

Opinnäytetyö (AMK)

Sosionomi

2023

Aikuissosiaalityö

Tiina Rastas ja Elisa Uuksulainen

Ryhmätoiminnan kehittäminen Aspa-koti Liljalaaksoon

Opinnäytetyö (AMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Sosionomi

2023 | 49

Tiina Rastas & Elisa Uuksulainen

Ryhmätoiminnan kehittäminen Aspa-koti Liljalaaksoon

Opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä Aspa-koti Liljalaaksolle. Kehittämistyö lähti Aspa-koti Liljalaakson tarpeista kehittää ryhmätoimintaa. Aspa-koti Liljalaakson asiakkaat ovat aikuisikäisiä ihmisiä, joilla on neuropsykiatristen ja mielenterveysongelmien vuoksi haasteita arjessa.

Tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa ryhmätoimintaa, joka lisää osallisuuden kokemusta. Toisena tavoitteena oli mallintaa ryhmätoimintaa ja tuottaa viiden kerran ryhmä materiaaleineen. Tavoitteet osallisuuteen liittyen näkyvät myös Suomen hallitusohjelmassa ja sosiaalihuoltolaissa.

Ryhmätoiminta toteutettiin toiminnallisin menetelmin ja keskustelemalla. Ryhmä oli suljettu ja osallistujat oli valikoitu etukäteen toimeksiantajan puolesta. Jokaisen ryhmäkerran lopuksi kerättiin ryhmäläisiltä palautetta keskustelemalla. Asiakkailta saadun palautteen perusteella ryhmä koettiin tarpeelliseksi. Toimeksiantajan kanssa käydyn keskustelun perusteella tämän tyyppiselle ryhmälle voisi olla tarvetta.

Asiasanat:

osallisuus, yksinäisyys, ryhmätoiminta, sosiaaliset taidot

Bachelor's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Bachelor of Social Services

2023 | 49

Tiina Rastas and Elisa Uuksulainen

Developing group activities for Aspa-koti Liljalaakso

Our bachelor's thesis was carried out for Aspa-koti Liljalaakso. The development work rose from the needs to develop group activities for Aspa-koti Liljalaakso. Their clients are adult people with challenges in everyday life due to neuropsychiatric and mental health issues.

In the bigger picture the goals are rising from the government program and social welfare laws in Finland. Our goal was to plan and carry out group activities to support feelings of belonging. Another goal was to pilot these group activities and to produce a five-time group with its material.

The group activities were put into practice with functional methods and discussions. Participants for this closed group were selected beforehand by the commissioner. After every group we collected feedback by discussing with the participants, and the group seemed very needed. Also, after discussing with the commissioner, we came to a conclusion, that there would be use for closed groups like this.

Keywords:

belonging, loneliness, group activities, social skills

Sisältö

1 Johdanto	6
2 Kehittämistyön tarve ja toimintaympäristö	7
2.1 Kehittämistyön tarve ja perustelut	7
2.2 Toimintaympäristön kuvaus	8
2.3 Tavoitteet ja kehittämistehtävät	8
3 Yksinäisyys ja osallisuus	10
3.1 Yksinäisyys	10
3.2 Osallisuus	11
3.2.1 Ryhmätoiminta osallisuuden tukena	12
4 Sosiaaliset taidot ja ryhmän toiminta	14
4.1 Sosiaaliset taidot	14
4.1.1 Haasteet sosiaalisissa taidoissa	15
4.2 Ryhmän toiminta	16
4.2.1 Ryhmätoiminnan edut	18
4.2.2 Ohjaajan rooli ryhmässä	18
5 Kehittämistyön käytännön toteutus	20
5.1 Kehittämistyön eteneminen	20
5.2 Ryhmätoiminnan kuvaus	21
6 Aineiston ja materiaalien analyysitavat	24
6.1 Kehittämismenetelmät	24
6.2 Tiedonhankintamenetelmät	24
6.3 Aineiston analysointi	26
6.4 Kehittämistyön luotettavuus ja eettisyys	28
7 Pohdinta	30
Lähteet	32

Liitteet

Liite 1. Muistio 1

Liite 2. Ryhmäsisällöt

Liite 3. Ryhmäsisällöt ohjaajille

Liite 4. Esite

Liite 5. Kysymyksiä ryhmälle

Liite 6. Muistio 2

Kuviot

Kuvio 1. Kehittämistyön prosessikuvaus.

20

1 Johdanto

Opinnäytetyömme on kehittämistyö Aspa-koti Liljalaaksolle. Aspa-koti Liljalaakso tarjoaa kotiin vietäviä palveluja aikuisikäisille henkilöille, joilla on arjen haasteita muun muassa mielenterveydellisten tai neuropsykiatristen syiden vuoksi. Suunnittelimme ja toteutimme Aspa-koti Liljalaaksolle viiden kerran ryhmän, jossa kantavana teemana olivat ryhmäytyminen ja sosiaaliset taidot. Ryhmään osallistujat tulivat Aspa-kodin asiakkaista. Ryhmään osallistuminen oli vapaaehtoista, ja osallistujat valikoituvat Aspan työntekijöiden ja asiakkaiden välisten keskustelujen kautta. Osallistujiksi valikoitui nuoria tai nuoria keski-ikäisiä asiakkaita, jotka ovat tuoneet esille yksinäisyyden kokemuksia. Tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa ryhmätoimintaa, joka tukee osallisuuden kokemusta ja yksinäisyyden lievittämistä.

Aikuisikäisille suunnatusta ryhmätoiminnasta on paljon tutkimuksia, ja monenlaista ryhmätoimintaa on järjestetty myös opinnäytetyönä eri asiakasryhmille. Sosiaalisten taitojen kohentamiseen liittyvien interventioiden vaikutuksista on vähemmän tutkimusta, mutta on näyttöä, että sosiaaliset taidot voivat parantua aikuisiässäkin. Aikuisikä on elämässä pisin ikävaihe, joten sen tukeminen on tärkeää yksilöiden kannalta. Hyvään elämään katsotaan kuuluvaksi myös ystävyys-suhteiden muodostaminen, yksinäisyyden väheneminen sekä osallisuus yhteisöön. (Fuentes ym. 2021, 973–974.)

Opinnäytetyömme aikataulu oli vuosi 2023. Ryhmä toteutui syys-lokakuussa, kerran viikossa keskiviikkoisin. Keräsimme palautetta ja kokemuksia osallistujilta jokaisen ryhmäkerran jälkeen. Lisäksi alussa ja lopussa oli laajempia kysymyksiä ryhmään ja ryhmätoimintaan liittyen. Kehittämistyön lopputuotoksena on varsinaisten ryhmäkertojen lisäksi ryhmäsisällöt kirjallisessa muodossa Aspa-kodin käyttöön sekä osallistujilta saadun palautteen mahdollisesti herättämät kehitysehdotukset.

2 Kehittämistyön tarve ja toimintaympäristö

Kehittämistyö ammattikorkeakoulutason opinnäytetyönä lähtee käytännön tasolta ja työelämästä nousevista tarpeista. Taustalla on jokin asia, johon halutaan muutosta parempaan suuntaan kehittämistyön avulla. Tavoitteena on luoda uusia ratkaisuja, joita viedään toimintaympäristöön. (Kananen 2012, 13.) Kehittäminen voi kohdistua toimintatapoihin tai toimintarakenteisiin, laajasti tai suppeasti. Kehittäminen voi olla vain yhden työntekijän tai yhden yksikön toimintatapojen uudistamista tai isomman organisaation työtapojen selkiyttämistä. (Toikko & Rantanen 2009, 14.)

Opinnäytetyömme on toiminnallinen kehittämistyö. Toiminnallisessa kehittämistyössä on määritellyt tavoitteet, valittu kehittämismenetelmä ja toteutuksen suunnittelu. Työskentely on vaiheistettua ja aikataulutettua. Tuotos arvioidaan ja siitä kerätään palautetta. (Kostamo ym. 2022, 15.)

2.1 Kehittämistyön tarve ja perustelut

Kehittämistyön tarve on tullut esille Aspa-koti Liljalaakson työssä henkilökunnan ja asiakkaiden kautta. Työssä on ilmennyt joidenkin asiakkaiden yksinäisyyden kokemuksia, jotka voivat johtua puutteista sosiaalisissa taidoissa, sosiaalisten tilanteiden pelosta ja vähäisistä sosiaalisista kontakteista johtuen etenkin opiskelu- ja työelämän ulkopuolelle jäämisestä. Tällä hetkellä maanantaiaamupäivisin toimiva ryhmä ei erityisesti tue ryhmäytymistä tai toisiin kunnolla tutustumista.

Asiakkaille oli siis perusteltua järjestää ryhmätoimintaa, joka tukee sosiaalisuutta ja sosiaalisia taitoja. Erityisesti kohteeksi on nostettu nuorempia asiakkaita, joiden hyöty sosiaalisten taitojen kehittymisestä on kenties suurin, ja joilla voisi keskenään olla yhdistäviä tekijöitä, kuten yhteisiä mielenkiinnonkohteita. Opinnäytetyönä suunnittelimme ja toteutimme tällaisen ryhmän, analysoimme onnistumisen ja palautteen, ja parhaassa tapauksessa toimeksiantaja voi hyödyntää tuotostamme myöhemminkin.

2.2 Toimintaympäristön kuvaus

Toimintaympäristönä oli Aspa-koti Liljalaakso Turussa. Aspa-koti Liljalaakson asiakkaina on mielenterveyskuntoutujia ja muita erityistä tukea tarvitsevia henkilöitä. Aspa-koti tarjoaa heille tuettua asumista, tukihenkilötoimintaa ja henkilökohtaista avustusta. Asiakkaat asuvat omissa kodeissaan, ja myös Aspa-säätiöllä on joitain vuokrattavia asuntoja. Asiakkaat ovat Turusta ja ympäryskunnista. Aspa-koti Liljalaaksosta käy ohjaajia asiakkaiden luona kotikäynneillä ohjaamassa ja tukemassa monenlaisissa arjen toiminnoissa kerran tai muutaman kerran viikossa riippuen tarvittavan ja myönnetyn tuen määrästä. Asiakas voidaan myös tavata muualla kuin kotona, tai asiakas voi olla mukana Aspan ryhmissä. Ohjaajat ovat tällä hetkellä lähi- ja sairaanhoitajia, ja ohjaajat työskentelevät arkisin noin kahdeksasta neljään. Aspa-säätiöllä on tämän ajan ulkopuolella puhelinpäivystystä sitä tarvitseville. (Aspa-säätiö 2022.)

Aspa-koti Liljalaaksossa on toiminnassa ryhmä maanantaiaamupäivisin. Ryhmässä on vaihtelevaa toimintaa ja jutustelua kahvin äärellä, ja ryhmässä käy kaikenikäisiä Aspan asiakkaita. Kehittämistyönä suunnittelemaamme ryhmään valikoitui rajatumpi asiakasryhmä, jonka osallistujille kehitimme enemmän sosiaalisiin taitoihin ja ryhmäytymiseen keskittyvää sisältöä. Monilla asiakkailla on niukka ystäväpiiri ja haasteita uusiin ihmisiin tutustumisessa. Sosiaalisten tilanteiden haasteita tuovat erilaiset mielenterveysongelmat sekä autismikirjon piirteet. Aspa-koti Liljalaakson asiakkaisiin on viime vuosina tullut runsaasti asiakkaita autismikirjioon kuuluvilla diagnooseilla.

2.3 Tavoitteet ja kehittämistehtävät

Sosiaalihuoltolain yhtenä tarkoituksena on asiakkaan osallisuuden edistäminen. Lisäksi saman lain kohta sosiaalisesta kuntoutuksesta määrittelee sosiaalityön ja sosiaaliohjauksen tavoitteeksi sosiaalisen toimintakyvyn tukemisen, joka voi toteutua muun muassa ryhmätoimintana. (Sosiaalihuoltolaki 2014/1301, 1:1, 3:17.) Hallitusohjelmassa on mainittu tavoitteeksi ihmisten osallisuuden kokeminen ja toisiinsa luottaminen (Valtioneuvosto 2023, 6). Opinnäytetyömme

linkittyy näihin tavoitteisiin. Suunnittelimme ja toteutimme ryhmätoimintaa, joka tuo asiakkaille osallisuuden kokemusta ja mahdollisesti yksinäisyyden lievittymistä. Osallisuuden kokemuksen on todettu lisäävän hyvinvointia, joten tavoitteena on sosiaalisten kokemusten kautta asiakkaiden hyvinvoinnin lisääntyminen. Toisena tavoitteena on mallintaa ryhmätoimintaa, joka tukee sosiaalisia taitoja ja ryhmäytymistä.

Kehittämistehtävänä on ryhmätoiminnan suunnittelu ja pilotointi. Tuotoksena on viiden kerran ryhmä ja niiden materiaalit. Tarkoituksena on, että tuottamaamme materiaalia voidaan hyödyntää myöhemminkin, mikäli ryhmästä on koettu hyötyä tai siitä saatu palaute on myönteistä. Toisena kehittämistehtävänä on käyttäjäkokemusten kerääminen tutkimuksellisilla menetelmillä ja tulosten perusteella ryhmätoiminnan sisältöjen arviointi.

3 Yksinäisyys ja osallisuus

3.1 Yksinäisyys

Yksinäisyyttä kokevalla ihmisellä on negatiivinen psyykinen olotila.

Ihmissuhteet ovat laadullisesti tai määrällisesti puutteellisia. (Junttila 2016, 53.)

Yksinoleminen ja yksinäisyys ovat eri asioita (Müller & Lehtonen 2016, 91).

Ihminen voi vain itse tietää kokeeko olevansa yksinäinen tai ei. Yksinäisyys voi ilmetä esimerkiksi ryhmässä, mutta poistuttaessa ryhmästä yksinäisyys helpottaa. (Junttila 2016, 55.)

Yksinäisyys voidaan jakaa koettuun yksinäisyyteen ja sosiaaliseen eriytymiseen. Koettu yksinäisyys voidaan määritellä yksilön toteutumattomana, tunneperustaisena tarpeena hakeutua toisten ihmisten seuraan. (Saari 2016b, 33.)

Sosiaalinen eristyneisyys on yhteydessä yksilön sosiaalisten suhteiden määrään (Saari 2016b, 33). Sosiaalisessa yksinäisyydessä ihmisellä ei ole verkostoja, jotka täyttäisivät hänen sosiaalisen tarpeensa. Koulu, työpaikka tai asuinalue ovat paikkoja, joista ihminen voi löytää verkostoja. Sosiaalisessa yksinäisyydessä ihminen kokee itsensä näkymättömäksi ja ulkopuoliseksi muiden seurassa. (Junttila 2016, 56.)

Yksinäisyys voidaan määritellä myös identiteettiä tai minäkuvaa muokkaavana emotionaalisenä tilana. Pitkään jatkuessaan tämä vaikuttaa heikentävästi ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. (Junttila 2016, 68; Saari 2016a, 17; Saari 2016b, 43.) Yksinäisyys voi aiheuttaa yksilölle ahdistuneisuutta, masennusta, itsetuhoisuutta ja psyykkisiä- ja fyysisiä sairauksia. Yksinäisyydellä voi olla myös vaikutusta koulutus- tai työuran katkeamiseen. (Junttila 2016, 68.) Hyvinvoinnin kannalta yksinäisyys vaikuttaa ihmisen pitkäaikaiseen kuormitukseen. Yksinäisyydestä tulee usein pysyvää. Yksinäisyys siirtyy myös sukupolvelta toiselle joko perittyinä ominaisuuksina tai opittuna käyttäytymismallina. (Junttila 2016, 63–64.)

3.2 Osallisuus

Osallisuus ja yhteisöllisyys liittyvät tiiviisti toisiinsa. Ihmisille on luontaista elää erilaisten sosiaalisten yhteisöjen osana ja sekä rakentaa että ylläpitää sosiaalisia siteitä johonkin tai joihinkin yhteisöihin. Osallisuuden voidaan katsoa tarkoittavan mahdollisuuksia olla jonkin jäsenenä, osallistua ja vaikuttaa asioihin. Joissain yhteisöissä tärkeintä on sosiaalinen suhde toisiin, kun taas toisissa yhteisöissä voi päinvastoin olla kilpailua ja toisiin kohdistuvaa epäluuloisuutta. Yhteisöllisyys ei siis aina tarkoita hyvinvointia tuottavaa osallisuutta, mutta se voi vahvistaa osallisuutta. (Gothóni ym. 2016, 14–15.)

Yhteenkuuluvuuden tunne on kuitenkin yksi psykologisia perustarpeita, kuten Decin ja Ryanin itsemääräämisteoriassa todetaan. Psykologiset perustarpeet: autonomia, kyvykkyys ja yhteenkuuluvuus liittyvät oleellisesti ihmisen kokemaan hyvinvointiin (Martela ym. 2017, 102–103).

Osallisuuden kokemusta ei voida arvioida vain fyysisten olosuhteiden perusteella. Tärkeää on se, miten henkilö havaitsee ja kokee tilanteen. Ihminen tuo sosiaalisiin tilanteisiin mukanaan omia elämäkokemuksiaan. Nämä vaikuttavat siihen, miten henkilö näkee tilanteen ja miten käyttäytyy siinä. Ikävät kokemukset elämässä tuovat tilanteisiin herkkyyttä ja vaikuttavat usein tulkintoihin, joita henkilö tekee. (Cohen 2022, 23–24.)

Masentuneiden vertaistuesta tehdyssä tutkimuksessa oli kerätty masentuneiden kokemuksia osallisuuden kokemuksen puutteesta. Sen lisäksi, että myös Aspan asiakkaista useilla on masennustaustaa, voi todennäköisesti muillakin olla samantapaisia ulkopuolisuuden kokemuksia. Masentuneet kertoivat erillisyyden kokemuksista sekä ihmissuhteissa sukkuloimisesta. Erillisyyden kokemukseen kuuluu toisten taholta sivuutetuksi tuleminen tai kokemus siitä. Toisaalta henkilö saattaa itse käpertyä, eli elämänpiiri supistuu ja energiaa kuluu jännittämiseen ja koossa pysymiseen. Erityisesti irrallisuuden kokemus vaikuttaa kuulumisen kokemuksen vähäisyyteen, kun henkilön ihmissuhteet vähenevät ja henkilö tuntee yhä enemmän ulkopuolisuutta muihin nähden. Ihmissuhteissa sukkuloimisella tarkoitetaan henkilön varovaisuutta toisten seurassa, sitä että

suojelee itseään toisten mahdollisilta reaktioilta ja vastauksilta. (Jantunen 2008, 45–47.)

Autismikirjon henkilöiden haastatteluissa (Jääskeläinen 2017, 36, 39–40.) osallisuus ja osattomuus liittyivät usein työmarkkinatilanteeseen. Toiset autismikirjolla olevat pystyvät käymään töissä ja saamaan näin osallisuuden ja toimijuuden kokemuksia, mutta työttömyys, työkyvyttömyys tai eläkeläisen rooli koettiin asioiksi, joissa jää ulkopuolelle. Kun oma toimintakyky ei riitä työmarkkinoille, aiheuttaa se herkästi häpeän tunteita ja lisää osattomuuden kokemusta.

Autismikirjon henkilöillä on monesti sosiaalisia suhteita ja merkittäviä rooleja läheistensä parissa. Monet kuuluvat myös muihin yhteisöihin, kuten yhdistykset ja harrastuksiin liittyvät porukat. Osa taas haluaa olla enemmän yksin ja seurata yhteiskuntaa sivusta. Osa autismikirjolla olevista pyrkii sopeutumaan muiden joukkoon esittämällä neurotyypillistä, mutta se on usein hyvin kuormittavaa. Autismikirjon ihmiset toivovatkin enemmän ymmärrystä niin kanssaihmisiltä kuin työelämältä sekä virkamiestahoilta. Autismikirjolla olevien palveluja on suunnattu paljolti lapsille, ja aikuisikäiset jäävät sivuun. Lisäksi asioinnissa koetut vaikeudet voivat lisätä sivuun jäämisen tunnetta. (Jääskeläinen 2017, 47–50.)

3.2.1 Ryhmätoiminta osallisuuden tukena

Ryhmämme tavoitteisiin liittyen tarkoituksenamme on lisätä osallisuuden kokemusta ja antaa tunne johonkin kuulumisesta. Moni Aspan asiakkaista viettää paljon aikaa yksin ja jää paitsi yhteisöllisyyden kokemuksista, joita useimmilla ikätovereistaan luonnollisesti elämässään on opiskelun tai työpaikan kautta.

Monilla Aspan asiakkailla, etenkin nuoremmasta päästä, on kyllä useita sosiaalisia kontakteja ja yhteisöjä virtuaalisesti. Virtuaaliryhmien merkityksistä saisi kokonaan oman opinnäytetyön, mutta muun muassa Kopakkala (2011, 34) on todennut, että virtuaaliryhmissä vuorovaikutus jää usein kapeammaksi kuin

kasvokkain. Lisäksi väärinkäsityksiä syntyy herkemmin, kun ryhmän jäsenet eivät näe toistensa eleitä tai kuule puheensävyjä. Ryhmissä voidaan myös esiintyä tietyn itse luodun nettipersoonan takaa, mikä tuo kyllä tunnetta vahingoittumattomuudesta, mutta ei vastaa tavallista ihmisten keskeistä vuorovaikutusta.

Opinnäytetyönä suunnittelimme ryhmätoimintaa nimenomaan Aspan asiakkaille, ja vaikka jokaisella on erilaisia haasteita elämässään, heitä kuitenkin yhdistää tuen tarpeessa oleminen. Ryhmäytyminen ja tutustuminen toisiin asiakkaisiin, yhdessä harjoitusten tekeminen ja keskustelu olivat asioita, joiden arvelimme tuovan kaivattua osallisuuden ja johonkin kuulumisen tunnetta.

Mahdollisuus tavata muita, joilla on saman kaltaisia kokemuksia kuin itsellä, voi tuoda toivoa ja saada aikaan aktiivisuutta. Puhuminen voi olla helpompaa ja helpottavaa joukossa, jossa asiat saavat vastakaikua vertaisilta. Aktiivisuuden herääminen sekä toivon lisääntyminen ovat voimavaroja kasvattavia tekijöitä. (Jantunen 2008, 50.)

4 Sosiaaliset taidot ja ryhmän toiminta

4.1 Sosiaaliset taidot

Sosiaaliset taidot ovat tärkeitä elämässä, ja nykyaikana suorastaan vaatimuksena työelämässä. Sosiaaliset taidot liittyvät psyykkiseen joustavuuteen, joka rakentuu monille tekijöille, joita sosiaalisessa kanssakäymisessäkin tarvitaan. Suoraan sosiaalsiin taitoihin liittyvät muun muassa kyky lukea sosiaalisia tilanteita eli ymmärtää toisten reagoinnin ja tulkintojen olevan erilaisia kuin omat vastaavat sekä vuorovaikutustaidot eli kyky liittyä ryhmään ja olla ihmisten kanssa kontaktissa ja solmia ihmissuhteita sekä noudattaa sääntöjä ja ohjeita. Epäsuoremmin sosiaalsiin taitoihin liittyviä psyykkisen joustavuuden muotoja ovat esimerkiksi itsesäätelytaidot eli kyky käsitellä omia tunteita ja käyttää malttia, reflektiotaidot sekä itsearvostus ja stressinsäätelytaidot. (Juusola 2017, 8–9.)

Sosiaaliset taidot siis ovat kykyä käyttää monia erilaisia toimintamalleja sosiaalisissa tilanteissa ja kykyä valita keinoista kulloinkin sopivin. Toimintamallia voi pitää tilanteeseen sopivana, kun se on asianmukainen, tehokas ja rakentava. Tilanteeseen sopivalla tavalla ja taitavasti reagointi jättää aggression käytön turhaksi. Myös kyky olla sosiaalisissa tilanteissa hienotunteinen on osa sosiaalisia taitoja. (Keltikangas-Järvinen 2010, 22–23.)

Sosiaalisten taitojen avulla on mahdollista saada toisia ihmisiä ymmärtämään tunteitamme, ja mitä haluamme ja tarvitsemme. Niiden avulla voi ilmaista ymmärrettävästi mielipiteitään ja muita asioita, joita haluamme muille kertoa. Sosiaalisten taitojen avulla täytämme tarvettamme olla toisten kanssa, myös emotionaalisesti. Lisäksi sosiaalisten taitojen avulla voi hoitaa monenlaisia asioita sekä hakea tai pyytää apua tarvittaessa. Myös kieltäytyminen toisten kohtuuttomista vaatimuksista kuuluu sosiaalsiin taitoihin. (Lappalainen ym. 2004, 3.)

Sosiaaliset taidot on hyvä erottaa sosiaalisuudesta, vaikka niitä usein käytetään synonyymeina. Sosiaalisuus on temperamenttipiirre, jota ihmisillä on jo syntymästä asti enemmän tai vähemmän. Sosiaalinen ihminen haluaa useimmiten olla muiden ihmisten seurassa mieluummin kuin yksin ja on toisista kiinnostunut. Sosiaalisia taitoja sen sijaan opetellaan ja opitaan elämän varrella ja sosiaaliset taidot tarkoittavat kykyä olla muiden seurassa. (Keltikangas-Järvinen 2010, 17.) Ryhmää suunnitellessamme meidän on ollut syytä pitää tämä erottelu mielessä. Ei ole tarkoituksena saada ryhmään osallistujista sosiaalisia sinällään, vaan saada heitä harjoittelemaan ja käyttämään sosiaalisia taitojaan, jotta sosiaalisten suhteiden muodostaminen ja ylläpitäminen voisivat olla helpompia. Jokainen ryhmään osallistuja edelleen itse päättää, minkä verran sosiaalisuutta kaipaa elämäänsä: joku ehkä hioo sosiaalisia taitojaan sen verran, että saisi ylläpidettyä yhtä ystävyysuhdetta, kun taas joku toinen saattaa haaveilla useisiin uusiin ihmisiin tutustumisesta ja laajasta ystäväpiiristä.

4.1.1 Haasteet sosiaalisissa taidoissa

Sosiaaliset taidot opitaan tavallisesti lapsuudessa ja nuoruudessa kasvatuksen myötä. Synnynnäinen temperamentti kuitenkin vaikuttaa myös persoonallisuuden sosiaalisiin piirteisiin vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Ympäristön palaute usein vahvistaa temperamenttipohjaisia ominaisuuksia. Temperamenttiltaan sosiaalinen lapsi saa ympäristöltään paljon myönteistä palautetta, kun taas vähäisesti sosiaalinen lapsi saatetaan sivuuttaa tai hänelle muutoin osoitetaan, ettei hän ole aikuisten toiveiden mukainen. Hän saattaa oppia vuorovaikutustilanteiden kautta, että sosiaalisista kontakteista ei seuraa mielihyvää, vaan ne saavat tuntumaan itsen huonoksi ja epäonnistuneeksi. (Keltikangas-Järvinen 2010, 39–41.)

Matalan sosiaalisuuden taustalla on toisinaan autismikirjoja. Tällöin vuorovaikutuksessa on erityisiä haasteita, kuten vaikeuksia tulkita toisten viestintää. Sanallisten viestien tulkitsemisessa heillä voi olla vaikeuksia ymmärtää kielen erityispiirteitä, kielikuvia tai sarkasmia. Sanattoman viestinnän

tulkitsemisessa autismikirjolla olevan on hankalaa tulkita ilmeitä, eleitä ja äänensävyjä. Hänellä on myös vaikeuksia asettua toisen asemaan ja nähdä asioita toisen näkökulmasta. Lisäksi autismikirjolla oleva saattaa vaikuttaa siltä, kuin ei välittäisi toisten seurasta, eikä hän välttämättä tukeudu muihin vaikeissa tilanteissa. Hän saattaa toisinaan ylikuormittua sosiaalisista tilanteista ja hakeutuu silloin mielellään yksinäisyyteen. (Autismiliitto 2022.)

Mielenterveyden ongelmiin ja mielen sairauksiin liittyy myös sosiaalisen elämän haasteita. Henkilöllä saattaa olla vaikeuksia tulkita sanattomia viestejä, ja väärin tulkinnat voivat aiheuttaa ongelmia ihmissuhteissa. Omien tarpeiden ilmaisemisessa voi myös olla haasteita, ja henkilö voi siten jäädä paitsi asioista ja tuntea itsensä ulkopuoliseksi. (Berg & Blommila n.d.,13.)

Sosiaalisten tilanteiden pelko lievänä ja hetkittäin on yleistä, sillä lähes kaikki ihmiset jännittävät joskus, ja osa hyvin paljon, sosiaalisia tilanteita, kuten esiintymistä ihmisjoukolla. Sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivä pelkää, että joutuu toisten arvioinnin kohteeksi ja joutuu häpeämään käyttäytymistään tai suoritustaan. Tämän jatkumona joutuisi hylätyksi ja ulkopuolelle jätetyksi. Pelkoon kuuluu, että ajattelee toisten pitävän itseä tyhmänä tai outona. Pelko aiheuttaa välttämiskäyttäytymistä, eli henkilö välttelee julkista esiintymistä, mutta myös muita toimintoja toisten läsnä ollessa, kuten syömistä tai kirjoittamista. Diagnosoituun sosiaalisten tilanteiden häiriöön kuuluu usein myös paniikkikohtauksia. (Rovasalo 2022.)

4.2 Ryhmän toiminta

Ryhmäksi määritellään kahden tai useamman ihmisen muodostama yhteenliittymä. Ryhmä voi olla ennalta sovittu joukko tai sattumavanvarainen ihmisten yhteenliittymä. (Karkkulainen ym. 2019, 29.) Satunnaisesti muodostuneessa ryhmässä toimintaan liittyvät käyttäytyminen ja roolit, ja vuorovaikutus toisten kanssa on vähemmän merkityksellistä tai puuttuu. Roolikäyttäytyminen helpottaa elämää, koska jokaiseen kohtaamiseen ei tarvitse reagoida vuorovaikutuksella. Tällaisissa satunnaisissa ryhmissä henkilö

toteuttaa lähinnä vain omia yksilöllisiä tavoitteitaan. Myös ennalta suunnitellut tapaamiset voivat sisältää satunnaisten ryhmätilanteiden piirteitä, jos osallistujia ei ole tarkalleen määritelty ennalta. (Kopakkala 2011, 32–33.)

Ennalta määritellyllä ryhmällä on yleensä tietoinen tavoite. Yhdessä ololle on myös päämäärä. Ryhmäläisillä tulee olla tietoisuus juuri tiettyyn ryhmään kuulumisesta, jotta he kokevat muodostavansa ryhmän. Ryhmän toiminnalle saadaan luotua hyvä pohja, kun kaikki ryhmän jäsenet ovat tietoisia ryhmän tavoitteesta ja päämäärästä. Ryhmäläisten tulee sitoutua yhteiseen tavoitteeseen. Sitoutumisen kautta saadaan ryhmän jäsenet yhteistoimintaan. (Karkkulainen ym. 2019, 29.)

Tavoitteen lisäksi ryhmällä on tietty koko, rajoja ja sääntöjä, vuorovaikutusta, roolit ja työnjako ja yleensä johtaja tai johtajuus. Roolit ja johtajuus muotoutuvat yleensä vuorovaikutuksen lomassa. Tämä vuorovaikutus muodostaa myös ryhmädynamiikan eli ryhmän tavan toimia. (Kopakkala 2011, 36–37.)

Ryhmän elinkaarta voidaan jaotella erilaisiin vaiheisiin, joista on hieman toisistaan poikkeavia teorioita, mutta pääasiassa ryhmän elinkaareen kuuluu ryhmän syntyminen, ryhmän kuohuminen, yhteisten normien suorittaminen ja ryhmän tavoitteen mukainen tehtävä. Ryhmällä ei välttämättä ole selkeää alkua ja loppua. Ryhmän kehittymisen vaiheet eivät aina ole selkeitä, ja vaiheiden kestoissa voi olla eroja. Ryhmä voi myös palata takaisin edelliseen vaiheeseen. (Karkkulainen ym. 2019, 29, 31.)

Ryhmän syntymisen vaihe on muodollinen ja se sisältää jäsenten epävarmuutta ja varautunutta, kohteliasta vuorovaikutusta. Todennäköisesti pian osallistujat huomaavat jakavansa samoja asioita toisten kanssa, mikä nostattaa myönteisiä tunteita pintaan. Saatua vastakaiku omille ongelmille ja asioille ja hyväksytyksi tulemisen kokemus, lisäävät ryhmässä hyvinvointia. Kuohuntavaihe, jota myös vallankumousvaiheeksi kutsutaan, on ryhmän kriittinen vaihe, jossa saatetaan törmätä konflikteihin ja ärsyyntyä toisten erilaisista rooleista. Kuitenkin kuohunnasta päästään usein ohi, ja ryhmä on valmiimpi työskentelemään yhdessä. Ennen ryhmän loppumista pyritään vähentämään sitoutumista itse

ryhmään, mutta voidaan kannustaa luomaan toisiin kontakteja ryhmän ulkopuolella. (Vilen ym. 2002, 211.)

4.2.1 Ryhmätoiminnan edut

Ryhmään kuulumisessa on myönteisiä tekijöitä, kuten osallisuuden eli ryhmään kuulumisen kokemus. Parhaimmillaan ryhmä on sopivan pieni ja turvallinen, jolloin sen jäsenet uskaltavat avautumaan ja ilmaisemaan asioita, joita eivät muutoin ole uskaltaneet kertoa. Kun ryhmässä on muita, joilla on samanlaisia tilanteita ja kokemuksia, saa yksittäinen jäsen ymmärrystä osakseen. Jollain toisella ryhmän jäsenellä voi olla samasta ongelmasta tai tilanteesta enemmän kokemusta ja näin ollen hän voi olla tukena muille, herättää toivoa ja jakaa tietoa. Toisten auttamisesta saa myös itsetuntoa nostavan kokemuksen. (Vilen ym. 2002, 203–204.)

Ryhmä tukee sosiaalisten taitojen oppimista. Ryhmä auttaa peilaamaan omaa käyttäytymistä vuorovaikutustaidoissa ja itsessä yleensäkin. Toiset ryhmäläiset voivat kertoa, miten kokevat yksilön toimintatavat eri tilanteissa, tai toisilta voi ottaa mallia tilanteisiin. Roolileikkejäkin voidaan kokeilla tilanteissa toimimisen harjoitteluun, mutta usein oppimista tapahtuu parhaiten, kun saa havainnoida toisten käyttäytymistä arkipäivän tilanteissa. (Vilen ym. 2002, 204.)

4.2.2 Ohjaajan rooli ryhmässä

Ryhmä tarvitsee ohjaajan tai johtajan. Ohjaaja toimii suunnan näyttäjänä ja organisoijana. Ohjaaja esimerkiksi jakaa tehtävät ryhmän kesken. Lisäksi ohjaajalta ryhmä saa tarvittavia tietoja, resursseja sekä palautetta toiminnastaan. Ryhmän ohjaaja myös tukee ryhmää ja ryhmän välillä olevaa toimintaa sekä oppimista. Ohjaaja tukee ryhmää eri kehitysvaiheiden läpi käymisessä, jotta ryhmästä kehittyy turvallinen, sitoutunut ja innostunut. (Kopakkala 2011, 89.)

Ohjaaja selkiyttää ryhmän tavoitteita ja auttaa ryhmää määrittelemään käyttäytymisnormit, joiden mukaan ryhmässä voidaan toimia. Ryhmän alkaessa osallistujista jotkut saattavat olla vastahankaisia tai erityisen varautuneita, kun mielessä on mahdollisia kielteisiä kokemuksia aiemmista ryhmiin liittymisistä. Ohjaajan kannattaa pitää mielessä, että tällainen käytös usein heijastelee erityistä tarvetta liittyä ryhmään ja sen vetäjään emotionaalisesti. Alun haastava käytös ei myös kerro jatkosta, eli haastava jäsen voi myöhemmässä vaiheessa olla hyvinkin sitoutunut ryhmään. (Kopakkala 2011, 66.)

Ohjaajan oma virittäytyneisyys ryhmään on tärkeää. Ohjaaja on hyvin virittäytynyt, kun hän uskoo asiaansa, etenkin toiminnallisia tekniikoita käytettäessä. On hyvä perehtyä etukäteen käytännön järjestelyjen lisäksi ryhmän osallistujien taustoihin, ja miten ryhmän aihe voisi toimia heidän näkökulmastaan käsin. Kuitenkin on syytä mennä ohjaustilanteeseen avoimin mielin, koska tilanteet usein yllättävät. Paikalla olo hyvissä ajoin auttaa virittäytymisessä. (Kopakkala 2011, 115–116.)

5 Kehittämistyön käytännön toteutus

5.1 Kehittämistyön eteneminen

AIKATAULU	TOIMINTA	TOIMIJAT
3/2023	Toimeksiantajaan yhteys	Elisa
3/2023	Opinnäytetyön sopimuksen laatiminen	Elisa, toimeksiantaja
3/2023	Palaveri toimeksiantajan kanssa	Toimeksiantaja Elisa ja Tiina
3-4/2023	Kirjallisuuteen tutustuminen	Elisa ja Tiina
4/2023	Opinnäytetyön suunnitelman palautus ja esitys	Elisa ja Tiina
6/2023	Ryhmiä sisältöjen suunnittelu	Elisa ja Tiina
6/2023	Palaveri toimeksiantajan kanssa	Toimeksiantaja Elisa ja Tiina
6-9/2023	Teorian kirjoittaminen	Elisa ja Tiina
9-10/2023	Ryhmiä ohjaaminen	Elisa ja Tiina
9-10/2023	Ryhmiä toiminnan kuvaus	Elisa ja Tiina
9-10/2023	Palautteen kerääminen	Elisa ja Tiina
10/2023	Palautteen analysointi	Elisa ja Tiina
10-11/2023	Raportin kirjoittaminen	Elisa ja Tiina
11/2023	Palaveri toimeksiantajan kanssa opinnäytetyön hyödyntämisestä jatkossa	Toimeksiantaja Elisa ja Tiina
11/2023	Opinnäytetyön esittäminen	Elisa ja Tiina
11-12/2023	Opinnäytetyön viimeistely ja jättäminen	Elisa ja Tiina

Kuvio 1. Kehittämistyön prosessikuvaus (mukaillen Salonen 2013, 15).

Maaliskuun aikana otimme yhteyttä toimeksiantajaan ja laadimme opinnäytetyösopimuksen. Pidimme myös palaverin toimeksiantajan kanssa, jossa keskustelimme tarkemmin tavoitteista (Liite 1). Tämän jälkeen aloimme tutustumaan kirjallisuuteen aiheisiimme liittyen.

Huhtikuussa oli opinnäytetyön suunnitelman palautus ja esitys. Huhti- ja toukokuussa oli tarkoitus suunnitella ryhmäkertoihin sisällöt (Liite 2), mutta tämä meni lopulta kesälle. Lähetimme suunnitelman sisällöistä toimeksiantajalle, jolta saimme hyvää palautetta. Sisällöistä teimme vielä yksinkertaistetun version (Liite 3) Aspa-kodin ohjaajille, jotta he voisivat vielä miettiä asiakkaista sopivia osallistujia ryhmään. Laadimme myös esitteen (Liite 4) asiakkaita varten. Teoriapohjaa työhömmme kirjoitimme kesän aikana ja alkusyksystä.

Syys- ja lokakuussa toteutimme ryhmien ohjaamisen ja kuvasimme toteutuneen toiminnan opinnäytetyöhömmme. Syys-lokakuussa keräsimme myös palautteen laadittujen kysymysten (Liite 5) avulla ryhmän jäseniltä ja analysoimme palautteet. Palautteista olisi tarkoitus saada tietoa, toteutuivatko ryhmän tavoitteet, ja palautteet voivat mahdollisesti tukea ryhmän myöhemmässä hyödyntämisessä.

Marraskuussa pidimme palaverin toimeksiantajan kanssa opinnäytetyön hyödyntämisestä jatkossa (Liite 6). Loka-marraskuussa kirjoitimme raporttia. Marraskuussa esitimme opinnäytetyön. Marras-joulukuussa viimeistelimme opinnäytetyön ja joulukuussa jätimme opinnäytetyön.

5.2 Ryhmätoiminnan kuvaus

Ensimmäisellä ryhmäkerralla osallistujia oli kolme. Kerroimme ryhmän tarkoituksesta ja kävimme läpi ryhmän sääntöjä. Kävimme pääpiirteittäin läpi tulevien ryhmäkertojen sisältöjä. Kerroimme myös ryhmän olevan osa opinnäytetyötämme, ja ettei kenenkään yksittäisen jäsenen nimeä tai muita tunnistetietoja tule työhömmme. Ryhmän jäsenet ja ohjaajat esittäytyivät toisilleen nimikierroksen avulla. Seuraavaksi tehtiin ryhmään liittymisen harjoitus (Juusola 2017, 51), jolla saimme käsitystä siitä, millä tavoin ryhmän jäsenet suhtautuvat

uuteen tilanteeseen ja uusiin ihmisiin. Tutustumista edistämään tehtiin seuraavaksi yhteenkuuluvuusharjoitus. Pienen osallistujamäärän vuoksi ohjaajat osallistuivat myös harjoitukseen. Harjoituksessa käytiin läpi osallistujia yhdistäviä asioita, kuten jaettuja mieltymyksiä tai harrastuksia. Tutustumisen lisäksi tämänkaltainen harjoitus tuo tunnetta yhteenkuuluvuudesta. Lopuksi joimme kahvit ja suunnittelimme seuraavaa tapaamista, joka toteutettaisiin Aspan tilojen ulkopuolella. Suunnittelimme lähtemistä pienelle retkelle puistoon ja mahdollisesti mölkyn pelaamista. Ohjaajilla olisi eväät mukana. Sateen sattuessa käytäisiin kahvilla lähistöllä. Samoin keräsimme myöhemmin tulevaa kertaa varten toiveita pitsan täytteistä.

Toisella ryhmäkerralla osallistujia oli neljä. Kävimme läpi nimikierroksen, koska mukaan tuli yksi uusi ryhmän jäsen. Lähdimme yhdessä kävelemään puistoon, jossa pelasimme mölkkyä. Yksi ryhmän jäsen lähti mölkyn pelaamisen jälkeen pois. Muiden ryhmän jäsenten kanssa etsimme puistosta tyhjän pöydän ja istuimme sen ääreen nauttimaan eväitä. Emme tehneet suunniteltua nuotiopiiriharjoitusta (Juusola 2017, 18), vaan keskustelimme muun muassa liikunnasta. Kävelimme yhdessä takaisin Aspan toimistolle ja päätimme toisen ryhmäkerran siihen.

Kolmannella kerralla osallistujia oli kolme, joista yksi tuli myöhemmin paikalle. Aloitimme kahden osallistujan kanssa tekemään pitsaa. Jokainen teki itselleen mieluisan pitsan. Tämän jälkeen ryhmäläiset saivat keskenään sopia, millaisia pitsoja tekevät. Pitsojen paistamisessa meni aikaa, koska uuniin mahtui yksi pitsa kerrallaan. Söimme pitsat yhdessä ja keskustelimme muun muassa ruuasta. Pyysimme jokaista ryhmäläistä miettimään seuraavaksi kerraksi yhden mieluisan musiikki kappaleen.

Neljännellä kerralla osallistujia oli kaksi. Ensimmäisenä harjoitteena oli yhteenkuuluvuusharjoitus, jossa esitimme ryhmän jäsenille väittämiä. Osallistuimme keskusteluun, koska ryhmän koko oli niin pieni. Tämän jälkeen jokainen valitsi pöydältä kuvakortin, joka kuvasti sen hetkistä tunnetta. Jokainen kertoi muille, miksi oli valinnut kuvan. Jokainen otti vielä toisen kuvan, joka kuvasi vähiten omaa olotilaa ja keskustelimme kuvista. Ryhmän jäsenet olivat

tuoneet yhden lempikappaleen. Maalasimme musiikin tuomien tuntemusten mukaan. Jokaisen kappaleen jälkeen vaihdoimme paikkaa ja jatkoimme maalaamista seuraavan kappaleen ajan. Lopuksi jokainen sai kertoa edessään olevasta teoksesta. Viimeisenä harjoitteena oli lyhyt rentoutusharjoitus. Ryhmäkerran lopuksi joimme kahvit ja keskustelimme.

Viidennellä kerralla osallistujia oli kaksi. Ensimmäisenä osallistujat tekivät kollaasityön, johon leikattiin ja liimattiin itselle myönteisiä kuvia tai sanoja lehdistä. Osallistujat esittelivät työnsä ja kertoivat niistä hiukan. Sen jälkeen keskustelimme, miltä erilaiset sosiaaliset tilanteet tuntuvat ryhmäläisistä. Apunamme oli Sosiaaliset taidot työkirja (Lappalainen ym. 2004). Kolmantena harjoituksena oli rentoutusharjoitus, jossa käytimme valmista äänitettä (Jännitä-
rentouta-harjoitus 2015). Keskustelimme, miltä rentoutusharjoitus tuntui. Lopuksi keräsimme osallistujilta palautetta ja joimme kahvit. Suunniteltu aikataulu oli sopiva. Jätimme etukäteen suunnitellusta rungosta yhden harjoitteen pois ja tilalle otimme rentoutusharjoituksen.

6 Aineiston ja materiaalien analyysitavat

6.1 Kehittämismenetelmät

Kehittämistyö lähtee perehtymisestä ilmiöihin, jotka liittyvät kehitettävään asiaan (Kananen 2012, 47). Kehittämistyömme yhtenä tavoitteena on ryhmäyttäminen ja sosiaalisten taitojen hiominen, joten valitsimme teoreettiset käsitteet niiden pohjalta ja perehdyimme niitä käsittelevään lähdekirjallisuuteen.

Suunnitteluvaiheessa myös rajataan kehittämiskohdetta ja valitaan työkaluja, joilla pyritään saavuttamaan kehitystyön tavoitteet. Käytännön toteutuksessa eli niin sanotussa kenttävaiheessa toiminta käynnistetään ja dokumentoidaan. (Kananen 2012, 48.) Omassa kehittämistyössämme työkaluiksi olemme valinneet muun muassa erilaisia harjoituksia ja toimintoja tukemaan ryhmäytymistä.

Kehittämistoiminnassa arviointia ja analysointia tehdään jo prosessin aikana kohdistuen muun muassa perusteluihin, organisointiin ja toteutukseen.

Kehittämissuunnitelmassa määriteltyä tavoitetta joudutaan arvioimaan useasti prosessin aikana, ja tavoitteet saattavat joskus jopa muuttua sen aikana.

(Toikko & Rantanen 2009, 82–83.) Teimme arvioita ja analysointia ryhmän alkuvaiheesta lähtien, kun saimme ohjattavaksemme hyvin pienen ryhmän sekä matkan varrella ryhmään osallistujien palautteiden perusteella. Tavoitteet, joita olimme asettaneet, eivät varsinaisesti muuttuneet, mutta isomman osallistujamäärän kanssa ryhmäytyminen olisi saanut enemmän jalansijaa.

6.2 Tiedonhankintamenetelmät

Kehittämistoiminta ei aina perustu tarkasti mitattaviin asioihin (Toikko & Rantanen 2009, 101), kuten ryhmämme kohdalla oli tilanne. Kehitystyömme oli pilotoivaa, eli kokeilimme uudenlaisen ryhmän järjestämistä. Kokeilevassa toiminnassa on tyypillistä kerätä havaintoja, joiden pohjalta tehdään tarvittaessa muutoksia. Tärkeää on määritellä ne asiat, joita erityisesti havainnoidaan ja

seurataan. (Toikko & Rantanen 2009, 100.) Laadimme siis kysymyksiä, jotka tukivat tavoitteiden ja toteutuksen analysointia ja seuranta ja olisivat voineet muokata lopputuotoksena syntyviä ryhmäsisältöjä.

Ryhmäsisältöjen toimivuuden ja tavoitteiden saavuttamisen arviointiin käytämme havainnointia ja ryhmään osallistujien kanssa keskustelua teemahaastattelun tyylillä. Teemahaastattelussa tehdään teemoihin liittyviä kysymyksiä, joiden vastauksista muodostuu aitoa keskustelua (Vilka 2021, 76).

Havainnointi tarkoittaa muun muassa opinnäytetyn kohdalla järjestelmällistä ja tiedostettua havaitsemista. Tehtyjen havaintojen tulee liittyä aiheen tietoperustaan, aiempaan tietoon havainnoitavasta asiasta sekä kehittämistyön tavoitteisiin. (Kostamo ym. 2022, 60.) Havainnoimalla saadaan tietoa, johon pelkät kyselyt eivät riitä. Sillä saadaan ajantasaista tietoa tutkittavasta asiasta, ja sillä vältetään keinotekoisuutta, jota muissa menetelmissä helposti on. Havainnointi sopii etenkin vuorovaikutustilanteisiin sekä vaikeasti ennakoitaviin, nopeastikin muuttuviin tilanteisiin. (Hirsjärvi ym. 2018, 213.) Toiminnallinen opinnäytetyö on kuitenkin eri asia kuin toiminnallinen tutkimus, joka vaatii koulutusta havainnointiin (Vilka 2006, 77). Havainnointia ei muutenkaan voi pitää tuloksena, vaan se toimii ennemminkin eräänlaisina johtolankoina, joista voidaan tehdä tulkintoja. Havainnoilla on kuitenkin merkitystä ja niiden tulkinnoista voidaan vetää joitain johtopäätöksiä. (Alasuutari 2011, 78–79.) Opinnäytetyössämme havainnointi siis toimii lähinnä tukena, jotta saamme käsitystä ryhmän jäsenten vuorovaikutuksesta ja siinä mahdollisesti tapahtuvista muutoksista.

Pohdimme pitkään, miten toteutamme ryhmään liittyvät kyselyt. Aluksi mietimme kyselyä, jossa on vastauksia varten asteikko tai vastausvaihtoehdot sekä muutama avoin kysymys. Pyrimme siihen, että asiakkaiden olisi mahdollisimman helppoa vastata kyselyyn. Asiakasryhmää ajatellen vastaamisen helppous on oleellista. Hirsjärvi ym. (2018, 201) luettelevat kysymystyyppien etuja, kuten avoimien kysymysten antamat mahdollisuudet ilmaista itseä omin sanoin sekä monivalintakysymysten edut vastausten

vertailussa ja käsiteltävyydessä. Päädyimme käymään kysymykset läpi keskustellen, mikä oli hyvä ratkaisu koska ryhmän koko oli niin pieni.

Kyselyn tulosten perusteella ryhmäsisältöjä voidaan jatkossa muokata. Tästä syystä oli paikallaan tehdä pieni kysely jokaisen ryhmäkerran jälkeen, jotta saimme palautetta tiettyihin käyttämiimme menetelmiin liittyen. Laadimme yleisempiä kysymyksiä koskien muun muassa osallisuuden kokemuksia ja mahdollisia muutoksia yksinäisyyden kokemuksissa.

6.3 Aineiston analysointi

Osallistujamäärä ryhmäkerroilla oli hyvin pieni, mikä rajoittaa aineiston analyysin tapoja. Alun perin olimme suunnitelleet tekevämme palautekyselyn tuloksista sisällön analyysia. Sisällönanalyysissa ryhmitellään ja analysoidaan vastauksia (Hirsjärvi ym. 2018, 224). Ryhmäämme osallistuneiden pieni määrä ja heidän palautteistaan saatu pieni aineisto ei oikein sopinut mielestämme sisällön analyysiin.

Ensimmäisellä ryhmäkerralla kävimme lopuksi keskustelua osallistujien aiemmista ryhmäkokemuksista ja sosiaalisista taidoista. Osallistujilla oli melko vähän kokemuksia ryhmistä ja pääasiassa myönteisiä. Ryhmän jäsenenä osallistujat olivat olleet keskenään erilaisia toisen ottaessa johtajan roolia, kun taas toinen kertoi olleensa myötäilevä. Sosiaalista toimintaa osallistujilla oli internetin välityksellä päivittäin ja kasvotusten harvemmin. Osalle virallisten asioiden hoitaminen oli helpompaa kuin toisille. Keskustelijoina ryhmäläiset kokivat haasteita. Mielenpitemme ilmaisua osallistujat kertoivat välillä varovansa vieraammassa porukassa, mutta kavereiden kanssa ilmaisu on saattanut välillä kärjistyäkin. Omista asioista ryhmässä puhuminen koettiin sekä kohtalaisen helppona että mieluummin vältettävänä.

Ensimmäisellä ryhmäkerralla koettiin mukavimpana toisiin tutustuminen, toisten kanssa keskustelu sekä se, että pääsi kotoa liikkeelle. Osallistujat kertoivat yllättyneensä ryhmän koosta (molempiin suuntiin).

Ohjaajina teimme ryhmästä havaintoja, joista keskustelimme keskenämme jälkeenpäin. Alkupuolella näytti siltä, että ryhmän kesto ei tulisi olemaan sille varattu puolitoistatuntinen. Kuitenkin ryhmän edetessä keskustelua syntyi paljon, ja ryhmä kesti sille määritellyn ajan. Aluksi ryhmän ilmapiiri oli hieman varautuneempi, mutta ryhmän edetessä muuttui avoimemmaksi. Tyypillisen aloittavan ryhmän mukaisesti osallistujat suuntasivat aluksi puhettaan enimmäkseen ohjaajille, mutta ryhmäkerran loppupuolella myös toisilleen.

Toisella ryhmäkerralla kysyimme osallistujilta, miten he kokivat ryhmään mukaan tulon toisella kerralla. Ryhmäläiset kokivat, ettei ryhmään tulemisessa ollut huomattavaa eroa toisella kerralla. Ryhmäläisten mielestä kotoa lähteminen on helpompaa, kun on valmiiksi sovittu tapaamisaika, kuten tämä ryhmä. Osallistujat kokivat mölkyn pelaamisen mielekkäänä, osittain siksi, että konkreettinen tekeminen saa vuorovaikutuksesta luontevampaa. Suunniteltu aikataulu oli sopiva.

Kolmannella ryhmäkerralla keskustelua syntyi pitsan tekemisen lomassa. Toimiston tilassa oli ryhmän aikana Aspan työntekijä tekemässä kirjallisia töitä. Tämä saattoi vaikuttaa ryhmän dynamiikkaan. Ryhmäläiset kokivat pitsan tekemisen mielekkäänä. Suunniteltu aikataulu oli sopiva.

Neljännellä kerralla mielekkäinä koettiin oman musiikin tuominen, maalaaminen ja rentoutuminen. Osallistujat eivät osanneet sanoa, onko harjoitteista heille jotakin hyötyä, mutta ryhmään tuleminen itsessään koettiin hyvänä asiana. Yllättävänä koettiin maalaaminen sekä se, että ei soitettu enempää itse valittuja kappaleita. Koko ryhmäkerran ajan oli aktiivista keskustelua harjoitteiden myötä. Suunniteltu aikataulu ryhmäkerralle oli sopiva.

Viidennellä kerralla osallistujat pitivät tämän kerran harjoitteista. Rentoutusharjoitus alkoi väsyttää, ja toinen osallistujista ajatteli, että voisi käyttää saman tapaista harjoitusta kotona nukahtamista helpottamaan.

Koko viiden kerran ryhmästä osallistujat ovat pitäneet. He kokivat saaneensa mukavaa tekemistä viikkoon. Kysyttäessä jättäisivätkö ryhmäläiset jonkin harjoitteen pois, olivat he sitä mieltä, ettei mitään tarvitse jättää pois.

Ryhmäläiset kokivat ryhmään tulemisen helppona. Suljettu ryhmä vain miesten kesken koettiin helpompana. Ryhmäläiset olivat tutustuneet ryhmän aikana toisiinsa vähän. He kokivat, että voisivat olla tekemisissä keskenään ryhmän päätyttyä.

6.4 Kehittämistyön luotettavuus ja eettisyys

Kehittämistoiminnassa voidaan luotettavuuden ajatella tarkoittavan ennen kaikkea toiminnasta saatavan tiedon käyttökelpoisuutta. Luotettavuutta kehittämistoiminnassa heikentää toistettavuuden vaatimus. Ryhmää ei voida toistaa koskaan aivan samanlaisena, sillä ryhmäprosessiin vaikuttavat monet ryhmän jäsenten yksilölliset tekijät sekä kulttuuriin ja yhteisöön liittyvät tekijät. Myös suppea aineisto on monesti kehittämistoiminnan tulosten luotettavuutta heikentävä piirre. (Toikko & Rantanen 2009, 121, 123.) Kehittämistehtävänä järjestämämme ryhmä oli osallistujamäärältään pieni, joten tuloksia ei voida yleistää koskemaan kaikkia Aspa-koti Liljalaakson asiakkaita. Useilla Aspa-kodin asiakkailla on jokseenkin samantyyppisiä haasteita elämässään, mutta saman sisältöinen ryhmä saattaisi toteutua aivan eri tavoin esimerkiksi keski-ikäisten naisasiakkaiden viiteryhmässä.

Kyselyn luotettavuutta saattaa heikentää ihmisten taipumus vastata kysymyksiin sosiaalisesti suotavalla tavalla. Vastauksissa saatetaan korostaa hyviä piirteitä ja onnistumisia ja vältellä negatiivia asioita. Myös tilanne voi vaikuttaa vastauksiin, eli vastaustilanteessa annetaan erilaisia vastauksia kuin muualla tai toisena hetkenä. (Hirsjärvi ym. 2018, 206–207.)

Henkilötietojen käsittelyyn tulee kiinnittää huomiota opinnäytetyötä tehdessä. Tutkittavien henkilötietojen tietosuojan tulee toteutua koko opinnäytetyön ajan. (Arene 2020, 7.) Tietosuojan toteutuessa kohdehenkilöistä ei kerätä tunnistettavia tietoja tai niitä ei sisällytetä työhön. Henkilö voi myös kieltää jonkin tiedon käyttämisen tehtävässä tutkimuksessa tai muussa työssä, eli hänellä on mahdollisuus ja oikeus esittää asioita tai kommentteja myös ilman, että ne tallennetaan muistiin. (Wiles 2013, 42). Emme tarvitse

opinnäytetyöhömmme henkilötietojen käsittelyä, joten siihen liittyvät eettiset kysymykset eivät koske työtämme. Kehittämistyössämme on oleellisempaa todeta yleisesti ryhmän osallistujien ikähaitari ja yleisimmät diagnoosit, joilla saattaa olla vaikutusta sosiaalisiin taitoihin.

Ryhmän aluksi luotiin säännöt ryhmälle. Ryhmässä puhutut asiat jäävät ryhmään osallistuvien välisiksi asioiksi. Asiakkaita ei pakoteta osallistumaan harjoitteisiin. Asiakkaat saavat itse päättää kuinka paljon jakavat tietoa tai kokemuksia muille ryhmän jäsenille. Raporttiin ei kirjoiteta asiakkaiden nimiä tai muita tunnistettavia tietoja. Ryhmän jäsenille kerrotaan ennen ryhmän alkua ryhmän olevan osa opinnäytetyötä. Asiakkaat tulevat Aspa-palveluiden kautta. Asiakkaiden omaohjaajat miettivät ketkä asiakkaista hyötyisivät ryhmästä ja keskustelevat asiakkaan kanssa ryhmään osallistumisesta. Ryhmään osallistuminen on vapaaehtoista. Toinen opinnäytetyön tekijöistä työskentelee Aspa-koti Liljalaaksossa keikkaluontoisesti.

Saamiemme tulosten analysoinnissa emme lopulta käyttäneet tarkkaa luokittelua, jotta osallistujien anonymiteetti säilyisi. Isomman ryhmän kohdalla olisimme voineet luokitella vastauksia.

7 Pohdinta

Työskentely toimeksiantajan kanssa on sujunut hyvin alusta alkaen. Kehittämisiideamme on saanut positiivisen vastaanoton Aspan henkilökunnan ja esihenkilön tahoilta. Ryhmätoiminnan järjestämiselle löytyi vain yksi sopiva ajankohta niin toimeksiantajalle, asiakkaille kuin meille. Tarvitsemamme materiaalit saimme Aspan puolesta, joista sovimme esihenkilön kanssa etukäteen.

Kehittämistyön aikana teimme suunnitelman viidelle ryhmäkerralle hyödyntäen teoreettista tietoa ryhmän dynamiikasta ja ryhmäprosesseista. Aineistona käytimme saatavilla olevaa kirjallisuutta sekä verkkojulkaisuja. Hyödynsimme jo olemassa olevia sosiaalisia taitoja tukevia harjoituksia useista eri lähteistä, kuten kirjallisuus ja omat kokemukset toiminnallisten menetelmien opintomoduulista. Aineistona kehitystyössämme oli myös asiakkailta kerätty palaute. Ryhmäsisällöt ja siihen ryhmän jälkeen tehdyt huomautukset jäävät Aspa-koti Liljalaakson käyttöön.

Oma työskentelymme on edennyt ennalta suunnitellun aikataulun mukaisesti. Ajoittain oli kuitenkin haastavaa saada teoriaosuutta kirjoitettua eteenpäin. Ryhmätoiminnan aloitus siirtyi hieman alun perin suunnitellusta aikataulusta. Tästä ei ollut varsinaisesti haittaa, mutta se rajoitti jonkin verran ulkona tehtävien toimintojen vaihtoehtoja. Ryhmän ohjaaminen sujui ongelmitta ja ryhmän ohjaamista helpotti aikaisempi ohjauskokemuksemme. Tämän ryhmän kanssa työskentely vahvisti ohjaamisosaamistamme, etenkin reagointia muuttuviin tilanteisiin ja toiminnan soveltamista.

Kehittämistoimintaa toteutettaessa on mukana niin sanottua hiljaista tietoa. Hiljainen tieto on ammattilaiselle tuleva tuntuma siitä, että toiminta on hyvää ja tuottaa tulosta. Hiljaiseen tietoon liittyy intuition käyttö ja tilanteisiin reagointi harkitsevasti. (Toikko & Rantanen 2009, 40–41.) Tavoitteenamme oli analysoida ryhmäläisiltä saatua palautetta laadullisen tutkimuksen menetelmin. Aineiston ollessa hyvin pieni, ei tämän tapainen analyysi toiminut.

Ryhmään osallistuneilta saamamme palaute toiminnasta oli pääasiassa positiivista. Ryhmään osallistuneet toivat useaan kertaan esille, että he kokivat tärkeäksi päästä lähtemään kotoa. Lähtemistä helpotti ennalta sovittu aika ja strukturoitu ryhmätoiminta. Näimme, että tämänkaltainen ryhmätoiminta oli tarpeellista ja toi ryhmäläisille osallisuuden kokemusta sekä vähensi yksinäisyyden kokemusta.

Mielestämme ryhmätoimintaa olisi hyvä toteuttaa useampi kerta, jotta siitä tulisi vakiintunut tapa Aspan toimintaan. Ryhmän toistuesssa sitä olisi helpompi arvioida ja muokata saadun palautteen perusteella. Tehtyä ryhmäsisältöä on helppo käyttää ja mukauttaa kulloisenkin tarpeen mukaan. Yhtenä vaihtoehtona olisi käyttää ohjaussuunnitelmaa jo olemassa olevassa maanantain ryhmässä.

Toimeksiantajan kanssa käydyssä palaverissa aloitimme kertomalla henkilökunnalle ryhmien toteutuneista sisällöistä. Kävimme läpi asiakkailta saatua palautetta ja omia tunnelmia ryhmästä. Henkilökunnalta saimme vähän palautetta ryhmätoimintaan liittyen. Keskustelimme ryhmätoiminnan jatkosta. Toimeksiantajan mielestä ryhmäsisältöä on mahdollista hyödyntää jatkossa. Keskustelussa nousi esille idea järjestää tämänkaltaisia suljettuja ryhmiä silloin tällöin maanantain ryhmän lisäksi.

Sosionomi-tutkintoon kuuluvista kompetensseista kehittämistyössämme toteutuivat sosiaalialan eettinen osaaminen, sosiaalialan asiakastyön osaaminen, kriittinen ja osallisuutta edistävä yhteiskuntaosaaminen sekä tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatioosaaminen (SOAMK 2023). Yleisistä ammattikorkeakoulun kompetensseista lisäksi toteutuivat oppimaan oppiminen ja ennakoiva kehittäminen (Arene 2022, 5).

Lähteet

Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Viides painos. Tampere: Vastapaino.

Arene 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. Viitattu 28.8.2023. https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382

Arene 2022. Suositus ammattikorkeakoulujen yhteisistä kompetensseista ja niiden soveltamisesta. Viitattu 15.11.2023. https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2022/Kompetenssit/Suositus%20ammattikorkeakoulujen%20yhteisiksi%20kompetensseiksi.pdf?_t=1642539572

Aspa-säätiö. 2022. Yhteystiedot. Viitattu 15.3.2023. <https://www.aspa.fi/yhteystiedot/aspa-kodit/aspa-koti-liljalaakso-turku/>

Autismiliitto. 2022. Sosiaalisen kanssakäymisen erityispiirteet. Viitattu 12.6.2023. <https://autismiliitto.fi/autismi/toimintakyky/sosiaalisen-kanssakaymisen-erityispiirteet/>

Berg, L. & Blommila, K. n.d. Mielenterveys ja sosiaalinen toimintaympäristö. Opas kognitiivisista toimintarajoitteista. Finfamin julkaisu. Saatavilla verkossa. Viitattu 12.6.2023. https://www.finfamiusimaa.fi/wp-content/uploads/sites/12/Mielenterveys_ja_sosiaalinen_toimintaymp%C3%A4rist%C3%B6.pdf

Cohen, G. 2022. Belonging. The science of creating connection and bridging divides. New York: W. W. Norton & Company Inc.

Fuentes J., Hervás A. & Howlin P. 2021. ESCAP practice guidance for autism: a summary of evidence-based recommendations for diagnosis and treatment. European Child Adolescent Psychiatry 30/2021. Viitattu 17.11.2023.

Karkkulainen, M; Ala-Vannesluoma, T.; Airaksinen, R.; Varonen, H.; Kastu, R. & Sipi, S. 2019. Toimii! Hoitajan opas toiminnallisiin menetelmiin. Helsinki: Edita.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Juva: WS Bookwell Oy.

Kopakkala, A. 2011. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita Prima Oy.

Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilkka, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Helsinki: Art House Oy.

Lappalainen, R., Lehtonen, T., Hynninen, M., Loimala, P., Mikkola, A., Väättäinen, S. & Rantanen, M. 2004. Sosiaaliset taidot. Työkirja. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy. Juvenes Print.

Martela, F., Mäkikallio, I. & Virkkunen, V. 2017. Itsemääräämisteoria ja psykologiset perustarpeet työssä. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. (toim.) Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. Juva: Bookwell Digital, 100–115.

Müller, K. & Lehtonen, J. 2016. Yksinäisyys, aivot ja mieli. Teoksessa Saari, M. (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 73–95.

Rovasalo, A. 2022. Sosiaalisten tilanteiden pelko. Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 26.8.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00492>

Saari, J. 2016a. Aluksi: Matkalla yksinäisyyteen. Teoksessa Saari, M. (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 9–29.

Saari, J. 2016b. Suomalainen yksinäisyys. Teoksessa Saari, M. (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 33–51.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Tampere: Suomen yliopistopaino – Juvenes Print Oy. Viitattu 15.3.2023. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

SOAMK 2023. Sosiaalian tutkinnot ja kompetenssit. Sosionomi AMK-tutkinnon kompetenssit. Viitattu 15.11.2023.

<https://www.sosiaalianamkverkosto.fi/sosiaalian-tutkinnot-ja-kompetenssit/>

Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1031.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. 3. korjattu painos. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Valtioneuvosto 2023. Vahva ja välittävä Suomi. Pääministeri Petteri Orpon hallituksen ohjelma. 20.6.2023. Valtioneuvoston julkaisuja 2023:58. Viitattu 5.12.2023.

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/165042/Paaministeri-Petteri-Orpon-hallituksen-ohjelma-20062023.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vilen, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2002. Juva: WS Bookwell Oy.

Vilka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy.

Vilka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä: ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Wiles, R. 2013. What Are Qualitative Research Ethics? E-kirja Online library of open access books -palvelussa. Cornwall: Bloomsbury Publishing Plc. Viitattu 16.11.2023.

<https://library.oapen.org/bitstream/handle/20.500.12657/58724/9781849666534.pdf?sequence=1>

Muistio 1

17.3.2023 kello 8.30–9.30

Paikalla: Aspan esihenkilö, Elisa ja Tiina

1. Kävimme läpi ajatuksia tulevasta opinnäytetyöstä
2. Sovimme ryhmäkertoja olevan viisi ja ne toteutetaan elo-syyskuussa
3. Saamme käyttää Aspan tiloja ryhmien ohjauksessa
4. Aspan henkilökunta kysyy sopivia asiakkaita ryhmään

Ryhmäsisällöt

RYHMÄSISÄLLÖT



1. TAPAAMINEN

- Ryhmän vetäjien esittäytyminen (5 min)
- Ryhmän tarkoitus ja ryhmän säännöt esim. ryhmän aikataulut sekä psyykkiset säännöt, jotka määrittelevät hyväksyttävän ja ei-hyväksyttävän toiminnan. (10–15 min)
 - Ryhmän tarkoituksena: tutustutaan toisiin, tehdään yhdessä, kerrotaan ja kuunnellaan. Mihinkään ei pakoteta, mutta kannustetaan kokeilemaan uusiakin asioita.
 - Säännöt: kunnioitetaan toisia, kuunnellaan toisia, siedetään erilaisuutta. Vaitiolovelvollisuus. Vältetään puheenaiheita, jotka jakavat vahvasti mielipiteitä, kuten politiikka ja uskonto.
- Nimikierros, johon lisätään esim. kysymys, miten saavuit paikalle. Lisäkysymys tuo hiukan elävyyttä pelkän nimen sanomisen oheen. (5–10 min)
- Ryhmään liittymisen tyyli- harjoitus: lattialle levitetään erivärisiä lappuja, joissa lukee niiden merkitys. Vihreä = olen valtavan innoissani uuteen ryhmään mukaan tulemisesta. Sininen = minua ei jännitä. Hymyilen ja odotan rauhassa, mitä tapahtuu seuraavaksi. Keltainen: Minua jännittää hiukan ja olen tavallista hiljaisempi. Violetti = Minua jännittää ja haluaisin piiloutua tai vetäytyä nurkkaan. Punainen = Minua jännittää paljon, tunnen tärisäväni ja sydän hakkaa. Ryhmäläiset asettuvat sen värin kohdalle, miltä nyt ryhmän alussa tuntuu. Voidaan keskustella siitä, miten eri tavoilla ihmiset suhtautuvat uusiin asioihin ja uusiin ihmisiin, ja ettei mikään tyyli ole väärä, ja näihin voivat vaikuttaa synnynnäinen temperamentti sekä elämän varrella saadut kokemukset. (5–10 min)

- Yhteenkuuluvuusharjoitus 1: ohjaajat luettelevat erilaisia asioita ja osallistujat nostavat käden ylös, jos se sopii heihin. Esim. ”minulla on koira tai haluaisin koiran”, ”käyn kuntosalilla”, ”Tykkään ruuanlaitosta”. Tarkoituksena on lisätä yhteenkuuluvuutta. Keskenään erilaisten ryhmäläisten yhteenkuuluvuutta ja motivaatiota olla ryhmässä voi lisätä sillä, että he kuuluvatkin samoihin sisäryhmiin. Harjoitukseen voi lisätä mahdollisuuden jutella hetki niiden kanssa, joilla oli yhteisiä asioita, tai loppukahvittelun aikana voi muistuttaa etsimään puheenaiheita näistä asioista. (10–15 min)
 - Minulla on lemmikkieläin
 - Olen käynyt saunassa
 - Olen oikea käsinen
 - Tykkään liikunnasta
 - Teen mielelläni ruokaa
 - Tykkään liikkua luonnossa
 - Harrastan tai olen harrastanut lukemista
 - Harrastan tai olen harrastanut elokuvien katsomista
 - Olen asunut aina Turussa tai lähikunnissa
 - Kuuntelen mielelläni musiikkia
 - Olen soittanut kitaraa
 - Osaan leipoa sämpylöitä
 - Pidän lautapeleistä

- Seuraavan tapaamisen suunnittelu (10–15 min)

- Kahvittelu ja sen yhteydessä kysytään, onko osallistujilla allergioita tai muita ruokavali rajoitteita. (15–30 min)

Tarvikkeet: värilliset paperit, 5 eri väriä, paksu tussi kirjoittamiseen, teippiä paperien kiinnittämiseen

2. TAPAAMINEN

- Ulkona tehtävä toiminta: haastatellaan ryhmää siitä, mikä olisi mieluisinta ulkona tehtävää puuhaa. Voidaan esittää vaihtoehtoja, jotka olisivat helppo toteuttaa. Esim. puistopiknik, mölky, pieni retki esim. Ruissaloon. Ulkoiluryhmään kuuluu myös yhdessä eväiden syömistä. Tähän kohtaan ”Nuotiopiiri-harjoitus”: kysellään ryhmältä, miltä tuntuu istua yhdessä piirissä? Miltä tuntuisi, jos joku joutuisi istumaan piirin ulkopuolella? Millainen fiilis on sinulla juuri nyt? Vaihtoehdoksi voidaan miettiä jotakin sisätiloissa tehtävää, jolloin täytyy miettiä etukäteen mahdollinen pääsymaksu/ kahviraha, tms. (esim. voisi lähteä bussilla Ruissalon Honkapirtille kahville.) (1,5 h)
- Suunnitellaan seuraavan kerran pitsan tekeminen

Tarvikkeet: eväät retkelle, esim. kahvitermari, mehua, pullaa, yms.

3. TAPAAMINEN

- Tehdään pitsaa. Voidaan edellisellä kerralla miettiä, mitä pitsaan tarvitaan. Jaetaan tehtävät, ja tarvittaessa osa voi hoitaa pöydän kattamisen tai vaikkapa tehdä jälkiruuan. Syödessä keskustellaan siten, että kaikki osallistuvat, ohjaajat huolehtivat tästä. (1,5 h)
- Lopussa pyydetään miettimään ensi kertaa varten itselle mieluisa musiikkikappale. Valinnan voi lähettää viestinä ohjaajalle

Tarvikkeet: pitsa-ainekset. Pitsapohjia, tomaattisosetta, juustoraastetta ja ryhmän jäsenten toivomia täytteitä, leivinpaperia, astioita.

4. TAPAAMINEN

- Yhteenkuuluvuusharjoitus 2, ryhmän edettyä: haetaan syvällisempiä asioita, joissa ryhmän jäsenet voivat kokea samankaltaisuutta keskenään. Esim. ”inhoan hoitaa asioita puhelimitse”, ”pelkään sanovani jotain typerää uudelle tuttavalle”, ”koen välillä olevani masentunut”. (15–20 min)
 - Minun vaikea tutustua uusiin ihmisiin
 - Inhoan hoitaa asioita puhelimitse
 - Olen tunteellinen
 - Haluaisin opiskella
 - Haaveilen omasta kesämökistä
- Kuvaharjoitus: valitaan pöydältä kuva, joka kuvastaa alkutunnelmaa omalla kohdalla. Kun kaikki ovat valinneet kuvan, käydään läpi jokaisen kuva vähintään näyttämällä sen muille, mielellään voi kertoa, miksi valitsi kuvan. Vertaillaan, olivatko valitut kuvat toistensa kaltaisia. (10–15 min)
- Musiikkituokio. Jokainen on valinnut kappaleen, joita sitten soitetaan ryhmässä. Maalataan musiikin mukaan. Jokaisen kappaleen kohdalla vaihdetaan paperia. Näin syntyy monta yhteistä taideteosta. (30 min)
- Rentoutusharjoitus: istu tuolilla ja pidä käsi sydämen päällä. Sulje silmät ja keskity rauhalliseen hengittämiseen. Aseta toinen käsi pallean päälle ylävatsalle. Hengittele rauhallisesti. Tuntuuko kehossa kireyttä tai epämukavuutta. Keskity epämukavaan kohtaan kehossa, tapahtuuko jotain? Hetken päästä avataan silmät ja voidaan lyhyesti keskustella rentoutumisharjoituksen tuottamista tunteista. Jos oli vaikeaa rentoutua, haluatko tai osaatko sanoa, mistä se saattaisi johtua? (5–10 min)
- Kahvi (30 min)

Tarvikkeet: kuvakortteja, laite esim. Spotifyn käyttöön, kaiutin, akvarellipaperia, vesivärit, pensseleitä, vesikuppeja (esim. kertakäyttökahvikupit)

5. TAPAAMINEN

- Kollaasityö pareittain tai yksin. Kerätään pareittain/yksin lehdistä kuvia ja sanoja leikkaamalla ja liimaamalla. Jokainen etsii 1—2 kuvaa tai sanaa, jotka kokee hyvää mieltä tuovaksi tai omia vahvuuksia kuvaaviksi. Nämä liimataan paperille. Katsotaan yhdessä läpi, mitä kaikkea löytyi. (30 min)
- Rooliharjoitus: mietitään tilanne, joka useimpia, ellei jopa kaikkia ryhmäläisiä mietityttää ja jossa haluaisi oppia toimimaan paremmin, kuten uuteen ihmiseen tutustuminen tai jokin asiointitilanne. Esitetään tilanne parina, muut voivat esittää ehdotuksia esittämisen lomassa ja jälkeen. Saa myös näyttää konkreettisesti toisen toimintatavan niin halutessaan. Toinen näyttelijä voi olla ryhmän ohjaajakin, jos se helpottaa esiintymistä. (15 min)
- Vaihtoehtoisesti voidaan käydä läpi vaikeiksi koettuja sosiaalisia tilanteita keskustellen ja hyödyntäen työkirjaa *Sosiaaliset taidot*. (15 min)
- Loppuharjoituksena: jokaisen selkään tai pöydille jokaisesta lappu, joihin kaikki kirjoittavat jonkin asian, josta henkilössä pitivät. Näistä muodostuu osallistujille ”todistus” ryhmään osallistumisesta. (15 min)
- Vaihtoehtoisesti voidaan tehdä jännitä-rentouta-harjoitus (15 min)
- Palautteen keräys ja kahvit 30 min

Tarvikkeet: sakset, liimaa, aikakauslehtiä, isoja papereita/kartonkia, kyniä

Lähteet:

Juusola, M. 2017. Sosiaalisten taitojen ohjaajan opas I. Koulutuskeskus Artemia.

Jännitä-rentouta-harjoitus. 2015. Turun kriisikeskus. Viitattu 22.11.2023.
<https://www.youtube.com/watch?v=zLY4Za9DOAI>

Kopakkala, A. 2011. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita Prima Oy.

Lappalainen, R., Lehtonen, T., Hynninen, M., Loimala, P., Mikkola, A., Väätäinen, S. & Rantanen, M. 2004. Sosiaaliset taidot. Työkirja. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy. Juvenes Print.

Ryhmäsisällöt ohjaajille

KESKIVIKKOKERHO

Aspan tiloissa

Keskiviikkoisin 20.9.-18.10.2023

Klo 13-14.30

1. TAPAAMINEN

- Esittäytyään asiakkaille
- Kerrotaan ryhmän tarkoitus ja säännöt
- Nimikierrros
- Ryhmään liittymisharjoitus
- Yhteenkuuluvuusharjoitus
- Seuraavan tapaamisen suunnittelu
- Kahvittelu ja vapaata seurustelua

2. TAPAAMINEN

- Retki toimiston ulkopuolelle
- Nuotiopiiri-harjoitus
- Suunnitellaan seuraavan kerran pitsa

3. TAPAAMINEN

- Pitsan tekeminen
- Keskustelu syömisen lomassa ja kahvit

4. TAPAAMINEN

- Yhteenkuuluvuusharjoitus
- Kuvaharjoitus
- Musiikkituokio + maalaus
- Rentoutusharjoitus
- Kahvi

5. TAPAAMINEN

- Kollaasityö
- Rooliharjoitus
- Loppuharjoitus
- Palautteen keräys ja kahvit

Esite



Ryhmätoiminta on tarkoitettu Aspan asiakkaille. Ryhmässä tutustutaan toisiin asiakkaisiin ja tehdään mielekkäitä asioita yhdessä. Kahvittelua unohtamatta!

Keskiviikkokerho

Keskiviikkoisin
20.9-18.10.2023
klo 13-14.30
Aspa Liljalaakso
Kaskenkatu 23
Turku

Ohjaajat Elisa ja Tiina
Puh. 044 4910337

Kysymyksiä ryhmälle

Alkukeskustelu

- Millaisia kokemuksia sinulla on aikaisemmin erilaisista ryhmistä?
- Minkälainen itse olet ollut ryhmän jäsenenä?
- Minkä verran sinulla on sosiaalista toimintaa? (harrastus, kavereiden tapaamista)
- Kuinka hyvin koet pärjääväsi erilaisissa tilanteissa esimerkiksi virallisten asioiden hoitaminen, ihmisiin tutustuminen?
- Millainen keskustelija olet? (hiljainen, aina äänessä, en jaksaa kuunnella kunnolla muita)
- Miltä sinusta tuntuu ilmaista mielipide?
- Koetko vaikeaksi tai helpoksi puhua omista asioista ryhmässä?

Välikeskustelut

- Mikä oli kivointa tällä kertaa?
- Onko harjoitteista hyötyä itsellesi?
- Yllättikö jokin asia sinut tällä kerralla?

Loppukeskustelu

- Millaiset fiilikset sinulle jäi tästä ryhmästä?
- Oletko ollut ollut tässä ryhmässä samanlainen kuin aiemmin ryhmissä?
- Onko omista asioista puhuminen tuntunut tässä ryhmässä vaikealta tai helpolta?
- Onko omista asioista puhuminen muuttunut ryhmän aikana?
- Tuntuisiko luontevalta pitää ryhmän päättymisen jälkeen yhteyttä toisen ryhmän jäsenen kanssa?

Muistio 2

16.11.2023 klo 14.30–15.00

Paikalla: Aspan henkilökunta, esihenkilö, Elisa ja Tiina

1. Elisa ja Tiina esittelivät opinnäytetyön ryhmäkerrat ja asiakkaiden kokemukset ryhmästä.
2. Keskusteltu henkilökunnan ja esihenkilön kanssa ryhmän jatkosta. Keskustelussa tuli esille, että vastaavanlaiselle suljetulle ryhmälle voisi olla kysyntää. Ryhmän materiaalia tullaan hyödyntämään jatkossa.