threshold for attending was low as possible.</p> <p>The evaluation of the group activities was based on the feedback received from the mental health rehabilitees and my own observations. Participants considered the group activities interesting and power-giving. They thought that the structure of the group was mainly progressive. The activities were considered challenging but also contributory to good feelings. The employees working in the department considered the group activities to be sensible and also saw them necessary for the participants. Still they said that there should have been more meetings.</p> <p>Supporting life management is a significant part of social work. Especially mental health rehabilitees in supported residency could benefit remarkably from the life management support because it could for its part help clients cope with their everyday life more independently and also find a planning and managing subject from self.</p>	
Keywords	life management, functionality, group activity, supported residency

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Mielenterveyskuntoutujien tuettu asuminen	2
2.1	Työn tausta ja tavoitteet	2
2.2	Oulunkylän asuintalo	4
2.3	Mielenterveyskuntoutajat tuetussa asumisessa	6
3	Elämänhallinnan tukeminen	8
3.1	Elämänhallinta	8
3.2	Itsetunto	11
3.3	Ratkaisukeskeisyys	13
4	Ryhmätoiminnan toteutus	15
4.1	Käytäntöjen suunnittelu ja toiminnalliset menetelmät	15
4.1.1	Kahvittelu	16
4.1.2	Rentouttava meditaatio	17
4.1.3	Liikunnalliset aktiviteetit	18
4.1.4	Musiikin kuuntelu	19
4.1.5	Piirtäminen	19
4.2	Ensimmäinen kerta: menneisyyden vaikeudet ja selviytymiset	20
4.3	Toinen kerta: arjen haasteet ja voimavarat	23
4.4	Kolmas kerta: haaveet ja tulevaisuuden tavoitteet	25
5	Palaute, havainnot ja arviointi	27
6	Pohdinta	30
	Lähteet	33
	Liitteet	
	Liite 1. Tiedote ryhmästä	
	Liite 2. Tapaamiskertojen rakenteiden koonti	
	Liite 3. Niska-hartiajumpan rakenne	

## 1 Johdanto

Monimuotoisen opinnäytetyöni aihe käsittelee elämänhallinnan tukemista mielenterveyskuntoutujien tuetussa asumissa. Ideana on tarjota mielenterveyskuntoutujille mahdollisuus tarkastella elämänhallintaan ja itsetuntoon liittyviä teemoja. Aiheen lähtökohdina ovat mielenterveyskuntoutujien kokemat vaikeudet oman elämänhallintansa alueella. Näiden vaikeuksien takia on tärkeää, että kuntoutujat pääsisivät käsittelemään elämänhallintaansa ratkaisukeskeisesti ja vertaistuellisesti. Mielenterveysongelmat ja niihin liittyvä syrjäytyminen ovat herättäneet paljon julkista keskustelua viime aikoina.

Työni perimmäinen tarkoitus on suunnitella ja toteuttaa Oulunkylän asuintalon mielenterveyskuntoutujille elämänhallintaa tukeva ryhmätoiminnan muoto, jonka tuen myötä he saisivat välineitä toteuttaa elämäänsä itsenäisemmin ja yksilöllisemmin. Kuntoutujien pitkät sairaushistoriat ja eri laitosten asiakkaana oleminen ovat voineet vaikuttaa heidän elämänhallintaansa sekä omia henkilökohtaisia pyrkimyksiä lannistaen että heidän itseenäistä arjen toimimistaan laitostaen. Idea tämän kaltaisten ongelmien käsittelystä syntyi työelämäharjoitteluni aikana Oulunkylän asuintalon työntekijöiden kanssa käymieni useiden syvällisten keskusteluiden ja saamieni henkilökohtaisten kokemusten pohjalta. Opinnäytetyöni tarkoituksena on sekä tuoda lisää toiminnallisia menetelmiä elämänhallinnan käsittelemiseksi tuetun asumisen piirissä että tukea asuintalossa tehtävää ohjauksellista perustyötä.

Suunnittelemani elämänhallintaa toiminnallisesti tukeva ryhmä tapasi kolme kertaa Oulunkylän asuintalossa. Tapaamiset ajoittuivat syyskuulle 2013. Ryhmä tapasi kerran viikossa ja siihen osallistuminen oli asukkaille vapaaehtoista. Ryhmässä käytettiin kuvataiteellisia, musiikillisia, liikunnallisia ja vuorovaikutuksellisia elementtejä sisältäviä toiminnallisia menetelmiä.

Opinnäytetyöraporttini aluksi avaan työn taustoja ja tavoitteita tarkemmin. Tämän jälkeen esittelen Oulunkylän asuintalon ja avaan tarkemmin mielenterveyskuntoutujien tuettua asumista. Seuraavaksi esittelen valikoimani teoreettisen taustan, joka pitää sisällään elämänhallinnan, itsetunnon ja ratkaisukeskeisyyden. Kuvaan ja perustelen valitsemani toiminnalliset menetelmät ja esittelen ryhmää koskevat suunnitelmat. Menetelmäkuvausten jälkeen selostan toteutuksen kulun käytännössä, jonka jälkeen vedän työni yhteen arvioimalla ryhmätoimintaa palautteiden ja havaintojeni pohjalta. Lopuksi avaan opinnäytetyöni herättämiä ajatuksia pohdintaosiossa.

## 2 Mielenterveyskuntoutujien tuettu asuminen

### 2.1 Työn tausta ja tavoitteet

Suoritin sosionomiopintoihini kuuluvan neljä kuukautta kestävästä työelämäharjoittelusta Oulunkylän asuintalossa. Harjoittelun aikana pääsin käymään lukuisia keskusteluja sekä työntekijöiden että asukkaiden kanssa. Keskustelunaiheet ja esille nousseet ilmiöt eivät olleet aina todellakaan helpoimmasta päästä. Käytännön työssä pääsin näkemään myös, että mitkä asiat näitä keskusteluja oikein tuottivat. Tein myös henkilökohtaisia havaintoja toimiessani asukkaiden ja työntekijöiden kanssa monipuolisesti arjessa. Näistä havainnoistani keskustelimme paljon asuintalon henkilökunnan kanssa. Keskeisimmäksi keskustelunaiheeksi nousi useimmiten mielenterveyskuntoutuja-asukkaiden oman elämänhallinnan heikohko tila. Käytännössä tämä tila näyttäytyi asukkaiden arjen toiminnan vaikeuksina ja elämän eräänlaisena paikalleen pysähtymisenä. Tämän monimutkaisen prosessin seurauksesta syntyikin alustava idea näihin haasteisiin tarttuvasta ryhmämuotoisesta toiminnasta.

Työn tausta ja lähtökohdat olivat vahvasti käytäntöön linkittyneet, joten oli melko selvää että päädyin tekemään monimuotoisen opinnäytetyön. Monimuotoinen opinnäytetyöni sisältää siis sekä teoreettisen osuuden että toiminnallisen tuotoksen. Teoreettiseksi taustaksi valitsin elämänhallinnan ja itsetunnon käsitteet. Ryhmätoimintaa taustoittavana teoreettisena viitekehyksenä toimi taas ratkaisukeskeisyys. Päädyin valitsemaan nämä viitekehykset, koska näin niiden olevan (käytännön kokemuksieni kautta) sekä ongelmien lähtökohtia, mutta toisaalta myös ratkaisujen avaimia. Ryhmämuotoiseen toimintaan päädyin taas työelämäharjoittelussa saamieni myönteisten kokemusten ansiosta. Työelämäharjoittelun aikana vedimme asukkaille yhdessä asuintalon sosiaaliohjaajan kanssa ruokaryhmää, jossa asukkaat ostivat ainekset, valmistivat ruoan ja söivät yhdessä. Sekä asukkaiden että minun kokemukseni olivat todella myönteisiä. Toiminnan avulla tuntui olevan helpompaa ja mielekkäämpää käsitellä elämän monimutkaisia aiheita, kuin pelkästään puhumalla. Valitsemiini käytännön toiminnallisiin menetelmiin päädyin pääosin sen takia, että ne olivat asukkaille ennestään melko tuttuja, yhteistä luottamusta vahvistavia, luonteeltaan vertaistuellisia, käytännön tekemiseen pohjaavia ja uusia ajatuksia luovia. Ehkä tärkeimpänä suunnitteluni ohjaavana ajatuksena oli kuitenkin mahdollisuus elämänhallinnan osittain sanattomaan, abstraktiin ja alitajuntaiseen tarkasteluun.

Opinnäytetyöni keskeisimpänä tavoitteena on tukea Oulunkylän asuintalon mielenterveyskuntoutujien omaa elämänhallintaa. Käytännön tasolla tämä tarkoittaa muun muassa asukkaiden parempaa stressin hallintaa, itsenäisempää arjen elämistä, elämän mielekkyyden lisääntymistä, omien voimavarojen tiedostamista ja itsetunnon parantamista. Tavoitteenani on siis käytännössä myös suunnitella ryhmätoiminnan muoto, jolla pyrin edistämään edellä mainitsemiani tekijöiden toteutumista. Henkilökohtaisena tavoitteenani on ohjata suunnittelemani ryhmä ja oppia sitä kautta lisää teoriasta käytännön tasolla. Yhtenä sivutavoitteena voisi pitää myös kokemuksen kartuttamista siitä, että onko tämän tyyppinen toiminta tarpeenmukaista ja mielekästä Oulunkylän asuintalossa.

Oulunkylän asuintalon mielenterveyskuntoutajat ja työntekijät sekä sosiaalialan työ yleensä voivat nähdäkseni hyötyä opinnäytetyöstäni monilla tavoin. Kuntoutujan näkökulmasta tarkasteltuna merkittäviä suunnittelemani ryhmätoimintamuodon hyötyjä voisi olla muun muassa elämän mielekkyyden lisääntyminen, stressin väheneminen, itsetunnon paraneminen, autonomisuuden lisääntyminen ja vertaisten kohtaamisen lisääntyminen.

Työelämän ja Oulunkylän asuintalon kannalta opinnäytetyönäni suunnittelema ryhmätoiminnan muoto olisi uusi työnteon malli, joka osaltaan voisi edesauttaa myös asiakkaiden kanssa tehtävän yksilötyön onnistumista. Mikäli edellä mainitsemiani hyödyt toteutuvat ja kuntoutujien elämä sujuu paremmin, niin se taas vaikuttaa siihen että työntekijöiden työnteko sujuu mallikkaammin, mikä voi osaltaan vaikuttaa jopa työhyvinvoinnin paranemiseen.

Koko sosiaalialan työn kannalta tarkasteluna opinnäytetyöni voi olla osaltaan tuomassa, välillä hieman abstrakteilla tasoilla liikkuvia, teoreettisia käsityksiä lähemmäs käytännön tasolla tehtävää työtä. Työni on nähdäkseni merkityksellinen myös siinä mielessä, että se on konkreettinen yritys tukea mielenterveyskuntoutujia elämänhallinnan ongelmien alueella tuetussa asumisessa. Tämä yritys voi antaa merkittäviä kokemuksia ja tuottaa tärkeitä havaintoja, joista voi olla hyötyä sosiaalialan työn kehittämisessä tulevaisuudessa.

## 2.2 Oulunkylän asuintalo

Oulunkylän asuintaloa ylläpitää Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystoimi. Organisaatiorakenteessa se sijoittuu terveys- ja päihdepalveluihin, ja siellä tarkemmin mielen-terveys- ja päihdepalveluiden alle. Oulunkylän asuintalo on osa Helsingin kaupungin asumisen tukea ja se on tarkasti ottaen osa mielenterveyskuntoutujien asumispalveluita. Mielenterveyskuntoutujien asumispalveluissa se sijoittuu tuetun asumisen alueelle, mikä tarkoittaa käytännössä omissa asunnoissaan asuvien mielenterveyskuntoutujien tukemista. Asuintalon henkilökunta muodostuu vastaavasta ohjaajasta, sosiaaliohjaajasta, ohjaajista ja asuintalon hoitajasta. Vastuut ja tehtävät ovat kaikilla työntekijöillä melko yhteneviä, mutta kaikilla on omaa osaamisaluettaan vastaavia erityistehtäviä. Erittelen tehtävien jakautumista vielä myöhemmin tässä luvussa.

Asuintalon työntekijät ovat monipuolisesti yhteistyössä muiden sosiaali- ja terveysalueen toimijoiden kanssa. Verkostoyhteistyö on tärkeää kuntoutuspolun jatkuvuuden ja kuntoutujien mahdollisimman menestyksekkään kuntoutumisen kannalta. Keskeisimpiä yhteistyötahoja Oulunkylän asuintalolle ovat sosiaalivirasto, kansaneläkelaitos ja terveydenhuolto. Erityisen tärkeä yhteistyötaho on psykiatrinen poliklinikka, johon kaikilla asukkailla on hoitosuhde. Näiden lisäksi henkilökunnan työajan ulkopuolella päivystystä Oulunkylän asuintalossa tekevät Niemikotisäätiön ja Suomen sairaanhoitopalvelun päivystävät työntekijät. Opinnäytetyön tapauksessa yhteistyöni asuintalon henkilökunnan kanssa tarkoittaa ryhmän suunnittelua ja käytännön järjestelyjen hoitamista paikan päällä. Suunnittelu on pääsääntöisesti keskustelua asuintalon henkilökunnan kanssa liittyen työn arvoihin, lähtökohtiin ja ryhmän käytännön asioihin – toisin sanoen konsultoin asuintalon henkilökuntaa. Asuintalon henkilökunta auttaa mahdollisesti myös käytännön asioiden järjestelyssä paikan päällä.

Helsingin kaupungin omistamat kerrostalot sijaitsevat Pohjois-Helsingissä Oulunkylän kaupunginosassa. Oulunkylän asuintalo koostuu neljästä pienkerrostalosta, ja niissä on yhteensä 44 asuntoa. Asunnot ovat yhtä kaksiota lukuun ottamatta yksiöitä. Asuntojen lisäksi asukkaiden käytettävissä ovat monikäyttöinen yhteistila, tietokone-/ryhmätila, saunatilat, pesutupa, pyörävaja ja asuntokohtaiset verkkovarastot. Oulunkylän asuintalo on ollut aikaisemmin vanhusten palvelutalo, mikä on sittemmin otettu mielenterveyskuntoutujien tuetun asumisen käyttöön. Talossa asuu siitä huolimatta vielä muutamia vanhusasukkaita. Talojen käytännön varustelussa tämä näkyy siten, että kaikissa asun-



noissa on palveluasumisen jäljiltä turvapuhelimet, joilla saa yhteyden henkilökunnan toimistoon. Oulunkylän asuintalo sijaitsee hyvien ulkoilureittien läheisyydessä omakotitalo-alueiden välissä. Palvelut ovat helposti saavutettavissa sekä jalan että bussilla. Lähi-kauppa sijaitsee muutaman sadan metrin päässä ja monipuolisemmat palvelut löytyvät Oulunkylän keskustasta viidentoista minuutin kävelymatkan tai vaihtoehtoisesti viiden minuutin bussimatkan päästä.

Keskeisimmät arvot asuintalossa tehtävän työn taustalla ovat asukkaiden vapaus, yhteistyön luottamuksellisuus, kaikkien toimijoiden välinen tasa-arvo, jokaisen yksilöllisyyden arvostaminen, toiminnan asiakaslähtöisyys ja jokaisen henkilökohtainen itsensä arvostaminen. Käytännön työssä edellä mainitut arvot näkyvät asukkaiden itsemääräämisoikeuden toteutumisen mahdollistamisena ja salassapitovelvollisuuden turvaamisena. Yksilöllisyyttä pyritään vaalimaan henkilökohtaisen ohjauksen ja keskustelutuen keinoin. Toiminnan asiakaslähtöisyyttä edistetään pitämällä asukaskokouksia ja keräämällä asukkailta palautetta ja toiveita eri toiminnoista. Tasa-arvo ja oman itsensä arvostaminen näkyy käytännössä arjen toisia kunnioittavana vastavuoroisena kommunikaationa, eli positiivisena huomioimisena ja kiinnostuksen osoittamisena.

Työn tekemisen lähtökohtana on mielenterveyskuntoutujien itsenäisen asumisen tukeminen, ja sitä kautta heidän kuntoutumisensa edistymisen mahdollistaminen. Käytännön työmenetelmien kannalta se tarkoittaa työntekijöiden tekemiä kotikäyntejä asukkaiden luokse sekä tukemista ja ohjaamista arki-, työ-, harrastus- ja vapaa-ajanasioissa. Työntekijät tekevät kotikäyntejä asukkaan luokse 1–4 kertaa kuukaudessa, kunkin asukkaan henkilökohtaisen tarpeen mukaan. Akuuteissa tilanteissa kotikäyntejä voidaan tehdä enemmänkin; lisäohjausta ja -tukea voi hakea henkilökunnan toimistolta. Mielenterveyskuntoutujat saavat tarvitessaan tukea ja ohjausta myös eri virastojen, kuten terveydenhuollon, sosiaaliviraston ja kansaneläkelaitoksen kanssa asioimisessa. Käytännössä ohjaus voi tarkoittaa eri etuuksien hakulomakkeiden täyttämistä tai asiointimatkaa terveydenhuollon pariin yhdessä työntekijän kanssa. Pääsääntöisesti asukkaiden ohjaustarpeet liittyvät hygienian ja kodinhoitoon sekä lääkitysten seurantaan. Työtehtävät jakautuvat pääsääntöisesti työntekijöiden pätevyyksien ja erityisosaamisalueiden mukaisesti. Vastaava ohjaaja suunnittelee ja organisoii asuintalon toimintaa laajemmalla perspektiivillä; sosiaaliohjaaja ohjaa asukkaita erityisesti sosiaalietuuksien ja -palveluiden alueella ja ohjaajat lähihoitajien ammattitaidolla keskittyvät tarkemmin taas asukkaiden terveydentilojen ja lääkitysten tarkkailuun ja hoitamiseen. Asuintalon hoitaja on taas joka pai-

kan raudanluja ammattilainen ja monitaituri, jolla on vuosikymmenien kokemus ohjauk-  
työstä eri asiakasryhmien parissa. Muuten työtehtävät ovat pääsääntöisesti yhteisiä ja  
vuorottelevat päivittäin.

Työntekijät järjestävät asukkaille kaiken ohjauksen ja tuen ohella myös muuta ohjelmaa.  
Asuintalossa järjestetään enemmän ja vähemmän säännöllisesti muun muassa lauta-  
peli-, ruoka- ja askarteluryhmiä. Näiden lisäksi mahdollisuuksien salliessa asukkaiden  
toiveesta ja ideoiden pohjalta tehdään retkiä kulttuurin pariin, kuten esimerkiksi elokuviin  
ja taidenäyttelyihin, sekä satunnaisemmin päiväristeilyjä lahden toiselle puolelle Tallin-  
naan. Työntekijät keittävät arkipäivisin aamupuuron ja kahvit, jotka ovat asukkaiden saa-  
tavilla nimellistä korvausta vastaan. Joka kuukausi syntymäpäiväänsä viettäviä juhli-  
taan kahvitarjoilun muodossa. Tämän lisäksi työntekijät pyrkivät järjestämään aina jotain  
pientä erityistä yleisten juhlapäivien varalle, kuten esimerkiksi juhlaan liittyviä leivoksia  
tai koristeita yhteistilaa varten.

### 2.3 Mielenterveyskuntoutujat tuetussa asumisessa

Mielenterveyden häiriöitä kuvaavia diagnooseja on useita kymmeniä, mutta häiriöitä voi  
ymmärtää yleisemmällä tasolla myös tarkastelemalla positiivista mielenterveyttä. Positiiv-  
vinen mielenterveys on sellainen yksilön psyykkisen hyvinvoinnin tila, jolloin hän kyke-  
nee ilmaisemaan tunteitaan, luomaan ihmissuhteita, tekemään työtä ja sietämään vas-  
toinkäymisiä ja muutoksia (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013). Mielenterveyden häi-  
riö voidaan siis yleistäen määritellä edellä mainittujen yksilön kykyjen merkittäväksi puut-  
tumiseksi. Miten määritellään mielenterveyskuntoutuja? Mielenterveyskuntoutuja voi-  
daan määritellä henkilöksi, joka tarvitsee kuntouttavia palveluja mielenterveydenhäiri-  
önsä vuoksi (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007: 13). Kuntoutuminen taas on yksilön  
henkilökohtainen muutosprosessi, joka vaatii riittävästi aikaa ja tukea onnistuakseen  
(Mielenterveyden keskusliitto n.d. Oman elämäsi asiantuntija). Mielenterveyskuntoutuja  
voidaan siis määritellä henkilöksi, jolla on vaikeuksia positiivisen mielenterveyden ky-  
vyissä, ja joka tarvitsee erilaisten mielenterveyspalveluiden tukea henkilökohtaisen kun-  
toutumisprosessinsa läpikäymisessä.

Terveydenhoitolaissa (1326/2010: 27 §) asetetaan kuntien vastuulle järjestää tarpeen-  
mukainen mielenterveyttä suojaava ja vahvistava psykososiaalinen tuki; kriisituki sekä  
tutkimuksen, hoidon ja kuntoutuksen sisältävät mielenterveyspalvelut. Mielenterveys-

laissa (1116/1990: 3 §) tarkennetaan kunnan vastuuta mielenterveyspalveluiden järjestämisestä osana sosiaalihuoltoa, sosiaalihuoltolain mukaisesti. Sosiaalihuoltolaissa (710/1982: 17 §) määritetään, että kunnan vastuulla on järjestää sosiaalipalveluna tarvittavat tuki- ja asumispalvelut. Helsingin kaupungin Sosiaali- ja terveysvirasto järjestää mielenterveyskuntoutujille asumispalveluita, joista tuettuun asumiseen luetaan solutuki-asunnot ja Oulunkylän asuintalo (Helsingin kaupunki: Sosiaali- ja terveysvirasto 2013). On siis lakisääteisesti määritelty, että mielenterveyskuntoutujille on järjestettävä tarpeellisia asumispalveluja; Oulunkylän asuintalo onkin tämän lainsäädännön ilmentymä käytännössä.

Tuettu asuminen on asumismuoto, jossa mielenterveyskuntoutuja asuu itsenäisesti omassa kodissaan. Kuntoutuja saa tukea ja ohjausta muun muassa sosiaaliohjaajalta ja lähihoitajalta päivittäisissä toiminnoissa selvitäkseen. Häntä ohjataan käyttämään tarvitsemiaan erilaisia palveluita sekä kannustetaan mahdollisuuksien mukaan osallistumaan opiskeluun tai työelämään. Kuntoutujaa autetaan lisäksi löytämään hänelle itselleen mielekkäitä vapaa-ajan aktiviteetteja. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007: 19.) Kuntoutujalla voi olla asumisessaan vaikeuksia muun muassa kodinhoidon ja yksin asumiseen liittyen, johtuen psyykkisen sairauden mahdollisesti aiheuttamasta aloite- ja toimintakyvyttömyydestä (Mielenterveyden keskusliitto n.d. Asuminen). Mielenterveysongelmaisten asiakkaiden määrä asumispalveluissa on kasvanut Helsingissä 228 asiakkaasta vuonna 2000, 824 asiakkaaseen vuonna 2011 (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos: Tilasto- ja indikaattoripankki SOTKANet n.d.). Osalla mielenterveyskuntoutujista on siis vaikeuksia itsenäisessä asumisessa. Onneksi näihin vaikeuksiin pyritään vastaamaan monipuolisesti erilaisin keinoin sosiaalialan ammattilaisten työllä, sillä ilman tuettua asumista monet näistä mielenterveyskuntoutujista eivät välttämättä kykenisi asumaan itsenäisesti.

Suurella osalla Oulunkylän asuintalon mielenterveyskuntoutujista on pitkäkö psyykkisen sairastamisen värittämä historia, jonka vuoksi heidän kykynsä täysin itsenäiseen asumiseen on heikentynyt. Pääasiallisesti he kaipaavat työntekijöiden ohjausta ja tukea lääkehoidon seurannassa, vuokranmaksun seurannassa, kodin siivoamisessa, henkilökohtaisen hygienian hoidossa, terveydentilan seurannassa ja sosiaalietuuksien hakemisessa. Tämän lisäksi monet heistä kaipaavat psyykkistä tukea keskusteluiden muodossa. Kaikki asukkaat eivät tarvitse tukea kaikilla edellä mainituilla alueilla, mutta pieni osa tarvitsee sitä miltei kaikilla. Osa asukkaista käy päivätoiminnassa; osa käy työtoiminnassa tai töissä; osa harrastaa itsenäisesti ja osa taas tuntuu olevan yleisesti melko toimeettomia.

### 3 Elämänhallinnan tukeminen

#### 3.1 Elämänhallinta

Elämänhallinta on käsite, joka on ollut tutkijoiden mielenkiinnon kohteena useilla tieteenaloilla. Eniten elämänhallintaa on tutkittu psykologian, sosiologian ja sosiaalipolitiikan piirissä. Sosiaalipedagogiikan alallakin käsite on herättänyt Suomessa vähäistä mielenkiintoa. Sosiaalipedagogiikan piirissä vallitseva käsitys elämänhallinnasta on eräänlainen synteesi psykologian, sosiologian ja sosiaalipolitiikan näkemyksistä.

Valitsin elämänhallinnan käsitteen teoreettiseksi taustakseni, koska siihen liittyvät ilmiöt olivat vahvasti esillä arkipäivän työssä Oulunkylän asuintalossa. Toisaalta oli haastavaa löytää sopivaa teoriaa, jonka pohjalta ihmiselämän monimutkaisten elämänkiemuroiden kokonaisuuden käsittely olisi mielekästä. Nähdäkseni elämänhallinta antoi tähän kuitenkin hyviä mahdollisuuksia sen monitulkinnanvaraisuudesta huolimatta. Koitan luoda jonkinlaista vuoropuhelua teorian ja omien näkemyksieni välille, jotta toiminnallisen ryhmän suunnittelun taustalla olleet näkemykset avautuisivat mahdollisimman kattavasti.

Elämänhallinta on ihmisen tila, jolloin hän kokee voivansa vaikuttaa omaan elämäänsä koskeviin asioihin. Tila, jossa hän uskoo pystyvänsä itse ohjaamaan oman elämänsä kulkua. Tila, jossa yksilö pystyy vaikuttamaan omalla toiminnallaan myös elämäänsä ohjaaviin ulkoisiin ja sisäisiin olosuhteisiin. Elämänhallinnan voi nähdä myös ajatusjatku-mona, jonka toisessa päässä ihminen voi ajatella olevansa kohtalon vietävänä oleva objekti ja toisessa päässä hän voi nähdä itsensä autonomisena oman elämänsä kulkuun vaikuttamaan kykenevänä subjektina. Toisaalta se voi olla myös käytännön tila, jossa ihmisellä on enemmän tai vähemmän mahdollisuuksia vaikuttaa oman elämänsä päätöksentekoon. (Keltinkangas-Järvinen 2008: 256–25.)

Elämän omana subjektina eläminen on olennaista meille kaikille. Uskon, että jokainen ihminen haluaisi lopulta hallita omaa elämäänsä. Oulunkylän asukkaiden elämä ei välttämättä ole kulkenut aina omien valintojen mukaan, vaan merkittäviä päätöksiä ovat olleet tekemässä myös erilaiset terveydenhuollon ja sosiaalityön asiantuntijat. Osallisuus esimerkiksi itseään koskevan tuen suunnittelussa tai talonyhtiön asioista päättävässä kokouksessa on merkittävää useimmille, koska silloin voi kokea päässeensä edes yrit-

tämään omaan elämäänsä vaikuttamista. Ihmettelen, että jos mahdollisuutta oman elämän hallinnan omiin käsiin ottamiselle ei edes anneta, miten sellaista voi käytännössä edes tapahtua.

Ihmisen oma ymmärrys voimavaroistaan, elämän mielekkyydestä ja hallinnan kokemuksesta ovat elämänhallintaa keskeisesti määrittäviä tekijöitä. Elämän ymmärrettävyys näkyy ihmisen omien voimavarojen itsetuntemuksena ja niiden toimivana hyödyntämisenä sosiaalisessa ympäristössä. Ihmisen elämä näyttäytyy taas mielekkäänä, kun hän pystyy toimimaan omien arvolähtökohtiensa pohjalta. Omaehtoisen toiminnan seurauksena syntyvät tunteet pystyvyydestä ja riippumattomuudesta tuottavat yksilölle hallinnan tunnetta. (Kettunen – Kähäri-Wiik – Vuori-Kemilä – Ihalainen 2009: 49–50.)

Yhdyn näkemyksissäni edelliseen elämänhallinnan määrittelyyn. Jokaisen yksilön omien arvolähtökohtien kunnioittaminen on lähtökohta, mitä ilman kehitystä ei voi tapahtua. Mikäli joutuu toimimaan omien arvojensa vastaisesti, niin en usko että se ainakaan lisää pystyvyyden ja riippumattomuuden tunteita – saatikka hallinnan tunnetta omasta elämästä. Ilman elämän jonkinlaista ymmärrettävyyttä, en usko että ihminen voi kokea elämänsä oikeasti miellyttäväksi.

Kuntoutumisen kannalta elämänhallinta on ymmärrettävä siten, että kaikkeen ei voi vaikuttaa. Tosiasiat ja omat voimavaransa tulee oppia tiedostamaan ja hyväksymään. Elämänhallinnan voi nähdä myös hyvänä sisäisenä tunteena omasta elämästä. (Rissanen 2007: 88–89.)

Rissanen (2007) esittää mielestäni hyvän ja tärkeän muistutuksen siitä, että kaikkeen ei voi vaikuttaa ja että tosiasiat on lopulta opittava hyväksymään, jotta kuntoutuminen on mahdollista. Mikäli luulee, että voi hallita kaikkea elämässään voi päätyä lopulta heräämään järkytykseen, että asia ei välttämättä olekaan niin. Toisaalta näen elämänhallinnan myös siten, että elämän ”tosiasiat” eivät ole aina lopullisia vaikka voimme niin kuvitella. Joitakin ja usein moniakin asioita on mahdollista muuttaa, mikäli vain tunnemme omat voimavaramme ja haluamme oikeasti muutosta.

Ihmisen elämänhallinnan voi nähdä myös dynaamisena tilana, jossa elämänhallinnan ulkoiset olot ja yksilön sisäiset tekijät ovat vuorovaikutuksessa. Ihmisen päämäärinä voivat olla sekä aineelliset että henkiset asiat. On vaikeaa sanoa, että onko elämänhallin-

nassa enemmän kyse sopeutumisesta vaiko alistumisesta vallitseviin olosuhteisiin. Elämähallinta on kuitenkin nähty usein myös yhteiskunnan toimintaan liittymisen määrää mittaavana tekijänä. (Riihinen 1996: 29–31.)

Elämähallintaa tarkastellaan usein ulkopuolisen silmin ja sitä voidaan arvostella ainoastaan ulkoisesti näkyvien tekijöiden perusteella. Edellisessä elämähallinnan kuvauksessa Riihinen (1996) esittää hyvin kuitenkin sen, että myös sisäisillä tekijöillä on merkittävä osansa elämähallinnan kokonaisuudessa. Elämähallinnan dynaamisuutta ei voi taas mielestäni koskaan painottaa liikaa. Ihmiselämään vaikuttavat ulkoiset tekijät vaihtelevat vuorovaikutuksessa sisäisten tunteiden ja näkemyksien kanssa. Elämähallinta ei ole koskaan niin sanotusti valmis prosessi, vaan näen sen pikemminkin jatkuvana muutoksena jatkuvasti muuttuvassa ympäristössä.

Elämähallinnan voi jaotella myös ulkoiseen ja sisäiseen elämähallintaan. Tällöin ulkoinen elämähallinta on ihmisen kykyä ohjata elämänsä suuntaa mieleisesti ja asettaa tavoitteita riippumatta ulkoisista tekijöistä. Ulkoisen elämähallinnan keskeinen osa on aineellisesti turvallisen elämän tavoittelu. Sisäisen elämähallinnan voi nähdä taas taitona luottaa positiivisesti elämän järjestymiseen parhain päin, tapahtui mitä tahansa. Tämä vaatii yksilöltä sopeutumiskykyä ja epävarmuuden sietokykyä, kuitenkin siten, ettei hän päädy ainoastaan ajelehtimaan elämän virran viedessä mukanaan. (Roos 1988: 206–208.)

Roos (1988) nostaa esille merkittävän näkemyksen elämähallintaan liittyen, että ihminen ei ole elämähallinnallisesti katsottuna ohjaksissa, mikäli hän vain ajelehtii elämässä tavoitellen aineellista turvallisuutta. Elämähallinnan kannalta itsenäisten tavoitteiden asettaminen on nähdäkseni perimmäisen tärkeää siitä huolimatta, että ovatko ne vallitsevaa normia myötäileviä vai eivät.

Elämähallinnan käsitteen moniulotteisuuden vuoksi on ehkä lukijan kannalta mielekästä vielä tiivistää yhteen itselleni syntynyt käsitys elämähallinnasta. Nähdäkseni elämähallinta on yksilön sisäinen itsenäiseksi persoonaksi kasvamisen prosessi, joka perustuu olennaisesti tekemiseen ja toimintaan. Tähän prosessiin vaikuttavat osaltaan yksilön omat tunteet ja itsetunto; sosiaalinen vuorovaikutusympäristö ja elämäntilanne; sekä saavutettavissa olevat aineelliset voimavarat. Edellä luetellut tekijät ovat dynaamisessa vuorovaikutuksessa, jonka pohjalta yksilössä syntyvät käsitykset elämän merki-

tyksellisyydestä ja hallittavuudesta. Nämä käsitykset taas ovat pohjana yksilön henkilökohtaisen motivaation syntymiselle, mikä ajaa häntä tavoittelemaan onnellisuutta autonomista päätäntävaltaansa käyttäen.

### 3.2 Itsetunto

Itsetunto on arkipäivän puheessa ja mediassa paljon esillä. Harvemmin kuitenkaan itsetunnon olemusta tulee sen tarkemmin pohdittua. Päädyin valitsemaan itsetunnon käsitteen teoreettiseen taustaani, sillä se liittyy läheisesti elämänhallintaan. Nähdäkseni ilman tukevalla pohjalla olevaa ”tervettä” itsetuntoa, elämänhallinnan teemojen käsittely on olennaisesti vaikeampaa. Tämän takia on hyödyllistä keskittyä elämänhallinnan lisäksi myös itsetunnon ulottuvuuteen.

Ihmiselämää voi tarkastella toiminnan eri alueilla. Itsetunto ei liity ainoastaan yhteen elämän osa-alueeseen, vaan se koostuu eri alueiden osista. Näillä alueilla voi olla erilaisia merkityksiä itsetunnon muodostumisen kannalta: toinen osa voi olla merkittävämpi ja toinen ainoastaan pieni itsetunnon muodostumiseen vaikuttava osanen. Itsetunto voidaan nähdä sosiaalisena selviytymisenä tai kykynä tehdä erilaisia suorituksia. Se rakentuu kuitenkin pohjimmiltaan näistä useista eri alueista, eikä kenenkään luottamus näillä alueilla voi todellisessa elämässä olla täydellistä. Jokaisella ihmisellä itsetuntoa määrittävät alueet painottuvat omalla tavallaan. (Keltinkangas-Järvinen 1996: 26–29.)

Itsetunnon käsite on kärsinyt mielestäni ehkä eräänlaisesta inflaatiosta yleisyytensä takia. Sitä käytetään paljon kuitenkin sen syvällisempää olemusta miettimättä. Keltinkangas-Järvinen (1996) kirjoittaa mielestäni siitä olennaisesta asiasta, että itsetuntoa ei voi määrittää ainoastaan yhtä tiettyä osa-aluetta tarkastelemalla. Itsetunto tulee nähdä moniosaisena ja dynaamisesti rakentuvana. Mikäli tämä seikka pääsee unohtumaan, voidaan ihmisiä epähuomiossa yrittää sulloa tiettyyn, mukamas hyvää itsetuntoa kuvaavaan, käyttäytymismalliin. Tämän kaltaisesta sullomisesta en näe olevan muuta kuin haittaa yksilön itsetunnon kehittymisen kannalta.

Hyvä itsetunto ei ole pelkkää määrätietoista suorittamista. Se ei ole myöskään äärimmäistä itsevarmuutta tai uhoa. Itsetuntoa ei voi suorasti tulkita ihmisen käyttäytymistä tarkastelemalla. Itsensä ja omien tekojensa näkeminen pelkästään positiivisina, virheet sivuuttaen, ei kerro todellisesta hyvästä itsetunnosta. Itsensä nostaminen muiden yläpuolelle ei kerro itsetunnon vahvuudesta myöskään. Sosiaalinen aktiivisuus, jatkuva toi-

minta ja suuren ystävämäärän haaliminen eivät ole hyvän itsetunnon merkkejä. Eläminen ainoastaan itseään varten ja olemalla siten täydellisen itsekäs, saattaa olla usein vain suoriutumiseen liittyvä epävarmuuden osoitus. (Keltinkangas-Järvinen 1996: 75–81.)

Kuten Keltinkangas-Järvinen (1996) kirjoituksissaan toteaa, että äärimmäinen itsevarmuus tai ylitsepursuava sosiaalisuus eivät kerro hyvästä itsetunnosta; tästä olen omien kokemuksieni perusteella samoilla linjoilla. Nykyajassa keskustelua herättänyt ihmisten itsekkyyks nähdään monesti jopa hyvän itsetunnon merkinä, mitä minä suuresti ihmettelen. Voiko oikeasti hyvän itsetunnon omaava ihminen olla muita kohtaan täysin välinpitämätön – en usko. Ihminen tarvitsee muita ihmisiä peilikseen kyetäkseen rakentamaan itsetuntoaan. Se ei nähdäkseni kuitenkaan onnistu äärimmäisen itsekkyyden karkottaessa ympärillä olevat ihmiset.

Ihmisen itsetunto on kohdillaan, kun hän voi kokea omat ominaisuutensa keskimäärin positiivisiksi, mutta kykenee kuitenkin rehellisesti näkemään myös heikot puolensa. Hyvän itsetunnon omaava ihminen uskaltaa asettaa itselle arvostamiaan haasteita ja luottaa itseensä niitä suorittaessaan, mutta osaa tunnustaa virheensä ja kestää myös epäonnistumisia. Itsetunto on sisäisestä itsearvostuksesta kumpuava tunne oman elämän arvokkuudesta. Taito asettaa itselle auktoriteetteja ja kyky arvostaa muita heitä vähättelemättä ovat hyvän itsetunnon elementtejä. Hyvän itsetunnon omaava ihminen elää riippumattomasti omia valintojaan tehden ja toteuttaen, ei kuitenkaan itsepäisesti vaan muut elämässä huomioiden. (Keltinkangas-Järvinen 1996: 17–23.)

Elämönhallinnan tarkastelun kannalta olisi mielestäni tärkeää, että itsetunto oli sen verran vankalla pohjalla, että ihminen kykenisi näkemään omat heikkoutensa ja pystyisi tunnustamaan omat virheensä edes itselleen. Muuten elämönhallinnan tarkastelu saattaa jäädä ainoastaan virheiden puolustelun ja omien heikkouksien kieltämisen tasolle.

Itsetunto vaikuttaa ihmisen kykyyn nauttia elämästä, ja se tavallaan asettaa perustason sille kuinka paljon myönteisiä asioita vastaantulevasta elämässä huomaa. Itsetunnon ollessa tasapainossa tunteet eivät pääse vaikuttamaan itsetuntoon merkittävästi. Hyvä itsetunto edesauttaa elämönhallinnan tunteen syntymistä: antaa pohjan kyvyille ohjata ja määrätä omaa elämäänsä. Sosiaalinen vuorovaikutus toisia arvostaen on helpompaa, kun huomio ei keskity ainoastaan omaan huonouteen. Perusta kompromissien luomiselle on parempi, kun ihminen tuntee omat arvonsa ja muistaa elää niiden mukaan, mutta kykenee silti arvostamaan myös muita. Hyvä itsetunto luo pohjan, jonka avulla uskaltaa



asettaa itselleen päämääriä ja tavoitteita. Asetetut tavoitteet ovat oikeasti omia ja niiden tavoittelussa tapahtuneet epäonnistumisetkin hyväksytään. (Keltinkangas-Järvinen 1996: 35–39.)

Itsetunnon rakentuminen on siis koko elämän ajan kestävä dynaaminen rakennus- ja purkuprosessi, kuten elämönhallintakin omalla tavallaan on. Ilman hyvää itsetuntoa ihminen voi jäädä helpommin muiden ihmisten näkemysten jyräämäksi. Tämän takia itsetunnon rakentava tarkastelu on mielestäni olennaista ottaa mukaan elämönhallintaa tukevan ryhmän teoreettiseksi tausta-ajatukseksi.

### 3.3 Ratkaisukeskeisyys

Ratkaisukeskeisyyden käsite valikoitui toimintaa ohjaavaksi teoreettiseksi taustaksi sen takia, että suurin osa sen keskeisimmistä periaatteista vaikutti mielekkäältä ajattelun ja toiminnan lähtökohdilta. Perehdyin ratkaisukeskeisyyteen liittyviin ajatuksiin jo Oulunkylän asuintalossa suorittamani työelämäharjoittelun aikana. Ajattelin myös, että elämönhallinnan ollessa tarkastelun keskiössä, ratkaisukeskeisyys voisi olla tarpeeksi neutraali, mutta samalla myös riittävän rakentava lähestymisen muoto mielenterveyskuntoutujien kanssa yhdessä työskentelyä ajatellen.

Ratkaisukeskeisyydessä ongelmia ei lähdetä analysoimaan, eikä niiden syntymisen syitä tarvitse tietää. Olennaisempaa on ratkaisuun ja tulevaisuuteen keskittyminen. Pyrkimyksenä ratkaisukeskeisyydessä on löytää tulevaisuuteen keskittyviä tavoitteita ja päämääriä. Päämäärät jaetaan pienemmiksi osatavoitteiksi, jotta tulevaisuuden tavoittelu konkretisoituu. (Katajainen, Lipponen ja Litovaara 2006.)

Olennaisimpia seikkoja ratkaisukeskeisen lähestymistavan valintani taustalla olikin juuri Katajaisen, Lipposen ja Litovaaran (2006) kuvaama tulevaisuuteen suuntautuneisuus ja ratkaisuihin keskittyminen. En näe itse hirveästi mieltä toiminnassa, joka keskittyy vain ongelmassa kieriskelyyn. Rakentavampaa on mielestäni ottaa avoin mieli ja lähteä asettamaan pieniä tavoitteita, joiden ansiosta voi päästä tulevaisuuteensa määrittämiin päämääriin.

Voimavarakeskeisyys näyttäytyy ratkaisukeskeisyydessä onnistumisiin keskittymisenä, ja niistä voimanylähteiden etsimisestä. Kartoitetaan yksilön tiedot ja taidot ja otetaan hänen osaamisensa käyttöön. Houkutellaan esiin jo olemassa olevat voimavarat, jotka ovat monesti vain jääneet unholaan tai menneet piiloon. (Sundman n.d.)

Keskeistä ratkaisukeskeisyydessä on tavoitelähtöisyys. Tavoitteita pohdittaessa on tärkeää ottaa huomioon yksilön elämäntilanne ja menneet kokemukset. Tavoiteltu tulevaisuuden tila ei näyttäydy niinkään haavekuvana, vaan pikemminkin tilana, jossa alussa ollut ongelma on ratkennut. (Katajainen ym. 2006).

Ratkaisukeskeisyyden arvottamat seikat kuten voimavarakeskeisyys ja tavoitelähtöisyys ovat nähdäkseni hyvinkin merkittävästi elämänhallinnan mahdollisiin ongelmiin linkittyviä. Uskon, että toiminnassa osallistujien voimavarat huomioiva ilmapiiri ja aktiviteettien tavoitelähtöisyys voivat olla merkittävästi edesauttamassa elämänhallinnan tukemista.

Käytännössä toimimaan lähteminen on ratkaisukeskeisyydessä olennaista. Lähdetään kokeilemaan miten tavoitteita koskevat suunnitelmat voisivat toimia käytännössä. Kokeilujen kautta taas kehitetään tavoitteita edelleen. Aikaisemman osaamisen hyödyntäminen kokeilujen tekemisessä on todella keskeistä. (Sundman n.d.)

Ilman Sundmanin (n.d.) kuvaamaa ratkaisukeskeisyyden käytännön toimintaan lähtemisen ulottuvuutta, mitään asiaa ei olisi mahdollista saada vietyä eteenpäin. Käytännön toiminta on mielestäni juuri sitä, mikä tuottaa ihmisille uusia kokemuksia ja tunteita, ja mahdollistaa yksilön elämänhallinnan alueella kehittymisen. Ilman käytäntöön viemistä ja mahdollisesti epäonnistuvia kokeiluja, on vaikeaa tietää voisiko päähän tupsahtanut ratkaisukeskeinen ajatus olla toimiva. Käytännönläheisyys on yksi syy sille, että miksi valitsin ratkaisukeskeisyyden suunnittelemani ryhmätoimintaa ohjaavaksi tekijäksi.

## 4 Ryhmätoiminnan toteutus

### 4.1 Käytäntöjen suunnittelu ja toiminnalliset menetelmät

Ryhmän suunnittelu eteni siten, että olin vuorovaikutuksessa Oulunkylän asuintalon henkilökunnan kanssa ryhmän suunnitteluun ja toteutukseen liittyen. Otin myös asuintalon asukkaitten näkemykset ja toiveet huomioon suunnitellessani; kävin heidän kanssaan useita keskusteluita työelämäharjoitteluni aikana järjestettyyn toimintaan ja asumiseen liittyen.

Suunnittelemani ryhmää voisi verrata Raimo Niemistön (2002: 26–27) kuvaukseen kuntoutusryhmästä. Kuntoutusryhmien luokittelussa se sijoittuisi luontevimmin sosiaalisen kuntoutuksen piiriin. Niemistö (2002: 27) kirjoittaa, että kaikki kuntoutusryhmät ja niiden osallistujat ovat erilaisia, joten niiden toteutuksessa ei kannata pitäytyä aina samassa kaavassa.

Ryhmällä täytyy olla selkeästi määriteltynä tapaamisympäristö, tapaamisaika, kokoontumistiheys, ryhmän koko ja jäsenten liittymistapa. Ryhmän tilan tulee olla olosuhteiltaan miellyttävä ja suoritettavia toimintoja vastaava. Sen täytyy olla myös ryhmän yksityisyyden tarpeeseen soveltuva. Ryhmän sopiva kesto ja tapaamisen tiheys ovat ryhmän toiminnan luonteesta riippuvaisia. Terapiaryhmissä intensiivisyys voi olla hyväksi, kun taas tehtäväkeskeisissä ryhmissä sen merkitys ei ole niin suuri. Säännöllinen kokoontuminen voi luoda ryhmän jäsenille rutiinia, mutta kaikkiin ryhmiin toistuva lyhytkestoinen tapaamisten jaksotus ei toimi. Ryhmän koko on myös riippuvainen ryhmän perustehtävästä, mutta sen tulisi olla vähintään kolme-neljä henkeä, jotta tasainen vuorovaikutus jäsenten välillä pysyisi yllä. Ryhmä voi olla luonteeltaan myös avoin tai suljettu, mikä vaikuttaa osallistujien vaihtuvuuteen ja sitä kautta myös ryhmäkiinteyden muodostumiseen. (Niemistö 2002: 51–62.) Ryhmän järjestämisen lainalaisuudet näyttävät siis olevan pitkälti tapauksesta ja kohderyhmästä riippuvaisia.

Edellä käsitellyt seikat, Oulunkylän asuintalon luonteen ja osallistujien ominaisuudet huomioon ottaen päädyin seuraavan kaltaisiin ratkaisuihin ryhmän käytännön ominaisuuksista. Ryhmän käytännön toteutuksen tilaksi valikoin Oulunkylän asuintalon toimiston yhteydessä oleva pöytäryhmiä ja keittiön sisältävän, asukkaille ennestään tutun yleisen tilan, koska siellä on mahdollista kahvitella ja järjestäytyä työskentelemään kunkin

toiminnallisen menetelmän tarpeen mukaisesti. Tuttu tila on myös helpompi hahmottaa ja siihen liittyvät kokemukset luovat turvallisuuden tunnetta.

Päätin, että kerran viikossa olisi riittävä tapaamistiheys, koska nähdäkseni silloin asukkailla on mahdollisuus sovittaa muu elämänsä paremmin ryhmän tapaamisaikoihin kuin intensiivisemmin tapaavassa ryhmässä. Tapaamisten kestoiksi suunnittelin noin tunnin, sillä ajattelin, että sitä pidempään voisi olla vaikeaa keskittyä aktiivisesti käsillä olevaan toimintaan.

Ryhmän koko ei taas ole ennalta määritettävissä, sillä ryhmä on täysin avoin ja osallistuminen jokaiselle kerralle vapaaehtoista. Toivottuna osallistujamääränä pidän kuitenkin noin neljää asukasta per kerta, jotta ryhmän toiminnalliseen ohjelmaan sisältyvät vuorovaikutukselliset osiot onnistuisivat mielekkäästi.

Ryhmätapaamisten kokonaisrakenne etenee kaikilla kerroilla aina samassa suunnittelemassani järjestyksessä. Tämän periaatteen ideana on luoda toiminnalle jatkuvuutta ja tuttuuden tuomaa turvallisuutta, jotta osallistujien kynnys osallistumiselle olisi matalampi. Ryhmätapaaminen alkaa tarjoamalla kahvittelulla, koska haluan esittää osallistujille hyvän tahdon eleen ja piristää heitä siinä samalla. Kahvittelua seuraa rentouttava meditaatio, jonka tarkoituksena on saada hartioita painava stressi ryhmätapaamisen ajaksi sivuun. Meditaatiota seuraa fyysinen aktiviteetti, tapaamiskerrasta riippuen jumppahetki tai kävelylenkki. Ajattelin, että rentoutuminen ennen fyysistä suoritusta olisi helpompaa kuin sen jälkeen, jolloin keho on valmiina toimintaan. Tämän jälkeen seuraa piirtämisosuus musiikin soidessa taustalla. Mieltä ja kehoa on valmisteltu piirtämistä varten, joten katsoin parhaaksi ratkaisuksi sijoittaa sen järjestyksessä viimeiseksi. Tapaamiskerran lopuksi pyydän osallistujilta palautetta, jonka kirjaan käsin omiin muistiinpanoihini.

Seuraavaksi esittelen tarkemmin ryhmässä käytettävät menetelmät, niiden valintaperustelut ja niiden käyttämisen taustalla olevat tavoitteet.

#### 4.1.1 Kahvittelu

Kahvittelu on sosiaalista toimintaa, joka vahvistaa ihmisten yhteenkuuluvuuden tunnetta. Kahvin merkitys kulttuurissamme on edelleen keskeinen, vaikka sitä on juotu jo Suomessa jo noin 250 vuotta [noin 260 vuotta, mikäli otetaan huomioon käyttämäni lähteen julkaisuvuosi]. Ystävyysden syntymisen kannalta kahvin tarjoaminen on vähintään, mitä voi

yksilö tehdä. (Knuuttila – Pöysä – Saarinen 2004: 166–171.) Tämän lisäksi kahvin sisältämällä kofeiinilla on piristävä vaikutus (Aro 2012).

Valitsin kahvittelun toiminnalliseksi menetelmäksi, koska se tuntui mukavan arkiselta matalan kynnyksen aloitustavalta. Se oli ennestään tuttua Oulunkylän asuintalon asukkaille. Heillä on mahdollisesti myös aikaisempia myönteisiä muistoja kahvittelusta asuintalon yhteistiloissa.

Kahvittelun hyötyinä ovat siis yhteisen kokemuksen luominen, kaikille tutut käyttäytymisen mallit, keskustelun herättäminen ja piristävät vaikutukset. Se antaa toisaalta myös hyvän syyn tulla katsomaan ja kokeilemaan, mitä ihmettä jokin ryhmätoiminta pitää sisällään. Tämä on merkittävä asia siten, että uudet asiat voivat vaikuttaa pelottavilta, mutta kun yhtälöön lisää kahvittelun, niin osallistumisen kynnyksessä laskee huomattavasti.

Tavoitteena kahvittelulla on herättää arkista keskustelua kuulumisista ja mahdollistaa paikkaan ja tilanteeseen rauhassa asettuminen. Toki kahvittelun ohessa voi myös kuulla osallistujien tunnetiloja ja päivän ajatuksia, joiden avulla suunniteltua toimintaa voi vielä vähän hioa tarpeen mukaan. Kahvittelu antaa myös mahdollisuuden toisiin ryhmäläisiin tutustumiselle.

#### 4.1.2 Rentouttava meditaatio

Tietoiseen läsnäoloon perustuva meditaatioharjoitus voi auttaa yksilöä päästämään irti ahdistuksesta, uupumuksesta ja stressistä. Se voi toimia myös ennaltaehkäisevästi edellä mainittuja tiloja kohtaan. Säännöllisesti meditoivien ihmisten muistin toiminta paranee ja luovuus lisääntyy. (Williams – Penman 2012: 17.)

Päädyin valitsemaan mindfulness-meditaatioharjoituksen menetelmäksi, koska olin itse kokeillut sitä aikaisemmin, ja todennut sen olevan todella rentouttava ja mieltä turhista ajatuksista vapauttava. Ajattelin, että rentouttava ja turhia ajatuksia vähentävä meditaatioharjoitus voisi olla hyvä tapa vapauttaa osallistujien ajatteluresursseja kulloinkin käsitelyssä olevan teeman tarkasteluun.

Tietoiseen läsnäoloon perustuva keho- ja hengitysmeditaatioharjoitus etenee siten, että aluksi keskitytään yksitellen kehon eri osiin, kunnes lopulta koko keho on tietoisuuden kohteena. Koko kehon ollessa tiedostettuna, siirretään tietoisuus hengitykseen. Tämän

jälkeen siirrytään tarkastelemaan mieleen herääviä ajatuksia, jotka tiedostetaan ja sitten vapautetaan mielestä. Ideana on keskittyä tähän hetkeen ja omaan kehoon hengittämisen kautta ja antaa ajatusten virrata, niihin jumiutumatta. Tavoitteena on hetkeksi luopua tarpeesta ratkaista mieltä askarruttavat asiat heti tällä hetkellä. (Williams – Penman 2012: 95–100.)

Meditaation tavoitteena on, että osallistuja voi päästää irti ajatteluaan painavista stressitekijöistä ja pystyä siten paremmin keskittymään ryhmässä tapahtuvaan työskentelyyn tässä hetkessä. Tämän kaltainen rentouttava meditaatioharjoitus voi auttaa vähentämään ryhmässä työskentelystä mahdollisesti aiheutuvaa stressiä. Meditaatioharjoitus tukisi suorasti myös elämänhallintaa, koska se esittelisi yhden käytännöllisen keinon stressin hallitsemiseksi.

#### 4.1.3 Liikunnalliset aktiviteetit

Liikunta voi tukea muita hoitokeinoja muun muassa sen ahdistusta ja masennusta vähentävien psykososiaalisten vaikutustensa ansiosta. Liikunta on myös luonnollinen keino jännittyneisyyden ja väsymyksen taltuttamiseksi. (UKK-instituutti n.d.)

Valitsin liikunnalliset aktiviteetit yhdeksi menetelmäksi, jos sen takia että liikunta itsessään voi olla yksi merkittävä elämänhallintaan sisältyvä selviytymiskeino ja voimavara. Ajattelin liikunnan olevan myös hyödyllinen sen ajattelua herättelevien vaikutustensa takia. Liikunnallisten aktiviteettien tavoitteena on mahdollistaa osallistujien tehokkaampi ja parempi keskittyminen elämänhallinnan teemojen tarkasteluun. Toisaalta jumppaamisen avulla voi ehkä päästä käsittelemään myös itsetuntoon liittyviä asioita.

Liikunta voi verenkiertoa parantavan vaikutuksensa ansiosta virkistää mieltä, koska tällöin myös aivot saavat paremmin happea. Työteho ja suorituskyky paranevat liikkuessa. Ajattelu voi tuntua liikunnan ansiosta sujuvan paremmin ja itseensä luottaminen voi vaikuttaa helpommalta. (Suomen Mielenterveysseura n.d.)

Käytin jumpan liikkeiden ideoinnin lähteinä Kirsi Törylä-Aapion (n.d.) artikkelia, Sanna Perälän (2012) jumppavideota ja Pro Training Ky:n (2006) kuvallisia taukojumppaohjeita. Opinnäytetyön liitteenä on niska-hartiajumpan rakenteen tarkempi kuvaus.

#### 4.1.4 Musiikin kuuntelu

Musiikin kuuntelu tehtävän aikana parantaa sen onnistumiseen suorittamisen mahdollisuuksia (Huotilainen: 2011). Ihminen voi päästä musiikin avulla käsittelemään alitajuntansa tiedostamattomia ristiriitoja (Ahonen: 55). Kuntouttavassa työssä sanaton itseilmaisuu on mahdollista musiikin kautta (Punkanen 2011).

Musiikin kuuntelu voi antaa osallistujille myös inspiraatiota, herättää heissä tunteita ja ajatuksia. Musiikin kuuntelun yhtenä tavoitteena voisi siis sanoa olevan alitajuntaisen mielen aktivointi. Toisaalta se antaa ryhmään osallistujille yhteisen kokemuksen, jota vasten he voivat peilata heränneitä ajatuksia. Musiikin universaali luonne viestinnän muotona mahdollistaa nähdäkseni yhteisen kokemuksen syntymisen myös ilman sanoja. Musiikin toimintaa edesauttavan, alitajuntaisen luonteen ja sanattoman itseilmaisun kaltaisten elementtien pohjalta päädyin siihen ratkaisuun, että musiikin kuuntelu piirtämisen yhteydessä voi edesauttaa elämänhallinnan teemojen käsittelyä.

#### 4.1.5 Piirtäminen

Positiivinen muutos mahdollistuu kuvataiteellisen työskentelyn kautta. Ainoastaan asiakas, voi lopulta sanoittaa ja löytää töistään merkityksellisiä elementtejä. Hänen pitää antaa itsenäisesti muodostaa elämäänsä liittyviä merkityksiä teostensa kautta. Kuvataide-työskentely antaa hyvän mahdollisuuden myös epäloogiseen itsensä ilmaisuun. (Hentinen 2007: 129–130.)

Kuvataidetyöskentelyn tavoitteena voi olla oman elämän tarkastelukulman laajentaminen, näkemysten uudelleen pohtiminen ja sosiaalisen vuorovaikutuksen lisääntyminen (Mantere 2007: 205–206). Taide on mainio väline muotoilla käsityksiä omasta elämästään (Rankanen 2007: 85).

Taiteen mahdollistama oman elämän abstrakti, epälooginen ja luova ajatusten käsittely, johdattivat minut valitsemaan kuvataiteellisen työskentelyn ryhmän toimimisen muodoksi. Piirtämisen valitsin menetelmäksi pääosin sen matalan aloituskyynnyksen takia. Ajattelin myös, että valitsemillani puuvärikynillä työskentely olisi käytännön kannalta vaikeammampaa ja aloitukseen kuluisi vähemmän aikaa kuin esimerkiksi vesivärimaalauksessa. Piirtäminen on mielestäni mielekäs ja helpohko tapa tarkastella elämänhallintaa.

## 4.2 Ensimmäinen kerta: menneisyyden vaikeudet ja selviytymiset

Ryhmä tapasi ensimmäisen kerran syyskuun ensimmäisellä viikolla. Ryhmän aloitusajaksi olimme sopineet klo 10 aamupäivällä. Ryhmän tapaamisajat olin katsonut henkilökunnan kanssa läpi siten, etteivät ne menisi päällekkäin muun toiminnan kanssa. Asukkaille oli annettu tiedoksi ryhmän kuvaus ja aikataulut tiedotteen muodossa hieman yli viikkoa ennen ensimmäistä tapaamista.

Ryhmän ensimmäinen tapaamiskerta on nähdäkseni aina se kriittisin, koska silloin luodaan nähdäkseni pohja keskinäiselle luottamukselle ja saadaan kuva ryhmän tarkoituksesta ja olemuksesta. Ensimmäisen ryhmätapaamisen oli siis tarkoitus olla matalan kynnyksen laskeutuminen elämänhallinnan teemojen käsittelyyn. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että ihmisten välinen vuorovaikutus on tärkeämpää kuin tiukasti teeman mukaan etenevä työskentely. Ensimmäisellä kerralla muutama asukas, tuli jo ennen ryhmän virallista alkamisaikaa, odottamaan ryhmän alkamista. Tämä kertoo mielestäni tiedotuksen onnistumisesta ja asuintalon työntekijöiden aktiivisesta asukkaiden muistuttelusta. Eihän siinä sen pidempään kuitenkaan tarvinnut onneksi odotella, sillä heti kun kahvi oli tippunut, pääsimme aloittamaan ryhmätapaamisen.

Osallistujia saapui ryhmään ensimmäisellä tapaamiskerralla neljä, mikä oli mielestäni hyvä määrä, koska tällöin kaikkien ääneen pääseminen olisi helpompaa kuin isommassa ryhmässä. Aluksi joimme kahvit ja söimme kahvileivät. Alustin samalla lyhyesti ryhmän idean ja tapaamiskerran teeman. Kaikki ryhmään osallistujat tiesivät toisensa luultavasti ennestään ainakin nimeltä, mutta päätin silti vetää lyhyen nimikierroksen. Aloitin itse nimikierroksen näyttäen itse samalla esimerkkiä. Tervehdin osallistujia ja sanoin nimeni ja muut tekivät saman perässä omalla tyylillään. Nyt kun nimet olivat tiedossa, päätin kysellä osallistujien kuulumisia. Joillakin osallistujilla ei tuntunut olevan aluksi mitään sanottavaa, mutta hetken kuluttua muiden kerrottua kesän kokemuksistaan, hekin uskaltautuivat sanomaan muutaman sanasen kuulumisistaan. Toki puhuimme hieman muustakin, jotta tapaamisen ilmapiiri muodostuisi mahdollisimman arkiseksi ja luonteeltaan epämuodolliseksi. Ideanani oli luoda tilanne, jossa jokainen osallistuja tulisi huomioiduksi. Huomioiduksi tuleminen loi osaltaan ryhmähenkeä, mikä osaltaan mahdollisti vertaistuellisen ilmapiirin syntymistä. Kahvin tarjoaminen oli taas minun puoleltani keino luoda luottamusta. Toki tavoitteena oli myös hieman piristää osallistujia ryhmän alkajaisiksi.



Kahvittelun jälkeen suunnitelmassa oli lyhyt rentouttava meditaatio. Olin suunnitellut, että meditaatio voisi tapahtua istuma-asennossa, käytettävissä olevien tilojen takia. Osallistujat istuivatkin pöydän ääressä jo valmiiksi edellisen toiminnon jälkeen, mikä sopi vallan mainiosti. Tähän toimintoon en itse varsinaisesti osallistunut, koska vedin sen osallistujille Williamsin ja Penmanin (2012: 95–100) suunnitteleman pohjan mukaan. Kerroin osallistujille aluksi meditaatiosta ja sen rentoutumiseen liittyvistä tavoitteista ja muistutin, ettei ole pakko osallistua mihinkään ellei halua. Kaikki päättivät kuitenkin innokkaina ja uteliaina osallistua. Osa osallistujista oli aikaisemminkin harrastanut meditaatiota, mutta osalle tämä oli uusi kokemus. Pääsääntöisesti meditaatio vaikutti asukkaista miellyttävältä, mutta toki sitä hieman oudoksuttiinkin uutuutensa takia. Huomasin, että olisin voinut valmistella meditaation lopun paremmin, koska nyt meditaatio tuntui loppuvan hieman kuin seinään.

Mielen päästyä ehkä hieman rentoutumaan, oli vuorossa kehon herättely piirustustyöskentelyä varten. Vedin osallistujille niska-hartiajumpan, jonka olin koonnut eri lähteiden esittelemistä liikkeistä. Tällä kertaa jumppasimme istuultamme, koska kynnykseni oli mielestäni matalampi kuin seisaaltaan suoritettussa jumpassa. Jumpassa keskityttiin niskan, hartioiden ja käsien lihaksiin pyörittelemällä muun muassa hartioita, päätä ja ranteita. Tavoitteena oli saada veri kiertämään paremmin ja vähentää lihasjännitystä. Olin valikoinut jumppaa varten suhteellisen helppoja liikkeitä, jotta osallistumisen kynnykseni olisi tarpeeksi matala ja kaikki pääsisivät osallistumaan oman tasonsa mukaisesti. Asukkaat vaikuttivat huvittuneilta valitsemieni liikkeitä kohtaan, mutta osallistuivat silti aktiivisesti. Olin suunnitellut eri liikkeiden kestoja ja toistomääriä etukäteen, mutta käytännössä aikoja oli melko vaikeaa seurata samalla kun itse liikkui mukana.

Seuraavaksi ohjelmassa oli piirtämistä; samalla musiikkia kuunnellen. Kertasin kuitenkin sitä ennen tapaamiskerran teeman. Tapaamiskerran ja piirustustyöskentelyn teemana oli menneisyyden vaikeuksien tarkastelu ratkaisukeskeisesti siten, että tavoitteena oli muistella keinoja, joilla menneisyyden vaikeuksista oli selvinnyt. Menneisyyden onnistumiset ja vaikeudet olivat myös välttämättä mukana työskentelyssä teeman luonteen vuoksi.

Olin valikoinut valmiiksi instrumentaalisia musiikkikappaleita tapaamiskertaa varten. Pyysin yhtä osallistujaa arpomaan kaksi paperilapuille kirjoittamaani kappaletta. Olin pyrkinyt valitsemaan suhteellisen neutraaleja kappaleita, jotta ne eivät erikoisuutensa vuoksi pääsisivät häiritsemään piirtämistä. Halusin osallistujien pystyvän hieman vaikuttamaan kappaleiden valintaan, vaikka sitten ainoastaan sattuman kautta. Ajattelin myös,

että koska musiikkimaku on jokaisella melko ainutlaatuinen, arpomalla kappaleet, ne eivät olisi ainoastaan yhden kuuntelijan mieleisiä. Musiikkia kuunneltiin tuomaani kannettavaan tietokoneeseen liitettyjen pienten kaiuttimien avulla.

Sen jälkeen kun kappaleet oli saatu arvottua, jaoin osallistujille piirtämistä varten valkoiset A4-paperiarkit. Lisäksi levitin pöydälle tuomani puuvärikynät, joista osallistujat saivat valita mieluisia värejä piirroksiaan varten. Ensimmäiselle paperille oli tarkoituksena piirtää hieman menneisyyden vaikeuksista, mikäli sellaisia nousi mieleen. Osallistujat piirsivät melko innostuneesti alkukankeutta aiheuttaneen muistelun jälkeen. Aikaa tälle ensimmäiselle piirrokselle oli noin viisi minuuttia, joka oli ensimmäisen musiikkikappaleen kesto. Tämän jälkeen alustin toisen piirroksen teemaa, joka oli menneisyyden vaikeuksista selviytymisen keinot. Tähän piirrokseen oli toivottavaa piirtää myös selviytymisestä seuranneita onnistumisia, mikäli sellaisia nousi mieleen. Tällekin piirrokselle oli aikaa noin viitisen minuuttia. Piirtämiseen varattu aika ei ollut kovin pitkä, mutta tässä tapauksessa en kokenut sitä huonoksi asiaksi, sillä menneiden muistelu voi olla melko rankkaa kelle tahansa.

Piirtämiseen varatun ajan loputtua ohjasin kierroksen, jossa osallistujat saivat yksi kerrallaan esitellä piirroksiaan, mikäli halusivat. Esittelin omat piirrokseni ensimmäisenä tavallaan näyttääkseni ”mallia” ja laskeakseni osallistujien kynnystä esitellä omia piirroksiaan. Olin painottanut osallistujille jo piirtämisen aikana, että piirrosten taiteellisuus ei ole tarkoituksena, vaan tarkoituksena on ainoastaan herätellä muistoja ja ajatuksia teemaan liittyen. Muistutin tästä vielä esittelykierroksen alussakin. Havaitsin esittelyn olevan osallistujille hieman haastavaa, mutta olin tiedostanut sen jo toimintoa suunnitellessani. Hetken epäroinin jälkeen kuitenkin ensimmäinen rohkea esitteli piirustuksiaan, mikä luultavasti edelleen rohkaisi muita esittelemään omiaan. Lopulta kaikki sanoivat jotain piirroksistaan ja niiden herättämistä ajatuksista. Heräsi siinä hieman pientä keskusteluakin, mikä oli yksi ryhmän tavoite ja mielestäni positiivinen asia.

Seuraavaksi tarjosin osallistujille mahdollisuuden silputa menneisyyden vaikeuksia käsittelevän piirroksen asuintalon paperisilppurilla. Asia tuntui ensiksi hieman hämmästyttävän ja huvittavan osallistujia. Menin itse esimerkillisesti silppuamaan piirrokseni. Muistutin osallistujia uudelleen, että kaikki ryhmässä tehtävä oli vapaaehtoista. Lopulta yksi osallistuja päätyi pohdinnassaan tulokseen, että haluaa myös silputa piirroksensa konkreettisesti. En tiedä oliko tämä toiminto lopulta kovin mielekäs tai merkityksellinen, mutta itsestäni se oli hyvä ja hieman humoristinen mahdollisuus päästää vertauskuvallisesti irti

osasta menneisyyden vaikeuksiin liittyvästä painolastista. Seuraavaksi oli vuorossa kuitenkin positiivisempi ja toisella tavalla rakentavampi elämänhallintaa tarkasteleva aktiiviteetti. Aloitin ryhmässä keskustelun, jossa pohdimme menneisyydessä toimineita selviytymiskeinoja ja voimavaroja. Keräsin osallistujien keskustelussa heränneet keinot yhdelle paperille. Tärkeiksi selviytymiskeinoiksi osallistujat kokivat muun muassa luonnon, liikunnan ja sosiaalisen vuorovaikutuksen itselle tärkeiden ihmisten kanssa. Ajatukseenani oli, että osallistujat saisivat itsellensä muistutukseksi kopion yhteen kootuista selviytymiskeinoista, mutta kukaan ei sitä kuitenkaan halunnut. Ehkä osallistujat ajattelivat keinojen olevan itsestään selviä, mutta toivon että niiden kokoaminen yhteen auttaa palauttamaan niitä mieleen kun vaikeudet painavat hartioita.

Tapaamiskerran lopuksi pyysin osallistujilta suullista palautetta ryhmään liittyen. Toivoin heiltä palautetta ryhmän herättämistä elämänhallintaan liittyvistä ajatuksista ja tunteista sekä ryhmän käytännön toimivuudesta. Keräsin nimettömät palautteet käsin omiin muistiinpanoihini. Ryhmään osallistuneilla tuntui olevan jo hieman kiire pois, sillä toiminta oli kestänyt jo reilusti yli tunnin. En tiedä oliko syy todellinen kiire jonnekin vai jokin muu, mutta palautteen antaminen vaikutti olevan hieman hankalaa ja saatu palaute melko yksipuolista. Palaute oli melkein ainoastaan positiivista. Ehkäpä osallistujat olivat vain kohdeltavia minua kohtaan ja halusivat vastaavan toiminnan jatkuvan edelleen.

#### 4.3 Toinen kerta: arjen haasteet ja voimavarat

Toinen kerta alkoi ensimmäisen kerran tapaan kahvittelulla. Tällä kertaa ryhmään osallistui kolme asukasta. Yhdellä osallistujalle oli ilmaantunut muuta menoa. Vaihdoin kahvittelun yhteydessä viikon kuulumisia. Asukkaat kertoivat enimmäkseen, että arki sujuu samalla tavalla kuten aikaisemminkin. Tuomani kahvileivät herättivät kuitenkin myös keskustelua: niitä keuhuttiin ja niistä vaihdettiin mielipiteitä.

Rentouttavan mindfulness -meditaation vedin samaan tapaan kuin edelliselläkin kerralla. Tällä kerralla kuitenkin yksi osallistujista, ei halunnut osallistua, koska hän koki toiminnan olevan ristiriidassa uskonnollisten näkemystensä kanssa. Tämä osallistuja vetäytyi meditaation ajaksi sivummalle nauttimaan toista kahvikupillistaan. Toimintoon osallistuneet sanoivat, että tällä kertaa heidän onnistui päästä paremmin mukaan ja kokivat meditaation toimivammaksi kuin viime tapaamiskerralla. Totesin osallistujille, että meditaatioon sisälle pääseminen voi vaatia pitkäkin harjoittelua. Tämä kommentti herätti hieman keskustelua osallistujien menneistä meditaatiokokemuksista.

Rauhoittavan meditaatiohetken jälkeen lähdimme ulos lyhyelle kävelyllä. Alustin tässä vaiheessa lyhyesti tapaamiskerran teeman osallistujille. Kerroin myös ulkoilumme idean, joka oli ”mielivalokuvien” ottaminen ulkona mukavista ja arkeen voimavaroja antavista asioista. Kävelylenkkimme kesti noin 15 minuuttia, jonka aikana kiersimme osalle asukkaista tutun reitin lähistön ulkoilupolkua hyödyntäen. Yksi asukas kertoi, ettei ollut käynyt kävelyllä lähimaaston ulkoilupoluilla lainkaan Oulunkylän asuintalossa asuessaan. Näin yksi osallistuja sai mukavan uuden kokemuksen!

Seuraavaksi palasimme piirustuspöydän ääreen ja alustin vielä päivän teemaa lukemalla keksimäni lyhyen kuvauksen mielikuvitushenkilöstä, jolla oli arjessaan erilaisia arjen elämään liittyviä pulmia. Tapaamiskerran teeman idea oli kehitellä ideoita arjen pulmien ratkaisuksi ja löytää taustalla vaikuttavia arjen voimavaroja. Kuvauksen henkilöllä oli vaikeuksia muun muassa ruoanlaiton, siivoamisen, liikkumisen ja sosiaalisten suhteiden ylläpitämisen kanssa. Ajattelin, että arjen pulmiin olisi helpompaa keksiä ratkaisuideoita, kun tilanne olisi osittain etäännytetty omasta elämästä.

Laitoin taas musiikin soimaan, kuten viime kerrallakin, mutta tällä kertaa olin valinnut soitettavat kappaleet jo valmiiksi. Ajattelin, että niiden arvonta olisi ollut turhaa, sillä osallistujat eivät siitä välittäneet ensimmäisellä tapaamiskerralla. Tällä kertaa olin varannut piirtämiseen enemmän aikaa. Piirsimme osallistujien kanssa arjen pulmien ratkaisuihin ja voimavaroihin liittyen noin 15 minuuttia musiikin säestämänä. Muistuttelin piirtämisen ohessa osallistujia tapaamiskerran teemasta. Piirtäminen lähti käyntiin vauhdilla ja kaikilla osallistujilla tuntui olevan ajatuksia aiheeseen liittyen, ainakin piirrosten syntymisestä päätellen. Muutamit osallistujat kerkesivät tehdä useammankin piirroksen. Tämän yksinpiirtelyn jälkeen siirryimme piirtämään yhteiselle paperille. Piirtelimme noin kolmen musiikkikappaleen ajan. Piirtäminen yhteiselle paperille oli hieno idea, mutta käytännössä se jäi jokaisen omaan paperinkulmaan piirtelyksi. En tiedä oliko se huono juttu, mutta ehkä mielekkäämpää olisi ollut tehdä jokin yhteinen piirros. Ohjeistin tehtävän ehkä hieman epäselvästi.

Tämän jälkeen tarkastelimme taas toistemme töitä ja esittelimme niitä toisillemme. Osa piirtäjistä oli keskittynyt enemmän voimavaroihin ja osa oli päässyt jo konkreettisempien ratkaisujen äärelle. Voimavarat olivat pääsääntöisesti samoja kuin viime ryhmätapaamisessa esille nousseet: luonto, ystävät ja niin edelleen. Ratkaisukeinoiksi arjen pulmiin keksittiin voiman hakemista elämäntapaan aloittamalla uusi harrastus tai löytämällä

uusia ihmissuhteita. Myös musiikki nähtiin tärkeänä tukevana tekijänä arjen elämänhallinnan kannalta.

Tapaamiskerran lopuksi pyysin ryhmään osallistuneilta asukkailta taas palautetta. Osallistujien mielestä ryhmä oli herättänyt ajattelemaan itsestään selviä asioita, jotka kuitenkin ovat todella tärkeitä arjen elämässä. Ryhmä koettiin voimaa antavana ja hyvää fiilistä tuottavana. Yksi osallistuja painotti itse tekemisen tärkeyttä työskentelyssä. Parasta palautetta itselleni olivat kuitenkin hymyt osallistujien kasvoilla piirtämisen ja kävelylenkin aikana.

#### 4.4 Kolmas kerta: haaveet ja tulevaisuuden tavoitteet

Viimeinen kerta alkoi kahvittelun merkeissä. Tällä kerralla ryhmä tuntui olevan suosittu, sillä osallistujia oli viisi henkeä. Yksi osallistujista ei ollut aikaisemmillä kerroilla mukana, mutta se ei tuntunut menoa haittavan. Pyysin häntä esittäytymään muille osallistujille ja kertomaan kuulumisistaan. Kahvittelu lomassa keskustelu sujui leppoisasti ja meni hieman jopa suunnittelemani ajan yli, mutta se ei haitannut koska aikataulut eivät olleet kiveen hakattuja.

Sitten oli vuorossa suurimmalle osalle osallistujista tuttu rentouttava meditaatio. Kerroin meditaation idean, tarkoituksen ja kulun uudelle osallistujalle. Ohjasin meditaation tuttuun tapaan ja se sujui hyvin. Yksi osallistuja jättäytyi taas sivuun nautiskelemaan kahviaan muiden meditoidessa. Osa osallistujista sanoi meditaation toimineen ehkä jopa vielä paremmin kuin edellisellä kerralla.

Tällä kerralla liikunnallisena aktiviteettina oli niska-hartiajumppa, joka tehtiin seisoaltaan. Jumpassa keskityttiin pääosin samoihin kehonosiin kuin ensimmäisen tapaamiskerran jumpassa, mutta tällä kertaa liikkeet olivat hieman isompia ja laajempia. Vedimme käsilläämme ilmaan viivoja ja erilaisia muotoja aivan kuten olisimme maalanneet ilmaan: vetoja sivuille; ylös ja alas; ympyröitä ja muita eri muotoja. Tämän jälkeen pyörittelimme hartioita, päätä ja ranteita ja siirryimme piirtämisen pariin.

Tapaamiskerran teemana olivat tulevaisuuden haaveet ja tavoitteet. Alustin teeman ja johdattelin osallistujia siihen soittamalla heille aluksi valitsemani ”futuristisen” kuuloisen musiikkikappaleen. Kappaleen aikana pyysin osallistujia pohdiskelemaan tulevaisuuttaan ja siihen liittyviä tavoitteita. Seuraavaksi jaoin osallistujille piirustusvälineet ja

aloimme piirtämään. Taustalla soi myös piirtämisen aikana ”futuristinen” musiikki. Haastoin osallistujia yhdessä vaiheessa kokeilemaan myös ”väärällä” kädellä piirtämistä, mikä herättikin heissä hilpeyttä ja toisaalta osaamattomuuden tunteita. Yksi osallistuja otti haasteen innoissaan vastaan ja piirsikin jäljellä olevan ajan ”väärällä” kädellään, hän sanoi sen olevan tavallaan vapauttavaa, kun huomasi ettei voinut enää ajatella niin paljon piirroksen taiteellisuutta. Piirsimme kutakuinkin 25 minuuttia ja piirroksia syntyi kaikilla piirtäjillä useita. Piirtämisen päätyttyä jokainen osallistuja sai kertoa omista piirroksistaan ja niissä ehkä näkyvistä tulevaisuudenkuvista ja tavoitteista. Toisilla tavoitteet olivat konkreettisempia ja toisilla hieman epäselvempiä yleisemmällä tasolla liikkuvia haavekuvia. Joku haaveili tulevaisuudessa pääsevänsä etelänmatkalle ja toinen kertoi tavoitteekseen aloittaa vanha taideharrastuksensa uudelleen. Osallistujien välillä keskustelua heräsi erilaisiin tulevaisuuden haaveisiin liittyen kiitettävästi.

Pyysin palautetta osallistujilta, mutta sen antamisprosessi tuntui taas jäävän hieman pikaiseksi ja pinnalliseksi. Yli tunnin kestäneen toiminnan jälkeen, palautteen antamiseen ei ehkä jaksa keskittyä parhaimmalla tavalla. Palautteissaan osallistujat kuitenkin olivat mieleissään pääsääntöisesti samoista asioista kuin edellisilläkin kerroilla. Ryhmässä toimiminen koettiin muun muassa voimia antavana, rentouttavana ja kivana. Yksi osallistujista totesi musiikin olevan hyvä inspiraation lähde piirtämiselle. Toinen osallistuja taas olisi toivonut lisää erilaisia välineitä taidetyöskentelyyn. Tulevaisuutta oli heidän mielestään antoisaa pohtia.

## 5 Palaute, havainnot ja arviointi

Tarkastelen tässä luvussa osallistujien antamaa palautetta ja ryhmätoiminnasta nousseita omia havaintojani. Arvioin ryhmätoimintaa peilaten sen tuottamia palautteita ja havaintoja elämänhallintaan ja alussa asettamiini opinnäytetyöni tavoitteisiin. Käyn ensiksi läpi ryhmään osallistujilta saamaani palautetta, minkä jälkeen esittelen omia havaintojani. Kasasin yhteen kaikilta tapaamiskerroilta saamani palautteet ja luokittelin niitä havaitsemiini aihealueisiin. Arviointi ei ollut kovin helppoa, sillä saamani palaute ei ollut aina kovin syvällistä. Jouduin siis tulkitsemaan saamaani palautetta jonkin verran. Havaitsemiini aihealueita olivat ryhmätoiminnan herättämät ajatukset, ryhmän herättämät tunteet, toiminnalliset menetelmät, ryhmän rakenne ja kehittämis ehdotukset. Suurehko osa palautteista liittyi ryhmän herättämiin ajatuksiin ja tunteisiin. Luvun lopuksi yritän linkittää palautteet kokonaisuutta arvioivaan yhteenvedon muotoon.

Ryhmätoiminta herätti kaikissa osallistujissa erilaisia tunteita. Toiminnan kuvattiin antavan muun muassa rentouttavan olon, hyviä tuntemuksia, voiman tunnetta, nykyhetkessä elämiseen liittyviä mukavuuden tunteita ja yleisesti hyviä fiiliksiä. Muutamat osallistujat totesivat toki myös, että omien tunteiden syvälinen tarkastelu ja ryhmässä jakaminen tuntui vaikealta. Omien havaintojeni mukaan ryhmätoiminta herätti osallistujissa positiivisia tunteita – toiminnan vilskessä vilahti hymy jos toinenkin. Havaitsin sen myös itsekkin, että menneisyyteen liittyvien asioiden käsittely oli osallistujista haasteellista ja niistä muille jakaminen tuntui vaikealta. Käytännön toteutukseen jälkeen mielessäni kirkastui se, että osallistujien välinen luottamus ei ollut läheskään tarpeeksi syvää menneisyyden asioiden jakamiselle, vaikka niitä lähestyttiin voimavaralähtöisesti. Tässä mielessä ajattelen, että menneisyydessä tapahtuneiden asioiden käsittely näin vähän aikaa kokoon-tuvan ryhmän puitteissa ei ole välttämättä mielekästä. Saadun palautteen ja havaintojeni pohjalta, elämänhallintaan liittyvien tavoitteiden toteutumisen koettujen tunteiden osalta näytti melko toiveikkaalta. Osallistujat olivat kokeneet saaneensa elämäänsä hetken, joka rentoutti, antoi voimia ja hyviä fiiliksiä, mikä elämänhallinnan kannalta tarkoittaisi nähdäkseni elämän mielekkyyden lisääntymisen ja stressin hallinnan alueita.

Ryhmätoiminta herätti moninaisia ajatuksia. Ryhmä koettiin yleisesti ajatuksia tuovana ja eri asioihin mielenkiintoa herättelevänä. Lisäksi palautteissa korostettiin, että se oli herättänyt joitain tarkemmin määrittelemättömiä tärkeitä ajatuksia ja oivalluksia. Eräs osallistuja piti tärkeänä oivallusta siitä, että elämässä mitään ei saa kerralla tai heti. Toi-

nen osallistuja koki ryhmän palauttaneen mieleen, omassa elämässä olevia, itselle tärkeitä asioita. Yksi osallistujista piti taas tulevaisuuden pohdiskelua erityisen hyödyllisenä toimintana. Itse havaitsin, että tulevaisuuden käsittely tuntui olevan osallistujista ehkä jopa kaikista mielekkäin teema, sillä se herätti eniten keskustelua. Muuten heränneiden ajatusten arvioiminen oli hieman vaikeaa, koska vuorovaikutus jäi omasta näkökulmastani tarkasteltuna – syystä tai toisesta – melko pinnalliseksi. Uskon kuitenkin palautteidenkin perusteella, että ryhmässä toimiminen ja vertaisten kanssa keskustelu herätti osallistujissa monenlaisia ajatuksia. Ryhmässä käsitellyjä teemoja kun olivat kuitenkin voimavarat, selviytymiskeinot ja tavoitteet. Mikäli edellä mainitsemieni teemojen käsittely oli ollut toimivaa ryhmässä, niin uskoisin sen lisänneen osallistujien tietoisuutta omiin voimavaroihinsa liittyen ja syventäneen sitä kautta myös heidän itsetuntoaan. Elämänhallinnan käsittelyn vaikutukset ajattelun tasolla jäivät minulle hieman hämärän peittoon, mutta luultavasti osallistajat ainoastaan itse tietävät tarkemmin miten ryhmätoiminta heidän ajatteluunsa oikeasti ja lopulta vaikutti.

Loput palautteista liittyivät ryhmässä käytettyihin toiminnallisiin menetelmiin, ryhmän rakenteeseen ja kehittämisehdotuksiin. Käytetyistä toiminnallisista menetelmistä musiikin kuuntelu oli muutamien osallistujien mielestä kivaa ja inspiroivaa. Toiset nostivat taas parhaaksi toiminnoksi piirtämisen ja liikunnalliset aktiviteetit. Kaikki osallistujat tuntuivat kuitenkin olleen jollain tasolla samaa mieltä siitä, että käytännössä tekeminen oli ryhmän antoisin asia. Ryhmän rakenne tuntui palautteiden mukaan olevan pääosin selkeää, looginen ja miellyttävästi etenevä. Kriittisinä kehittämisehdotuksina palautetta saivat rentoutuksen ja fyysisen aktiviteetin järjestys; ja piirustustyöskentelyn yksipuolisuus. Eräs osallistuja koki, että rentoutus olisi voinut olla taukojumpan jälkeen. Toisesta osallistujasta taas taiteellisessa työskentelyssä olisi saanut olla enemmän erilaisia menetelmiä ja välineitä. Olin avoin palautteille ja osittain samaakin mieltä, asioilla kun on yleensä monia puolia. Havaintojeni mukaan toiminta oli ollut ryhmässä merkityksellisintä ja se näkyi kuntoutujien avoimena ja innokkaana osallistumisena kaikkiin toimintoihin. Osa osallistujista sanoi saaneensa toiminnasta jonkinlaista inspiraatiota, mikä ehkä voisi motivoida heitä aloittamaan vanhoja harrastuksiaan uudelleen. Tämän kaltaisen reaktion voisi laajasti tulkita arjen itsenäisempää elämää tavoittelevana toimintana, mikä oli yksi alkuperäisistä tavoitteistani; ja on oleellinen osa yksilön elämänhallintaa.

Kokonaisuutena ryhmätoiminnan voisi arvioida olleen elämänhallintaa tukeva ja jollain tasoilla sen eri alueiden tarkastelua mahdollistava. Täytyy ottaa kuitenkin huomioon, että tämä päätelmä on palautteista tekemieni tulkintojen ja omien havaintojeni tulosta. Tahdon muistuttaa lukijaa vielä, että mielestäni todellisista ja lopullisista ryhmätoiminnan



merkityksistä tietävät ainoastaan osallistujat, sillä elämänhallinta on mielestäni perimmältään subjektiivinen kokemus. Toki Oulunkylän asuintalon työntekijöiden olisi mahdollista jollain tasolla tarkkailla osallistuneiden asukkaiden arkielämän sujumista ja peilata sitä ryhmätoimintaan, mikäli heillä olisi yksityiskohtaisempi käsitys ryhmässä käsitellyistä asioista.

## 6 Pohdinta

Opinnäytetyöni lähti liikkeelle tavoitteesta suunnitella ja toteuttaa Oulunkylän asuintalossa asuville mielenterveyskuntoutujille elämönhallintaa tukeva ryhmätoiminnan muoto. Lähtökohtana oli tarjota Oulunkylän asuintalon asukkaille mahdollisuus käsitellä elämönhallintaa toiminnallisesti. Itsetunnon kanssa työskentely oli myös yksi keskeinen osa-alue.

Prosessina opinnäytetyöni syntyminen ei ollut kovin selkeää. Teoreettinen tausta hahmotui suhteellisen pitkän ajan kuluessa. Ryhmätoiminnan käytännön rakenteiden suunnitelmat valmistuivat taas melko nopeasti hieman ennen käytännön toiminnan toteutusta. Opinnäytetyöni raportointi oli työprosessina suoraan sanottuna melko hajanainen ja pirstaloitunut: erilaisia muistiinpanoja, ajatuskarttoja ja päiväkirjamaisia merkintöjä eri paikoissa. Raportin saattaminen suhteellisen lukijaystävälliseen muotoon, ei ollut omalla kohdallani kovin helppoa, sillä omassa päässä järjestelyä vaativia ajatuksia tuntui olevan ajoittain jopa liikaa.

Mielestäni käytännön toiminta onnistui paremmin kuin odotukset antoivat välttämättä edes odottaa. Osallistujat tuntuivat saaneen ryhmästä irti jotain merkittävää, mikä sai heidät palaamaan ryhmän pariin useamman kerran. Toisaalta elämönhallinnan teemojen käsittelyn taso jäi itseäni hieman arveluttamaan. Pääsivätkö asukkaat oikeasti käsittelemään voimavarojaan tai hallinnan tunteitaan? Työskentely oli toimintaan painottunutta, mikä söi ehkä osaltaan hieman mahdollisen lisäkeskustelun tuomia avartavia ja oivaltavia näkökulmia. Perimmäisenä tavoitteena oli kuitenkin tarjota mahdollisuus elämönhallinnan teemojen osittain sanattomaan käsittelyyn, missä ryhmätoimintamuoto mielestäni onnistui. Osaltaan näen, että ryhmätoiminta itsessään olisi tarjonnut elementtejä elämönhallinnan virikkeiksi, kuten esimerkiksi sosiaalista vuorovaikutusta, stressinhallintaa ja liikunnallisia aktiviteetteja.

Matala kynnyks, miellyttävä ja turvallinen ympäristö olivat nähdäkseni olennaisia lähtökohtia ryhmän toteutuksen onnistumisen kannalta. Mikäli eri teemojen käsittelyssä oltaisi toisaalta menty syvällisemmälle tasolle keskustelun muodossa, olisi osallistumisen kynnyks voinut kasvaa liian suureksi mahdollisesti muuten osallistuneille mielenterveyskuntoutujille. Arjenomaisen tunnelman ja luonnollisesti etenevän toiminnan ansioista asukkaiden arjen ja järjestetyn ryhmätoiminnan välille ei syntynyt mielestäni liian suurta loik-

kaa vaativaa kuilua. Tarkoituksena ei ollut kuitenkaan luoda ainoastaan ”mukavaa tapaamista”, vaan ryhmässä työskentelyä, jossa joutui haastamaan itseään tunteiden ja ajattelun alueilla.

Ryhmän tavoitteena oli edesauttaa asukkaiden elämänhallinnan kehittymistä. Tämän tavoitteen toteutuminen jäi opinnäytetyöni puitteissa hieman hämärän peittoon. Elämänhallinta on sen verran moniulotteinen käsite ja ilmiö, että sen kehittymisen havainnointi ja erittely oli nähdäkseni melkoisen vaikeaa kolmen suhteellisen lyhyen tapaamiskerran aikana. Ryhmän elämänhallintaan synnyttämien vaikutusten syvällisempi ja pidempiaikaisempi arvioiminen jää nähdäkseni sekä osallistujien itsensä että heidän kanssaan työtätekevän henkilökunnan varaan.

Ryhmätoiminta herätti itseni ajattelemaan erityisesti itsetunnon vaikutusta ihmistenvälisen luottamuksen syntymisessä. Luottamuksen syntyminen ei ole itsestään selvää eikä todellakaan varmaa. Itselleni syntyi käsitys siitä, että yhdessä toimiminen on luottamuksen syntymisen välttämätön edellytys. Yhdessä tasa-arvoisessa tilanteessa elämänhallinnan ja itsetunnon parissa työskennellessä, itseluottamuksenkin on mahdollista kehittyä. Ryhmätoiminnassa saatoin olla näkeväni viitteitä siitä, että asettumalla yhdessä uteliaasti ja ratkaisukeskeisesti tarkastelemaan elämää, voidaan päästä tilanteeseen, jossa osallistujalle herää kipinä oman täyden potentiaalinsa tavoitteluun.

Nähdäkseni Oulunkylän asuintalossa voisi olla kysyntää ja tarvetta tämän kaltaiselle ryhmätoiminnalle. Elämä ja sen hallintapyrkimykset herättävät kaikissa kysymyksiä ja joskus epävarmuuttakin. Itsenäisesti asuvat mielenterveyskuntoutujat kaipaavat nähdäkseni käytännön ohjauksen ja tuen lisäksi myös mahdollisuutta käsitellä asumiseen ja elämäänsä liittyviä tekijöitä matalalla kynnyksellä, vertaistuellisesti ja luovasti. Vastaavanlaisen ryhmätoiminnan järjestäminen tulevaisuudessa on kuitenkin lopulta kiinni Oulunkylän asuintalon työntekijöiden halusta ja heidän ajallisista resursseistaan perustyön ohella. Toki vielä olennaisempaa on, että kokisivatko asukkaat ryhmän pidempiaikaisena hyödylliseksi, mielekkääksi ja osallistumisen arvoiseksi.

Suunnittelemani ryhmätoimintamallin jatkokehittäminen voisi olla mielenkiintoinen projekti. Toisaalta olisi myös mielenkiintoista saada kokemuksia siitä, että miten tämän kaltaisen ryhmätoiminta toimisi sovellettuna jonkin toisen asiakasryhmän kanssa, kuten esimerkiksi päihdekuntoutujien parissa. Mielenkiintoista olisi toki myös saada kuulla kokemuksia pidempään kestäneestä vastaavanlaisesta ryhmätoiminnasta.

On todennäköistä, että jatkan itse elämänhallintaa käsittelevän ryhmätoiminnan kehittelyä joskus tulevaisuudessa. Tämän opinnäytetyön parissa työskentely antoi minulle paljon uusia ajatuksia ja tiedonjyväsia, mutta herätti sitäkin enemmän kysymyksiä. Erityisesti elämänhallinnan eri ulottuvuudet jäävät askarruttamaan mieltäni vielä pitkäksi aikaa.

## Lähteet

Ahonen, Heidi 2000. Musiikin sanaton kieli. Musiikin vaikutus ihmisen mieleen. Helsinki: Fin Lectura Oy.

Aro, Antti 2012. Kahvi ja terveys. Lääkärikirja Duodecim. Verkkodokumentti. <Duodecim Terveyskirjasto>. Luettu 24.9.2013.

Helsingin kaupunki: Sosiaali- ja terveysvirasto 2013. Mielenterveysasiakkaiden asumispalvelut. Verkkodokumentti. <[http://www.hel.fi/hki/Sosv/fi/asunnottomien\\_palvelut/palvelut/mielenterveysasiakkaiden\\_asumispalvelut](http://www.hel.fi/hki/Sosv/fi/asunnottomien_palvelut/palvelut/mielenterveysasiakkaiden_asumispalvelut)>. Luettu 24.10.2013.

Hentinen, Hanna 2007. Monitasoinen merkityksen muotoutuminen. Teoksessa Rankanen, Mimmu – Hentinen, Hanna – Mantere, Meri-Helga (toim.): Taideterapian perusteet. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Huotilainen, Minna 2011. Aivotutkimus tunnistaa musiikin erityisen merkityksen ihmiselle. Teoksessa Lilja-Viherlampi, Liisa-Maria (toim.); Ihminen ja musiikki: Musiikillisen vuorovaikutuksen ulottuvuuksia. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Katajainen, Antero – Lipponen, Krisse – Litovaara, Anneli 2006. Ratkaisukeskeinen ajattelutapa. Duodecim Terveyskirjasto. Verkkodokumentti. <[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=onn00012&p\\_teos=onn&p\\_selaus=9510](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00012&p_teos=onn&p_selaus=9510)>. Luettu 20.8.2013.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. EU: WSOY.

Kettunen, Reetta – Kähäri-Wiik, Kaija – Vuori-Kemilä, Anne – Ihalainen, Jarmo 2009. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Helsinki: WSOYPro.

Knuuttila, Maarit – Pöysä, Jyrki – Saarinen Tuija 2004. Suulla ja kielellä. Miina keitti hyvän kahvin. Saarijärvi: Saarijärven offset Oy.

Mantere, Meri-Helga 2007. Postmodernismin haaste taideterapialle. Teoksessa Rankanen, Mimmu – Hentinen, Hanna – Mantere, Meri-Helga (toim.): Taideterapian perusteet. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Mielenterveyden keskusliitto n.d. Asuminen. Verkkodokumentti. < [http://www.mtkl.fi/tietopankki/arjessa\\_selviytyminen/asuminen/](http://www.mtkl.fi/tietopankki/arjessa_selviytyminen/asuminen/)>. Luettu 24.10.2013.

Mielenterveyden keskusliitto n.d. Olet oman elämäsi asiantuntija. Verkkodokumentti. <[http://www.mtkl.fi/tietopankki/kuntoutuminen/olet\\_oman\\_elamasi\\_asiantuntija/](http://www.mtkl.fi/tietopankki/kuntoutuminen/olet_oman_elamasi_asiantuntija/)>. Luettu 24.10.2013.

Mielenterveyslaki 1116/1990. Annettu Helsingissä 14 päivänä joulukuuta 1990.

Niemistö, Raimo 2002. Ryhmän luovuus ja kehityshehdot. Helsinki: Palmenia.

Perälä, Sanna 2012. Viiden minuutin taukojumppa. Netpal Oy. Verkkovideo. <<http://www.netpal.fi/index.php/videos/play/G4S99z2UGSOPpI7qQ29O>>. Katsottu 24.8.2013.

Pro Training Ky 2006. Taukojumppa. Pro Training Ky. Verkkodokumentti. <<http://www.protraining.fi/fitness/taukojumppa/taukojumppa1.htm>>. Luettu 24.8.2013.

Punkanen, Marko 2011. Musiikki, keho ja liike. Teoksessa Lilja-Viherlampi, Liisa-Maria (toim.); Ihminen ja musiikki: Musiikillisen vuorovaikutuksen ulottuvuuksia. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Rankanen, Mimmu 2007. Kuvataiteen erityispiirteet terapian jäsentäjinä. Teoksessa Rankanen, Mimmu – Hentinen, Hanna – Mantere, Meri-Helga (toim.): Taideterapian perusteet. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Riihinen, Olavi 1996. Elämänhallinta-käsitteen erittelyä ja ongelmia. Teoksessa Raitasalo, Raimo (toim.): Elämänhallintaa etsimässä. Kansaneläkelaitos. Helsinki: Kelan omatarvepaino.

Rissanen, Päivi 2007. Skitsofreniasta kuntoutuminen. Pori: Kehitys Oy.

Roos, Jeja-Pekka 1988. Elämäntavasta elämänkertaan. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2007. Asumista ja kuntoutusta. Mielenterveyskuntoutujien asumispalveluja koskeva kehittämissuositus. Helsinki: Yliopistopaino. Verkkodokumentti. <<http://www.sosiaaliportti.fi/File/a44e30ce-e463-4f7d-9081-04d35ff477cb/asumista+ja+kuntoutusta.pdf>>. Luettu 24.10.2013.

Sosiaalihuoltolaki 710/1982. Annettu Helsingissä 17 päivänä syyskuuta 1982.

Sundman, Peter n.d. Ratkaisukeskeisyys. Helsingin yliopisto. Verkkodokumentti. <<http://www.helsinki.fi/sosiaalityo/tietoa/sosweb/sivut/ratkaisu.htm>>. Luettu 27.10.2013.

Suomen Mielenterveysseura n.d. Arjen Aapinen. Opas. Lieto: Painoprisma Oy. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013. Mielen hyvinvointi. Verkkodokumentti. <[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/amis/mielen\\_hyvinvointi](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/amis/mielen_hyvinvointi)>. Luettu 24.10.2013.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos: Tilasto- ja indikaattoripankki SOTKANet n.d. Psykiatrian kuntoutuskotien asiakkaat 31.12.vuosina 2000-2011. Verkkodokumentti. <[http://uusi.sotkanet.fi/portal/page/portal/etusivu/hakusivu/tulossivu?regionCount=1&currentEvent=getData&sexCount=1&se-  
tld=p85c1a784c430d85b29f4f79bd34c29ae9ad5b644a06a59&indCount=1&year-  
Count=14](http://uusi.sotkanet.fi/portal/page/portal/etusivu/hakusivu/tulossivu?regionCount=1&currentEvent=getData&sexCount=1&se-<br/>tld=p85c1a784c430d85b29f4f79bd34c29ae9ad5b644a06a59&indCount=1&year-<br/>Count=14)>. Luettu 24.10.2013.

Terveydenhuoltolaki 1326/2010. Annettu Helsingissä 30 päivänä joulukuuta 2010.

Töyrylä-Aapio, Kirsi n.d. Ovatko hartiasi jumissa? Suomen Selkäliitto. Verkkodokumentti. <<http://files.kotisivukone.com/selkaliittory.kotisivukone.com/hartiajumppa.pdf>>. Luettu 24.8.2013.

UKK-instituutti n.d. Liikunta pitää yllä masentuneen tai ahdistuneen ihmisen fyysistä suorituskykyä. Verkkodokumentti. <[http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikunta\\_ja\\_sairaudet/mieliala](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunta_ja_sairaudet/mieliala)>. Luettu 26.10.2013.

Williams, Mark – Penman, Danny 2012. Tietoinen läsnäolo: Löydä rauha kiireen keskellä. Ohrankämmen Kirsi (suom.). Helsinki: Basam Books Oy.

## Tiedote ryhmästä

Hei Oulunkylän asuintalon asukkaat!

Järjestän teille opinnäytetyöhöni liittyvän toiminnallisen ryhmän. Ryhmässä käsitellään arkeen liittyviä teemoja yhdessä keskustellen ja koetetaan muutamien eri toiminnallisten menetelmien avulla löytää uusia ajatuksia ja toimintatapoja oman elämän hallitsemisen tueksi.

Ryhmän on tarkoitus tavata yhteensä kolme kertaa. Jokaisella kerralla käsittelyssä on jokin elämään ja arkeen liittyvä teema (esim. asuminen, harrastukset jne.), jota käsitellään omilla erilaisilla toiminnallisilla menetelmillään, kuten esim. musiikin ja kuvataiteen keinoin. Tarkat tiedot teemoista ja niiden järjestyksestä ilmoitan ensimmäisen tapaamiskerran alussa. Jokainen tapaamiskerta alkaa ilmaisella kahvitelulla ja kuulumisten vaihdolla.

Ryhmään osallistuminen on vapaaehtoista. Osallistujista ei kerätä mitään kirjallista dokumentaatiota; kerään ainoastaan nimetöntä suullista palautetta omiin muistiinpanoihini, jota hyödynnän opinnäytetyöni kirjallisessa osiossa.

Ryhmän tapaamiskerran kesto on noin yksi tunti, tapaamiskerrasta riippuen. Tapaamispaikkana toimivat Oulunkylän asuintalon tilat.

### RYHMÄN TAPAAMISPÄIVÄT JA -AJAT:

Keskiviikko	4.9.2013	klo 10.00
Perjantai	13.9.2013	klo 13.00
Torstai	19.9.2013	klo 13.00

Ystävällisin terveisin,

Sosionomiopiskelija

Joonas Jokela

( Lisätietoja ryhmästä saa sähköpostitse osoitteesta: [joonas.jokela@metropolia.fi](mailto:joonas.jokela@metropolia.fi) )



## Tapaamiskertojen rakenteiden koonti

### 1. tapaamiskerta

- 1) yhdessä kahvittelu. Aika: noin 15 minuuttia.
- 2) rentouttava mindfulness-meditaatioharjoitus. Aika: noin 10 minuuttia.
- 3) niska-hartiajumppa. Aika: noin 5 minuuttia.
- 4) musiikin kuuntelu ja piirtäminen. Aika: noin 10 minuuttia.
- 5) ryhmäkeskustelu heränneistä ajatuksista. Aika: noin 10 minuuttia.
- 6) vaikeuksia kuvaavien piirrosten hävitys silppurilla ja voimavarojen kokoaminen yhdelle paperille. Aika: noin 10 minuuttia.
- 7) palautteen keräys. Aika: noin 10 minuuttia.

### 2. tapaamiskerta

- 1) yhdessä kahvittelu. Aika: noin 10 minuuttia.
- 2) lyhyt mindfulness–rentoutustuokio, aika: noin 10 minuuttia.
- 3) kävelylenkki ulkona, jonka aikana otetaan ”mielivalokuvia”. Aika: noin 15 minuuttia.
- 4) tarina-alustus teemaan. Aika: noin 5 minuuttia.
- 5) musiikin kuuntelu ja piirtäminen; aika: noin 15 minuuttia.
- 6) piirtämistä yhteiselle paperille aika: noin 10 minuuttia.
- 7) palautteen keräys. Aika: noin 5 minuuttia.

### 3. tapaamiskerta

- 1) yhdessä kahvittelua. Aika: noin 15 minuuttia.
- 2) mindfulness–meditaatioharjoitus. Aika: noin 10 minuuttia.
- 3) maalausjumppa, jossa maalataan ilmaan erilaisia kuvioita seisten. Lisäksi pyöritellään päätä, hartioita ja käsiä. Aika: noin 5 minuuttia.
- 4) musiikkialustus teemaan. Aika: noin 5 minuuttia.
- 5) musiikin kuuntelu ja piirtäminen. Aika: noin 25 minuuttia.
- 6) palautteen keräys. Aika: noin 10 minuuttia.

## Niska-hartiajumpan rakennekuvaus

- 1) hartioiden pyöritys eteen ja taakse
- 2) rintalihasten venytys kädet ojennettuna sivulle
- 3) pään kallistus vuorotellen puolelta toiselle
- 4) kädet takaraivolla ja lapaluiden veto yhteen
- 5) ilmaa vastaan nyrkkeily suoraan eteenpäin ja viistosti sivuille
- 6) itsensä halaus ja lapaluiden veto erilleen
- 7) käsien/ranteiden pyörittely
- 8) nyrkit auki ja kiinni
- 9) käsien ravistelu
- 10) kasvojen jännitys suppuun ja sen jälkeen suun avaus mahdollisimman auki, samalla reilusti happea sisään – puhalletaan keuhkot tyhjiksi ja jätetään suu hymyyn