



# Osallisuutta ja hyvinvointia ikääntyneille etä-ryhmästä

Piia Leppäkoski





2023 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

## Osallisuutta ja hyvinvointia ikääntyneille etäryhmästä

Piia Leppäkoski  
Sosionomi  
Opinnäytetyö  
Toukokuu, 2023

Piia Leppäkoski

**Osallisuutta ja hyvinvointia ikääntyneille etäryhmästä**

Vuosi

2023

Sivumäärä

56

Kehittämismuotoisen opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida osallisuutta ja hyvinvointia lisäävä etäryhmä vähintään 75-vuotiaille. Ryhmän sisältöinä oli keskustelua sekä luovia ja toiminnallisia menetelmiä: visailuja, aivojumbppatehtäviä ja kuvallista työskentelyä. Ryhmän sisältöjä suunniteltiin yhdessä osallistujien kanssa. Yhteistyökumppanina opinnäytetyössä oli Vanhustyön keskusliiton Senioritoiminta. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä osallistujien kokemaa osallisuutta ja hyvinvointia sekä saada lisätietoa ja kokemusta osallistujalähtöisten etäryhmien mahdollisuuksista. Oppimistavoitteena oli lisätä opiskelijan osaamista etäryhmän ohjauksesta sekä kehittämistyöstä.

Tietoperusta koostui neljästä osa-alueesta: ikääntyneet ryhmänä ja ikääntymisen vaikutukset, ikääntyneen hyvinvointi ja sen edistäminen, ryhmätoiminta ja ryhmän ohjaaminen sekä luovat ja toiminnalliset menetelmät. Tietoperusta valittiin siten, että se tukee kehittämistyön tarkoitusta ja tavoitetta.

Konkreettisenä tuotoksena opinnäytetyöstä syntyi muistilista etäryhmätoiminnassa huomioitavaista asioista. Kehittämistoiminnan menetelminä käytettiin avointa haastattelua, osallistuvaa havainnointia sekä kyselyä. Lisäksi prosessia ja tuloksia arvioitiin yhdessä työelämäkumppanin kanssa. Palautekyselyn mukaan ryhmä lisäsi osallistujien kokemaa osallisuutta ja hyvinvointia ja osallistajat kokivat sen sisällöt mielekkäiksi. Ryhmän osallistujien näkemyksen mukaan mieluisa etäryhmätoiminta on monipuolista ja osallistavaa vertaistoimintaa. Opinnäytetyön ryhmän perusteella haasteena etäryhmän järjestämisessä on se, miten tavoitetaan kohderyhmään kuuluvia ja ryhmästä mahdollisesti kiinnostuneita ikääntyneitä.

Piia Leppäkoski

**Inclusion And Well-being for the Elderly from Virtual Group**

Year 2023

Pages

56

---

The purpose of this developmental Bachelor's thesis was to design, implement and evaluate a virtual group that increases inclusion and well-being and for persons over 75 years of age. The contents of the group included conversation and creative and functional methods: quizzes, brain exercises and visual methods. The contents of the group were planned together with the participants. The collaboration partner in this thesis was Activities for seniors of The Finnish Association for the Welfare of Older Adults. The aim of the thesis was to increase the participants' subjective inclusion and well-being and to receive more information and experience about the possibilities of participant-oriented virtual groups. The learning object was to increase the student's professional skills of guiding virtual groups and developmental work.

The theoretical framework consisted of four main topics: the elderly as a group and the effects of aging, the well-being of the elderly and how to promote it, group activity and group guidance, and creative and functional methods. The theoretical framework was selected to support the purpose and the goal of this developmental thesis.

The concrete product of this developmental thesis was a checklist of things to consider when organizing virtual groups. The developmental methods used were open interviews, participative observation, and a questionnaire. In addition, the process and the results were evaluated together with the collaboration partner. According to the feedback from the participants, the group increased participants' subjective inclusion and well-being, and the contents of the group were meaningful for them. The participants' opinion is that they prefer virtual groups which are diverse and participative peer groups. Based on the thesis group, the challenge in organizing a virtual group is how to reach the elderly people to whom group is aimed for and who might be interested in it.

Keywords: the elderly, group activity, virtual group, well-being, inclusion

## Sisällys

1	Johdanto.....	7
2	Opinnäytetyön työelämäkumppani .....	8
3	Ikääntyneet ryhmänä ja ikääntymisen vaikutuksia elämään .....	8
3.1	Ikääntyneiden heterogeenisyys.....	8
3.2	Ikääntyneen toimintakyky .....	9
3.3	Ikääntymisen vaikutuksia arkeen .....	10
4	Ikääntyneen hyvinvointi ja sen edistäminen .....	11
4.1	Hyvinvoinnin monimuotoisuus .....	11
4.2	Mielen hyvinvoinnin osatekijät .....	12
4.3	Osallisuuden ja digiosallisuuden kokemusten vaikutuksia hyvinvointiin.....	13
4.4	Sosiaaliset suhteet edistämässä hyvinvointia .....	14
4.5	Itseohjautuvuusteoria mahdollistamassa hyvinvointia .....	15
5	Ryhmätoiminta ja ryhmien ohjaaminen sosiaalialalla.....	16
5.1	Yleistä ryhmätoiminnasta sosiaalialalla.....	16
5.2	Pienryhmän ohjaaminen .....	16
5.3	Etäryhmän ohjauksen erityispiirteitä.....	17
6	Luovat ja toiminnalliset menetelmät sosiaalialalla .....	18
6.1	Luovien ja toiminnallisten menetelmien käyttömahdollisuudet.....	18
6.2	Luovien ja toiminnallisten menetelmien hyödyt.....	19
7	Opinnäytetyön prosessi .....	20
7.1	Tarkoitus ja tavoite.....	20
7.2	Kehittämismuotoinen opinnäytetyö .....	20
7.3	Kehittämistyön menetelmät .....	22
7.4	Opinnäytetyön ideointi- ja suunnitteluvaihe .....	23
7.5	Opinnäytetyön toteutus .....	26
8	Arviointi .....	31
9	Eettisyys ja luotettavuus .....	35
10	Pohdinta .....	37
	Lähteet.....	40
	Kuviot .....	45
	Liitteet .....	46

## 1 Johdanto

Tilastokeskuksen mukaan vähintään 75-vuotiaita suomalaisia oli 31.12.2022 noin 600 000 ja väestöennusteen mukaan ikääntyneiden suomalaisten määrä tulee tulevaisuudessakin kasvaamaan (Tilastokeskus 2023a). Jo niinkin lähitulevaisuudessa kuin vuonna 2030 ennusteiden mukaan monissa kunnissa 75-vuotiaita tai sitä vanhempia arvioidaan olevan vähintään 25 %:a kunnan väestöstä. Ikääntyvä väestö tarvitsee enemmän palveluita, toisaalta palvelujen tarve on yhteydessä aina henkilön toimintakykyyn. (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020 - 2023, 14-15.)

Edistämällä ja ylläpitämällä ikääntyneiden toimintakykyä voidaan mahdollistaa ikääntyneille yhteiskunnan toimintaan osallistuvaa ja itsenäistä elämää. Yhteiskunnalle tämä tarkoittaa sitä, että rahoitusta kuluihin tarvitaan vähemmän. Toimintakyky on moniulotteinen asia ja siihen vaikuttavia tekijöitä ovat mm. kaikenlaisen aktiivisuuden mahdollistaminen, toimintakykyhaasteiden tunnistaminen mahdollisimman aikaisessa vaiheessa ja ratkaisujen etsiminen niihin, ravitsemustila, sairauksien ennaltaehkäisy ja hoitaminen sekä elinympäristön muuttaminen tarkoituksenmukaiseksi. Osaan näistä yksilöllä on enemmän vaikutusmahdollisuuksia, ja osaan tarvitaan enemmän yhteiskunnan panostusta. Ikääntyneiden toimintakykyä voidaan tukea myös edistämällä mielenterveyttä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022a.) Hyvinvointia voidaan lisätä myös yksinäisyyttä vähentävällä ryhmätoiminnalla. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022b).

Osalla nykypäivän ikääntyneistä on sekä taitoa että mahdollisuuksia tietotekniikan käyttöön. Vanhemmissa ikäluokissa internetin käyttö lisääntynyt, ikäluokassa 75-89 -vuotiaat internetin päivittäisiä tai lähes päivittäisiä käyttäjiä on 42 % (Suomen virallinen tilasto 2021). Tietotekniikan käytöllä on vahvistava vaikutus ikääntyneen elämänlaatuun, uuden tekniikan opettelu voi inspiroida sekä lisätä itseluottamusta ja uskoa omaan kykyihin ja oppimiseen. Se myös mahdollistaa sosiaalista kanssakäymistä ja tarjoaa mahdollisuuden kognitiivisen toimintakyvyn ylläpitämiseen ja jopa sen paranemiseen. Jotta näitä hyötyjä saataisiin, ikääntyneen on oltava halukas niiden käyttöön ja palveluiden on oltava hyödyllisiä hänelle. (Digiin 2020.)

Väestön ikääntyessä ja ikääntyneiden tietoteknisten valmiuksien kasvaessa tulevaisuudessa lienee entistä enemmän kysyntää ja tarvetta erilaisille ikääntyneiden verkkopalveluille. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella, toteuttaa ja arvioida vähintään 75-vuotiaille suunnattu etäryhmä, joka kokoontuu 5 kertaa. Verkko-ryhmän sisältöjä suunnitellaan yhdessä osallistujien kanssa. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä ryhmään osallistuvien osallisuutta ja hyvinvointia sekä saada kokemusta ja lisätietoa osallistujalähtöisten etäryhmien

mahdollisuuksista. Työelämäkumppanina opinnäytetyössä toimii Vanhustyön keskusliiton Senioritoiminta.

## 2 Opinnäytetyön työelämäkumppani

Tämän opinnäytetyön työelämäkumppanina toimi Vanhustyön keskusliiton Senioritoiminta. Vanhustyön keskusliiton Senioritoiminta tarjoaa pääkaupunkiseudulla yli 65-vuotiaille erilaista avointa ryhmämuotoista toimintaa, virkistystoimintaa sekä järjestää vapaaehtoistoimintaa. Valtakunnallisesti Senioritoiminta järjestää koulutuksia sekä alan ammattilaisille että vapaaehtoistoimijoille. Senioritoiminnan arvoja ovat osallisuus ja yhdessä tekemisen ilo. (Vanhustyön keskusliitto 2022.) Senioritoiminnan ryhmien sisältöinä ovat keskustelut ja toiminnallinen sisältö, esim. visailut, jumppa, käden taitojen harjoitteet, muistiharjoitteet jne. Keskustelujen sisällöt ovat monipuolisia ja vaihtelevia, ryhmiin osallistuvat pääsevät myös osallistumaan näiden teemojen ideointiin. Ryhmätoiminta tarjoaa osallistujille mm. vaihtelua muuhun arkeen ja yhdessäoloa muiden kanssa. (Vanhustyön keskusliitto 2023a). Työelämäkumppanin valintaan vaikutti mahdollisuus toteuttaa ikääntyneille osallistujalähtöistä matalan kynnyksen toimintaa verkossa hyödyntäen erilaisia toiminnallisia menetelmiä.

Vanhustyön keskusliitto - Centralförbundet för de gamlas väl ry on valtakunnallinen järjestö. Sen tavoitteena on edistää ikääntyneiden hyvinvointia ja osallisuutta sekä kohentaa ikääntyneiden elinoloja ja turvallisuutta. Tätä työtä tehdään yhteiskunnan eri tasoilla, mm. osallistamalla yhteiskunnalliseen keskusteluun ja vaikuttamiseen, tukemalla jäsenyhteisöjen toimintaa, verkostoyhteistyöllä muiden alan toimijoiden kanssa sekä tarjoamalla ikääntyneille tietoa, tukea ja toimintaa heidän hyvinvointinsa lisäämiseksi. Vanhustyön keskusliiton vuosien 2022 - 2025 strategiaan kuuluvat mm. osallisuuden vahvistaminen sekä yksinäisyyden lievittäminen. (Vanhustyön keskusliitto 2021.)

## 3 Ikääntyneet ryhmänä ja ikääntymisen vaikutuksia elämään

### 3.1 Ikääntyneiden heterogeenisyys

Laissa ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalveluista (980/2012) ikääntyneen väestön määritelmä on sidottu oikeuteen vanhuuseläkkeeseen. Nykyisen eläkejärjestelmämme mukaan vanhuuseläkkeen ikäraja on kytköksissä elinajanodotteeseen koskien vuonna 1965 ja sitä myöhemmin syntyneitä, aikaisemmin syntyneiden osalta ikäraja on 65 vuotta (Eläketurvakeskus 2022).



Elinajanodote Suomessa on kasvanut ja vuonna 2019 suomalaisen 65-vuotiaan naisen jäljellä oleva elinikä oli 22 vuotta, miesten osalta vuosia oli jäljellä 18,5 vuotta. Ikävaiheena vanhuuden arvioidaan alkavan keskimäärin n. 10 vuotta ennen kuolemaa, joten vanhuuseläkkeen alarajan ja vanhuuden alkamisen väliin jää enemmän vuosia kuin mitä aikaisemmillä sukupolvilla. Nykysukupolven ikääntyneiden toimintakyky on parantunut aikaisempiin verrattuna sekä fyysisen että kognitiivisen toimintakyvyn osalta. Tämä mahdollistaa aktiivisen ja osallistuvan elämän yhteiskunnassa, tapoja tähän ovat työssä käymisen lisäksi hoivan ja huolenpidon tarjoaminen omille vanhemmille, lapsenlapsille tai puolisolle sekä järjestötoimintaan osallistuminen. (Rantanen & Koivunen 2022, 17-22.)

Ikääntymiseen ja vanhuuteen yhdistetään eri kulttuureissa erilaisia miellelyhtymiä. Vanheneamiseen suhtaudutaan yleisesti ottaen positiivisemmin yhteisöllisyyttä korostavissa kulttuureissa. (Vakimo 2022, 49.) Suomalaisessa yhteiskunnassa moni elää elämäänsä samanlaisten ihmisten keskellä eivätkä nuoremmat ihmiset välttämättä ole tekemisissä ikääntyneiden kanssa. Tällöin mielipiteet siitä mitä vanheneminen on tai millaisia ikääntyneet ovat, voivat muodostua pelkästään median kautta. Median kautta saatava kuva ei ole kuitenkaan yhtä monipuolinen ja moniulottein kuin mitä todellisuus on. Ikääntyneet ovat yksilöitä ja jokaisella on oma ainutkertainen eletty elämänsä. (Vakimo 2022, 53-55.)

### 3.2 Ikääntyneen toimintakyky

Toimintakyvyllä tarkoitetaan yksilön kykyä tulla toimeen omassa elinympäristössään, niissä toiminnoissa, jotka ovat hänelle tarpeellisia ja tärkeitä, ja sen osa-alueet ovat fyysinen, psyykinen, sosiaalinen sekä kognitiivinen toimintakyky. Toimintakyvyn eri osa-alueet vaikuttavat toisiinsa, toisaalta ne liittyvät aina myös ympäristöön ja ympäristö voi joko tukea ihmisen pärjäämistä tai estää sitä. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2022c.) Ikääntymisen myötä alentunut toimintakyky ei estä laadukasta elämää (Räsänen 2019, 18). Toisaalta alentunut toimintakyky johtaa usein yksinäisyyden kokemuksiin (Tiilikainen 2019, 137).

Fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöön vaikuttamalla pystytään vahvistamaan ikääntyneen toimintakykyisyyttä arjessa. Sosiaalinen ympäristö muodostuu ihmissuhteista ja yksilön sosiaalisesta verkostosta ja se on yhteydessä fyysiseen ympäristöön. Fyysistä ympäristöä voidaan parantaa muutostöillä esim. liikkumisen apuvälineet mahdollistavaksi tai muutos voi tarkoittaa konkreettista muuttamista uuteen asuntoon. Ikääntyneet tekevät myös itse muutoksia esim. sosiaalisen ympäristön osalta valitsemalla ihmiset, joiden kanssa he ovat tekemisissä. Tilanne on aina yksilöllinen, olennaista on ympäristön ja ihmisen yhteensopivuus, ja siihen voidaan vaikuttaa myös muuttamalla omaa toimintaa tai kehittämällä uusia selviytymiskeinoja. Toiminnan sopeuttaminen auttaa ylläpitämään toimintakykyä. (Rantakokko 2019, 259-261.)

### 3.3 Ikääntymisen vaikutuksia arkeen

Ihmisen lihasvoima vähenee ja tasapaino heikkenee ikääntymisen myötä. Liikuntaharjoittelulla näitä molempia voidaan ylläpitää, ja se myös kannattaa, sillä ne ovat olennaisen tärkeitä liikuntakyvyn säilyttämisessä. Liikkuminen ylläpitää liikuntakyvyn lisäksi myös mielen sekä aivojen hyvinvointia, ja se vaikuttaa sosiaalisiin suhteisiin mahdollistamalla lähtemisen muiden ihmisten pariin. Liikuntakyky mahdollistaa myös harrastuksia, asiointia ja ylipäättään omia valintoja sen suhteen mitä haluaa elämänsä pitävän sisällään. Vähäinen liikkuminen puolestaan heikentää toimintakyvyn eri osa-alueita ja altistaa sairauksille. (Karvinen 2019, 110-114.) Heikentynyt liikuntakyky yhdistyneenä tasapainohaasteisiin ja heikentyneeseen jalkojen lihasvoimaan altistaa kaatumisille, jotka voivat aiheuttaa pienempiä tai isompia vammoja kuten lonkkamurtumia. Kaatumisvaara lisäävät muut sairaudet, tietyt lääkkeet, päihteet, huono ravitsemustila sekä huonontunut näkö. Myös ympäristöllä on merkitystä. Kaatuminen voi aiheuttaa pelkoa kaatua uudestaan ja se voi siten vähentää liikkumista entisestään, jolla on vaikutuksia fyysisen toimintakyvyn lisäksi myös psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. (Karinkanta 2019, 138-140.)

Ikääntyminen vaikuttaa kuuloaistiin heikentävästi. Kuulonaleneman lisäksi ikääntyneen voi olla vaikea hahmottaa sitä mistä suunnasta ääni tulee tai saada selvää puheesta meluisassa ympäristössä. Kuuloaisti on osa yhteyttä toiseen ihmiseen ja kommunikaation väline, tämän lisäksi se mahdollistaa myös esim. musiikista ja luonnon äänistä nauttimisen sekä antaa ihmiselle tietoa ympäristöstä. Kuulonalenema voi eristää, sillä sosiaalinen kanssakäyminen voi vaikeutua erityisesti ryhmätilanteissa. Tilanne, jossa kuuleminen vaatii keskittymistä ja ponnisteltua, on ihmiselle väsyttävä ja kuormittava. Se voi myös aiheuttaa monenlaisia tunteita kuten ahdistusta, masentuneisuutta, alakuloa, ärtymystä sekä riippuvuutta muista. (Hannula, Huttunen & Sorri 2022, 249-253.)

Läheisten ihmisen, ystävien ja tuttavien kuolema kaventaa monen ikääntyneen sosiaalista verkosta (Tiilikainen 2019, 58). Puolison kuolema on suuren surun lisäksi myös arkeen vaikuttava asia. Leskeksi jäänyt joutuu pakon edessä muuttamaan omaa toimintaansa ja tekemään yksin päätöksiä. (Tiilikainen 2019, 31.) Sosiaalista verkostoa voivat pienentää myös pitkät välimatkat, ja esimerkiksi maaseudulla liikkuminen ilman autoa saattaa olla mahdotonta (Tiilikainen 2019, 152). Tiilikaisen (2019, 121-122) haastattelututkimuksen ikääntyneet toivat esiin eläkkeelle jäämisen herättämät monenlaiset tunteet: helpotusta ja vapautumista ja toisaalta myös epäoikeudenmukaisuutta ja arvottomuutta. Osalla työelämästä pois jääminen vähensi sosiaalisia kontakteja, joko suoraan tai välillisesti rahallisten syiden vuoksi. Eläkkeellä ollessa mieluisia rooleja osallistumiseen on tarjolla niukemmin, eikä niitä välttämättä pidetä yhtä tärkeinä kuin työelämässä mukana olemista (Karisto 2008, Tiilikaisen 2019, 122 mukaan).

Kognitiiviset prosessit huolehtivat tiedon vastaanottamisesta, käsittelystä ja varastoinnista. Tarkemmalla tasolla kognitiivisia toimintoja ovat mm. puheen tuottaminen ja ymmärtäminen, muisti, havainnointikyky ja tarkkaavaisuus. Vaikka aivoissa tapahtuu muutoksia ikääntyessä, niiden vaikutus kognitiivisiin prosesseihin ei ole suoraviivaisesti samanlainen eri ihmisillä. Merkittävät muutokset kognitiivisissa toiminnoissa eivät kuulu tavanomaiseen ikääntymiseen. (Hänninen & Hallikainen 2022, 281-283.)

## 4 Ikääntyneen hyvinvointi ja sen edistäminen

### 4.1 Hyvinvoinnin monimuotoisuus

Hyvinvointia voidaan määritellä lukuisin eri tavoin, käsite on laaja ja tutkijoilla on erilaisia näkemyksiä mm. siitä mistä hyvinvointi muodostuu ja miten hyvinvointia tavoitellaan tai tutkitaan. Eri kulttuureissa hyvinvoinnin ehdot ovat erilaiset. (Saari 2011a, 9-10.) Hyvinvointia on tutkittu ja lähestytty eri näkökulmista eri aikakausina, 2000-luvulla tutkimusta on tehty aikaisempaa enemmän koetun hyvinvoinnin näkökulmasta. Hyvinvointi on yhteydessä terveyteen, toisaalta yhteydestä huolimatta kyse on erillisistä asioista. Hyvinvointia voidaan lähestyä objektiivisesta tai subjektiivisesta näkökulmasta. Objektiivisessä näkökulmassa huomio on mitattavissa olevissa resursseissa. Subjektiivinen näkökulma puolestaan huomioi ihmisen oman näkemyksen asiasta, sen millaiseksi hän kokee oman hyvinvointinsa. (Saari 2011b, 33-35.)

THL:n mukaan hyvinvointi koostuu materiaalisesta sekä koetusta hyvinvoinnista sekä terveydestä ja sitä voidaan lähestyä joko yksilötason tai yhteisötason kautta. Yksittäisten ihmisten kohdalla hyvinvointiin vaikuttavina tekijöinä ovat sosiaalinen kanssakäyminen ja sosiaalinen pääoma, onnellisuus sekä itselle tärkeiden asioiden tekeminen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022d.) Allardtin (1980, 21) mukaan ”hyvinvointi on tila, jossa ihmisillä on mahdollisuus saada keskeiset tarpeensa tyydytetyksi”. Allardt (1980, 38) jaottelee nämä tarpeet kolmeen kategoriaan: having (elintaso), loving (yhteisyysuhteet) ja being (itsensä toteuttamisen muodot).

THL on tutkinut koettua hyvinvointia eri tunnusluvuilla, näitä ovat mm. yksinäisyyden kokeminen, turvallisuus ja hyvä elämänlaatu. Vuoden 2018 tutkimuksessa työikäiset arvioivat elämänlaatunsa useammin hyväksi kuin eläkeikäiset. (Karvonen 2019, 97-98.) THL:n tilastojen mukaan vuonna 2018 vähintään 75-vuotiaiden ikäryhmästä 41,7 % koki elämänlaatunsa hyväksi, samassa ikäryhmässä 9,1 % tunsu itsensä yksinäiseksi (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023a). Nuorempien, 65-74 - vuotiaiden ikäryhmässä elämänlaadun koki hyväksi 51,1 %, yksinäiseksi itsensä kokevien osuus oli 7,2 %. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023b).

Pirhosen, Tuomisen, Jolangin ja Jylhän (2019, 105) ikääntyneiden ryhmähaastattelututkimus kartoitti vanhuuden mukaan tuomien muutosten vaikutusta hyvinvointiin. Tutkimuksen mukaan hyvinvointia edistää erityisesti sopeutuminen muutoksiin, mikä piti sisällään myös omaa, aktiivista toimintaa sekä ajatusten että konkreettisen toiminnan tasolla. Merkittävää hyvinvoinnille on myös kyky hyväksyä seikka, että joutuu luopumaan itselle tärkeistä asioista ja kyetä olemaan tyytyväinen niihin asioihin elämässä, jotka ovat hyvin. Hyväksyminen mahdollistaa myös voimaantumisen muistelun kautta. Vaikka ikääntyessä luopuminen onkin väistämätöntä, joskus se voi myös vapauttaa tilaa uusille asioille ja ihmisille. (Pirhonen ym. 2019, 114-118.)

#### 4.2 Mielen hyvinvoinnin osatekijät

Tyytyväisyys elämään, oman elämän kokeminen merkitykselliseksi sekä myönteisten tunnetilojen kokeminen heijastelevat hyvinvoivaa mieltä. Mielen hyvinvointiin vaikuttaa ikääntyneelläkin monet eri asiat: jokaisen yksilölliset elämäkokemukset, persoonallisuus, selviytymiset hankalista tilanteista, ympäristö sekä vuorovaikutus ja sosiaaliset suhteet. Ikääntyneiden ikähaarukka on laaja, 65-vuotiaista yli satavuotiaisiin, ja jokaisen tilanne on yksilöllinen. Vaikka ihmisellä olisi mielenterveyden haasteita tai ongelmia, on niistä huolimatta mahdollista kokea mielen hyvinvointia. Tutkimusten mukaan myönteiset tunteet vaikuttavat myös elinikää pidentävästi. (Kokko & Heimonen 2022, 299-301.)

On monia voimavaratekijöitä, jotka vaikuttavat positiivisesti ikääntyneen mielen hyvinvointiin. Osaan niistä on helpompi vaikuttaa, ja lisäksi ikääntyneet osaavat käyttää nuorempia paremmin valikoivaa optimointia ja kompensatiota, jotka edistävät mielen hyvinvointia. Valikoiva optimointi tarkoittaa, että ikääntynyt osaa tarkemmin valita mihin voimavarojaan käyttää. Kompensatiolla tarkoitetaan oman toiminnan muuttamista tilanteen ja voimavarojen mukaiseksi. Voimavaratekijöitä ikääntyneille ovat terveelliset elämäntavat, hyvä taloudellinen tilanne, ekstrovertti persoonallisuus, tunne elämännhallinnasta ja oman itsensä hyväksyminen. Mielen hyvinvointia uhkaavia riskitekijöitä puolestaan ovat mm. oman toimintakyvyn aleneminen, sairaudet, kuulon huonontuminen, mielenterveyden ongelmat, yksinäisyys, läheisten ihmisten kuolema, epäterveelliset elämäntavat ja kuoleman läheisyys. (Kokko & Heimonen 2022, 301-302.) Fyysinen toimintakyky ja mielen hyvinvointi liittyvät yhteen ja tukevat toinen toistaan (Kokko & Heimonen 2022, 303).

Heimosen ja Friedin (2015, 136-137) mukaan ikääntyneen mielen hyvinvointia rakennetaan tahdon, tunteiden ja tiedon pohjalta. Mielen hyvinvointia tuetaan ihmisen arjessa ja lähtökohtana ovat jokaisen omat voimavarat ja niiden vahvistaminen. On aina yksilöllistä mistä asioista ihminen voimaantuu. Mielen hyvinvoinnin vahvistamista tarvitaan erityisesti vaikeissa tilanteissa, ja vahvuuksia sekä voimavaroja voidaan löytää myös niissä tilanteissa. Ikääntyneen

mielen hyvinvointia edistävät myönteisen tunteiden huomaaminen ja oma asennoituminen. Myös taidot, joilla hankalissa tilanteissa voi selvitä, ja omannäköisen elämän eläminen lisäävät mielen hyvinvointia. (Heimonen & Fried 2015, 136-137.) Ikääntyneellä eletty elämä ja sen tuoma kokemus voivat auttaa selviämään hankalista tilanteista, tätä edistää sekä omien että ympäristön voimavarojen käyttäminen ja merkityksen löytäminen muutokseen (Kokko & Heimonen 2022, 302-303).

#### 4.3 Osallisuuden ja digiosallisuuden kokemusten vaikutuksia hyvinvointiin

Osallisuuden kokemuksen kautta voidaan vaikuttaa myönteisesti ihmisen hyvinvointiin (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos 2023c). Osallisuuden käsitteen määrittely ei ole yksiselitteistä, ja sitä voidaan kuvata sateenvarjokäsitteenä, jonka alla on erilaisia näkökantoja ja teorioita asiasta. Osallisuus on osallistumista ja vaikuttamista, mutta sen lisäksi se on myös mm. kokemusta siitä, että on osa jotakin, että on yhteydessä muihin ihmisiin, yhteisöihin ja yhteiskuntaan. Sitä voidaan lähestyä myös elämän merkityksellisyyden kannalta, se on oman elämän muovaamista ja ohjaamista itselle tärkeään suuntaan, toisaalta osallisuuteen ja sen kokemukseen liittyy olennaisesti vuorovaikutus ja yhteys toisiin ihmisiin. (Isola ym. 2017, 3.) Osallisuus linkittyy myös toimijuuteen ja sitä pidetään toimijuuden edellytyksenä (Isola ym. 2017, 18). Isola ym. (2017, 23-24) jakaa osallisuuden osa-alueet kolmeen: osallisuus omassa elämässä, osallisuus vaikuttamisprosesseissa sekä paikallinen osallisuus. Näkemyksen mukaan osa-alueet limittyvät toisiinsa ja on aina yksilöllistä millainen osallistuminen lisää osallisuuden kokemusta.

Tammisen ja Pirhosen (2021, 387) tutkimuksen mukaan ikääntyneiden osallisuuden haasteita ovat osallisuuden ehdollisuus, iäkkäiden kokemus ulkopuolisuus ja syrjäyttävä infrastruktuuri. Osallisuus on ehdollista silloin kun yhteiskuntaan osallistumiseen tarvitaan rahaa ja osaamista digitaalisten laitteiden ja palveluiden käytössä. Ikääntyminen asettaa haasteita uusimman teknologian käyttöön. Näitä haasteita ovat rahan lisäksi myös aistien ja motoriikan muutokset, oppimisen hidastuminen ja tottumattomuus tekniikan käytössä. Ulkopuolisuuden tunnetta aiheuttavat mm. ikääntyneitä syrjivä kohtelu sosiaali- ja terveyspalveluiden piirissä sekä teknologian käytön hankaluus, sillä laitteiden koettiin olevan suunniteltu nuoria varten. Infrastruktuuri voi myös syrjäyttää, jos liikkuminen on vaikeaa eikä asuinympäristö ole esteetön. (Tammisen & Pirhonen 2021, 387-391.) Tammisen ja Pirhosen (2021, 392) tutkimuksen mukaan ikääntyneiden osallisuutta edistäviä palveluita on hyvin saatavilla, toisaalta taas niiden käyttämisessä on vaikeuksia hinnan, hankalan saatavuuden tai digitaalisten esteiden takia.

Digiosallisuus koostuu kuudesta kokonaisuudesta. Ne ovat: infrastruktuuri ja laitteet, saavutettavuus, turvallisuus, osaaminen ja tuki siihen, käytettävyys sekä käyttäminen ja hyödyt. (Hänninen 2021, 29.) Ikääntyneiden digiosallisuuden toteutuminen vaatii heidän tarpeidensa

huomioimista (Hänninen ym. 2021, 8). Ikääntyneen tulot ovat usein pienemmät kuin työikäisen, mikä voi rajoittaa laitteiden hankintaa. Toisaalta laitteita on myös osattava käyttää. (Hänninen ym. 2021, 31.) Jos laite on liian pieni, sen käyttö voi olla ikääntyneelle hankalaa (Hong ym. 2016, Hännisen ym. 2021, 36 mukaan). Tottumaton käyttäjä voi myös olla epävarmempi siitä onko tietoturva kunnossa, mikä voi estää palvelujen käyttämisen (Rosenlund & Kinnunen 2018, Hännisen ym. 2021, 34 mukaan). Verkkopalveluiden saavutettavuus on erityisen tärkeää ihmisille, joilla on toimintarajoitteita, sillä saavutettavat verkkopalvelut mahdollistavat osallisuutta ja itsenäistä elämää (Valjakka 2017, Hännisen ym. 2021, 33 mukaan). Selkeys ja helppokäyttöisyys ovat saavutettavien verkkopalveluiden ominaisuuksia (Hänninen ym. 2021, 33). Myös riittävän suuri fonttikoko lisää sekä käytettävyyttä että saavutettavuutta (Hänninen ym. 2021, 38). Toisaalta myös digiosallisuudessa on muistettava, että ikääntyneet ovat heterogeeninen ryhmä, ja yksilöiden väliset erot ovat merkittäviä (Merisalo, Kuusisto, Kääriäinen & Pajula 2022, 29).

#### 4.4 Sosiaaliset suhteet edistämässä hyvinvointia

Ihmissuhteet ovat tärkeitä hyvinvoinnillemme läpi elämän. Ikääntyneille ne voivat tarjota saadun tuen lisäksi myös turvaa. (Kainulainen 2016, 114-116.) Ikääntynyt pitää arvossa omaan ikäluokkaan kuuluvia ystäviä ja tuttavvia (Holmén ym. 1992; Victor ym. 2009, Tiilikaisen 2019, 58 mukaan). Vanhemmissa ikäluokissa ystävyysuhteet ovat erilaisia verrattuna nuorempien ikäluokkien ystävyysuhteisiin, vanhempien ihmisten kohdalla ystävien seura ja suhteiden tarjoamat virikkeet ja hauskuus ovat tärkeämpiä seikkoja kuin ystävilta saatu tuki (Samter 2003, Tiilikaisen 2019, 62 mukaan). Nykyisen yhteiskunnan ilmiöistä kaupungistuminen sekä monien parisuhteiden päättyminen eroon ovat myös muuttaneet ystävyysuhteita. Uusia ystäviä ei ole helppo löytää ja yhteys olemassa oleviinkin voi hävitä. (Perlman & Fehr 1987; Veroff ym. 1981, Tiilikaisen 2019, 66 mukaan.)

Tilastokeskuksen (2023b) mukaan yksinäisyyttä kokevien määrä on kasvanut vuonna 2022 verrattuna vuoden 2018 tilastoon, ja ikäryhmistä eniten yksinäisyyttä kokivat vähintään 85-vuotiaat. Yksinäisyys voidaan jaotella sosiaaliseen ja emotionaaliseen yksinäisyyteen. Sosiaalisella yksinäisyydellä tarkoitetaan tilaa, jossa ihmiseltä puuttuu hänelle riittävä määrä sosiaalisia kontakteja, emotionaalisessa yksinäisyydessä vaje koskee itselle merkityksellisiä ja läheisiä ihmissuhteita. (Weiss 1973, Junttilan 2016, 52-56 mukaan.) Yksinäisyyden kokemuksen määrittää aina ihminen itse, yksinäiseksi voi tuntea vaikka olisi ihmissuhteita, toisaalta hyvinkin vähäiset kontaktit voivat riittää jollekulle toiselle. Yksinäisyyttä voi tuntea myös muiden seurassa, se ei vaadi yksin olemista. Yksinäisyys on aina negatiiviseksi koettu tila. (Junttila 2016, 53-55.) Tiilikaisen (2019, 190-191) mukaan yksinäisyys on moniulotteista ja harvoin pelkästään

ahdistavaa ja lamaavaa. Hänen mukaansa se ei useimmiten ole identiteettiä määrittävä tekijä, vaan yksinäisyyteen voi yhdistyä myös positiivisia kokemuksia esim. vapaudesta.

Sosiaalisia suhteita mahdollistamalla yritetään lievittää yksinäisyyttä. Tutkimusten mukaan kaikki toimintamallit eivät ole kuitenkaan vähentäneet ihmisten kokemia yksinäisyyttä. (Tiilikainen 2019, 180-181.) Yksinäisyyttä vähentävä ryhmätoiminta on osallistavaa sekä toiminnan että sen suunnittelun osalta. Myös jaetut kiinnostuksen kohteet tai tavoitteet ryhmätoiminnassa vähentävät yksinäisyyttä. (Jopling ym., 2015 Tiilikaisen 2019, 182 mukaan.)

#### 4.5 Itseohjautuvuusteoria mahdollistamassa hyvinvointia

Itseohjautuvuusteoria (self-determination theory) on psykologinen teoria, joka selittää ihmisen toimintaa, motivaatiota ja kasvua kolmen psykologisen perustarpeen kautta. Teorian mukaan ihminen voi kukoistaa vain, kun nämä tarpeet täyttyvät ja toisaalta niiden puuttuminen vaikuttaa negatiivisesti ihmisen hyvinvointiin. Itseohjautuvuusteorian kolme tarvetta ovat autonomia, kyvykkyys ja läheisyys. (Ryan & Deci 2017, 3-4.) Autonomialla tarkoitetaan ihmisen tarvetta tehdä itselleen mieluisia ja merkityksellisiä päätöksiä ja valintoja ja vapautta toimia niiden mukaisesti. Kyvykkyydellä tarkoitetaan tarvetta kokea olevansa taitava ja aikaansaava jossakin, ja sen taustalla on aitoa uteliaisuutta kyseistä asiaa tai tekemistä kohtaan. Kyvykkyys liittyy autonomiaan, sillä kyvykkyuden tarve ei tule tyydytetyksi, mikäli tekeminen, johon se liittyy, on ihmiselle itselleen merkityksellinen. Läheisyydellä tarkoitetaan ihmisen tarvetta kokea yhteyttä toisiin, itselle tärkeisiin, ihmisiin, mutta myös tarvetta kokea olevansa merkityksellinen ja kuulua yhteisöön. (Ryan & Deci 2017, 10-11.)

Itseohjautuvuusteorian mukaan nämä kolme psykologista perustarvetta ovat olennaisen tärkeitä ihmisen hyvinvoinnille ja niiden puuttuminen puolestaan vaikuttaa negatiivisesti siihen. Teorian mukaan, jos nämä jäävät täyttymättä, yksilö reagoi aina tilanteeseen jollakin tavalla, näitä voivat olla esim. passiivisuus tai aggressio. Itseohjautuvuusteorian mukaan psykologiset perustarpeet ovat universaaleja, riippumattomia iästä ja kulttuurista ja tarve niihin on olemassa olipa ihminen itse niistä tietoinen tai ei. (Ryan & Deci 2017, 10-11.) Autonomia, kyvykkyys ja läheisyys limittyvät ja linkittyvät toisiinsa, eikä niitä voida laittaa tärkeysjärjestykseen. Koska ne liittyvät toisiinsa, vaikuttamalla yhteen vaikutetaan myös toisiin. Tästä esimerkkinä ovat tutkimukset, joiden tulosten mukaan tukemalla henkilön autonomiaa, hän kokee myös kyvykkyyttä ja läheisyyttä. (Ryan & Deci 2017, 246-247.) Autonomian, kyvykkyuden ja läheisyyden tarpeiden tyydyttyminen lisää henkilön energisyyttä ja elinvoimaisuutta, lisäten täten henkilön sekä fyysistä että psyykkistä hyvinvointia (Ryan & Deci 2017, 256-258.)

## 5 Ryhmätoiminta ja ryhmien ohjaaminen sosiaalialalla

### 5.1 Yleistä ryhmätoiminnasta sosiaalialalla

Ohjattu ryhmätoiminta sosiaalialalla on tavoitteellista, ryhmät voivat olla jatkuvia tai rajatun aikaa kestäviä, pieniä tai suurempia, avoimia tai suljettuja. Ryhmän tyyppin on kuitenkin tutettava ryhmän tarkoitusta, sitä miksi juuri tämä ryhmä on olemassa. Ryhmän tarkoitusta toteutetaan määritettyjen asiatavoitteiden kautta, mutta sen lisäksi ryhmällä on myös tunnetavoite, jolla tavoitellaan ryhmän halua pysyä yhdessä. (Raatikainen, Rahikka, Saarnio & Vepsä 2020, 142.)

Ryhmä voi olla jo olemassa tai se voi olla joukko ihmisiä, joista muodostuu ryhmä ajan ja ohjauksen kautta. Ryhmän muodostumista edesauttaa ryhmäläisten tutustuminen toisiinsa, hyvän ja turvallisen ilmapiirin rakentuminen ja rakentava vuorovaikutus. (Vehviläinen 2014, 79-82.) Ryhmätoiminta mahdollistaa vuorovaikutuksen toisten ihmisten kanssa, se tarjoaa mahdollisuuden kokea yhteyttä ja yhteenkuuluvuutta, ryhmässä voidaan jakaa toisten kanssa erilaisia tunteita ja kokemuksia. Ryhmä on aina myös mahdollisuus lisätä itsetuntemusta ja ymmärrystä, sekä ymmärrystä toisia ihmisiä ja maailmaa kohtaan. Se tarjoaa lisäksi kanavan ylläpitää taitoamme olla yhteydessä toisiin ihmisiin. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 12-14.)

### 5.2 Pienryhmän ohjaaminen

Ryhmänohjaajalla on tarpeellista olla osaamista ryhmäprosesseista, siitä miten ryhmä muotoutuu, rakentuu ja muuttuu matkan varrella, siten myös ryhmänohjaajan rooli on erilainen ryhmän eri vaiheissa. Ryhmän alkuvaiheessa ryhmänohjaaja mahdollistaa ryhmäläisten tutustumisen toisiinsa sekä auttaa ryhmää rakentamaan säännöt toiminnalleen. Ryhmänohjaajalla on merkittävä rooli ryhmän ilmapiirin luomisessa ja ylläpitämisessä, ja siihen osallistuvat myös ryhmän jäsenet. Ryhmänohjaaja mahdollistaa ryhmän toimimisen, luo sille puitteet ja olosuhteet omalla toiminnallaan. (Raatikainen ym. 2020, 144-146.) Ryhmän prosessi muotoutuu käytännössä aina omanlaisekseen, sillä jokainen ryhmä muodostuu yksilöistä. Ryhmänohjaajan on osattava luottaa ryhmään ja sen voimaan ja luotsattava ryhmää herkästi ja avoimesti. (Ståhlberg 2019, 69.)

Ryhmänohjaaminen perustuu suunnitelmalliseen tekemiseen, toisaalta taas myös ryhmätilanteessa, kuten elämässä muutenkin, on aina ennakoimattomuuden mahdollisuus. Ohjauksessa on hyödyllistä tiedostaa tämä ja sallia itselleen keskeneräisyys ja myös epäonnistuminen. Ammattitaito kasvaa kokemuksen kautta ja auttaa reagoimaan yllättäviin tilanteisiin. (Vehviläinen 2014, 214-215.) Suunnitelmallisuus tarkoittaa sekä kokonaisuuden että erillisten ryhmäkertojen suunnittelua. Suunnittelun taustalla on aina ryhmän kohderyhmä sekä tavoitteet.



Yksittäisten ryhmäkertojen sisältöjen on tuettava kokonaissuunnitelmaa. (Ståhlberg 2019, 53-54.)

Ståhlberg (2019, 34) kiteyttää oman tapansa ohjata seuraavasti: kuuntele, ole oma itsesi, huomioi, tue ja kannusta, asetu toisen asemaan sekä arvosta. Hän korostaa ohjauksen olevan vuorovaikutusta ja kohtaamista. Luottamuksellisen ja avoimen ilmapiirin muodostumista edistää ohjaajan empaattinen ja rohkaiseva suhtautumistapa osallistujiin. Näin mahdollistuu myös vertaistuki, jossa osallistujat voivat jakaa omia kokemuksiaan, ajatuksiaan ja ideoitaan sekä saada kokemuksen siitä, että ei ole yksin. (Ståhlberg 2019, 47.) Jokaista osallistujaa kunnioitava ja arvostava kohtaaminen rakentaa myös luottamusta ja rohkaisee osallistujia olemaan läsnä tilanteessa (Ståhlberg 2019, 49-50).

### 5.3 Etäryhmän ohjauksen erityispiirteitä

Etukäteisvalmistelu ja suunnittelu tukevat verkossa tapahtuvaa vuorovaikutusta. Verkko-ohjauksen suunnittelussa ja valmistelussa on huomioitava tekniset vaatimukset ja mahdolliset tekniset haasteet. Näiden mahdollisuuteen voi varautua jättämällä suunniteltuun aikatauluun ja sisältöön aikaa mahdollisten ongelmien ratkaisuun. Varmuutta tilanteeseen kaikille osapuolille tuo tekniikan toimivuuden testaaminen etukäteen. (Guttorm, Mäenpää, Peltola & Ylönen 2017, 43-45.) Mahdollisten teknisten haasteiden ratkaisussa auttaa oma rauhallinen käyttäytyminen, joka välittyy myös ryhmään (Ala-Nikkola & Raivio 2020, 35).

Ryhmäkerran ilmapiiriin voi vaikuttaa jo etukäteen. Osallistujien ennakkokäsityksiin ja -odotuksiin ryhmästä vaikuttaa heille lähetetyn kutsun sanamuoto ja tyyli. Ohjaaja voi motivoida ja kannustaa jo kutsussa. Etäryhmässä, jossa on rajallisesti osallistujia, on mahdollista tervehdä kaikkia nimeltä heidän tullessaan ryhmään ja näin edistää hyvää ilmapiiriä. (Freese 2020, Ala-Nikkolan & Raivion 2020, 29-30.) Ohjaajan keskittymistä vuorovaikutukseen helpottaa se, että käytettävät ohjelmat ovat hänelle tuttuja (Ala-Nikkola & Raivio 2020, 36). Myös etäryhmässä on tärkeää sopia yhteiset pelisäännöt, kuten puheenvuorojen pyytämisen tapa, puheenvuorojen pituus ja niiden lopettaminen, kameran käyttö, puheen selkeys ja toisten huomiointi. Tapaamisen alussa on hyvä käydä läpi yhdessä käytettävän ohjelman toiminnot, jotta kaikki voivat keskittyä ryhmätilanteessa vuorovaikutukseen. Verkko-ohjauksessa ohjaajan on sisäistettävä sanoittamisen merkitys, sillä osallistujat eivät näe ruudun taakse. Ohjaajan on osattava kertoa mitä tekee esim. tilanteessa, jossa on tarpeen hakea materiaalia jaettavaksi ryhmälle. Tämä toiminta auttaa osallistujia ymmärtämään hiljaisuuden syyn. (Guttorm ym. 2017, 46-49.)

Turvallinen ja hyväksyvä ilmapiiri mahdollistavat dialogisen kohtaamisen (Edmondson 2018, Raivion 2021, 23 mukaan). Ohjaajan rooli on olennaisen tärkeä verkkovuorovaikutuksen

edistämisessä. Se tapahtuu ohjaajan omalla toiminnalla, läsnäolo oman persoonan kautta viestii luontevuutta ja rohkaisee osallistujia samaan. (Ala-Nikkola & Raivio 2020, 32-34.) Verkko vuorovaikutus on alttiimpaa virhetulkinnoille kuin kasvokkain tapahtuva, sillä aistien kautta välittyvä tieto on niukempaa (Huotilanen & Saarikivi, 2018 Ala-Nikkolan & Raivion 2020, 33 mukaan). Yhteistä ymmärrystä voi vahvistaa ja luoda kysymyksin. (Guttorm ym. 2017, 49). Kuuntelu ja hiljaisuuden sietäminen tukevat rauhallista ilmapiiriä, jossa on tilaa pohdinnalle. Ohjaajan rooliin kuuluu motivoida osallistujia sekä mahdollistaa kaikkien osallistumisen. (Guttorm ym. 2017, 48-49.) Osallistumista selkeyttää etunimien käyttäminen puheenvuoroja jakaessa (Ala-Nikkola & Raivio 2020, 35). Kuten aina toimintaan osallistuessa, myös etäryhmässä jokainen osallistuja päättää itse miten toimintaan osallistuu (Guttorm ym. 2017, 56).

Osalle ihmisistä videovälitteiset kohtaamiset voivat tuntua raskailta (Aagaard 2022, 1878). Sitä selittäviksi tekijöiksi Aagaard (2022, 1883) esittää ainakin seuraavia: hankaluudet keskustelun sujuvuudessa ja spontaaniudessa, rajoitukset liikkumisen suhteen, katsekontaktin puuttumisen sekä osallistujien lisääntyneen tietoisuuden itsestään. Hietasen, Peltolan & Hietasen (2020) tutkimus antaa viitteitä siitä, että henkilöt reagoiva suoraan katsekontaktiin myös silloin kun se tapahtuu videopuhelun välityksellä eikä pelkästään tilanteessa, jossa ollaan samassa tilassa. Täten nähdyn kokemuksen tunteen voi kokea myös videovälitteisesti. Toisaalta heidän tutkimuksensa muistuttaa siitä, että katsekontakti ei ole välttämättä suora videovälitteisissä sovelluksissa johtuen kameran sijoittelusta.

## 6 Luovat ja toiminnalliset menetelmät sosiaalialalla

### 6.1 Luovien ja toiminnallisten menetelmien käyttömahdollisuudet

Luovaa ja toiminnallista työskentelyä voidaan tehdä lukuisin erilaisin tavoin ja keinoin, esim. kuvataiteen, musiikin, kirjoittamisen tai tanssin keinoin, käyttäen olemassa olevaa materiaalia, luoden sitä itse tai yhdistelemällä näitä. Mitä tahansa tehdäänkin, jokaisella osallistujalla on aina mahdollisuus valita, miten hän työskentelyyn osallistuu. Luovia ja toiminnallisia menetelmiä voidaan käyttää sekä yksilö- että ryhmämuotoisessa työskentelyssä. Niiden käyttö ei ole itseisarvo, vaan ne tarjoavat erilaisen väylän kohtaamiseen ja vuorovaikutukseen ja siten mahdollistavat tavoitteellisen työskentelyn. (Raatikainen ym. 2020, 156-157.) Työskentely vaatii ohjaajalta valittujen menetelmien vankkaa osaamista sekä tietoisuutta omasta osaamisesta ja sen rajoista. Luovan toiminnan prosessit voivat olla pitkäkestoisia, mutta niitä voi käyttää vain osana muuta ryhmätoimintaa. (Huhtinen-Hildén & Isola 2018, 12.)

Luovuus tulee esiin sekä tekemisenä että ajatteluna. Se voi ilmetä monin erilaisin tavoin, ja se on osa ihmisenä olemista. (Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2019, 11). Luovat ja toiminnalliset menetelmät sopivat työskentelyyn kaikkien sosiaalialan kohderyhmien kanssa, lapsista ikääntyneisiin, myös tilanteisiin, joissa kielellinen vuorovaikutus ei ole mahdollista. Luovien ja toiminnallisten menetelmien kautta pystytään lähestymään tilanteita tai asioita uuden ja erilaisen lähestymistavan kautta. (Raatikainen ym. 2020, 156-157.)

Ikääntyneiden kanssa työskennellessä voidaan käyttää laajasti erilaisia toiminnallisia ja luovia menetelmiä. Mikä tahansa onkaan valittu menetelmä, sen on oltava mieluisaa osallistujille. (Rinne 2019, 290-291.) Käytettäviä menetelmiä voi ja kannattaa soveltaa ja yhdistellä kohderyhmälle sopivaksi (Rinne 2019, 295). Menetelmien kautta tulevat kokemukset ovat tärkeämpiä lopputulos (Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2019, 15). Käytettyjä menetelmiä ikääntyneiden parissa ovat mm. musiikki, muistelu, arkinen yhdessä tekeminen sekä käden taidot (Rinne 2019, 296-299). Kognitiivista toimintakykyä ylläpitävät ja haastavat mm. erilaiset pelit, visailut, tunnistus- ja hahmotusharjoitukset. Erityisen hyödyllistä on näiden tekeminen yhdessä muiden kanssa. (Vanhustyön keskusliitto 2023b.)

## 6.2 Luovien ja toiminnallisten menetelmien hyödyt

Huhtinen-Hildénin & Isolan (2018, 11) mukaan luovan toiminnan hyödyt ovat moninaiset. Se voi olla keino tuoda näkyväksi omia tunteita ja lisätä henkilön itsetuntemusta. Ryhmässä tunteita, ajatuksia ja kokemuksia voidaan myös jakaa muiden kanssa, tullen näin kuulluksi ja nähdyksi. Luovan toiminnan kautta on mahdollista käsitellä asioita myös ei-kielellisin keinoin ja siten mikä kyseisellä hetkellä tuntuu tarpeelliselta ja turvalliselta. Ryhmä mahdollistaa myös samaistumisen toisten tunteisiin ja kokemuksiin, mahdollisuuden peilata omia ajatuksiin ja kenties saada erilaista näkökulmaa. Huhtinen-Hildén & Isola (2018, 10) jakavat luovan ryhmätoiminnan seuraaviin vaiheisiin: virittäytyminen, etäännyttäminen/työstäminen, sanoittaminen, jakaminen sekä palaute ja hyväksyntä. Reflektointi eri muodoissaan kulkee läpi kaikkien vaiheiden. Huhtinen-Hildénin ja Isolan (2018, 8) mukaan luovan toiminta mahdollistaa osallisuuden tilan kasvamisen.

Luovien ja toiminnallisten menetelmien taitava käyttäminen on keino lisätä asiakkaan hyvinvointia ja osallisuutta (Raatikainen ym. 2020, 156). Niiden käyttö voi lisätä myönteisiä tunteita, kuten iloa ja hauskuutta, ne voivat myös auttaa selviämään hankalista tilanteista tai mahdollistaa tarpeellisen hengähdyshetken omasta elämäntilanteesta (Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2019, 12-13). Ikääntyneillä mieluisa yhdessä tekeminen vahvistaa mielen hyvinvointia tukien näin kokonaisvaltaista hyvinvointia (Rinne 2019, 291).

Toiminalliseen ryhmään osallistuminen voi olla voimaannuttava kokemus ja jo ryhmään muukaantulo voi olla osallistujalle merkittävä etappi. Ryhmä voi toimia myös rohkaisevana kokemuksena, joka kannustaa osallistumaan tulevaisuudessa muuhun toimintaan. (Jouttimäki 2011, Tanskasen 2015, 123 mukaan.) Toiminallinen ryhmä mahdollistaa osallistujien osallisuuden vahvistumista, voimavaraistumista ja se tarjoaa tavan olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa (Tanskanen 2015, 123).

## 7 Opinnäytetyön prosessi

### 7.1 Tarkoitus ja tavoite

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida vähintään 75-vuotiaille suunnattu etäryhmä, joka kokoontuu 5 kertaa. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä etäryhmään osallistuvien osallisuutta ja hyvinvointia sekä saada kokemusta ja lisätietoa osallistujalähtöisten etäryhmien mahdollisuuksista. Opinnäytetyön toisena tavoitteena oli opiskelijan oma oppimis- ja kehittymisprosessi, erityisesti etäohjauksen sekä kehittämistyön osaamisen kehittyminen.

Työelämäkumppanille jää opinnäytetyöprosessista konkreettisena tuotoksena tiivis yhteenveto etäryhmätoiminnassa huomioitavista asioista, eriteltynä ryhmän suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin liittyvät asiat. Tuotoksessa yhdistyivät olennainen teoriatieto, prosessin aikana tulleet havainnot ja oivallukset sekä osallistujien palaute. Työelämäkumppani saa prosessin aikana myös näkemystä siitä onko ikääntyneiden etäryhmätoiminnalle kysyntää ja palautekyselyn kautta tietoa siitä mitä hyötyä osallistujille on ollut ryhmästä. Työelämäkumppanina oli Vanhustyön keskusliiton Senioritoiminta. Tuotoksena syntynyt etäryhmätoiminnan muistilista on opinnäytetyön liitteenä (liite 3).

### 7.2 Kehittämismuotoinen opinnäytetyö

Tutkimuksellinen kehittäminen yhdistelee teoriaa ja käytäntöä ja siinä tavoitellaan ratkaisua tai parannusta, tuotos voi olla jokin idea, palvelu, tuote tai käytäntö. Vaikka kehittämisessä voi syntyä myös uutta tietoa, olennaista on käytännössä tuottaa jotain konkreettista uutta tai kehittää jotain olemassa olevaa. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2020, 18-19.) Tutkimuksellisuus tarkoittaa sitä, että kehittämistyön pohjalla on tutkittua tietoa, sillä on teoriapohja, mutta siihen yhdistellään myös käytännön tietoa. Kaikkea tietoa arvioidaan jatkuvasti ja kriittisesti, samoin prosessia ja omaa tekemistä, mukaan lukien tehtyjä valintoja sekä lopputulosta. Kriittisyyden lisäksi tutkimuksellisen kehittämistyön peruspilareita ovat järjestelmällisyys ja analyttisyys. Nämä ilmenevät koko prosessin ajan valintojen perustelemisena ja

huolellisena dokumentointina, erilaisten prosessiin sopivien menetelmien käyttönä sekä kokonaisvaltaisena, kokonaisuuden eri puolet huomioivana lähestymistapana. (Ojasalo ym. 2020, 21-22.)

Tutkimuksellista kehittämistyötä voidaan tehdä usean eri lähestymistavan kautta, lisäksi on mahdollista yhdistellä eri lähestymistapoja valiten niistä omaan kehittämistyöhön sopivimmat. Lähestymistavan valinta vaikuttaa myös käytettäviin menetelmiin, toisaalta taas lähestulkoon kaikkia menetelmiä voidaan käyttää missä tahansa lähestymistavassa. Tärkeää on tehtyjen päätösten perustelu ja sanallistaminen. (Ojasalo ym. 2020, 51-52.)

Innovaatiotoiminnassa on kyse jostakin uudesta, joko pienestä tai suuresta ja sen kohteena voivat olla tuotteet tai palvelut. Innovaatiot voivat olla jotain täysin uutta ja erilaista tai ne voivat pohjautua olemassa olevaan, jota kehitetään prosessin aikana. (Ojasalo ym. 2020, 82-83.) Innovaatiotoiminta voi olla innovaatioiden tuottamista, jossa tavoitellaan uusia ideoita tai innovaatioiden tutkimusta, jossa voidaan tutkia innovaatioiden syntymistä, niiden laajentamista tai käyttöönottoa. Nämä eroavat toisistaan myös käytettyjen menetelmien osalta. Innovaatiotoiminnassa hyödynnetään usein myös asiakkaita. (Ojasalo ym. 2020, 87-89.)

Palvelumuotoilu yleisesti käytetty kehittämistyön lähestymistapa. Sen etuja ovat mm. prosessin mukainen eteneminen, lukuisat eri menetelmät sekä nopeus. Palvelumuotoilua voidaan käyttää missä tahansa kehittämishankkeessa ja tärkeä osa sitä on palvelun käyttäjien eli asiakkaiden sekä muiden sidosryhmien ottaminen mukaan hankkeeseen. Palvelumuotoilun menetelmät kannustavat luovuuteen, toisaalta tavoitteena on aina konkreettinen parannus eteen. Palvelumuotoilussa käytetään paljon visuaalisia työkaluja havainnollistamaan ja konkretisoimaan mahdollista muutosta. Siinä myös pyritään testaamaan ideoita nopeasti. (Ojasalo ym. 2020, 71-72.)

Tässä opinnäytetyössä yhdisteltiin lähestymistavoista innovaatiotoimintaa ja palvelumuotoilua. Palvelumuotoilun perusteisiin kuuluu osallistujien osallistaminen, sitä tässä opinnäytetyössä toteutettiin niin, että osallistajat saivat mahdollisuuden osallistua ryhmän sisältöjen ideointiin ja suunnitteluun. Toki tätä samaa on myös innovaatiotoiminnassa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida etäryhmä vähintään 75-vuotitalle. Vanhustyön keskusliiton Senioritoiminnassa on toteutettu etäryhmiä aiemmin koronasulkujen aikaan, jolloin ko. ryhmät olivat tarkoitettu ensisijaisesti korvaamaan pääkaupunkiseudulla kokoontuvia lähiryhmiä. Koska opinnäytetyön etäryhmä oli suunnattu tietylle ikäryhmälle (vähintään 75-vuotiaat), siitä tiedotettiin valtakunnallisesti ja osallistujiksi tavoiteltiin erityisesti henkilöille, joilla on vaikeuksia päästä osallistumaan lähiryhmien toimintaan, sitä voidaan pitää uutena innovaationa.

### 7.3 Kehittämistyön menetelmät

Käytettävät menetelmät jaotellaan perinteisesti määrällisiin ja laadullisiin menetelmiin, tutkimustyössä voidaan käyttää näitä molempia. Tutkimustyössä käytettävät menetelmät valikoidaan aina tapauskohtaisesti, mukaan on hyvä ottaa useampia eri menetelmiä, siten että ne palvelevat mahdollisimman hyvin kehittämistyön prosessia. (Ojasalo ym. 2020, 104-105.)

Haastattelu on yleinen menetelmä, joka tuo kuuluviin yksilön äänen ja näkemyksen. Sen kautta voidaan saada uutta tietoa tai syventää olemassa olevaa. Haastatteluja voidaan luokitella eri tavoin, esim. strukturoituihin, puolistrukturoituihin tai avoimiin. Avoimessa haastattelussa aihetta käsitellään vuorovaikutteisesti keskustellen. Se eroaa kuitenkin keskustelusta, sillä haastattelija kantaa vastuun haastattelun tavoitteellisesta etenemisestä. Tavoite ohjaa sopivan haastattelumenetelmän valinnassa, ja se määrittää myös haastattelun kesto. (Ojasalo ym. 2020, 106-109.) Tässä opinnäytetyössä käytettiin avointa haastattelua etäryhmään osallistuvien kanssa ennen ryhmäkertoja, haastattelun teemana olivat osallistujan toiveet, odotukset ja kiinnostuksen kohteet. Näitä ryhmän onnistumisen kannalta olennaisen tärkeitä asioita olisi ollut vaikea saada tietoon muilla menetelmillä.

Kysely on määrällisen tutkimuksen menetelmä ja useimmiten vastaajat valikoidaan siihen tietyn otannan perusteella. Kyselytutkimuksella usein kerätään tietoa laajalta osallistujajoukolta, mutta on mahdollista käyttää sitä koko perusjoukolle eli kaikille, joista kyselyssä ollaan kiinnostuneita. Kysely on yleisesti ottaen nopea menetelmä ja nykyään monet kyselyt toteutetaan sähköisillä sovelluksilla. (Ojasalo ym. 2020, 121-128.) Toisaalta kysely on haasteellinen menetelmä, sillä tulokset eivät ole luotettavia elleivät kysymykset ole määritetty tarkasti ja selkeästi. Kyselyssä voidaan käyttää avoimia kysymyksiä tai kysymyksiä, joissa on valmiit vastausvaihtoehdot. Avoimet kysymykset saattavat olla vastaajille vaikeita tai vastaukset saattavat olla erilaisia kuin mitä odotettiin, toisaalta ne voivat tuoda hyödyllistä lisätietoa asiaan. Kyselytutkimuksen kysymykset, niiden määrä, sanamuoto, pituus, vastausvaihtoehdot ja järjestys on harkittava tarkkaan sekä testattava ennen käyttöä. Osa kyselytutkimusta on myös saate, jossa osallistujille tiedotetaan kyselystä sekä motivoidaan vastaamaan. Kyselytutkimuksen kysymysten on palveltava kyselyn tavoitetta. (Ojasalo ym. 2020, 130-134.) Avointen kysymysten analyysissä tiivistetään ja luokitellaan yksittäisiä vastauksia kokonaisuuksiksi, joista voidaan tehdä johtopäätöksiä tuloksista (Vilka 2021, 153-154).

Palaute ryhmästä toteutettiin anonyymin sähköisen kyselyn kautta. Palautekyselyn tavoitteena oli selvittää osallistujien kokemusta ryhmästä sekä onnistuttiinko ryhmässä, täyttikö se tavoitteensa, joka oli osallistujien osallisuuden ja hyvinvoinnin vahvistuminen. Kysely piti sisällään monivalintakysymyksiä ja avoimia kysymyksiä, taustatietokysymyksissä kysyttiin vastaajan ikähaarukkaa, asuinpaikkaa sekä sitä onko osallistuja aiemmin osallistunut Vanhustyön

keskusliiton toimintaan. Palautekysely on opinnäytetyön liitteenä (liite 4). Kyselyn kysymyksillä kartoitettiin osallistujien kokemusta ryhmästä eri väittämien. Lisäksi kyselyssä kartoitettiin sitä, millainen sisältö oli osallistujille mieluisinta, millaista verkkoryhmätoimintaa he toivoisivat tulevaisuudessa ja mitä palautetta he halusivat antaa ryhmänohjaajalle. Kyselyn kysymykset tehtiin yhteistyössä toimeksiantajan kanssa, jotta kyselyn tulokset palvelevat toimeksiantajaa. Osa kysymyksistä olikin täten samoja, joita toimeksiantaja oli käyttänyt aiemmissa kyselyissään.

Havainnointia tehdään useimmiten luonnollisessa toimintaympäristössä, se mahdollistaa tiedon saamisen ihmisen käyttäytymisestä tietyssä tilanteessa. Havainnoinnin kohteena voi olla myös kanssakäyminen ryhmässä. Havainnointi tarkoittaa menetelmänä suunnitelmallista ja systemaattista tarkkailua, ja sen tulokset on tärkeä dokumentoida huolellisesti ja nopeasti. Siinä voidaan käyttää myös tilanteen videoimista, sillä havainnoijan kyky huomata kaikkea tilanteessa tapahtuvaa on rajallinen. Havainnoija voi olla pelkästään kyseisessä roolissa tai hän voi osallistua tilanteeseen, kuitenkin yrittämättä ohjailla tilannetta mihinkään suuntaan. Suunnitelmallisuus havainnoinnissa tarkoittaa sitä, että menetelmän käytölle on asettava tavoitteet ja määritettävä sen mukaan tarkoituksenmukainen toimintatapa. (Ojasalo ym. 2020, 114-116.) Ryhmän toiminnan aikana käytettiin osallistuvaa havainnointia menetelmänä keräämään tietoa erityisesti etäryhmän ohjauksen käytännön toteutuksesta opiskelijan omaa kehittymistä varten, mutta havainnointi antoi myös vihjeitä osallistujien toiveista tuleviin ryhmäkertoihin.

#### 7.4 Opinnäytetyön ideointi- ja suunnitteluvaihe

Kehittämistyö on prosessi, joka etenee vaiheittain, mutta vaiheet voivat myös limittyä toisiinsa ja prosessin aikana saatetaan joutua palaamaan aikaisempiin vaiheisiin. Prosessin lähtee liikkeelle muutostarpeesta, jossa huomataan tarve kehittämiselle. Tähän vaiheeseen kuuluu myös tavoitteiden pohdinta, vaikka tavoitteet voivatkin täsmentyä tai muuttua prosessin edetessä. Seuraava vaihe on tiedonhaku ja aiheeseen perehtyminen, jossa muodostetaan olemassa olevan tiedon perusteella viitekehys kehittämistehtävälle. Tämä mahdollistaa kehittämistyön täsmällisemmän määrittelyn, jonka jälkeen on mahdollista pohtia millainen lähestymistapa ja mitkä menetelmät parhaiten palvelevat kyseistä kehittämistehtävää sekä koostaa sille luotettava tietoperusta. Suunnitteluvaiheiden jälkeen toteutetaan kehittämistehtävä. (Ojasalo ym. 2020, 23-25.)

Kirjoittaminen koko prosessin aikana edistää kehittämistehtävää, se on myös keino saada ideoita ja näkökulmia, mutta myös tapa jakaa tietoa kehittämistyöstä muille osapuolille. Kehittämistyön kirjallinen päätös on loppuraportti. (Ojasalo ym. 2020, 46-47.) Koko kehittämistyön

prosessissa korostuvat tietyt periaatteet: toiminnan on oltava järjestelmällistä, analyyttistä ja kriittistä sekä eettisiä periaatteita noudattavaa (Ojasalo ym. 2020, 24).

Kehittämiskohde tunnistettiin ja alustava tavoite määritettiin elokuussa 2022, jonka jälkeen aloitettiin tiedon hakeminen ja siihen perehtyminen. Opiskelija sai myös käyttöönsä materiaaleja Vanhustyön keskusliiton Senioritoiminnan koronasulkujen aikaisista etäryhmistä. Kehittämiskohteen tarkempi määrittely tapahtui joulukuussa 2022 yhteisessä palaverissa Vanhustyön keskusliiton Senioritoiminnan työntekijöiden kanssa. Palaverissa päätettiin kohderyhmä etäryhmään: vähintään 75-vuotiaat, ja erityisesti henkilöt, joilla on haasteita päästä ikätoverien pariin. Palaverissa keskusteltiin lisäksi ryhmän osallistujamäärästä, ajankohdasta, kestosta sekä sisällöstä. Alustaksi ryhmälle sovittiin Teams. Ryhmän osallistujamääräksi tavoiteltiin kahdeksaa henkilöä. Ajankohdaksi ryhmälle sovittiin maaliskuu, sillä kokemusten mukaan osallistujia löytyy helpommin ennen hyvien kevätsäiden aikaa. Yksittäisen ryhmäkerran pituudeksi päätettiin tunti ja ryhmän kestoksi 5 kokoontumiskertaa.

Viestinnän osalta sovittiin, että opiskelija tuottaa mainoksen ryhmästä ja toimeksiantaja vastaa tiedottamisesta. Tiedottamisen pääpaino oli sähköisissä kanavissa ja se oli valtakunnallista. Osallistujiksi tavoiteltiin myös henkilöitä, jotka eivät ole aiemmin osallistuneet Vanhustyön keskusliiton Senioritoiminnan toimintaan. Tiedottaminen ryhmästä alkoi tammikuussa, noin kaksi kuukautta ennen ryhmän alkua, ja se jatkui helmikuun puoleen väliin saakka. Verkko-ryhmän mainoksessa sisältöjen kuvaus jätettiin tietoisesti melko avoimeksi, sillä tavoitteena oli, että osallistujat ovat mukana ideoimassa sisältöjä. Mainoksessa ryhmän sisältöjen kerrottiin olevan aivoja aktivoivaa yhdessä tekemistä sekä keskustelua ja siinä kerrottiin myös, että osallistujat pääsevät mukaan ideoimaan ryhmän sisältöjä. Verkko-ryhmän mainos on opinnäytetyön liitteenä (liite 1).

Ryhmä suunniteltiin ajatellen sen mahdollistavan itseohjautuvuusteorian kaikki kolme ihmisen psyykkistä perustarvetta: autonomiaa, kyvykkyyttä ja läheisyyttä. Ryhmään tavoiteltiin osallistuvan henkilöitä, jotka kokevat etäosallistumisen kiinnostavaksi ja siten tekevät itsenäisesti osallistumispäätöksen. Ryhmän sisällöiksi suunniteltiin toiminnallista tekemistä, joissa osallistujat kokee kyvykkyyden tunnetta ja sekä keskustelua, jotka mahdollistavat läheisyyden kokemisen toisiin osallistujiin.

Ryhmän sisältöihin suunniteltiin sekä keskustelua että yhteistä toiminnallista tekemistä. Sisällön suunnittelussa tavoiteltiin myönteisiä tunteita lisäävää ilmapiiriä, yhteyttä toisiin ihmisiin ja mahdollisuutta oivalluksiin ja onnistumisiin. Vertaisryhmä, jossa osallistujat pääsevät jakamaan omia näkemyksiään ja mielipiteitään sekä kuulemaan toisia, tarjoaa mahdollisuuden voimaantumiseen (Raatikainen ym. 2020, 136). Friedin (2015, 141-142) mukaan myönteisillä tunteilla on myös pitkäkestoisia vaikutuksia hyvinvointiin. Koska ryhmäkertoja oli vain 5,



mukaan otettiin myös toiminnallista tekemistä, johon kaikki pystyivät osallistumaan ja jotka tarjosivat myös vaihtelua ja keveyttä ryhmäkertojen sisältöön. Sisältöjen suunnittelu limittyi ryhmän toteutusvaiheeseen. Osa sisällöistä sai muotonsa ryhmäläisten alkuhaastatteluiden jälkeen, jotka tehtiin helmikuussa 2022 ja osa muokkautui ryhmäkertojen toteutusten välillä.

Jokaiselle ryhmäkerralle määriteltiin etukäteen tavoite ja erilaisia vaihtoehtoja sisällöksi, kuitenkin niin, että yksittäisen kertojen tavoitteet olivat linjassa ryhmän kokonaistavoitteen kanssa: lisätä osallistujien osallisuutta ja hyvinvointia. Kokonaistavoitteen mukaisesti jokaisen ryhmäkerran tavoitteena oli saada kokemus yhdessä tekemisestä ja yhteydestä toisiin, vertaisuuden tunteen kokeminen, onnistumisen kokemukset sekä saada erilaista mielekästä sisältöä omaan arkeen kuin mitä siinä olisi ollut ilman ryhmään osallistumista. Ryhmän mainoksessa sisällön kuvaus jätettiin väljäksi, teemana oli aivojen aktivointi yhteisen tekemisen ja keskustelun kautta. Tausta-ajatuksena oli, että ryhmään hakeutuu henkilöitä, joilla on yhteisenä kiinnostuksen kohteena olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa etänä ja halu osallistua aivoterveyttä ylläpitävään toimintaan. Aivojen hyvinvointia edistää monenlainen toiminta, mm. tarkkaavaisuutta ja keskittymistä vaativa mielekäs toiminta, johon yhdistyy sosiaalinen kanssakäyminen muiden kanssa (Huotilainen & Peltonen 2017, 178-179). Tämän määritelmän mukaisesti oli mahdollista suunnitella monenlaisia sisältöjä ryhmäkerroille.

Osa ryhmäläisistä kertoi alkuhaastatteluissa olevansa avoimia kaikelle toiminnalle ja keskustelunaiheille, ja sanoivat odottavansa mielenkiinnolla mitä opiskelija keksii sisällöiksi. Osa ilmaisi konkreettisesti toiveita, näitä toiveita olivat mm. aivoja haastava toiminta, keskustelunaiheista mainittiin mm. mielen hyvinvoinnin edistäminen, vanheneminen sekä vinkit kotijumppaan. Osa ilmaisi myös asioita, joita ei toivonut ryhmään, näitä olivat mm. passiivinen toiminta, keskustelut ajankohtaisista asioista, rahasta, uskonnosta tai politiikasta. Ei-listalla mainittiin myös kotimaiset iskelmät. Alkuhaastattelujen toiveet ja ajatukset sisältöjen suhteen auttoivat rakentamaan ryhmäkerroista opinnäytetyön tavoitetta palvelevan kokonaisuuden, jossa tavoiteltiin osallistujien hyvinvoinnin ja osallisuuden kokemusten kasvua. Osallistujien ideoita ja palautetta kerättiin myös ryhmäkerroilla, sekä kysyen että havainnoiden.

Suunnitelmallisuus näyttäytyy osallistujille ohjaajan varmana käyttäytymisenä. Toisaalta taas ryhmätoimintaan liittyy aina vuorovaikutus osallistujien ja heidän sen hetkisten tarpeidensa kanssa, jolloin ohjaajan roolissa on tärkeää kyetä muuttamaan suunnitelmaa tarpeen niin vaatiessa. (Ståhlberg 2019, 53-54.) Ryhmän sisältöjen suunnittelussa tämä huomioitiin niin, että ryhmäkerralle oli varattu runsaasti sisältöä, niin että mukana oli myös erimittaisia sisältöjä. Aikataulun osalta suunnitelmallisuus antaa suuntaviivaa siihen mitä kaikkea yhteen ryhmäkerraan mahtuu, käytännössä joustavuus ajankäytön suhteen on olennainen osa ryhmänohjaajan ammattitaitoa (Ståhlberg 2019, 60-61). Vaikka ryhmäkerroille oli suunniteltu eri mittaisia

sisältöjä, käytännössä oli kuitenkin melko haasteellista arvioida ennalta miten kauan tietty sisältö vie aikaa. Testasin sisältöjä ja niihin liittyviä toimia, esim. näytön jakamista etukäteen sekä yksin että lähipiiristä löytyneen avustajan kanssa. Mahdollisia teknisiä ongelmia ennaltaehkäistiin sillä, että sain toteuttaa ryhmäkerrat Vanhustyön keskusliiton toimistolta käsin, jossa minulla oli käytettävissä vakaampi verkkoyhteys kuin kotoa käsin olisi ollut.

### 7.5 Opinnäytetyön toteutus

Toteutusvaihe alkoi helmikuussa 2023, jolloin pidettiin alkuhaastattelut Teams-sovelluksessa, jossa samalla testattiin myös tekniikan toimivuus ryhmää varten. Ryhmä toteutettiin Teams-sovelluksessa maaliskuussa 2023 ja osallistujien määrä oli rajattu enintään kahdeksaan osallistajaan. Ryhmä oli suljettu, tällä mahdollistettiin jonkinlainen ryhmäläisten tutustumisen toisiinsa, ryhmäytyminen ja luottamuksellisen ja turvallisen ilmapiirin syntyminen. Ryhmän enimmäiskooksi valikoitui 8 osallistujaa, sillä määrän ajateltiin mahdollistavan vuorovaikutteisen osallistumisen siten, että kaikille löytyy aikaa osallistua ryhmään haluamallaan tavalla. Tällä ryhmäkoolla ryhmäkertojen toteuttaminen olisi myös mahdollista mielekkäällä tavalla, mikäli joku osallistujista joutuisi olemaan pois yksittäiseltä ryhmäkerralta. Ryhmää mainostettaessa korostettiin, että lähtökohtaisesti toivotaan osallistumista jokaisella kerralla. Ryhmän kooksi muodostui 7 henkilöä, joista kaikki olivat ensimmäisellä kerralla paikalla, muilla kerroilla mukana oli 6 henkilöä.

Alkuhaastattelut pidettiin kahden kesken Teams-sovelluksessa ja niihin varattiin tunti aikaa. Haastattelu oli tyypiltään avoin ja keskustelunomainen, vaikka käsiteltävät asiat oli määritetty etukäteen. Niitä olivat henkilötietojen käsittely ja opinnäytetyöprosessin esittely, osallistujan odotukset ja toiveet ryhmän suhteen, osallistujan kiinnostuksen kohteet ja molempipuolinen tutustuminen. Haastatteluilla oli useita tavoitteita: luottamuksen syntyminen opiskelijan ja ryhmään osallistujan välillä, ryhmän sisältöjen kohdentaminen osallistujille mieluisaksi ja tekniikan toimivuuden varmistaminen. Tärkeää oli myös varmistaa, että osallistajat saivat varmasti tiedon mistä prosessissa oli kyse, miten heidän henkilötietojaan käsitellään ja että antavat suostumuksensa siihen. Ståhlbergin (2019, 72-73) mukaan ohjaajan tärkeä rooli turvallisen ilmapiirin luomisessa on alkuvaiheessa ensiarvoisen tärkeää.

Avoimen haastattelun vuorovaikutus rakentuu jokaisessa tilanteessa ainutkertaiseksi tilanteeksi haastattelijan ja haastateltavan välillä, joten haastattelut voivat poiketa toisistaan hyvinkin paljon (Vilkkä 2021, 76). Näin myös tapahtui. Haastattelujen ajallinen kesto vaihteli noin puolesta tunnista hieman yli tuntiin ja myös keskusteltavissa asioissa oli vaihtelua. Osa osallistujista kertoi enemmän itsestään ja odotuksistaan ja ajatuksistaan ryhmän suhteen, ja osan kanssa keskustelu sivusi myös heitä kiinnostavia yhteiskunnallisia aiheita. Osa osallistujista oli aktiivisia myös kysymysten esittämisessä, ja kaikissa keskusteluissa löytyi molempia

osapuolia kiinnostavia aiheita. Itselleni alkuhaastattelut olivat hyvin antoisia ja antoivat itse-luottamusta ja uskoa ryhmän sisältöjen lopulliseen suunnitteluun, ryhmän keskinäiseen vuoro-vaikutukseen sekä omaan rooliini ryhmänohjaajana. Haastatteluja ei nauhoitettu, tein niistä lyhyet muistiinpanot ryhmäkertojen kannalta olennaisista asioista.

Ensimmäisen ryhmäkerran tärkeimmät tavoitteet olivat tutustuminen toisiin ja ryhmän toi-minnan käynnistäminen. Ståhlberg (2019, 71) korostaa ensimmäisen ryhmäkerran merkitystä koko ryhmälle, onnistunut aloitus luo innostusta ja motivaatiota sitoutua ryhmään sekä turvalista ja hyväksyvää ilmapiiriä ja tunnetta siitä, että on osa ryhmää. Esittelykierros pidettiin vapaamuotoisesti, jokaisen kertoessa itsestään lyhyesti haluamiaan asioita. Kooste osallistu-jien toiveista ja odotuksista käytiin läpi, jonka jälkeen kerroin hieman ryhmän sisällöistä. Yh-teisessä keskustelussa ryhmän toimintatavoista nousivat erityisesti esiin toisten kuuntelemi-nen, tasapuolisuus ja ystävällisyys toisia kohtaan. Ohjaan roolissa kerroin myös osallistujille, että jokainen on tervetullut ryhmään omana itsenään, kaikilla on vapaus valita se, miten pal-jon itsestään kertoo muille ja miten osallistuu tekemiseen, ja että luottamukselliset asiat pi-detään luottamuksellisina. Kuten ryhmän mainoksessa jo kerrottu, toivoin osallistujilta sitou-tumista kaikkiin ryhmäkertoihin, ja mahdollisista poissaoloista toivoin ilmoittamista etukä-teen. Kävimme myös läpi puheenvuorojen pyytämistä ja muiden huomioimista puheenvuo-roissa. Sovittuja asioita olivat myös kameroiden pitäminen päällä ja mikrofonien pitäminen suljettuna silloin kun itsellä ei ollut puheenvuoroa.

Aloituksen jälkeen siirryttiin toiminnalliseen sisältöön aivoja haastavien tehtävien parissa sekä ensimmäisen ryhmäkerran keskustelunaiheeseen: miten lisätä liikkumista arkeen. Keskuste-lussa osallistujat jakoivat vinkkejä ja kokemuksia ja seuraavaan kertaan tuli myös kotitehtävä eli valmistautuminen ohjaamaan toisille jokin itselle mieluisa tai hyödyllinen jumppaliike. Ai-voja haastavissa tehtävissä jokainen sai muutaman minuutin ajan kirjata paperille ohjeistuk-sen mukaisia asioita, jonka jälkeen kävimme yhdessä läpi tuotokset. Osallistuminen tehtävien tekoon oli aktiivista ja mielestäni innostunutta. Ryhmätasolla suoriutuminen oli erinomaista, johtopäätökseni tästä oli se, että ryhmään oli kenties hakeutunut ihmisiä, joille aivoja akti-voiva tekeminen on mieluisa osa arkea. Ensimmäisen kerran päätti tunnelmakierros kuvavalin-nan kautta sekä ohjeistus seuraavaa kertaa varten. Havaintoni ensimmäisestä ryhmäkerrasta oli, että tunti meni nopeasti, kun siihen on suunniteltu useita eri sisältöjä, ja että kaikki osal-listujat pääsivät hyvin osallistumaan mukaan keskusteluihin ja tekemiseen. Tuntui kuin tunti olisi ollut hieman liian lyhytkin aika, toisaalta taas on parempi, että ryhmäkerta loppuu hy-vään tunnelmaan eikä sen aikana ehdi tulemaan kyllästymisen tai pitkästymisen tunteita.

Puheenvuorojen pyytämiseksi sovittiin käden nostaminen, joko Teamsin toiminnallisuutta käyttäen tai konkreettisesti kättä heiluttaen tai pelkästään mikrofonin avaaminen ja

puheenvuoron aloittaminen. Jälkimmäinen toimintamalli ei osoittautunut erityisen toimivaksi, vaikka kyse olikin pienryhmästä. Etänä on vaikeampi tunnistaa muista sitä, kuka aikoo aloittaa puheenvuoron, ja sen havainnointiin voi mennä aikaa ja huomiota. Toisen ryhmäkerran päätteeksi pidettiin pieni palautekierrros, joka korosti sovittujen sääntöjen merkitystä etäryhmässä ja ohjaajan roolia keskustelun puheenjohtajana. Puheenvuorojen jakamisen osalta toivottiin selkeämpää otetta ja myöhemmillä kerroilla siirryin käyttämään enemmän suoraa kysymyksiä nimeten aina vastaajan. Tämä vaikutti toimivammalta mallilta, ohjaajalta tämä vaati keskittymistä siihen, että kaikki tulivat vuoron perään kuulluiksi.

Jokaisen ryhmäkerran aloitti kuulumiskierrros, joka toteutettiin eri kerroilla erilaisin tavoin, vapaamuotoisesti, tiettyyn kysymykseen vastaamalla, ohjaajan kysymyksiin vastaamalla tai tunnetilan valinnalla. Vaihtelevan tavan tavoitteena oli tuoda monipuolisuutta siihen mitä osallistujat itsestään ja kuulumistaan kertovat, lisäksi näin mahdollisuutta syvempään tutustumiseen, asioiden ja tunnetilojen jakamiseen ja vertaisuuden tunteen lisäämiseen. Kuulumiskierroksen tarkoituksena oli myös luoda tuttu ja turvallinen tapa aloittaa ryhmä ja mahdollistaa se, että jokainen tulee kuulluksi ja nähdyksi heti ryhmän alussa. Ryhmäkerran lopettamisessa käytettiin osalla kerroista kuvavalintaa, jolloin kaikki saivat varmasti puheenvuoron myös ryhmän lopussa. Ryhmäkertojen sisällä keskustelu ajoittui ennen toiminnallista sisältöä. Syynä tähän oli sen, että etukäteen oli vaikea arvioida sitä, miten paljon aikaa keskusteluun menee. Ohjaajan minulle oli tärkeää varmistua siitä, että kaikilla on mahdollisuus osallistua keskusteluun ja tulla kuulluksi. Toiminnallisen sisällön aikatauluttaminen oli helpompaa ja sen kesto oli myös helpompi säädellä.

Jokaiseen ryhmäkertaan sisältyi jotain toiminnallista sisältöä, pääpaino erilaisissa aivojumps-pätehtävissä, joissa aktivoitiin kognitiivista toimintakykyä erilaisin pääosin sanallisin ja kvaallislin tehtävin. Toiminnallisen sisällön tavoitteena on synnyttää onnistumisen kokemuksia, ohjaajan vastuulla on suunnitella toiminta ja oma ohjaus sitä tukevaksi (Tanskanen 2015, 119). Tavoitteena oli myös saada osallistujille kokemus siitä, miten erilaisin tavoin omaa kognitiivista toimintakykyä voi harjoittaa arjessa. Tärkeä osa etenkin yksin pohdittuja tehtäviä oli niiden läpikäynti yhdessä ja kokemusten jakaminen tehtävien suhteen. Tavoitteena oli saada yhdessä tekemisen tunnetta myös yksin tehtyihin tehtäviin. Oma havaintoni oli, että yhteiseen tekemiseen sisältyi myös hauskuutta. Toisella ryhmäkerralla pidetyistä osallistujien ohjaamista jumppaliikkeistä muodostui jumppahetki, sillä liikkeitä, joita haluttiin suositella toisille, löytyikin useita.

Keskustelunaiheet nousivat pääosin osallistujien toiveista. Ryhmäkertojen keskustelunaiheet olivat: liikkuminen arjessa, iloa ja voimaa arkeen tuovat asiat, aivoterveys sekä vanheneminen. Ensimmäisillä ryhmäkerroilla keskustelunaiheet olivat ns. helpompia, aivoterveys ajoittui

viikolle 11, jolloin viettiin kansainvälistä aivoviikkoa. Neljännen kerran aihe vanheneminen oli eniten erilaisia tunteita ja ajatuksia herättävä, ja siksi se olikin sijoitettu kertaan, jolloin ryhmäläiset ovat jo jonkin verran tutustuneet toisiinsa ja oletettavasti omien tunteiden ja kokemusten jakaminen oli kenties helpompaa. Tiilikaisen (2019, 184) mukaan vertaistuen keinoin voidaan vaikuttaa positiivisesti yksinäisyyden tunteeseen, niin ennaltaehkäisevästi kuin sitä vähentävästi. Vertaistuki samanlaisia asioita kokeneen ihmisen kanssa auttaa normalisoimaan omaa kokemusta ja elämäntilannetta. Vertaistuen perusta on avoin keskusteluyhteys ihmisten välillä, jossa kuunnellaan toisia sekä jaetaan omia kokemuksia, ajatuksia ja tunteita. Vertaistuen keinoin on mahdollista voimaantua. (Raatikainen ym. 2020, 136.)

Keskustelu ryhmäkerroilla oli aktiivista, ja pienryhmä mahdollisti kaikkien osallistumisen keskusteluun. Lähiryhmään verrattuna koin ohjaajan roolin olevan tärkeämmän etäryhmässä erityisesti keskustelun ohjaamisessa ja puheenvuorojen jakamisessa. Lähiryhmässä ohjaaja voi ajoittain vetäytyä enemmän taka-alalle seuraten keskustelun etenemistä. Aagaardin (2022, 1883-1884) mukaan etäosallistumisessa keskustelun sujuvuutta estävät mm. mahdolliset yhtä aikaa aloitetut puheenvuorot ja niistä aiheutuva sekaannus sekä videoyhteyden lyhyetkin viiveet, sillä samassa tilassa ollessa ihmiset tulkitsevat toistensa puheen rytmityksestä sujuvasti hetken, jolloin puheenvuoro on loppumassa. Dunderfeltin (2016, 13-16) mukaan ihmisten välinen sosiaalinen kenttä kuvaa vuorovaikutuksen moninaisuutta, jossa informaatiota välittyy usean eri ulottuvuuden kautta. Sanallisen ja sanattoman viestinnän lisäksi vuorovaikutus on intuitiivista ja tunteita ja ilmapiiriä välittävää. Etäryhmässä nämä luonnollisesti välittyvät heikommin, koska ei olla samassa tilassa, ja täten puheen merkitys korostuu.

Etäryhmätoteutus mahdollisti näytön jakamisen kautta visuaalisten materiaalien käytön ja näitä olikin suunniteltu käytettäväksi jonkin verran jokaisella ryhmäkerralla. Tästä syystä mainoksessa oli ohjeistettu, että ryhmään voi osallistua tabletin tai tietokoneen välityksellä, jotta ruudun koko olisi riittävän suuri. Tästä huolimatta osallistujien näyttöruudun koko saattoi hankaloittaa osaa osallistujista tietyissä tilanteissa. Osallistujat, joilla oli ajoittain näitä vaikeuksia, suhtautuivat tilanteeseen joustavasti ja hyväksyen tilanteen. Eräs osallistuja totesi myös oman näkönsä aiheuttamista vaikeuksista, että tilanne on vain nyt näin.

Kuvallista ilmaisua käytettiin usealla tapaamiskerralla erilaisten kuvien katsomisen kautta, kuvavalinnoilla oli mahdollista kertoa jotain itsestään muille, kuitenkin valiten sen mitä ja miten paljon haluaa kertoa. Kuva voi tuoda mieleen muistoja tai herättää ajatuksia tai tunteita ja se on vuorovaikutuksen keino (Iivanainen 2019, 62-63). Kuvaa on mahdollista käyttää vaikkapa ilmaisemaan tunnetilaa, se voi olla lyhyen tutustumiskierroksen väline tai pidemmän keskustelun lähtökohta tai kuvallisen tekemisen virittäjä (Iivanainen 2019, 93-94). Yhdellä tapaamiskerralla katsottiin taidekuvaa, ja siinä apukysymyksinä olivat: mm. mihin kuvassa

huomio kiinnittyy, mitä ajatuksia kuvasta herää ja mikä voisi olla teoksen nimi. Kuvan katsominen herätti keskustelua, osa sanallisti sen herättäneen myös mielikuvitusta sekä tunteita. Itkosen (2011, 10-11) mukaan taidekuvan katsominen on syvästi henkilökohtainen kokemus, jota on joskus vaikea sanallistaa. Hänen mukaansa taidekuvan katsomisen hyötyjä ovat mm. aistien aktivoiminen, elämysten tuottaminen, innostaminen ja virkistyminen. Taidekuva on myös hyvä keskustelun lähtökohta. Oma vaikutelmani taidekuvan katsomisesta sen virittämän keskustelun perusteella oli, että taide tosiaan vie mukaansa erilaiseen todellisuuteen. Taidekuvan katsominen ajoittui ryhmäkerrassa vanhenemiseen liittyvän keskustelun jälkeen. Koin sen olleen erittäin nopea siirtymä eri tunnelmaan ehkä hieman raskaidenkin tunteiden jälkeen, joita vanhenemiseen liittyvässä keskustelussa oli jaettu.

Muutamien ensimmäisten ryhmäkertojen alussa kului hieman aikaa siihen, että kaikki ryhmäläiset saapuivat paikalle, viimeisillä kerroilla aloitus oli sujuvaa. Teknisiä haasteita tuli vastaan muutamia kertoja, eräällä osallistujalla oli ilmeisesti verkkoyhteydestä johtuvia ongelmia, ja hän ei näiden syiden takia pystynyt osallistumaan jokaiseen kertaan. Ohjaajan keinot ratkaista tai auttaa tällaisessa ongelmassa olivat valitettavan rajalliset. Keskustelin kuitenkin hänen kanssaan yrittäen tukea asiassa, ryhmäläisen itse ollessa myös aktiivinen omien läheistensä suuntaan. Ryhmäkertojen aikana osallistujilla oli muutamia kysymyksiä Teamsin ominaisuuksista ja käytöstä, ja osaan näistä löytyi ratkaisu toisilta osallistujilta ryhmästä. Itselleni Teamsin käyttö on rajoittunut käyttöön tietokoneella, joten omakohtaista kokemusta siitä miten se toimii tabletilla, ei ollut. Ryhmältä saatu apu ja tuki olivatkin tärkeitä.

Ryhmän päätöskerta painottui toiminnallisuuteen eikä kyseiseen kertaan sisältynyt keskustelunaihetta. Ryhmäkerran sisältö oli erilaisia aivoja aktivoivia tehtäviä, joissa hyödynnettiin jaetun näytön kautta visuaalista materiaalia. Oma vaikutelmani oli, että osallistujat kokivat tehtävät mieluisina ja sopivasti haastavina. Tavoitteena ei missään tehtävässä ollut tuoda esiin kilpailuelementtiä enkä siten esittänyt kysymyksiä, joiden kautta olisi kartoitettu kuinka monta asiaa kukin sai oikein. Tehtävien tavoitteena oli haastaa muistia, keskittymistä ja hahmottamista yhteisen tekemisen ja kokemusten kautta. Osallistuminen ja pohtiminen olivat tärkeämmässä roolissa kuin yksittäisessä tehtävässä suoriutuminen. Osassa aivojumppatehtävissä kysyin, pitivätkö osallistujat tehtävistä ja millaisina he ne kokivat, näiden kysymysten tavoitteena oli saada varmuus siitä, että tehtävissä on riittävästi haastetta ja että ne koetaan mieluisina. Ryhmäkertojen sisältöjen kuvaukset ovat opinnäytetyön liitteenä (liite 2).

Viimeisellä kokoontumiskerralla puhuttiin myös ryhmän päättymisestä. Eräs osallistuja totesi, että näin lyhyessä ajassa ihmiset jäivät vähän vieraaksi ja tutustuminen jää hieman kesken, vaikka tiettyjä ajatuksia ja kokemuksia olikin jaettu yhdessä. Viimeisen kerralla osa pohti myös sitä, että toivottavasti nähdään vielä ja että verkkoryhmä oli ollut mukava kokemus.

Keskustelussa pohdittiin myös sitä, että mahdollisuus osallistua etäryhmään olisi erityisen tärkeää, jos omat mahdollisuudet osallistua kodin ulkopuoliseen toimintaan kaventuivat jatkossa merkittävästi. Keskustelunaiheeksi nousi myös opinnäytetyön eteneminen, ja osallistujat olivat kiinnostuneita työn loppuraportista. Itselleni tuli vaikutelma, että ainakin osalle osallistujista oli mieluisaa osallistua nimenomaan opinnäytetyön toteutuksen etäryhmään ja näin ollen auttaa opiskelijaa tämän prosessissa. Tämän sanoitti myös osallistuja, jolla oli teknisiä hankaluuksia ryhmään osallistumisen kanssa kysyen minulta: ”ei kai tämä minun poissaoloni vaikeuta sinun lopputyötäsi?”. Eräs mielen hyvinvointia edistävä tekijä onkin kokemus merkityksellisyydestä ja tarkoituksesta (Keyes 2005, Kokon & Heimosen 2022, 299 mukaan).

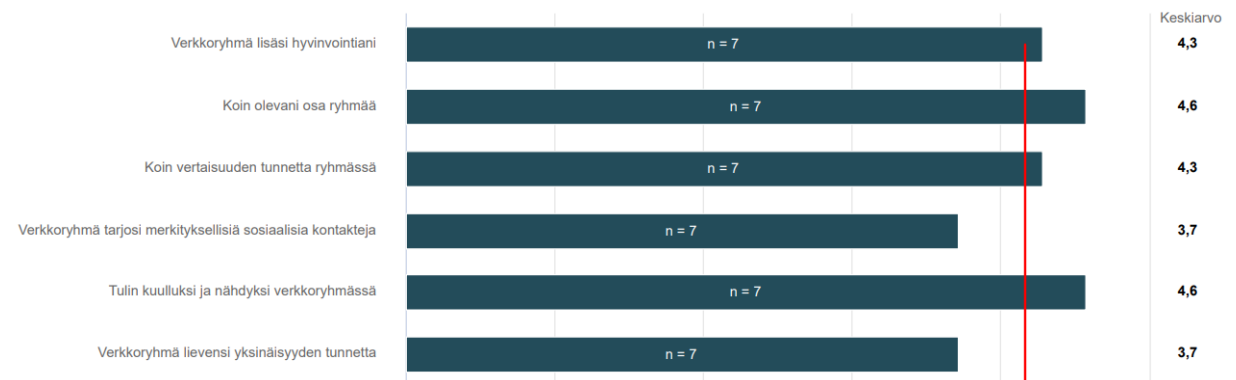
## 8 Arviointi

Kehittämistyö loppuu arviointivaiheeseen, jossa pohdintaan miten onnistuttiin. Arvioinnin kohteena on lopputulos: päästiinkö tavoitteisiin, miten ja millä resursseilla niihin päästiin, oliko kehittämistyö aidosti vaikuttavaa, voidaanko sitä hyödyntää tulevaisuudessa. Toisaalta arviointi kohdistuu myös prosessiin, siihen miten kehittämistyötä tehtiin sekä miten eri tahot siinä toimivat. Arviointia tarvitaan myös prosessin kuluessa, sillä se ohjaa toimintaa valittuun suuntaan ja auttaa tarvittaessa tekemään muutoksia. Arviointivaiheessa käytettyjä menetelmiä voivat olla esim. haastattelut, kyselyt, dokumenttianalyysi tai havainnointi. (Ojasalo ym. 2020, 47-48.) Tässä kehittämishankkeessa käytetyt arviointimenetelmät olivat osallistuva havainnointi, itsearviointi sekä palautekysely.

Prosessi eteni pääosin suunnitelman ja aikataulun mukaisesti, vaikka pieniä viiveitä olikin. Toisaalta aikataulu oli laadittu väljäksi, koska projektimaiseen työskentelyyn liittyy usein jotain odottamatonta. Eteneminen vaihe kerrallaan auttoi myös itseäni keskittymään siihen mikä oli kulloinkin tärkeää. Itse koin oman toimintani ja viestintäni osallistujien sekä työelämäkumppanin suuntaan selkeänä ja asiallisena. Pysin viestimään asioista selkeästi ja ymmärrettävästi, oikeaan aikaan sekä riittävän paljon, mutta en liikaa. Tavoitteenani oli rakentaa yhteydenpito sellaiseksi, että erityisesti osallistujat rohkenevat myös ottaa yhteyttä minuun matalalla kynnyksellä, mikäli heille olisi tullut lisäkysymyksiä tai askarruttavia asioita mieleen.

Verkkoryhmän jälkeen osallistujilta kerättiin anonyymi palaute sähköisen Webropol-järjestelmän kautta. Kaikki seitsemän osallistujaa vastasivat kyselyyn. Etäryhmän tavoitteena oli lisätä osallistujien hyvinvointia ja osallisuutta. Osallistujien kokemusta ryhmän vaikutuksesta heidän hyvinvointiinsa, kysyttiin väittämällä ”Verkkoryhmä lisäsi hyvinvointiani”. Keskiarvo vastauksista tähän kysymykseen oli 4,3/5 eli osallistujien kokemus oli pääosin hyvinvointia

lisäävä, kolme vastaajaa oli täysin samaa mieltä väittämän kanssa, kolme jokseenkin samaa mieltä ja yksi vastaaja ei ollut samaa eikä eri mieltä. Osallisuutta kartoitettiin mm. kysymyksiin ryhmään kuulumisen tunteesta, vertaisuuden tunteesta, sosiaalisten kontaktien merkityksellisyydestä sekä siitä tuliko kuulluksi ja nähdyksi ryhmässä. Neljä vastaajaa oli täysin samaa mieltä väitteen ”Koin olevani osa ryhmää” kanssa ja kolme vastaajaa jokseenkin samaa mieltä, keskiarvon ollessa 4,6/5. Vertaisuuden tunteen kokemisen osalta vastausten keskiarvo oli 4,3/5. Verkkoryhmä kokoontui viisi kertaa, joten sen tarjoamat sosiaaliset kontaktit eivät ymmärrettävästi muodostuneet erityisen merkityksellisiksi, vastausten keskiarvo tähän kysymykseen oli 3,7/5. Kaikki vastaajat vastasivat väitteeseen ”Tulin kuulluksi ja nähdyksi verkkoryhmässä” olevansa joko jokseenkin tai täysin samaa mieltä väitteen kanssa, vastausten keskiarvo oli 4,6/5. Osalle osallistujista verkkoryhmä oli myös yksinäisyyden tunnetta lieventävä, keskiarvo tähän kysymykseen oli 3,7/5. Näiden tulosten perusteella voi siis tehdä johtopäätöksen, että verkkoryhmä onnistui tavoitteessaan eli lisäämään osallistujien hyvinvointia ja osallisuutta.



Kuvio 1: Palautekyselyn tuloksia koetun osallisuuden ja hyvinvoinnin osalta

Palautekyselyn avoimeen kysymykseen ”Kerro omin sanoin verkkoryhmän merkityksestä sinulle” vastasivat kaikki seitsemän osallistujaa. Vastausten mukaan verkkoryhmä oli vaikuttava. Osallistujat nostivat esiin sen piristävää ja virkistävää vaikutusta, osallistumisen todettiin lisänneen vireyttä ryhmäpäivänä ja olleen juuri sopivaan vuodenaikaan. Vuorovaikutus muiden kanssa oli ollut mukavaa ja se oli myös antanut uutta näkökulmaa omaan elämään. Eräässä vastauksessa pohdittiin sitä, että verkkoryhmätoiminta olisi oivallista syrjäytyneille ikääntyneille, mutta heidän saamisensa mukaan on haasteellista puutteellisten laitteiden ja osaamisen vuoksi.

Toimeksiantajan kanssa käytiin palautekeskustelu prosessista ja tuotoksena syntyneestä etäryhmätoiminnan muistilistasta sekä palautekyselyn tuloksista. Prosessin aikana yhteydenpito työelämäkumppanin kanssa oli säännöllistä, sekä sähköpostien välityksellä että tapaamisissa.



Dialogista keskustelua käytiin myös vapaamuotoisesti ollessani paikalla toimistolla ryhmänohjauspäivinä. Nämä keskustelut olivat itselleni erityisen hyödyllisiä sekä ryhmätilanteiden että oman toimintani reflektiossa. Palautekyselyn tulosten läpikäynti osoitti, että etäryhmällä oli vaikutusta osallistujien osallisuuden ja hyvinvoinnin kokemukseen. Näin ollen ryhmää voidaan pitää vaikuttavana. Työelämäkumppani sai opinnäytetyöstä tuotoksena etäryhmätoiminnan muistilistan, joka on hyödyllinen tulevaisuuden ryhmätoiminnassa. Keskustelussa pohdittiin muistilistan lisäämistä työelämäkumppanin ylläpitämään avoimeen Vahvike-materiaalipankkiin ([www.vahvike.fi](http://www.vahvike.fi)), jolloin muutkin tahot pystyvät hyödyntämään sitä. Työelämäkumppanin kannalta arvokasta oli myös havainto etäryhmätoiminnan tiedottamisen haasteellisuudesta. Yhteisen keskustelun lopputulos oli, että etänä tapahtuvalle ryhmätoiminnalle tulee varmasti olemaan kysyntää, haasteena on se, miten tavoitetaan mahdollisia osallistujia ja erityisesti niitä henkilöitä, joille etäosallistuminen on ainoa vaihtoehto ryhmätoimintaan.

Opinnäytetyön tavoitteena oli myös saada kokemusta ja lisätietoa osallistujalähtöisten etäryhmien mahdollisuuksista. Ryhmästä tiedotettiin pääosin sähköisissä kanavissa valtakunnallisesti. Alustavia sähköposti-ilmoittautumisia ja kyselyitä ryhmästä tuli enemmän kuin mitä aloituspaikkoja oli, mutta lopulta ryhmäkooksi muodostui seitsemän henkilöä, vaikka kahdeksalle olisi ollut tilaa. Tämä voi viitata siihen, että verkkoryhmätoiminnalle ei ehkä tällä hetkellä ole suurta kysyntää. Toisaalta ryhmään osallistumiseen vaikuttaa myös sen ajankohta. Osa periaatteessa etäryhmätoiminnasta kiinnostuneista voi myös vierastaa opiskelijan ohjaamaa ryhmää tai olisi kiinnostunut pidempikestoisesta tai eri sisältöisestä ryhmästä. Voi myös olla, että mainos ei ollut riittävän houkutteleva tai että tiedottaminen ei tavoittanut riittävän hyvin kohderyhmään kuuluvia henkilöitä. Erityisesti henkilöiden, jotka eivät ole aikaisemmin osallistuneet Vanhustyön keskusliiton toimintaan, saaminen mukaan on haastavaa, sillä he eivät välttämättä seuraa toimeksiantajan sähköisiä kanavia. Toki osallistumista voi estää epäily vaikkapa omien digitaitojen riittävydestä tai ylipäätään rohkeus kokeilla itselle täysin uutta tapaa osallistua ryhmätoimintaan. Ryhmän ajateltiin sopivan erityisen hyvin henkilöille, joilla on vaikeuksia päästä lähiryhmiin, heitä ryhmä ei tavoittanut laajasti, sillä pääosa ryhmään osallistuneista oli muutenkin aktiivisia.

Ryhmään osallistuneista seitsemästä henkilöstä kuusi ilmoitti palautekyselyssä olevansa kiinnostuneita tulevaisuudessakin verkkoryhmätoiminnasta ja yksi mahdollisesti kiinnostunut. Erityisen mieluisaa osallistujien mielestä verkkoryhmässä olivat erilaiset aivojumppatehtävät, osa osallistujista mainitsi niiden lisäksi myös keskustelut muiden osallistujien kanssa. Kehittämishdotuksiakin tuli: yksi osallistuja olisi toivonut ryhmälle pidempää kestoja, vaikkapa 10 viikon ajan ja muutamia lisäosallistujia. Ylipäätään osallistujien vastausten perusteella mieluisa etäryhmätoiminta on monipuolista, osallistavaa ja vertaisuutta tarjoavaa. Toive

esitettiin myös viikoittaisesta toiminnasta, jossa jokaiselle kerralle olisi tietty aihe, jota sillä kerralla käsitellään.

Viimeisen ryhmäkerran lopussa osallistujilta kysyttiin vapaamuotoista palautetta siitä vastasiko ryhmä heidän ennako-odotuksiaan, -ajatuksiaan ja -toiveitaan. Vastauksissa osallistujat totesivat ryhmän olleen kiva, aika lailla odotusten mukainen, mukava osa päivää ja sisältöjen olleen mieluisia. Positiivista palautetta tuli myös videoyhteydestä, jonka useat osallistujat totesivat mukavaksi ja paremmaksi tavaksi saada yhteys toisiin kuin mitä pelkän puheen kautta olisi ollut mahdollista.

Osallistuva havainnointi oli ajoittain hieman haastavaa, sillä ryhmän ohjaaminen vaati keskittymistä. Havainnointi kohdistui omaan ohjausosaamiseen ja sen kehittymiseen sekä ryhmän toimintaan ja mielenkiinnon kohteisiin. Välittömästi ryhmän päättymisen jälkeen päällimmäiset havainnot kirjattiin ylös. Myös keskustelut ryhmän jälkeen Vanhustyön keskusliiton Senioritoiminnan työntekijöiden kanssa auttoivat jäsentämään havaintoja. Ryhmän ja ryhmässä toimimisen osalta oli kiinnostava huomata, miten erityisesti osa osallistujista käytti monipuolisesti eleitä ja ilmeitä vuorovaikutuksen välineenä ja miten näin keskusteluun pystyi ruudunkin välityksellä osallistumaan ilman sanoja. Vaikka osallistujat eivät pääosin tunteneet toisiaan entuudestaan, oli mielenkiintoista huomata se, miten keskusteluista löytyi yhteisiä, joskus vähän yllättäviäkin asioita. Keskusteluissa oli vuorovaikutteisuutta ja aitoa kiinnostusta toisiin ja heidän mielipiteisiinsä ja kokemuksiinsa. Näitä havaintoja ei voi yleistää tapahtuviksi kaikissa etäryhmissä. Ihmisten väliseen vuorovaikutukseen liittyvät havainnot ovat aina sidottuja siihen hetkeen, jossa ne tapahtuvat eikä niitä voi yleistää tapahtuviksi tulevaisuudessa erilaisissa tilanteissa (Vilkka 2021, 83). Havainnointi omasta toiminnasta ryhmäkerroilla vahvisti hyvän valmistautumisen merkityksen.

Itsearviointi kehittämistyön osalta oli jatkuvaa ja sitä dokumentoitiin vapaamuotoisesti kirjallisessa muodossa keräten muistiin omia havaintoja ja ajatuksia kehittämistyön eri vaiheista, onnistumisista, epäonnistumista sekä ajatuksia mitä tulevaisuudessa voisi tehdä toisin. Jatkuva kirjoittaminen kiinnitti huomion siihen, että epäonnistumisia ja kriittisyyttä omaa toimintaa kohtaan löytyi aina enemmän kuin onnistumisia. Kirjoittaminen teki myös näkyväksi sen, että prosessiin kuuluu erilaisia vaiheita ja aiempiin pohdintoihin palatessa pystyi huomaamaan edistymisen, jota ei muuten ehkä olisi havainnut.

Opinnäytetyön tavoitteena oli opiskelijan etäryhmän ohjaustaitojen kehittyminen. Ryhmän suunnittelu, toteutus ja arviointi olivat itselleni opettavaisia kokemuksia. Opin mm., että etänä ryhmää ohjattaessa puheenvuorojen jakamiseen on otettava aktiivinen rooli, keskustelun puheenjohtajana oleminen on olennaisen tärkeää. Oman tekemisen sanoittamisen tärkeys tuli myös esiin, tässä en koe onnistuneeni parhaalla mahdollisella tavalla. Koska tietoa

osallistujilta ei tule eri aistikanavien kautta samalla lailla kuin lähiryhmässä, myös tarkentavat ja varmistavat kysymykset ovat tarpeellisia. Näitä en mielestäni aina osannut esittää riittävästi. Kokonaisuutena ryhmän suunnittelu ja ohjaaminen kehitti taitojani ja osaamistani, ja toisaalta koen, että opittavaa on vielä lisää. Sain kuitenkin varmuutta siihen, että osaan suunnitella ja toteuttaa tavoitteellista ja mielekästä ryhmätoimintaa myös etänä. Käytännön kokemukset osoittivat myös sen, miten erilaista ja monipuolista sisältöä on mahdollista toteuttaa etänä.

Osallistujilta kerättiin palautetta ryhmänohjaajasta avoimella kysymyksellä, tähän kysymykseen vastasi kuusi osallistujaa seitsemästä. Pääosin palaute oli positiivista, mainintoja tuli mm. tasapuolisuudesta, selkeydestä ja kannustavuudesta ja myös ryhmän sisällöistä. Yhdessä palautteessa huomattiin myös kehittyminen ohjauksen suhteen ryhmän edetessä, mikä vastasi omaa kokemustani. Yhdessä palautteessa toivottiin myös jämäkämpää otetta ohjauksessa ja suoraviivaisempaa vuorovaikutusta. Tunnistan myös nämä kehityskohteet itsessäni.

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä myös opiskelijan kehittämistyön osaamista. Melko pitkä prosessi on mahdollistanut ammatillisen kasvun, ja konkretisoinut sen, että kehittämistyön perustana on tutkittu tieto ja teoria. Prosessi on pakottanut perustelemaan omaa tekemistä ja tehtyjä ratkaisuja ja valintoja, tämä on sekä tuonut itselleni näkyväksi omaa osaamistani, että kartuttanut sitä. Ajattelen, että myös työn arjessa perusteluja olisi hyvä käydä läpi sekä itse omaa toimintaa reflektoiden että koko työyhteisön kesken, jos ei aina, niin ainakin säännöllisesti. Ajattelen tämän olevan merkityksellistä sekä työn mielekkyyden että arjessa tapahtuvan työn kehittämisen kannalta. Prosessin myötä myös tiedonhakutaitoni ovat parantuneet sekä olen saanut käsityksen siitä mistä tulevaisuudessa löydän kiinnostavaa ja tarpeellista tietoa.

## 9 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2012, 4) ohjeistaa hyvästä tieteellisestä käytännöstä ja sen edistämisestä sekä epärehellisyden torjunnasta tutkimuksessa, ohjeistukset koskevat kaikkia tutkimusta tekeviä. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluvat rehellinen ja systemaattinen työskentely koko prosessin ajan, eettisten ja tarkoituksenmukaisten menetelmien käyttäminen, avoimuus tiedon julkisuuden osalta sekä oikeiden ja täsmällisten lähdeviittausten käyttäminen. Myös tutkimuksen mahdollisesti vaatimat luvat on oltava kunnossa. Tutkimus voi olla eettisesti luotettavaa vain näiden ehtojen täytyessä. Jokainen tutkimusta tekevä on vastuullinen oman toimintansa osalta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6-7.)

Tutkimuksellisessa kehittämistyössä eettisyys näkyy myös avoimena toimintana tutkimukseen osallistuvien suuntaan. Kehittämishankkeessa mukana olevien on oltava suostuvaisia osallistumaan siihen sekä heillä on oltava tietoa siitä mistä hankkeesta on kyse, mitkä ovat sen tavoitteet ja heidän roolinsa siinä. Osallistujilla on oltava tieto siitä mitä tietoa kerätään, miten sitä käytetään ja säilytetään. Anonyymiys edistää avoimien ja luotettavien vastausten saamista. (Ojasalo ym. 2020, 48-49.) Kun tutkimukseen osallistujilta kerätään heidän näkemyksiään ja kokemuksiaan, on huomionarvoista tiedostaa se, että aineistoa tulkitaan ja suodetaan aina prosessin aikana, toki perustellusti. Vastajaan subjektiivinen kokemus siirtyy tutkimuksessa tutkijan valinnan ja tulkinnan kautta osaksi tutkimusta. (Kukkola 2018, Kostamon, Airaksisen & Vilkan 2022, 55 mukaan.)

Tähän tutkimukselliseen kehittämistyöhön ei tarvittu tutkimuslupaa, koska kehittämistyö ei kohdistunut organisaation henkilöstöön. Tämä asia varmistettiin työelämäkumppanilta. Etäryhmään osallistujista kerättiin vain kehittämishankkeessa tarvittava tieto ja heidän sähköpostiosoitteitaan ei säilytetä, elleivät he itse halunneet liittyä Vanhustyön keskusliiton Senioritoiminnan tiedotuksen postituslistalle. Osallistujien henkilöllisyys ja sähköpostiosoite olivat vain minun tiedossani. Teams-sovelluksessa ennen verkkoryhmää pidettyjä haastatteluja ei nauhoitettu ja niistä tehdyt muistiinpanot tuhoetaan opinnäytetyön valmistumisen jälkeen. Palaute verkkoryhmästä kerättiin anonyymisti toimeksiantajan Webropol-sovellusta käyttäen niin, että ko. järjestelmään ei syötetty osallistujien sähköpostiosoitteita vaan luotiin linkki kyselyyn, jonka lähetettiin osallistujille sähköpostilla. Kyselyn tulokset jäävät toimeksiantajan hyödynnettäväksi Webropol-sovellukseen. Jo verkkoryhmän mainoksessa kerrottiin ryhmän olevan osa opiskelijan opinnäytetyötä. Ennen ryhmää pidetyissä kahdenkeskisissä haastatteluisissa kerrottiin henkilötietojen käsittelystä ja säilytyksestä sekä kysyttiin jokaiselta suostumus tähän sekä kerrottiin siitä, että tämän suostumuksen voi peruuttaa milloin tahansa. Osallistujilla oli myös mahdollisuus kysyä heitä askarruttavia asioita henkilötietojen käsittelystä sekä prosessin etenemisestä.

Lähteiden valinta vaikuttaa opinnäytetyön luotettavuuteen, tästä syystä tiedonhaussa on oltava kriittinen ja perusteellinen. Monipuoliset, luotettavat ja ajantasaiset lähteet mahdollistavat kehittämishanketta eteenpäin vievän tietoperustan. Lähteiden valinnassa sekä niiden käytössä on hyvä muistaa rajaaminen, opinnäytetyötä tehdessä on tehtävä valintoja ja tehtyjen valintojen on tuettava tavoitetta. (Kostamo ym. 2022, 84-86.) Opinnäytetyön luotettavuutta lisää asiallinen, sujuva ja täsmällinen kirjallinen ilmaisu, josta näkyy aihealueen ja kehittämisprosessin osaaminen (Kostamo ym. 2022, 153-153). Tiedonhakua tehtiin koko prosessin ajan, pyrkien mahdollisimman luotettavien ja monipuolisten lähteiden käyttöön.

Ryhmä itsessään oli ainutkertainen. Sen sisällöt on kuvattu yleisellä tasolla opinnäytetyön liitteenä (liite 2), joten sisältöjä voi toteuttaa myös muissa ryhmissä. Vaikutukset eivät ole välttämättä kuitenkaan samat, sillä ryhmän toiminnalliset sisällöt vaativat osallistujilta melko hyvää kognitiivista toimintakykyä sekä kiinnostusta tehtäviä kohtaan. Lisäksi ryhmän jokainen jäsen sekä ohjaaja vaikuttavat ilmapiiriin omalla vuorovaikutuksellaan.

## 10 Pohdinta

Ryhmä sai itseni miettimään yhteiskuntamme stereotypioita vanhenemiseen liittyen. Kertoessani kohderyhmän olevan vähintään 75-vuotiaat, kuulin useampia kommentteja tai kysymyksiä ikäryhmän haastavuudesta. Sekä toimeksiantajallani että itselläni oli kuitenkin alusta alkaen luottamus siihen, että vähintään 75-vuotiata osallistujia löytyy etäryhmään, kuten sitten tapahtuikin. Yhteiskunnallisessa keskustelussa enemmän tilaa saavat ikääntymisen ongelmat ja haasteet sekä huonomman toimintakyvyn omaavat ikääntyneet. Monelta voi jäädä siten huomioita miten heterogeeninen ikäryhmä ikääntyneet ovat. Moni ikääntynyt seuraa aikaansa, ja on riittävän toimintakykyinen osallistumaan aktiivisesti yhteiskunnan toimintaan mm. harrastusten ja vapaaehtoistoiminnan kautta. Vaikka ryhmään ei saatukaan kahdeksaa osallistujaa, ryhmää kohtaan oli kuitenkin kiinnostusta ja lähes kaikki osallistujat olivat kiinnostuneita osallistumaan verkkoryhmään myös tulevaisuudessa.

Osallistujat saivat mahdollisuuden olla mukana sisältöjen suunnittelussa, ja osalle se olikin mieluisaa ja tärkeää. Osa osallistujista oli hyvin avoimia mille tahansa sisällölle, toisilla oli konkreettisia ehdotuksia mistä he olivat kiinnostuneet tai mitä ei haluttu sisällöksi. Osallistujien vastausten keskiarvo oli 3,6/5 palautekyselyn väittämään ”Osallistuminen verkkoryhmän sisällön suunnitteluun oli minulle tärkeää”. Vastauksissa oli hajontaa, yksi osallistuja oli täysin samaa mieltä väittämän kanssa ja yksi osallistuja jokseenkin eri mieltä, muiden asettuessa näiden vaihtoehtojen välille. Itselleni oli tärkeää suunnitella ja toteuttaa ryhmä niin, että osallistujilla on mahdollisuus vaikuttaa sisältöön ja näin olla osallisena jo suunnittelussa. Toisaalta on tärkeää muistaa ja hyväksyä myös se, että kaikki eivät ole kiinnostuneita olemaan mukana suunnittelussa. Nämä osallistujat suhtautuvat avoimesti sisältöön ja ehkä heille ryhmä itsessään ja sen vuorovaikutus on tärkeämpää kuin sisältö?

Ikääntyneiden määrä kasvaa lähitulevaisuudessa ja moni iäkäs on pitkään terve ja toimintakykyinen. Uskon, että tulevaisuudessa verkossa tapahtuville kohtaamisille ja ryhmille on entistä enemmän kysyntää myös ikääntyneiden parissa. Ryhmätoiminnalla on mahdollisuus vaikuttaa osallistujien hyvinvointiin ja osallisuuteen ja myös verkossa tapahtuva kohtaaminen voi olla merkityksellinen. Ohjaajan roolista ajattelen, että etäryhmässä saatetaan tarvita enemmän

ohjausta kuin lähiryhmässä, jossa keskustelu voi virrata vapaammin ja ohjausta ja puheenvuorojen jakamista tarvitaan vähemmän. Toisaalta etäryhmässä, jossa osallistujat ovat tuttuja keskenään, tämäkin voisi olla mahdollista. Eräs mielenkiintoinen esimerkki uudesta valtakunnallisesta verkkopalvelusta vähintään 65-vuotiaille on Lämpö, jossa on mm. erilaisia kulttuuripalveluita, etäryhmiä, harrastusvideoita sekä jatkossa myös mahdollisuus videopuheluihin omien sukulaisten tai tuttavien kanssa. Palvelun virallinen käyttöönotto on kesällä 2023, mutta se on jo käytettävissä. Osa palveluista on maksullisia, osa maksuttomia. (Lämpö 2023.)

Yhteiskuntamme digitalisoituu ja entistä enemmän palveluita siirtyy verkkoon. Pidän tätä sekä mahdollisuutena että uhkana. On tärkeää muistaa, että kaikilla ei ole mahdollisuuksia digitaaliseen osallistumiseen, syinä tähän voivat olla mm. erilaiset toimintakykyyn liittyvät asiat, taloudelliset seikat, osaamattomuus, riittämätön tuki tai vaikkapa kiinnostuksen puute. Siksi tarvitaan mahdollisuuksia kohdata toisia ihmisiä myös verkon ulkopuolella. Ryhmään osallistuvista seitsemästä henkilöstä kaksi piti etäryhmää mieluisampana tapana osallistua kuin lähiryhmää ja viiden mielestä lähi- ja etäryhmät ovat yhtä mieluisia. Siihen miten kiinnostavaksi etäryhmän kokee vaikuttaa varmasti myös oma toimintakyky. Jos lähiryhmään on vaikea tai mahdoton päästä, verkkoryhmä voi näyttäytyä mieluisana siksi, että se on ainoa mahdollinen tapa osallistua. Etäryhmän etuna on myös se, että siihen on nopeaa ja helppoa osallistua, aikaa ei mene siirtymiseen ja osallistuminen on mahdollista myös paikkakunnilta, joilla lähiryhmätoimintaa ei ole. Toisaalta taas lähiryhmäänkin osallistumisessa on etunsa, sinne siirtyessä tulee liikuttua ja ryhmää ennen, sen jälkeen tai ryhmänkin aikana on mahdollista keskustella vapaamuotoisesti toisen kanssa.

Ryhmätoiminnalla voi olla monenlaisia hyötyjä osallistujille. Kaikki ihmiset eivät kuitenkaan koe järjestettyä ryhmätoimintaa omakseen. Osalle toiminnalliset ryhmät näyttäytyvät kiinnostavina yhteisen mielenkiinnon kohteen tai tavoitteen tai konkreettisemmän tekemisen vuoksi, toiset kaipaavat enemmän keskusteluyhteyttä. Ajattelen, että erilaisille ryhmille on ikääntyneidenkin parissa kysyntää. Toisaalta olisi mielenkiintoista nähdä myös eri-ikäisiä ihmisiä yhdistäviä ryhmiä. Itselleni etäryhmän ohjaaminen näyttäytyi todella positiivisena kokemuksena ja sisältöjen suunnittelu ja toteutus virittivät ajatuksia ja ideoita, joita toivottavasti pääsen vielä joskus hyödyntämään.

Ryhmätoimintaan osallistumiseen voi olla erilaisia ja useampia motiiveja. Ryhmään osallistuneilta kysyttiin palautekyselyssä syitä mikä sai heidät mukaan verkkoryhmään, listalla oli useampia vaihtoehtoja, joista sai valita 1-3 itselle sopivaa. Tähän kohtaan tuli seitsemältä vastaajalta yhteensä 19 vastausta, ja vastauksissa oli hajontaa siten, että yleisimpiin neljään syyhyn tuli jokaiseen kolme mainintaa. Nämä yleisimmät syyt osallistumiselle olivat: uteliaisuus ja kiinnostus verkkoryhmää kohtaan, kiinnostus oppia uutta ja saada vinkkejä omaan

elämään, halu saada lisää mielekästä sisältöä arkeen ja helppous osallistua kotoa käsin. Kennelläkään vastaajista syynä ei ollut yksinäisyyden tunne, muut syyt saivat yhden tai kaksi mainintaa.

Lähestyin opinnäytetyötä projektinäkökulmasta laatien sille alustavan aikataulun sekä tehtävälistan. Projektityöskentely aiemmalta uralta oli opettanut minulle, että moniin projekteihin kuuluu ajoittaista hektisyyttä, asioiden kasautumista sekä vastoinkäymisiä ja epätoivon ja kylästyksen hetkiä. Osasin siis odottaa näitä. Suurin kokemani erovaisuus opinnäytetyön ja niiden projektien välillä, joissa olen ollut mukana, oli opinnäytetyöhön liittyvä yksinäisyyden tunne. Tästä syystä, jos olisin uudestaan aloittamassa opinnäytetyötä, harkitsisin vakavasti sen tekemistä opiskelijakollegan kanssa. Kaipasin useasti projektityöskentelyn lähes jokapäiväisiä keskusteluja asiaan perehtyneiden kollegojen kanssa. Prosessi konkretisoi itselleni miten tärkeää oman ajatteluni kannalta on keskustelu asiantuntevan ja oivalluttavia kysymyksiä esittävän ihmisen kanssa. Useampi ihminen tarkoittaa pääsääntöisesti aina useampia näkökulmia asiaan, ja näkemykset usein jalostuvat tällaisessa dialogissa.

Koin ennen opinnäytetyön aloittamista, että minulla on jo melko paljon tietoa opinnäytetyöni kohderyhmästä eli ikääntyneistä. Prosessin aikana löysin myös uusia näkökulmia ja teorian tieto sai vahvistusta ryhmätilanteista. Oli mielenkiintoista ja avartavaa huomata käytännön tilanteessa sen linkittyvän teoriaan, mikä syvensi sekä osaamistani että kokemustani tilanteesta. Itselleni prosessissa oli antoisinta ryhmän toteutusvaihe, ja keskittyminen siihen auttoi hankalampien vaiheiden läpi. Ryhmään osallistuneiden ihmisten kohtaaminen ja ryhmän toteuttaminen heidän kanssaan tuntui merkitykselliseltä, olimmehan yhdessä jonkin uuden äärellä.

## Lähteet

## Painetut

Allardt, E. 1980. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. 1. painoksen muuttamaton lisäpainos. Porvoo: WSOY.

Dunderfelt, T. 2016. Läsnaoleva kohtaaminen. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Fried, S. 2015. Myönteiset tunteet ovat mielen voimavara. Teoksessa Heimonen, S. & Fried, S. (toim.) Vanhuuden mieli. 2. painos, Helsinki: Ikäinstituutti, 141-142.

Hannula, S., Huttunen, K. & Sorri, M. 2022. Kuulo. Teoksessa Rantanen, T., Kokko, K., Sipilä, S. & Viljanen, A. (toim.) Gerontologia. 5. painos. Helsinki: Duodecim, 248-261.

Heimonen, S. & Fried, S. 2015. Mielen maisemia. Teoksessa Heimonen, S. & Fried, S. (toim.) Vanhuuden mieli. 2. painos. Helsinki: Ikäinstituutti, 135-140.

Huhtinen-Hildén, L. & Karjalainen, A. L. 2019. Luova toiminta siltana itseän, toisiin ja osallisuuteen. Teoksessa Karjalainen, A. L. (toim.) Luovan toiminnan työtavat, Jyväskylä: PS-Kustannus, 11-19.

Huotilainen, M. & Peltonen, L. 2017. Tunne aivosi. Helsinki: Otava.

Hänninen, T. & Hallikainen, I. 2022. Kognitiiviset toiminnot. Teoksessa Rantanen, T., Kokko, K., Sipilä, S. & Viljanen, A. (toim.) Gerontologia. 5. painos, Helsinki: Duodecim, 280-285.

Iivanainen, S. 2019. Väriä elämään - kuvallinen ilmaisu hyvinvointia edistämässä. Teoksessa Karjalainen, A. L. (toim.) Luovan toiminnan työtavat. Jyväskylä: PS-Kustannus, 57-99.

Itkonen, S. 2011. Taidekuvan äärellä: Katso, koe, jaa. Helsinki: Kansanvalistusseura.

Junttila, N. 2016. Yksinäisyyden ulottuvuudet. Teoksessa Saari, J. (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 52-69.

Kainulainen, S. 2016. Yksinäisen elämänlaatu. Teoksessa Saari, J. (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 114-125.

Karinkanta, S. 2019. Turvallisesti liikkuen ja toisiamme tukien kaatumiset kuriin. Teoksessa Kulmala, J. (toim.) Hyvä vanhuus: menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-Kustannus, 138-153.

Karvinen, E. 2019. Liikkuminen tukee hyvää vanhuutta. Teoksessa Kulmala, J. (toim.) Hyvä vanhuus: menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-Kustannus, 110-137.

Karvonen, S. 2019. Koetun hyvinvoinnin tila tunnuslukujen valossa. Teoksessa Kestilä, L. & Karvonen, S. (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2018. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos, 96-100.

Kaukkila, V. & Lehtonen E. 2007. Ryhmästä enemmän: Käsikirja ryhmänohjaustaitoja tarvitsevalle. Helsinki: Laadukasta kulttuuria vapaaehtoistyöhön -hanke & Suomen mielenterveysseura.



- Kokko, K. & Heimonen, S. 2022. Mielen hyvinvointi ja positiivinen mielenterveys. Teoksessa. Rantanen, T., Kokko, K., Sipilä, S. & Viljanen, A. (toim.) Gerontologia. 5. painos. Helsinki: Duodecim, 298-305.
- Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilkka, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi: opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Helsinki: Art House.
- Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2020. Kehittämistyön menetelmät: uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3-6. painos. Helsinki: Sanoma Pro.
- Raatikainen, E., Rahikka, A., Saarnio, T. & Vepsä, P. 2020. Ammattina sosionomi. 3-4. painos. Helsinki: Sanoma Pro.
- Rantakokko, M. 2019. Elinympäristö aktiivisen arjen ja hyvinvoinnin tukena. Teoksessa Kulmala, J. (toim.) Hyvä vanhuus: menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-Kustannus, 259-276.
- Rantanen, T. & Koivunen, K. 2022. Vanhenemisen tutkiminen. Teoksessa Rantanen, T., Kokko, K., Sipilä, S. & Viljanen, A. (toim.) Gerontologia. 5. painos. Helsinki: Duodecim, 12-22.
- Rinne, V. 2019. Taiteen ja kulttuurin hyödyntäminen osana iäkkään aktiivista arkea. Teoksessa Kulmala, J. (toim.) Hyvä vanhuus: menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-Kustannus, 290-302.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2017. Self-determination theory: basic psychological needs in motivation, development and wellness. New York: The Guilford Press.
- Räsänen, R. 2019. Elämänlaadun monipuolinen huomiointi ja tukeminen käytännön vanhuustyössä. Teoksessa Kulmala, J. (toim.) Hyvä vanhuus: menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-Kustannus, 18-40.
- Saari, J. 2011a. Johdanto. Teoksessa Saari, J. (toim.) Hyvinvointi: suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus, 9-29.
- Saari, J. 2011b. Hyvinvoinnin kentät. Teoksessa Saari, J. (toim.) Hyvinvointi: suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus, 33-78.
- Ståhlberg, L. 2019. Pienryhmäohjaajan opas. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Tanskanen, S. 2015. Toiminallisuus ryhmämuotoisessa asiakastyössä. Teoksessa Näkki, P. & Sayed, T. (toim.) Asiakastyön menetelmiä sosiaalialalla. Helsinki: Edita, 105-126.
- Tiilikainen, E. 2019. Jakamattomat hetket: Yksinäisyydet kokemus ja elämäntilanne. Helsinki: Gaudeamus.
- Vakimo, S. 2022. Kulttuurin näkökulmia vanhenemiseen. Teoksessa Rantanen, T., Kokko, K., Sipilä, S. & Viljanen, A. (toim.) Gerontologia. 5. painos. Helsinki: Duodecim, 46-57.
- Vehviläinen, S. 2014. Ohjaustyön opas: Yhteistyössä kohti toimijuutta. Helsinki: Gaudeamus.
- Vilkka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä: Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Jyväskylä: PS-Kustannus.

## Sähköiset

Aagaard, J. 2022. On the dynamics of Zoom fatigue. *Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologies* 2022, Vol. 28(6), 1878-1891. Viitattu 11.4.2023. <https://journals-sagepub-com.nelli.laurea.fi/doi/epub/10.1177/13548565221099711>

Ala-Nikkola, E. & Raivio A-M. 2020. Yhteisellä asialla - hyvää vuorovaikutusta verkkotapaamiin. Teoksessa Silmä, P. (toim.) DIGI 2020: Verkon uusia välineitä ja menetelmiä. Metropolia Ammattikorkeakoulun julkaisuja, Mikrokirjat n:o 37, 27-41. Viitattu 30.1.2023. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/347519/Mikro-kirja%2037%20DIGI%202020.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Digiin 2020. Tietotekniikan käytöllä positiivisia vaikutuksia ikääntyvien elämänlaatuun. Blogikirjoitus. Viitattu 19.12.2022. <https://digiin.fi/blogi/tietotekniikan-kaytolla-positiivisia-vaikutuksia-ikaantyvien-elamanlaatuun/>

Eläketurvakeskus 2022. Vanhuuseläke - ikäluokilla oma eläkeikänsä. Viitattu 5.1.2023. <https://www.tyoelake.fi/elakkeet-eri-elamantilanteissa/vanhuuselake-ikaluokilla-oma-elakeikansa/>

Guttorm, T., Mäenpää, K., Peltola, S. & Ylönen, H. 2017. Vuorovaikutus, läsnäolo ja eettiset pelisäännöt. Teoksessa Guttorm, T., Hakkarainen, T., Kolehmainen, A., Mäenpää, K., Peltola, S. & Ylönen, H. (toim.) Verkko-ohjaaja: Opas ohjaukseen sekä tieto- ja neuvontatyöhön verkossa. ePooki 38/2017, Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut, 42-59. Viitattu 30.1.2023. <https://indd.adobe.com/view/1a74dbdf-83e5-4c3c-894d-b2bdd34d2612>

Hietanen, J.O., Peltola, M.J. & Hietanen, J.K. 2020. Psychophysiological responses to yet contact in a live interaction and in video call. *Psychophysiology*. 2020;57:e13587. Viitattu 12.4.2023. <https://doi.org/10.1111/psyp.13587>

Huhtinen-Hildén L. & Isola, A-M. 2018. Luovuus osallisuuden tukena - luovan ryhmätoiminnan malli. Teoksessa Huhtinen-Hildén, L. & Lamppu, M. (toim.) Odottamattomia aarteita: Ilmaisu, leikkisyyttä ja luovaa toimintaa ryhmässä. Helsinki: Metropolia ammattikorkeakoulu, 8-13. Viitattu 26.1.2023. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/152798/2018%20odottamattomia\\_aarteita\\_ERILLISJULKAISU.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/152798/2018%20odottamattomia_aarteita_ERILLISJULKAISU.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

Hänninen, R., Karhinen, J., Korpela, V., Pajula, L., Pihlajamaa, O., Merisalo, M., Kuusisto, O., Taipale, S., Kääriäinen, J. & Wilska, T-A. 2021. Digiosallisuuden käsite ja keskeiset osat: Digiosallisuus Suomessa -hankkeen väliraportti. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2021:25. Viitattu 31.1.2023. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/163036/VNTEAS\\_2021\\_25.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/163036/VNTEAS_2021_25.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Isola, A-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. 2017. Mitä osallisuus on?: Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Työpaperi 33/2017. Viitattu 20.12.2022. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN\\_ISBN\\_978-952-302-917-0.pdf](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf)

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020 - 2023: Taavoitteena ikäystävällinen Suomi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:29. Viitattu 19.12.2022. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162455/STM\\_2020\\_29\\_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162455/STM_2020_29_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 980/2012. Viitattu 5.1.2023. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980#L1P3>

Lämpio 2023. Viitattu 12.4.2023. <https://lampio.fi/>

Merisalo, M., Kuusisto, O., Kääriäinen, J. & Pajula, L. 2022. Digiosallisuuden mittaristo. Teoksessa Kuusisto, O., Merisalo, M. & Kääriäinen, J. (toim.) Digiosallisuus Suomessa. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2022:10, 23-60. Viitattu 12.4.2023. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/163789/VNTEAS\\_2022\\_10.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/163789/VNTEAS_2022_10.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Pirhonen, J., Tuominen, K., Jalanki, O. & Jylhä, M. 2019. Hyvinvointi vanhuudessa - valmistautumista, sopeutumista, luopumista ja hyväksymistä. Gerontologia 33(3), 105-120. Viitattu 6.1.2023. <https://journal.fi/gerontologia/article/view/79424/48384>

Raivio, A-M. 2021. Voimavaraistava kohtaaminen - myös verkossa! Teoksessa Varsta, R., Raivio, A-M. & Ruotsalainen, T. (toim.) Kohtaatko ihmisiä uralla? Voimavaraistava ohjausote. Metropolia Ammattikorkeakoulun julkaisuja, Mikrokirjat n:o 38, 21-32. Viitattu 30.1.2023. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/493437/2021%20MIKROKIRJAT%2038%20Kohtaatko%20ihmisi%c3%a4%20uralla%20-%20Voimavaraistava%20ohjausote.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö. ISSN=2341-8699. 2021. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu: 15.12.2022 [http://www.stat.fi/til/sutivi/2021/sutivi\\_2021\\_2021-11-30\\_tie\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/sutivi/2021/sutivi_2021_2021-11-30_tie_001_fi.html)

Tamminen, O. & Pirhonen, J. 2021. Puheita ja tekoja - osallisuuden haasteet vanhuudessa. Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti 58(4), 384-395. Viitattu 20.12.2022. <https://doi.org/10.23990/sa.95177>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022a. Toimintakyvyn ylläpitäminen. Viitattu 19.12.2022. <https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/hyvinvointia-vanhuuteen/toimintakyvyn-yllapitaminen>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022b. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kustannusesimerkit. Viitattu 19.12.2022. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/vaiikutukset-ja-kustannukset/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-kustannusesimerkit#ystavapiiri>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022c. Mitä toimintakyky on? Viitattu 19.12.2022. <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022d. Hyvinvointi. Viitattu 5.1.2023. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys/eriarvoisuus/hyvinvointi>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023a. Sotkanet - Tilastotietoja suomalaisten terveydestä ja hyvinvoinnista. Viitattu 5.1.2023. <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=szY08otPBQA=&region=s07MBAA=&year=sy6rBAA=&gender=t&abs=f&color=f&buildVersion=3.1.1&buildTimestamp=202211091024>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023b. Sotkanet - Tilastotietoja suomalaisten terveydestä ja hyvinvoinnista. Viitattu 5.1.2023. <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=szY08o1PBQA=&region=s07MBAA=&year=sy6rBAA=&gender=t&abs=f&color=f&buildVersion=3.1.1&buildTimestamp=202211091024>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023c. Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistämisen periaatteet. Viitattu 27.4.2023. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asetymassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet>

Tilastokeskus 2023a. Väestö ja yhteiskunta. Viitattu 23.4.2023. [https://www.tilastokeskus.fi/media/uploads/tup/suoluk/suomilukuina\\_tau\\_vrm003.xlsx](https://www.tilastokeskus.fi/media/uploads/tup/suoluk/suomilukuina_tau_vrm003.xlsx)

Tilastokeskus 2023b. Yksinäisyyttä koki 29,7% 16 vuotta täyttäneistä henkilöistä vuonna 2022. Viitattu 28.4.2023. <https://stat.fi/julkaisu/cl8sh640so9n30bw7s21tu6s8>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittelyminen Suomessa. Viitattu 25.1.2023. [https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

Vanhustyön keskusliitto 2021. Toiminta-ajatus ja säännöt. Viitattu 19.12.2022. <https://vtkl.fi/liitto/toiminta-ajatus>

Vanhustyön keskusliitto 2022. Senioritoiminta. Viitattu 19.12.2022. <https://vtkl.fi/toiminta/senioritoiminta>

Vanhustyön keskusliitto 2023a. Ryhmätoiminta. Viitattu 23.4.2023. <https://vtkl.fi/toiminta/senioritoiminta/ryhmatoiminta>

Vanhustyön keskusliitto 2023b. Vahvike: Aivojumppa. Viitattu 23.4.2023. <https://vahvike.fi/aivojumppa/>

## Kuviot

Kuvio 1: Palautekyselyn tuloksia koetun osallisuuden ja hyvinvoinnin osalta..... 32

## Liitteet

Liite 1: Verkkoryhmän mainos .....	47
Liite 2: Verkkoryhmän ryhmäkertojen sisältöjen kuvaukset.....	48
Liite 3: Etäryhmätoiminnan muistilista.....	51
Liite 4: Palautekysely ryhmästä .....	53

Liite 1: Verkkoryhmän mainos

## **MAALISKUUN VERKKORYHMÄ**



Kaipaatko aivoja aktivoivaa tekemistä ja yhdessäoloa muiden kanssa? Onko sinun vaikea päästä kotoa tapaamaan ikätovereita? Jos omistat tietokoneen tai tabletin, jossa on kamera ja verkkoyhteys ja sinulla on sähköposti käytössäsi, niin maaliskuun verkkoryhmä on sinua varten.

Verkkoryhmä on tarkoitettu yli 74-vuotiaille. Ryhmä pitää sisällään keskustelua sekä erilaista aivoja aktivoivaa yhteistä tekemistä kuten aivojumppaa ja visailua. Sinulla on myös mahdollisuus vaikuttaa ryhmäkertojen sisältöön.

**Ryhmä kokoontuu 5 kertaa,  
torstaisin 2.–30.3.2023 klo 10–11**

Osallistujilta toivotaan lähtökohtaisesti mahdollisuutta osallistua kaikkiin kertoihin. Ryhmä kokoontuu Teams-sovelluksessa, mutta sinulla ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta sen käytöstä, kiinnostus sen oppimiseen riittää. Ennen ryhmän aloitusta jokaisen osallistujan kanssa tavataan henkilökohtaisesti Teamsissä alkukartoituksen merkeissä, jotta varmistetaan tekniikan toimivuus. Ryhmään mahtuu 8 henkilöä ja paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Ryhmä toteutetaan yhteistyössä Vanhustyön keskusliiton Senioritoiminnan kanssa ja sitä ohjaa sosionomiopiskelija Piia Leppäkoski Laurea AMK:sta. Ryhmä on osa Piian opinnäytetyötä.

**Ilmoittautuminen ja lisätiedot: [piia.leppakoski@student.laurea.fi](mailto:piia.leppakoski@student.laurea.fi)  
perjantaihin 17.2. mennessä.**

**Jos olet kiinnostunut verkkoryhmistä myös jatkossa, voit jättää yhteystietosi Senioritoimintaa varten. Näin Senioritoiminta voi huomioida verkkoryhmätoiminnan tarvetta.**

**TERVETULOA MUKAAN!**

## Liite 2: Verkkoryhmän ryhmäkertojen sisältöjen kuvaukset

Ennen ryhmän alkamista jokaisen osallistujan kanssa pidettiin henkilökohtainen alkukartoitus Teams sovelluksessa, jossa varmistettu tekniikan toimivuus, käyty läpi toiveita ja odotuksia ryhmän suhteen, keskusteltu osallistujien kiinnostuksen kohteista sekä käyty läpi opinnäytetyön eteneminen sekä henkilötietojen käsittely.

Ryhmän kokoontumiset 2.-30.3. klo 10-11 Teams-sovelluksessa

### Ensimmäinen ryhmäkerta 2.3.

- Tavoitteet: tutustuminen, toiminnan käynnistäminen, liikuntavinkkien jakaminen, kognitiivisen toimintakyvyn ylläpito
- 7 osallistujaa
- Tervetuloitovotus
- Ryhmäläiset esittäytyneet vapaamuotoisesti
- Esitelty etukäteistoiveet ja odotukset
- Keskusteltu ja sovittu ryhmän toimintatavat
- Aivojumppa
  - s - kirjaimeen päättyviä eläimiä
  - i - kirjaimeen päättyviä suomalaisia paikkakuntia
- Keskustelua, aiheena vinkit kotijumppaan
- Lopetus: tunnelmakierros kuvavalinnan kautta
- Ohjeistus seuraavalle kerralle: omien arkeen voimaa ja iloa tuovien asioiden pohdinta ja kirjaaminen, valmistautuminen ohjaamaan toisille jokin itselle mieluisa jumppaliike

### Toinen ryhmäkerta to 9.3.

- Tavoitteet: mielen hyvinvoinnin vahvistaminen, liikuntavinkkien jakaminen, kognitiivisen toimintakyvyn ylläpito
- 6 osallistujaa
- Kuulumiskierros: mikä on ilahduttanut sinua sitten viime kokoontumisen?
- Keskustelua, aiheena voiman ja ilon lähteet arjessa
- Jumppa: ohjattu muille itselle mieluisia / hyödyllisiä jumppaliikkeitä vuorotellen
- Aivojumppa: synonyymeja lapsi-sanalle
- Lopetus: kuvavalinta teemalla mistä portista haluaisit kulkea / kurkistaa?
- Palautekierros toiminnasta tähän mennessä

### Kolmas ryhmäkerta to 16.3.

- Tavoitteet: aivoterveiden edistäminen, kognitiivisen toimintakyvyn ylläpito
- 6 osallistujaa
- Vapaamuotoinen kuulumiskierros
- Muistutus puheenvuorojen pyytämisestä
- Mikä kuvia yhdistää? - pohdinta, jossa kuvissa jollain lailla aivoterveysteen liittyviä asioita
- Keskustelua, aiheena aivoterveys ja sen edistäminen käytännössä
- Aivojumppa
  - äänivisa: erilaisten ääninäytteiden tunnistamista



- kuvavisa: arvaa mikä eläin?
- Ryhmäkerran lopetus

#### Neljäs ryhmäkerta to 23.3.

- Tavoitteet: vertaisuuden tunteen lisääminen, kokemusten ja vinkkien jakaminen, mielikuvituksen herättely
- 6 osallistujaa
- Kuulumiskierros: ohjaaja kysynyt erilaisia tekemisiä ja tuntemuksia kyseisestä aamusta, ne osallistujat, joita ko. asiat koskeneet sinä aamuna, heiluttaneet kättä
- Keskustelua, aiheena vanheneminen ja miten osallistujat ovat sen kokeneet? Tähän liittyen lähetetty sähköpostilla muutamia apukysymyksiä ennen ryhmäkertaa
  - onko vanheneminen tuonut jotain hyvää elämään?
  - mikä on auttanut sopeutumaan muutokseen?
  - mistä olette löytäneet mielekästä sisältöä arkeen?
  - onko elämänrytminne muuttunut vanhenemisen myötä?
- Katsottu taidekuvaa ja keskusteltu siitä
  - Mihin asiaan huomio kiinnittyy kuvassa?
  - Mitä ajatuksia kuvasta herää?
  - Mikä voisi olla teoksen nimi?
- Lopetus: kuvavalinta teemalla mikä maisema rentouttaa ja mitä aistimuksia kuvasta tulee mieleen?

#### Viides ryhmäkerta to 30.3.

- Tavoitteet: ryhmän lopettaminen, kognitiivisen toimintakyvyn ylläpito
- 6 osallistujaa
- Kuulumiskierros: tunnesanalialta jokainen valinnut muutamia fiilistä kuvaavia sanoja
- Aivojumppa:
  - Tavupyörä: tietyllä tavulla alkavien sanojen keksiminen
  - Kuvamuistiharjoitus: kysymyksiä kuvasta
  - Hirsipuu sananlaskuista
- Lopetus: lyhyt keskustelu siitä vastasiko ryhmä ennakkoajatuksia, -odotuksia ja -toiveita
- Kiitetty ryhmään osallistumisesta, sovittu, että lähetetään osallistujille linkki valmiiseen opinnäytetyöhön sekä ohjeistettu palautekyselystä

Ryhmäkertojen sisältöjen lähteet:

Painetut

Ateneum: Taidepakan ideavihko

Huotilainen, M. & Peltonen, L. 2017. Tunne aivosi. Helsinki: Otava

Laine, M., Fried, S., Heimonen, S. & Kälkäinen, S. 2015. Mielen hyvinvoinnin silta: Opas keskusteluryhmän ohjaajalle. 2.painos. Helsinki: Ikäinstituutti.

Rysti, M. & Nystedt, A-M. (toim.) 2017. Jumppaa aivojasi. Espoo: Espoon kaupungin sosiaali- ja terveystoimi

Vaittinen, H. 2022. Muistijumppaa. Helsinki: Kirjapaja

Sähköiset

Kansallisgalleria: Taidekuva, Helene Schjerbeck: Tyttö Bärösundista <https://www.kansallisgalleria.fi/fi/object/1963228>

Papunet: Äänipankki <https://papunet.net/materiaalia/%C3%A4%C3%A4nipankki>

Pixabay: kuvakollaasien kuvat <https://pixabay.com/>

Ryhmärenki: Hirsipuu sananlaskuista <https://wordwall.net/play/8424/865/619>

Ryhmärenki: Kuvavisa: arvaa mikä eläin? <https://ryhmarenki.fi/wp-content/uploads/2020/09/Arvaa-mika-elain-1.pdf>

Ryhmärenki: Tavupyörä <https://wordwall.net/fi/resource/9018695/tavupy%C3%B6r%C3%A4-1-ryhm%C3%A4renkifi>

Ryhmärenki: Tunnesanalista <https://ryhmarenki.fi/wp-content/uploads/2019/03/Fiiliskierros-tunnesanat-yhdella-sivulla.pdf>

Vahvike: Kuvamuistiharjoitus [https://vahvike.fi/app/uploads/2022/12/Kuvamuistiharjoitus\\_ystavykset\\_1-1.pdf](https://vahvike.fi/app/uploads/2022/12/Kuvamuistiharjoitus_ystavykset_1-1.pdf)

### Liite 3: Etäryhmätoiminnan muistilista

#### Ennen ryhmän alkua

- Selvitettävä ja päätettävä
  - Kohderyhmä
  - Ryhmän tavoite
  - Suljettu vai avoin ryhmä
  - Käytettävä alusta
  - Ohjaajien määrä
  - Ryhmän kesto
  - Yksittäisen ryhmäkerran kesto
  - Ryhmän kokoontumisaika
  - Ryhmän koko
  - Tiedottaminen: miten, missä ja milloin?
- Sisältöjen suunnittelu
  - Yksittäisten ryhmäkertojen tuettava ryhmän kokoistavoitetta
  - Ketkä ovat mukana suunnittelussa
  - Vaihtoehtoja sisältöihin, monipuolisuus
  - Etukäteisaikatauluun väljyyttä mahdollisten teknisten haasteiden varalta
- Mahdollisuus testata tekniikan toimivuutta voi rohkaista osallistumiseen
- Mietittävä toimintatavat, jos tekniikan kanssa tulee ongelmia
- Luottamusta ja ilmapiiriä luodaan jo ennen ryhmä kokoontumista
  - Kutsun sanamuoto ja tyyli
- Tekniikan ja käytettävän sovelluksen ominaisuuksien hallinta
- Sisältöjen testaus, esim. näytönjaon kautta jaettavat materiaalit

#### Ryhmässä

- Ryhmän sääntöjen ja toimintatapojen sopiminen, esim.
  - miten pyydetään puheenvuoroja
  - puheenvuorojen pituus
  - puheenvuorojen päättäminen
  - mikrofonit pois päältä kun ei puheenvuoroa
  - muut toimintatavat
- Sääntöjen ja toimintatapojen kertaus voi olla tarpeen ryhmäkertojen edetessä
- Nimeltä tervehtiminen ja etunimien käyttö
- Ovatko ryhmäläiset jo entuudestaan tuttuja? => Vaikutus ryhmäytymiseen
- Puheenvuorojen jakaminen: reiluus & tasapuolisuus
- Tarvittaessa voidaan käyttää puheenvuorojen pituuden hallitsemiseksi netissä olevia ajastimia => näytönjako
- Hiljaisuuden sietäminen, miettimisajan antaminen
- Jokainen määrittää itse mihin ja miten osallistuu
- Sanaton viestintä rajoitetumpaa, mutta mahdollista myös verkkoryhmässä, ohjaajan esimerkki (ilmeet, eleet)
- Ohjaajan oman tekemisen sanoittaminen esim. näyttöä jakaessa, materiaalia hakiessa tms.
- Varmistavien ja tarkentavien kysymysten rooli korostuu

- Tunteet eivät välity samalla tavalla kuin kasvokkain, tunteiden sanoittaminen tarvittaessa
- Muista katsoa kameraan
- Ryhmäkerran sisältöjen rytmitys
- Tuttu rakenne esim. aloituksen ja lopetuksen suhteen luo turvallisuutta
- Isossa ryhmässä kiinnitettävä erityistä huomiota siihen, että kaikki tulevat nähyksi ja kuulluksi
- Joustavuus toiminnan suhteen, ohjaajan huomioitava herkästi mikä innostaa ja mikä ei
- Pienryhmiin jako mahdollistaa ryhmäläisten keskustelua pienemmissä porukoissa
- Kerätäänkö palautetta sisällöistä jo ryhmäkertojen aikana ja jos kyllä, niin miten?
- Kehuminen, kannustus, rohkaisu ja kiitos toimivat myös etäryhmässä

#### Ryhmän jälkeen

- Palautteen kerääminen
- Palautteen analysointi

## Liite 4: Palautekysely ryhmästä



# Vanhustyön keskusliitto

CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

## Maaliskuun verkkoryhmä -palautekysely

Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (\*)

Kiitos osallistumisestasi maaliskuun verkkoryhmään. Annathan palautetta verkkoryhmästä omien kokemustesi perusteella.

### 1. Mikä sai sinut mukaan verkkoryhmään? Valitse 1-3 vaihtoehtoa. \*

- uteliaisuus ja kiinnostus verkkoryhmää kohtaan
- kiinnostus oppia uutta ja saada vinkkejä omaan elämään
- halu ylläpitää digitaitoja
- halu päästä keskustelemaan muiden kanssa
- yksinäisyyden tunne
- halu saada lisää mielekästä sisältöä arkeen
- halu saada vaihtelua elämään
- helppous osallistua kotoa käsin
- jokin muu, mikä?

**2. Arvioi omaa kokemustasi verkkoryhmästä. Missä määrin olet samaa tai eri mieltä seuraavista väitteistä. \***

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Verkkoryhmä lisäsi hyvinvointiani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koin olevani osa ryhmää	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koin vertaisuuden tunnetta ryhmässä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verkkoryhmä tarjosi merkityksellisiä sosiaalisia kontakteja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tulin kuulluksi ja nähdyksi verkkoryhmässä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verkkoryhmä lievensi yksinäisyyden tunnetta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verkkoryhmä oli minulle mielekäs tapa osallistua ryhmätoimintaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verkkoryhmä oli tärkeä osa päivääni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koin ryhmän sisällöt mielekkäiksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osallistuminen verkkoryhmän sisällön suunnitteluun oli minulle tärkeää	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sain hyviä vinkkejä ja uusia ajatuksia verkkoryhmästä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tekniikka oli toimivaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sain riittävästi ohjeistusta ja tukea tekniikan osalta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yksittäisen ryhmäkerran kesto oli sopiva	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ryhmäkertojen määrä oli sopiva	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**3. Kumpaan osallistuminen on sinulle mieluisempaa: verkkoryhmään tai lähiryhmään? \***

Verkkoryhmä

- 
- Lähiryhmä
- Molemmat ovat yhtä mieluisia

**4. Olisitko kiinnostunut jatkossa osallistumaan verkkoryhmään, jos se sopii aikatauluihisi? \***

- Kyllä
- Ehkä
- Ei

Kysymyksen säännöt

Olisitko kiinnostunut jatkossa osallistumaan verkkoryhmään, jos se sopii aikatauluihisi?

**Kyllä**

Sääntö: Näytä kysymyksiä

Jos vaihtoehto on valittu Näytä kysymyksiä Millainen verkkoryhmätoiminta olisi sinulle mieluista?

---

**Ehkä**

Sääntö: Näytä kysymyksiä

Jos vaihtoehto on valittu Näytä kysymyksiä Millainen verkkoryhmätoiminta olisi sinulle mieluista?

---

**Ei**

Ei vaihtoehdon sääntöjä

**5. Kerro omin sanoin verkkoryhmän merkityksestä sinulle.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**6. Mikä verkkoryhmän sisällössä oli sinulle erityisen mieluisaa?**

---

---

---

---

---

**8. Mitä olisit toivonut lisää verkkoryhmään?**

---

---

---

---

---

**9. Millaista palautetta annat ryhmänohjaajalle?**

---

---

---

---

---

**10. Oletko osallistunut aiemmin Vanhustyön keskusliiton toimintaan? \***

- Kyllä, säännöllisesti
- Kyllä, satunnaisesti
- Ei, en ole osallistunut aiemmin

**11. Minkä ikäinen olet? \***

- 75-79 vuotta
- 80-84 vuotta
- 85-89 vuotta

**12. Mikä on asuinpaikkasi? \***

- Pääkaupunkiseutu
- Muu Suomi