

YKSINÄISYYDESTÄ YHTEISÖLLISYYTEEN
-Ryhmämuotoinen terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen yh-
teistyössä seurakunnan kanssa



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Lahdensivun Kampus, Terveystieteiden AMK

kevät, 2017

Katri Harhama

Terveydenhoitaja AMK
Lahdensivun Kampus

Tekijä	Katri Harhama	Vuosi 2017
Työn nimi	Yksinäisyydestä yhteyteen - Ryhmämuotoinen terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen yhteistyössä seurakunnan kanssa	
Työn ohjaaja/t	Tuula Kolari	

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön aihe valikoitui sen ajankohtaisuuden vuoksi. Yksinäisyys on kasvava ongelma, jonka on todettu olevan yhteydessä moniin sairauksiin, kuten masennukseen. Terveydenhoitajan tärkeä tehtävä on terveyden edistäminen ja sairauksien ennaltaehkäisy. Terveydenhuollossa ammattilaiset kohtaavat yksinäisiä ihmisiä ja yksinäisyyttä lähes päivittäin.

Opinnäytetyön tarkoitus oli perustaa yhteisöllisyyttä edistävä hyvinvointiryhmä yhteistyössä Lammin seurakunnan kanssa. Tavoite oli selvittää, min-kälaisia hyvinvointiin liittyviä tarpeita ryhmään osallistuvilla oli, ja miten ryhmä näihin tarpeisiin vastasi. Lisäksi tavoitteena oli edistää ryhmään osallistuvien terveyttä ja elämänhallintaa auttamalla heitä löytämään omia voimavarojaan.

Ryhmään osallistui 25 henkilöä. Ryhmäytyminen tapahtui nopeasti ja osallistujat osallistuivat aktiivisesti keskusteluun ja jakoivat teemoihin liittyviä omia kokemuksiaan. Palautteen perusteella yhteisöllisyyden kokeminen ryhmässä koettiin erityisen tärkeäksi. Hyvin toimivan ryhmän elementtejä ovat osallisuus, matala kynnys osallistumiseen, moniammatillisuus ja hyvin suunnitellut hyvinvointia tukevat teemat. Jatkossa voisi tehdä vertailevaa tutkimusta siitä, miten yhteisöllisyys kokemuksellisenä tunteena ilmenee erilaisissa ryhmissä ja mitkä tekijät siihen vaikuttavat.

Avainsanat Yksinäisyys, Hyvinvointi, Hengellisyys, Ryhmätoiminta, Moniammatillisuus

Sivut 53 sivua, joista liitteitä 13 sivua

Degree Programme in Nursing
Lahdensivu

Author	Katri Harhama	Year 2017
Subject	From Loneliness to Community- Health and Wellness Promotion in Group with the Parish	
Supervisors	Tuula Kolari	

ABSTRACT

The topic of the thesis was chosen because it is current. Loneliness is a booming worldwide problem which has been found to be in touch with multiple diseases like depression. Public health nurses have an important role in health promotion and disease prevention. All trades in health care meets lonesome people and loneliness almost daily.

The purpose of the thesis was to organize a wellness group that promotes communality together with a parish. The aim was to find out what kind of needs of wellbeing the participants had, and how the group corresponded to those needs. The commissioner of the thesis was the Lutheran parish and it was implemented together with the priest of the parish.

The aim of the wellness group was to promote the health of the group's participants by helping them to find their own resources. The group had 25 participants. Familiarization happened quickly and the group actively took part in the discussion and shared their own theme related experiences. Based on feedback the sense of community was seen particularly important. The elements of a well working group are participation, easiness to take part of, working with different authorities and well planned themes to support wellness. As follow-up it would be interesting to find out how sense of community comes out in different groups and which factors effect that.

Keywords Loneliness, wellness, spirituality, occupational with different authority

Pages 53 pages including appendices 13 pages

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	YKSINÄISYYS.....	2
2.1	Yksinäisyys aikamme ilmiönä	2
2.2	Yksinäisyyden syitä.....	3
2.3	Yksinäisyyden vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin	3
3	HYVINVOINNIN OSA-ALUEET	4
3.1	Itsetuntemus	4
3.2	Ihmissuhteet.....	6
3.3	Hyvä olo.....	7
3.4	Hengellisyys hyvinvointia lisäävänä voimavarana	8
4	RYHMÄTOIMINTA TERVEYDENHOITAJAN TYÖMENETELMÄNÄ.....	9
4.1	Ryhmän kehitysvaiheet	10
4.2	Ryhmädynamiikka ja roolit.....	11
4.3	Ryhmänohjaajan tehtävät	12
4.4	Moniammatillisuus ryhmässä	13
5	OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS	15
6	HYVINVOINTIRYHMÄN TOTEUTTAMINEN.....	16
6.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	16
6.2	Hyvinvointiryhmän suunnittelu.....	17
6.3	Hyvinvointiryhmän toteutus	18
6.3.1	Liikunta	18
6.3.2	Ravinto ja ruokailu	20
6.3.3	Uni ja lepo.....	22
6.3.4	Harrastukset ja luovuus	23
6.3.5	Ihmissuhteet ja tunteet	25
6.3.6	Arvot, päivittäiset valinnat ja unelmat	26
6.3.7	Hengellisyys ja usko	27
7	PALAUTE JA ARVIOINTI	28
8	POHDINTA.....	35
	LÄHTEET	37

1 JOHDANTO

Opinnäytetyö syntyi mahdollisuudesta suunnitella ja järjestää terveys- ja hyvinvointiryhmä yhteistyössä Lammin evankelis-luterilaisen seurakunnan kanssa. Paikkakunnan n. 5000 asukkaasta n. 4300 kuuluu tähän seurakuntaan. Idea ryhmän perustamisesta oli uusi ja siitä tuli kokeilu, joten sen toimivuutta ja etuja oli hyödyllistä tutkia. Erityisen mielenkiintoisen aiheesta teki se, että ryhmätoiminta antoi mahdollisuuden tarkastella ja selvittää myös hengellisyyden merkitystä ihmisen kokonaisterveyden ja hyvinvoinnin kannalta fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja kognitiivisen ulottuvuuden rinnalla. Asia on ajankohtainen erityisesti epävarmuuden aikoina. Yksinäisyys, turvattomuus ja masennus ovat keskeisiä terveyteen ja hyvinvointiin kielteisesti vaikuttavia asioita.

Ajatus ryhmän perustamiseen tuli yksittäisen seurakuntalaisen kautta. Seurakunnan pappi Sari Järä otti asian puheeksi ja päädyimme ehdottamaan ryhmän perustamista syyskaudelle 2016. Ryhmä suunnattiin työ- ja eläkeikäisille. Ryhmän runko suunniteltiin Suomen mielenterveysseuran Mielenterveyden käsi teemojen pohjaa hyväksi käyttäen. Kokoon-tumisväliksi sovittiin kaksi viikkoa ja kertatapaamisen kestoksi kaksi tuntia. Jokainen kokoon-tumiskerta sisälsi päivän aiheeseen liittyvän teeman teoriaa ja ryhmäkeskustelua sekä osallistavia käytännön harjoitteita. Päivä alkoi kahvihetkellä ja päättyi loppuhartauteen.

Toiminnallinen ryhmätyöskentely vaikuttaa oppimiseen motivoivasti ja tehokkaasti. Terveyttä ja hyvinvointia voidaan parantaa elintapoihin vaikuttamalla paitsi yksilöohjauksella, myös ryhmäohjauksella. Vertaistuella ja yhdessä tekemisellä on myös oppimista syventävä vaikutus. Ikääntyvän väestön terveydentilan, hyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden tukeminen on erityisen tärkeää toimintakyvyn säilymisen kannalta. Väestön eliniän kasvaessa myös muistisairauksiin sairastuu yhä useampi elämänsä aikana. Toiminnallinen hyvinvointiryhmä herättelee osallistujien sisäistä motivaatiota ponnistaa itsestä huolehtimiseen ja aktiivisuuteen. Yhdessä tekeminen ja osallistuminen turvallisessa ilmapiirissä ehkäisevät eristäytymistä, masennusta ja yksinäisyyden tunteen kehittymistä sekä ylläpitävät ja parantavat muistitoimintoja. (Kaleva, 2015. 17-18.)

Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää yksinäisyyden näkökulmasta, millaisia hyvinvointiin liittyviä tarpeita osallistujilla on sekä arvioida ryhmän toimivuutta yhteisöllisyyttä lisäävänä ja hyvinvointia kohottavana työmenetelmänä.

Hyvinvointikurssin tarkoituksena on vaikuttaa osallistujien kokonaishyvinvointiin kurssi-iltojen mukaisten teemojen ja niihin liittyvien harjoitteiden sekä yhteisöllisen ilmapiirin ja vertaistuen avulla siten, että osallistujien omat voimavarat ja aktiivisuus itsestä huolehtimiseen lisääntyvät.

2 YKSINÄISYYS

Tässä opinnäytetyössä yksinäisyydellä tarkoitetaan psyykkistä kokemusta, joka on koettu epämiellyttäväksi ja ahdistavaksi. Kokemus on riippumaton siitä, onko ihminen fyysisesti yksin vai muiden seurassa. Yksinäisyys on koettua subjektiivista muista erillään olemisen tunnetta, johon liittyy surullisuutta tai kipeää eristäytyneisyyden kokemusta sekä tarvetta yhteyteen muiden kanssa ja halua kokea läheisyyttä. Erotuksena tässä opinnäytetyössä tarkoitettua yksinäisyydestä on itse valittu yksin olo, joka tulee tarpeesta vetäytyä omaan rauhaan ja yksinäisyyteen - erilleen muista. Kokemuksena tällainen yksin oleminen on varsin erilainen. Tunne on rauhaista, positiivinen ja eheyttävä. (Ollikainen, 2016; Hätinen 2014.)

Tarkastelen yksinäisyyttä ajallemme leimallisena ilmiönä sekä siihen liittyviä syitä ja seurauksia. Yksinäisyys, joka aiheuttaa henkistä kärsimystä liittyy usein masennukseen. Yksinäisyyden lähtökohtien ymmärtäminen auttaa meitä kohtaamaan yksinäisyydestä kärsiviä sekä suunnittelemaan ja toteuttamaan ennaltaehkäiseviä toimenpiteitä yksinäisyyden lievittämiseksi ja vähentämiseksi. (Saari 2016.)

2.1 Yksinäisyys aikamme ilmiönä

Yksinäisyys on noussut merkittäväksi kansakuntamme ongelmaksi viime vuosi kymmenien aikana. Yksinäisyyttä on tutkittu paljon, mutta sen ulottuvuuksia ei olla osattu ottaa päätöksenteossa riittävästi huomioon. Väestön terveyden ja hyvinvoinnin seuraaminen ja tukeminen terveyspalveluiden järjestämisen keinoin, on lakisääteisesti kuntien vastuulla. Sosiaali- ja terveysministeriölle kuuluu yleinen valvonta ja suunnittelu. Terveyden edistäminen, sairauksien ennaltaehkäisy ja toimintakyvyn tukeminen kohdistuvat yksilöihin, yhteisöihin ja ympäristöön. Terveystottumuksiin ja elintapoihin vaikuttamalla pyritään väestön fyysisen ja henkisen terveyden ja toimintakyvyn vahvistamiseen sekä sairauksien ennaltaehkäisyyn. Joka neljäs kotonaan asuva ikääntynyt kärsii yksinäisyydestä (Valvanne & Tuohino 2016, 119.)

Ajallemme kolme tärkeää ominaisuutta ovat vapaus, nopeus ja keveys. Elämme yhteiskunnassa, jossa tieto siirtyy reaaliajassa nopeammin, kuin mitä olemme osanneet edes toivoa tai kuvitella. Kuitenkin olemme riippuvaisempia ajasta kuin koskaan aiemmin. Ihminen on saavuttanut optimaalisen vapauden, mutta samalla siteet muihin ihmisiin ovat väljentyneet ja löystyneet. Aika on kiireistä. Pidämme yhteyttä toisiimme kännykän, ja erilaisten tietoteknisten sovellusten välityksellä aikaa säästääksemme. Mieli kuormittuu. Ihminen kantaa yksin vastuun omista onnistumisistaan ja epäonnistumisistaan. Vapauden käänköpuolena on yksin jääminen ja yksinäisyys. (Heiskanen & Saaristo 2011, 16.)

2.2 Yksinäisyyden syitä

Yksinäisyyden taustalla voi olla valikoituminen. Ihmisten välisissä vuorovai-
kutustilanteissa tulee tilanne, jossa henkilö jää kolmanneksi osapuoleksi
tai ulos ryhmästä. Tilanne toistuu uudelleen ja jatkuu läpi elämän. Elämän-
muutokset, kuten työpaikan vaihto, avioero tai eläkkeelle siirtyminen ovat
aina yksinäiselle riskitekijöitä. Yhteenkuuluvuus, läheisen ihmisen seura,
on useimmille tärkeää. Kumppanin menetys parisuhteen kariutuessa tai
puolison kuoleman vuoksi aiheuttaa merkityksellisen ihmissuhteen loppu-
mista. Naiset elävät keskimääräisesti miehiä pidempään, jolloin erityisesti
ikäntyneen on vaikea löytää uutta kumppania. Myös omaishoitajat saat-
tavat kokea voimakasta yksinäisyyttä, kun omille tarpeille ei ole riittävästi
tilaa ja kumppanin hoivan tarve herättää vaikeita tunteita. (Valvanne &
Tuohino 2016.)

Yksinäisyys sisältää usein myös häpeäntunteita. Yksinäisyydestä kärsivää ei
tutkimusten mukaan voi auttaa siten, että autettaisiin vain yhtä yksinäistä
kerrallaan ammattiauttajan avulla. Yhteisyyden tai yhteisöllisyyden tunne
on yksinäisyyden tunteen vastakohta. Merkittävin apu yksinäiselle löytyy
aktivoivista ryhmistä. Ryhmä tuo sosiaalista pääomaa ja aktivoi osallistu-
miseen ja harrastuksiin. Ryhmästä saattaa löytyä ystäviä, masennus ja ah-
distus helpottuvat, sairastumisen riski vähenee ja hyvinvointi lisääntyy.
Tärkeää on saada ihmiset osallistumaan ja kohtaamaan toisensa erilaisissa
yhteyksissä. (Saari 2011.)

2.3 Yksinäisyyden vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin

Toisen ihmisen seura vähintään kerran viikossa on tärkeää. Pitkäaikainen
yksinolo ja yksinäisyys häiritsevät kaikkia elämän osa-alueita. Kun ihminen
kokee ulkopuolisuuden tunnetta pitkäaikaisesti, hänelle syntyy pitkittynyt
stressireaktio, jolloin lisämunuainen alkaa erittää stressihormoneja: kor-
tisolia, adrenaliinia ja noradrenaliinia. Elimistössä syntyy fysiologinen häi-
riötila. Sydämen syke tihenee ja mieli muuttuu kiihkeäksi ja valppaaksi.
Stressin kokeminen on ihmiselle välttämätöntä henkiinjäämisen kannalta,
mutta stressimekanismi voi mennä myös epäkuuntoon tilanteen jatkuessa
liian kauan tai toistuessa usein. (Saari 2016)

Pitkäkestoinen stressi altistaa masennukseen, infektioherkkyyteen, diabe-
tekseen, verenpainetautiin ja kolesterolin kohoamiseen, jotka puolestaan
ovat sydän- ja aivoterveiden riskitekijöitä. Erityisesti naisille, joiden sydä-
men verisuonet ovat kapeampia kuin miehen tilanne on erityisen vaaralli-
nen. Stressihormonien nostaessa verenpainetta ja supistaessa sydämen
sepelvaltimoita, sydän kuormittuu liikaa, josta saattaa aiheutua vakavia sy-
dänoireita. Oireet eivät ilmene tyypillisenä rintakipuna, vaan epämääräi-
senä uupumuksena ja voimattomuutena. Itsestä ei jakseta enää huolehtia.
Vaivaa ei välttämättä huomata, eikä apua siihen saada riittävän ajoissa.
(Saari 2016)

Yksinäisyys on hengenvaarallinen tilanne, joka aiheuttaa mielialan las-
kiessa masennusta ja muita sairauksia. Kun toimintakyky tilanteen vuoksi
heikkenee, voi tilanne johtaa eristyneisyyteen. Epätoivoisessa tilanteessa
myös itsemurhan riski kasvaa. Yksinäisyys on keskeisin ihmisen hyvinvoin-
tia ja terveyttä alentava tekijä. Tärkeää olisikin terveyden ja hyvinvoinnin
tukemisessa vaikuttaa keskeisiin syihin, jotka ovat ongelmien taustalla.
(Valvanne & Tuohino 2016, 117; STM; Saari 2016.)

3 HYVINVOINNIN OSA-ALUEET

Hyvinvoinnilla tarkoitetaan sekä objektiivista että subjektiivista hyvinvoin-
nin tilaa. Koettu hyvinvointi ei tarkoita tässä opinnäytetyössä hetkellisiä
onnellisuuden kokemuksia vaan pysyvämpää ja kestävämpää hyvän olon
ja tyytyväisyyden tilaa, joka muodostuu ihmisen fyysisestä, psyykkisestä,
sosiaalisesta ja hengellisestä tilanteesta ja tasapainosta. Hyvinvoinnin ulot-
tuvuudet ovat itse-tuntemus, ihmissuhteet ja hyvä olo. (Ollikainen 2016)
Psyykinen hyvinvointi tarkoittaa tunteisiin perustuvaa olotilaa, johon kuu-
luu itsensä hyväksyntä, optimismi, toiveikkaus. Positiiviset tunteet, kuten
mielenrauha, ilo ja tyytyväisyys elämään tuottavat hyvää oloa. ihminen ko-
kee olevansa terve ja onnellinen. Elämä on mielekästä ja sillä on tarkoitus.
(Pursio 2016.)

Psykososiaalinen hyvinvointi sisältää yksilön ymmärryksen omista vah-
vuuksistaan, kyvyn käsitellä ja selviytyä stressaavista tilanteista, kyvyn
tehdä tuotteliaasti työtä ja olla osallisena yhteisössä, missä elää. Terveys
ja hyvinvointi ovat toisiinsa sidoksissa. Terveys muodostuu fyysisen, psyyk-
kisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin osatekijöistä eikä ainoastaan sairauden
puuttumisesta. (WHO 2014.)

3.1 Itsetuntemus

Itsetuntemusta voidaan luonnehtia kasvuksi tai henkiseksi kehitykseksi,
jota tarvitaan sekä oman toiminnan ymmärtämiseksi, että oman elämän
merkityksen syventämiseksi. Itsetuntemus tarkoittaa tietoa omista tunne-
tiloista, mieltymyksistä, voimavaroista ja vaistoista, ja se tarkentuu sosiaa-
lisessa vuorovaikutuksessa saatavan palautteen avulla. Itsetuntemuksella
eli Identiteetillä tarkoitetaan kaikkea sitä, millaiseksi ihminen itsensä käsit-
tää; miten hän kokee arvonsa, millaisia ominaisuuksia hänellä on. Näitä
ominaisuuksia ovat temperamentti, persoonallisuuden piirteet ja kokemus
omista fyysistä piirteistä. Henkilökohtainen itsetuntemus muodostuu ih-
misen kokemuksesta omasta ainutlaatuisuudestaan ja omiin ominaisuuks-
siinsa sidoksissa olevista arvoista ja kiinnostuksen kohteista. Itsetuntemuk-
sen osa-alueet ovat itsetarkkailu, johon kuuluu omien tunteiden tunnistus
ja nimeäminen, päätöksenteko ja tunteiden hallinta. Itsetuntemuksen so-

siaalinen puoli, eli yhteistyökyky ja kyky ratkaista ristiriitoja liittyvät itsetuntemukseen. Viestintä, avoimuus, itsensä hyväksyminen ja vastuuntunto sekä esiintyminen ja oman kannan tai tunteiden ilmaisu muodostuvat ihmisen tarpeesta kuulua ja samaistua erilaisiin ryhmiin, kuten perheeseen, ammattiin, kieleen, ikäryhmään tai sukupuoleen. (Juusela 2015, 23-24.)

Itsetuntemus on sidoksissa itsetuntoon sekä hyvinvoinnin ja onnellisuuden kokemukseen. Itsetuntemuksen paraneminen auttaa yksinäisyyttä kokevaa suuntaamaan ajatuksiaan ja elämänvalintojaan itselle mieluisiin ja hyödyllisiin valintoihin ja antaa voimavaroja laajentaa näin elämänpiiriään. Mielenrauhaa lisäävien tekijöiden tunnistaminen parantaa itsetuntemusta. Toinen itsetuntemuksen keskeinen tekijä on armollisuuden salliminen itselle. Omien arvojen määrittely ja sen pohtiminen, miten nämä arvot toteutuvat omassa elämässä auttaa ryhmän jäseniä tekemään toisenlaisia valintoja. Onko toiminut omien vai ulkopuolelta tulevien arvojen mukaan. Yksinäiselle se saattaa merkitä myötätunnon heräämistä omaa itseä kohtaan ja uudenlaisia valintoja ja armollisuutta elämään, luopumista täydellisyyden tavoittelusta ja asettamista tavoitteensa vähemmän vaativiksi ja omaan persoonaan sopivaksi. (Ollikainen 2016.)

Hyvää oloa tuottavien tunnetilojen tunnistaminen lisää myös itsetuntemusta. Minkälaiset asiat tuovat elämään iloa ja onnellisuutta. Tai mikä synnyttää palavan tunteen ja riemun. On hyvä myös pohtia tunteiden merkitystä kokonaisuutena. Epämiellyttävältäkin tunteet kuten viha, syyllisyys, häpeä ja ahdistus ovat vain tunteita, jotka häviävät itsestään. Tunteet ovat sallittuja ja niihin löytyy syy, jota ei kuitenkaan aina ole mahdollista tunnistaa. Tunteet hyväksymällä ja tunnistamalla itsetuntemus kasvaa, jolloin kokemus yksinäisyydestä ja erilaisuudesta vähenee. Tunnetason kohtaamisen tunnistamiseen sisältyy syvällisten tunteiden kokeminen ja yhteys kanssaihmiseen. Yksinäisellä näitä kokemuksia ei juuri ole erilaisten syiden vuoksi. Ryhmä antaa mahdollisuuden yhdessäoloon ja tilaisuuden kohdata muita ihmisiä positiivisessa hengessä. Yhteisten kokemusten jakaminen ja yhdessä tekeminen synnyttää tunteita ja rohkeutta kohdata omat tunteensa. (Ollikainen 2016.)

3.2 Ihmissuhteet

Ihmissuhteista puhutaan, kun ihmiset ovat toistensa kanssa tekemisissä. Se tarkoittaa kahden tai useamman ihmisen välillä olevaa yhteyttä. Sosiaaliset suhteet tuovat tarkoitusta elämään ja tukevat hyvinvointia, mielen-terveyttä ja itsetuntoa. Perhe on yleensä ihmisen ensimmäinen ja läheisin ryhmä, johon synnyttään. Perhe luo turvallisuuden tunteen ja antaa mahdollisuuden tunteiden vastaanottamiseen ja osoittamiseen. Perheen lisäksi myös muilla ihmissuhteilla on merkitystä ihmisen hyvinvoinnin kannalta. Erilaiset sosiaaliset verkostot auttavat liittämään elämän eri osa-alueita yhteen. Sosiaaliset suhteet tuovat turvaa ja varmuutta elämään sekä tukevat elämän hallintaa. (Lääti 2013, 28.)

Sosiaalisen yhteisön köyhyys aiheuttaa yksinäisyyttä. Tällainen tilanne saattaa seurata suurien elämänmuutosten vuoksi. Yksinäiseltä puuttuvat läheiset ja merkitykselliset ihmissuhteet, tai ne ovat vähäisiä. Hyvinvoinnin ulottuvuuksista ihmissuhteiden ja sitä kautta muodostuvien positiivisten kokemusten ja tunteiden puuttuminen aiheuttaa hyvinvoinnin vajeen ja kärsimystä. Biologinen perhe voi puuttua kokonaan, tai sukulaiset asuvat kaukana, jolloin yhteydenpito heihin on hankalaa. Puhelimitse tai sähköpostitse tapahtuva yhteydenpito ei korvaa välitöntä kontaktia, eikä tuo samalla tavalla läheisyyden ja yhteyden kokemuksia kuin tapaaminen toisi. Perheen jäseniä tai sukulaisia saattaa olla monella yksinäisellä myös lähellä tai asua samassa taloudessa, mutta välit ovat tulehtuneet eikä yhteyttä fyysisestä läheisyydestä huolimatta koeta. Lasten muuttaessa kotoa seuraa pesän tyhjenemisen vaihe, jolloin parisuhteessa on välttämätöntä siirtyä uuteen. Joissakin tilanteissa parisuhde rakentuu uudelleen ja yhteys ja läheisyys löydetään. Joskus voi tulla tilanne, että uudelleenrakentumiseen ei löydy riittävästi keinoja eikä voimavaroja ja pari päättyy erilleen. Ihmissuhteiden määrä ei aina ole sidoksissa koettuun yksinäisyyteen. Laajasta sosiaalisesta verkostosta huolimatta yksilö saattaa tuntea olonsa yksinäiseksi, mutta toisaalta muutama lähisuhde saattaa tyydyttää hänen sosiaalisuuden tarpeensa. (Väestöliitto; Ollikainen 2016; Saari 2010, 125–126.)

3.3 Hyvä olo

Hyvällä ololla tässä opinnäytetyössä tarkoitetaan tyytyväisyyden ja onnellisuuden kokemusta. Mielen sisäinen turvallisuuden tunne tuo hyvää oloa ja poistaa yksinäisyyttä. Kokemuksena yksinäisyys aiheuttaa turvattomuuden ja arvottomuuden tunteita. Elämällä ei tunnu olevan merkitystä. Onnellisuuden ja mielihyvän kokemuksen tunteet vähenevät. Yksinäinen ihminen kokee erillisyyttä, joka johtaa elämän hallinnan puutteeseen ja syrjäytymiseen. Mielen jähmettää epämääräinen pelon tunne, joka vieraannuttaa ihmisen itsestään ja yhteydestä muihin. Tästä tunteesta ulospääsemiseen voi auttaa jonkun kohdalla katkeruuden unohtaminen; menneiden asioiden jättäminen taakseen ja anteeksi antaminen niin itselle kuin toisille. Joku voi hyötyä siitä, että jättää politiikan ja maailman tapahtumien

aktiivisen seuraamisen vähemmälle. Sen hyväksymisen, että elämä maailmassa on epävakaa ja epävarmaa, mutta murehtimisella ei kukaan mitään voita. Turvallisuuden kokemus voi tulla hiljentymisestä, tai toisaalta jonkun mieluisan harrastuksen parissa olemisesta, jossa ihminen on itselleen vahvasti läsnä. Myös huumori, unelmat ja myönteiset tunnekokemukset ja muistot tuovat turvallisuuden tunteita. (Ollikainen 2016.)

Liikunta, terveelliset ruokailutottumukset, säännöllinen elämänrytmi sekä uni ja lepo tuovat rytmiä ja hallintaa elämään sekä tuottavat hyvää oloa. Liikunnalla on myönteinen vaikutus hyvinvointiin ja elämän hallinnan tunteen vahvistumiseen. Liikunnan on todettu lievittävän ahdistusta ja tuovan mielen virkeyttä. Lenkkeily ja kuntosaliharjoittelu yhdistettynä rentoutumiseen vahvistaa mielialaa. Liikuntaharrastus tuo myös arkeen rutiineja ja vahvistaa yhteyttä elämän perusasioihin. Elämän hallinnan tunne vahvistuu liikunnan avulla. Liikkuessa on helppo järjestellä ajatuksiaan, jolloin maailmankuva selkiytyy ja rakentuu hallittavammaksi. (Suomen mielenterveysseura.)

Hyvää oloa, hyvinvointia ja eheyttä voi vahvistaa myös kulttuurin harrastamisen avulla. Päiväkirjan kirjoittaminen voi olla jollekin eheyttävä harrastus. Kirjoittaessa omaa tekstiään voi yksinäisyytensä tai murheensa hetkeksi unohtaa ja uppoutua positiiviseen maailmaan mielikuvituksen avulla. Samoin maalaaminen, laulaminen kuorossa, konserteissa- tai elokuvissa käynti voi tuoda mielihyvää ja perspektiiviä elämään. (Suomen mielenterveysseura.)

3.4 Hengellisyys hyvinvointia lisäävänä voimavarana

Tässä opinnäytetyössä hengellisyydellä tarkoitetaan kristilliseen ihmiskäsitykseen ja uskoon perustuvaa hengellisyyttä. Ihmisen henkisyteen kuuluu myös hengellinen ulottuvuus. Hengellisyys ei merkitse samaa kuin usko, sen sijaan uskominen on hengellisyyttä. (Karvinen 2012, 47.)

Kristillisen ihmiskäsityksen mukaan ihminen on jakamaton kokonaisuus sisältäen fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja hengellisen ulottuvuuden. Kristillinen usko on luottamusta ja jättäytymistä koko painollaan Jumalan varaan; dialogia Jumalan kanssa. Jumala hyväksyy ehdoitta ihmisen. Ihmisen arvo perustuu armoon ja anteeksiantamiseen. Ihmisyyden syvin olemus löytyy toisen ihmisen hyväksymisen ja anteeksiantamisen kautta. Kristillisen ihmiskäsityksen mukaan jokainen ihminen on Jumalan edessä yhtä arvokas riippumatta siitä, onko hän sairas vai terve, vanha vai nuori, masentunut vai iloinen. Onko hän itseään häpeävä vai itseensä tyytyväinen (Lindqvist; Aalto & Gothoni 2009.)

Suuri osa ihmisistä uskoo, että hengellisyyden ja terveyden välillä on yhteys. Hengellisyys sisältää toivon ja elämän mielekkyyden näkökulman. Elämälle ja omalle olemassaololle löytyy merkitys ja tarkoitus. Terveydellä ole

merkitystä, jos elämällä ei ole tarkoitusta. (Karvinen 2012; Miettunen 2009)

Usko ja elämäkatsomus ovat olennainen osa ihmisen hyvinvointia. Maailmankatsomus on elämän syvin ulottuvuus, josta kumpuavat ihmisen perimmäiset kysymykset ja pelot, mutta myös toivo ja rakkaus. Maailmankatsomuksellisia kysymyksiä ovat sisäinen rauha, itsetunto, ujous ja luovuus. Myös rooleihin, sairauteen, vammoihin ja kasvavaan avuntarpeeseen liittyvät asiat voidaan mieltää maailmankatsomuksellisiksi kysymyksiksi. (Valvanne & Tuohino 2016)

Itsetuntemuksen kannalta hengellisyys merkitsee syvää luottamusta rakastavasta Jumalasta. Siitä, että on ainutlaatuinen, täydellisesti hyväksytty ja rakastettu. Kokemus tuo mielenrauhaa ja ohjaa ihmistä suuntaamaan ajatuksiaan ja elämänvalintojaan omaksumiensa arvojen mukaisesti. Hengellisyys ohjaa armollisuuteen ja myötätuntoon sekä itseään että toista ihmistä kohtaan. Hengellisyys tuo syviä tunnekokemuksia; ilon, riemun ja onnellisuuden kokemuksia. Ihmisen suhde itseen, toiseen, Jumalaan ja maailmankaikkeuteen tarkentuu. Hengellisyyden merkitys eri ihmisillä on erilainen. Myös erilaisissa elämäntilanteissa ihminen kokee suhteensa Jumalaan eri tavalla. Masennukseen sairastuminen saattaa muuttaa kokemusta turvallisesta rakastavasta Jumalasta toisenlaiseksi. Masentunut ihminen ei löydä Raamatusta mitään rohkaisevaa, vaan lukee vain kohtia, joissa puhutaan tuomiosta, hylkäämisestä, lohduttomuudesta ja toivottomuudesta. Masentuneena ihminen saattaa kokea Jumalankin hylänneen itsensä. Usein näissä tilanteissa hengellinen musiikki ja hengelliset laulut puhuttelevatkin häntä paremmin, kuin Raamatun tekstit. (Aalto & Gothoni 2009)

Hengellisyys suuntaa ihmistä suhtautumaan toiseen ihmiseen kuten itseen. Ihmissuhteiden kannalta tämä auttaa näkemään toisen ihmisen samalla tavalla heikkona, haavoittuvana ja inhimillisenä kuin itsensä, mutta myös erityisenä ja arvokkaana. Hengellisyys ei suojaakaan yksinäisyyden kokemuksesta eikä kärsimykseltä, mutta se voi tuoda lohtua ja turvaa. Hengellinen yhteisö voi toimia eheyttävästi ja sosiaalisuutta lisäävästi. Yksinäinen voi löytää sieltä turvallisen yhteyden. Hengellisyyttä on kuvattu sisäiseksi voiman lähteeksi, joka tuo elämään tarkoituksellisuutta ja merkityksen. Eheyttävä tunne suuntaa ajatukset pois yksinäisyyden kokemuksesta ja tuo hyvää oloa. Turvattomuuden ja arvottomuuden tunteiden vähentyessä hyvä mielentila ja onnellisuuden kokemus vahvistuvat. Erillisyyden tunteen vähetessä hallinnan tunne vahvistuu, jolloin hyvinvointi lisääntyy. Hengellisyys merkitsee myös anteeksi antamista niin itselle kuin toisille. Katkeruuden kuormasta vapautuminen helpottaa oloa ja vapauttaa energiaa muihin asioihin. Hyvää oloa ja turvaa tuo myös maailman epävakauden luottamus rakastavan Jumalan huolenpidosta. (Kanerva & Tanska 2015)

Hengellisyys hyvinvointiryhmässä saattaa tuoda oman merkittävän lisän osallistujien yksinäisyyden kokemisen lievittämiseksi. Toisaalta se saattaa

myös rajata osallistujat niihin, jotka muutenkin osallistuvat aktiivisesti erilaisiin seurakunnan järjestämiin ryhmiin ja tilaisuuksiin.

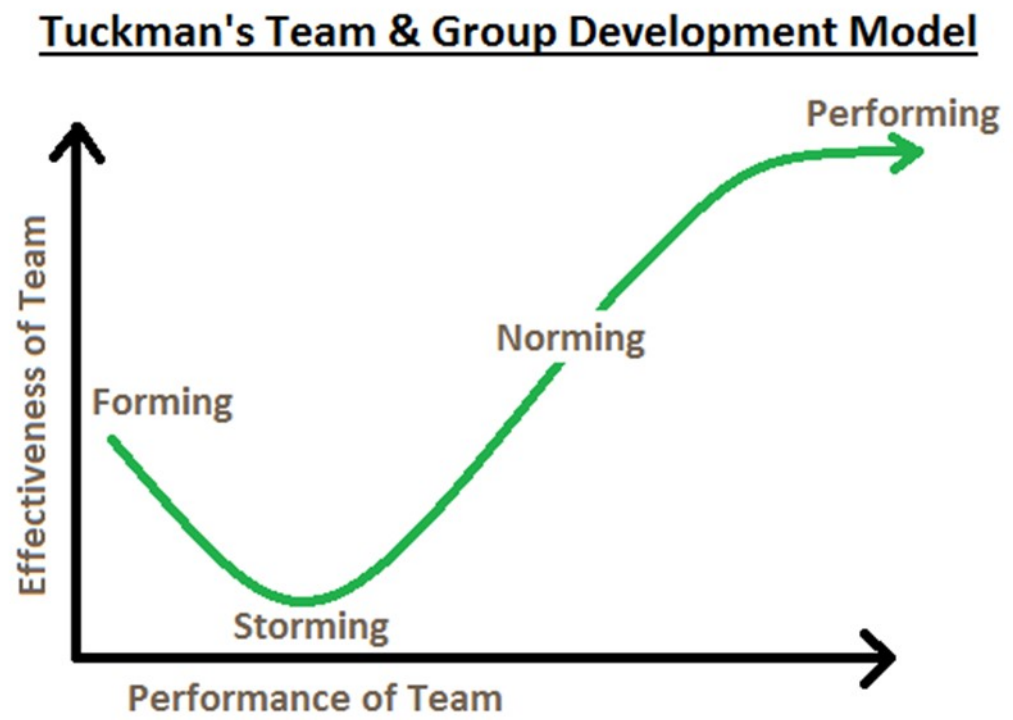
4 RYHMÄ TERVEYDENHOITAJAN TYÖMENETELMÄNÄ

Tämä luku sisältää tavoitteellisen ryhmän perustamiseen liittyvää perustietoa. Ryhmän avulla pyritään antamaan tietoa sekä auttamaan osallistujia löytämään uusia tai unohtuneita harrastuksia. Positiivisten kokemusten kautta ryhmän tehtävänä on elävöittää ja parantaa arkea sekä lievittää yksinäisyyden kokemusta.

Ryhmän kehitysvaiheet ja niille tunnusomaiset piirteet on kuvattu ja Tuckmanin mallin perustuen (Kuvio 1.) Ryhmädynamiikka ja roolit osuus havainnollistaa ryhmän muodostumiseen liittyviä muuttuvia tekijöitä, kuten ryhmän koko ja osallistujien persoonalliset luonteenpiirteet. Ryhmänohjaajan tehtävät luku sisältää keskeisiä ryhmänohjauksessa huomioitavia asioita sekä moniammatillisuus ryhmässä luku niitä tekijöitä, jotka mahdollistavat toiminnan ja hyvän lopputuloksen.

Ryhmän tehtävänä on saavuttaa ryhmälle asetettu päämäärä ja tavoite. Ryhmän sisällön avulla pyritään tämän päämäärän saavuttamiseen. Ryhmän ohjaus ja toteutustapa vaikuttaa päämäärän saavuttamiseen.

4.1 Ryhmän kehitysvaiheet



Kuvio 1. Tuckman, B. Ryhmän kehitysvaiheet

Kuvio 1 havainnollistaa ryhmän muodostumisen vaiheet Tuckmanin mukaan. Ryhmän kehitysvaiheita ovat Muodostumisvaihe (forming), Kuohuntavaihe (storming), Yhdenmukaisuusvaihe (norming), Hedelmällisen yhteistyön ja toimivan yhteisöllisyyden vaihe (performing). Ryhmän muodostumisen jälkeen seuraa vielä ryhmän lopetusvaihe (adjourning), mikä on myös hyvän lopputuloksen ja tavoitteiden toteutumisen kannalta tärkeä vaihe ryhmän ohjauksen kannalta. Ryhmän kehitysvaiheiden tunnistaminen auttaa ohjaajaa huomaamaan missä vaiheessa ryhmän muotoutuminen on, ja auttaa häntä käsittelemään ja tunnistamaan ristiriitoja, joita väistämättä kuuluu ryhmän muotoutumiseen. Kehitysvaiheiden tunnistaminen myös lisää ryhmän jäsenten välistä ymmärrystä ja myötätuntoa toisiaan kohtaan ryhmänkehityksen eri vaiheissa ja lopulta parantaa ryhmän suorituskykyä. (Tuckman 2014).

Ryhmän muodostumisvaiheessa osallistujat orientoituvat ryhmään ja tehtävään. Ryhmän tehtävä on epäselvä samoin kuin käyttäytymisen pelisäännöt. Ryhmän jäsenet kokevat epämukavuutta tilanteen vuoksi. Muodostumisvaiheessa ryhmä on riippuvainen ryhmän ohjaajasta ja samaistuu häneen. Kuohuntavaiheessa osallistujat alkavat testata omaa rooliaan ryhmässä ja esittää omia eriäviäkin mielipiteitään. Ryhmän tehtävää ja johtajaa vastustetaan. Kritiikkiä syntyy ryhmän tehtävää, ryhmässä olemista ja ulkoisia olosuhteita kohtaan. Syntipukki-ilmiö liittyy tavallisesti juuri kuohuntavaiheessa olevaan ryhmään. Epämukavuus kanavoidaan yksittäiseen henkilöön, kun syy epämukavuuteen on hahmottomaton ja epäselvä. Yhdenmukaisuusvaiheessa toiminnalle alkaa syntyä normeja. Tunne ryhmään kuulumisesta; me-henki, kasvaa ja ryhmän yhteistyö ja avoimuus yleensä lisääntyvät. Ajatusten esille tuominen on turvallista. Hedelmällisen yhteistyön ja yhteisöllisyyden vaiheessa rooleista tulee joustavia. Vuorovaikutus on intensiivistä. Energia suunnataan suorittamiseen ja jäsenten erilaisuus koetaan vahvuudeksi. Ryhmä selviää myös konflikteista. Ryhmän päättymisen vaiheen liittyy haikeutta, surua ja eroahdistusta. Ryhmän elinkaaren ja kehitysvaiheiden merkitys korostuu. (Tuckman 2014.)

4.2 Ryhmädynamiikka ja roolit

Ryhmädynamiikka tarkoittaa ryhmään kuuluvien henkilöiden välisiä suhteita ja vuorovaikutusta. Oman roolin muodostuminen ja tunnistaminen ryhmässä tapahtuu vuorovaikutuksen kautta. (Kopakkala 2005)

Ryhmän kiinteys, eli koheesio, vaikuttaa siihen miten hyvin ryhmä toimii. Mitä suurempi koheesio ryhmässä vallitsee, sitä toimivampi ryhmä on. Koheesioon vaikuttaa ryhmän koko, ryhmän tavoitteet ja ryhmäläisten ominaisuudet. Mitä suurempi ryhmä on, sitä pienemmäksi tavallisesti koheesio jää. Oman puheenvuoron odottaminen ja sen pitäminen keskustelun teemassa voi olla turhauttavaa. Suureen ryhmään saattaa syntyä alaryhmittymiä ja eripuraa. Tästä syystä ryhmän ohjaamisen kannalta on tärkeää puuttua ajoissa epäkohtiin ja vaikuttaa ryhmädynamiikkaan erilaisin menetelmin. Yhteiset tavoitteet ja yhdessä viihtyminen edistävät koheesiota

ja ehkäisevät klikkien syntyä. Kiinteät ryhmät ovat vuorovaikutuksellisia ja avoimia. Vertaisoppiminen on tällöin myös suurempaa, kuin vähemmän kiinteissä ryhmissä. Ryhmän tuotos ja oppiminen ovat tuloksellisempaa. (Haapaniemi & Raina 2014, 119.)

Ryhmän yhdenmukaisuus eli konformisuus tulee jäsenten tarpeesta tuntea kuuluvansa joukkoon ja tulla hyväksytyksi. Ryhmän enemmistön mielipide saattaa vaikuttaa oman eriävän mielipiteen uudelleen arviointiin. Saatamme tulkita omamme virheelliseksi, tai mukaudumme enemmistön mielipiteeseen välttääksemme ristiriitaa; mukaudumme ryhmäpaineeseen. Tietty määrä yhdenmukaisuutta ryhmässä on kuitenkin välttämätön toiminnan ja tavoitteiden saavuttamisen kannalta. Kaikkien tulee esimerkiksi noudattaa ryhmän sääntöjä. Liian yhdenmukainen ryhmä synnyttää ryhmäajattelun. Jäsenet eivät enää ajattele itsenäisesti, vaan pitävät tärkeämpänä olla enemmistön kanssa samaa mieltä. Ryhmässä syntyy paine, joka eristää toisinajattelijat ryhmän ulkopuolelle. (Haapaniemi & Raina 2014, 119.)

Ryhmän merkityksellisyys perustuu tiedon jakamiseen, ryhmään kuulumisen tunteeseen ja sosiaaliseen tukeen. Tehtävien ja vastuun kantaminen ryhmän jäsenten kesken jakaantuu jäsenten persoonallisten ominaisuuksien mukaisesti. Aktiiviset jäsenet ottavat päävastuun osan välttellessä tehtävien ja vastuun kantamista. Syntyy ns vapaamatkustajia, jotka saattavat kuitenkin ottaa kunnian itselleen ryhmän toiminnan tuloksista. Vapaamatkustus lisääntyy suuremmissa ryhmissä, kun vastuun ottamista on helppompaa paeta. (Vesterinen 2010; Haapaniemi & Raina 2014, 119.)

4.3 Ryhmänohjaajan tehtävät

Yksinäisyyden kokemista ajatellen ehkä tärkein ryhmänohjaajan tehtävä on luoda ryhmään turvallinen ja avoin ilmapiiri. Tavoite on, että ryhmän jäsenet kokevat olevansa tervetulleita ja hyväksytyjä ryhmään juuri sellaisina kuin ovat. Ryhmän muotoutumisvaiheessa jäsenet eivät tunne toisiaan, tavoitteita eikä ryhmän sääntöjä. Tässä vaiheessa jäsenet ovat erityisen riippuvaisia ryhmän ohjaajasta ja hänen tuestaan ryhmän muotoutumiseksi. Mikäli ryhmään saadaan luotua turvallinen ilmapiiri, mahdollistaa se omien ajatusten ja tunteiden ilmaisemisen ryhmässä. Tarve liittyä ja kokea kuuluvansa ryhmään sekä kokea itsensä merkitykselliseksi ja hyväksytyksi yhdistää jäseniä toisiinsa. Ryhmänohjaajalla on keskeinen rooli ryhmädynamiikan muotoutumisessa ja avoimen vuorovaikutuksen syntymisen kannalta. Ryhmänohjaaja auttaa ryhmän jäseniä tutustumaan toisiinsa ja sitoutumaan ryhmän tavoitteisiin, jolloin ilmapiiri vapautuu ja ryhmän kiinteys lisääntyy. Erilaiset tutustumisleikit ja suurissa ryhmissä pienempiin porinaryhmiin jakaminen toimivat tutustumisen menetelminä. Porinaryhmät toimivat myös erityisesti suurissa ryhmissä ryhmäajattelun syntymistä hillitsevästi. Samalla saadaan uusia näkemyksiä ja ajatuksia nostettua esille. (Kivinen & Turtiainen 2014, 15.)

Osallistujien väliset vuorovaikutussuhteet ja prosessit vaikuttavat ryhmän toimintaan. Avoin ja rehellinen viestintä lisää yhteisöllisyyttä ja antaa tilaa muutoksille. Erilaiset tutustumisharjoitteet ja yhdessä toteutettavat eri teemojen mukaiset käytännön harjoitteet lisäävät ihmissuhteiden synty- mistä ja luottamusta ryhmässä. (Kauppila 2011, 116-119)

4.4 Moniammatillisuus ryhmässä

Yhteistyöstä voidaan puhua silloin, kun kaksi ihmistä työskentelee saavut- taakseen yhteisen tavoitteen ja päämäärän. (Mäkinen 2005, 13). Moniam- matillisuudesta puhutaan hoitotyössä silloin, kun eri toimijat työskentele- vät asiakaslähtöisesti yhdistäen oman osaamisensa ja tietämyksensä pää- määrään päästäkseen. Yhteistyössä voi toimia asiantuntijoita ja ammatti- henkilöitä eri organisaatioista. Asiakkaan parasta tavoitellen moniamma- tillinen työryhmä ottaa huomioon asiakkaan kokonaisvaltaisesti ja rikkoo rajoja, jolloin päästään parempaan lopputulokseen, mitä yksittäinen työn- tekijä voisi saavuttaa (Isoherranen 2008, 34.)

Esiedellytyksenä Isoherrasen mukaan moniammatillisen yhteistyön toteu- tumiselle ovat yhteiskunnalliset, poliittiset ja koulutuspoliittiset päätökset. Eri ammattiryhmien toiminta ja koulutus perustuvat lainsäädäntöön. Mo- niammatillinen yhteistyö edellyttää näin ollen sitä, että poliittisten päättä- jien tulee luoda sille esiedellytykset varmistamalla muutos lainsäädännöl- lisesti ja hyväksymällä se toiminnallisesti. Poliittisten päättäjien rooli ko- rostuu julkisella sektorilla myös hallinnollisissa ratkaisuissa.

Varsinaiset edellytykset moniammatilliseen yhteistyöhön syntyvät Isoher- rasen mukaan organisaatioissa. Muutokseen tarvitaan eri ammattiryhmien näkemystä muutoksen tarpeellisuudesta ja mahdollisesti koulutusta. Yh- teistyö alkaa yhteisen tavoitteen määrittelystä. Moniammatillinen yhteis- työ vaatii Isoherrasen mukaan valmiutta ja rohkeutta uudistaa rakenteita ja toimintatapoja, sekä jatkuvaa tukea muutokselle. Lisäksi käytännön to- teuttajien kanssa tulee käydä vuoropuhelua. Edellytykset muutokselle syn- tyvät siten, että yhteinen näkemys muutoksen tarpeellisuudesta syntyy or- ganisaation eri tasoilla. Lisäksi tarvitaan moniammatillisen johtajuuden tai- toja ja hyväksyntää muutokselle.

Moniammatillinen yhteistyö on haastavaa, siksi tarvitaan koulutusta ja eri- tyisosaamista. Yhteinen ymmärrys siitä mihin pyritään ja miten, sekä miten roolit ja vastuut jaetaan, syntyy uuden viitekehyksen omaksumisen kautta. Ilman koulutusta ja reflektointia yhteistyössä saattaa ilmetä valtataistelua ja rooliristiriitoja yhteisen ymmärryksen puuttuessa. Sekä koulutus mo- niammatillisuuden tehtävistä, tarpeellisuudesta ja pyrkimyksistä, että kou- lutus vuorovaikutuksellisten taitojen valmiuksista on tarpeellista. Toiminta on tavoitteellista ja kontekstisidonnaista. Reflektointia tarvitaan muutok- sen eri vaiheissa. Yhteinen ymmärrys syntyy vuorovaikutustilanteissa ja vuoropuheluna päätöksiä tehtäessä. Haasteena moniammatillisessa yh-

teistyössä on yhteisen kielen löytyminen eri ammattiryhmien erilaisten käsitteiden ja koulutustaustan vuoksi. Hyviä vuorovaikutustaitoja tarvitaan sosiaalisten suhteiden ja keskinäisen kunnioittamisen ja arvostuksen luomiseksi. (Isoherranen 2008, 26-28). Hyvällä yhteistyöllä päästään hyvään lopputulokseen.

Muutosprosessin toteutukseen tulee kehittää malli, jonka pohjana ovat tavoitteet ja ryhmän tarpeet. Vastuut ja roolit tulee määrittää siten, että toiminnasta tulee joustavaa ja asiakaslähtöistä. Hyvän lopputuloksen aikaansaamiseksi toteutuksesta vastaavilla ammattihenkilöillä tulee olla riittävästi valtaa päättää toiminnan käytännöistä – suunnitella toimintatapa sekä jakaa vastuut ja roolit, sekä sopia käytännöt tiedon kokoamiseen ja prosessointiin. On tärkeää arvioida ja kehittää yhteistyötä jatkuvasti.

Isoherrasen väitöskirjan analyysiin perustuen moniammatillisen tiimin neljä keskeistä taitovaatimusta ja valmiutta ovat Reflektiivinen arvioinnin taito, joka tarkoittaa kykyä tunnistaa ongelmien ratkaisussa moninäkökulmaisuuuden merkitys ja valmiutta oman toiminnan arviointiin ja yhdessä kehittämiseen. Päätökset, joissa otetaan huomioon monia erilaisia näkökulmia edellyttävät päätöksentekijöiltä sitä, että osaa esittää oman mielipiteensä ja perustella sen, sekä kuunnella muita erilaisia näkökulmia ja perusteluja, joiden pohjalta ratkaisut tehdään. Tarvitaan myös valmiutta ja ettuun johtajuuteen. Jokaisella ammattilaisilla on vastuita omalla alueellaan sekä vastuu kokonaisuuden toteutumisesta. Tarvitaan myös valmiutta joustavuuteen rooleissa. Joustavaan toimintaan pyrittäessä tulee hyödyntää kaikkien osaamista. Rooleja ja vastuita määritellään tarpeen ja tavoitteen mukaisesti. Avoin ja luottamuksellinen ilmapiiri mahdollistaa parhaan lopputuloksen. Se syntyy moniammatillisen tiimin yhteistyön tuloksena.

Terveyden edistäminen on moniammatillista yhteistyötä ja se on kaikkien vastuulla. Paitsi sosiaalitoimen kanssa, tekee julkinen terveydenhuolto yhteistyötä myös yksityisen sektorin sekä erilaisten yhdistysten, järjestöjen ja seurakunnan kanssa. Yhteistyö lisää toiminnan vaikuttavuutta, vähentää ja poistaa päällekkäisyyttä sekä samalla myös vähentää kustannuksia. Erilaisten toimintamallien kokeilu, ja kehittäminen on tarkoituksenmukaista. (Thl 2015.)

5 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Opinnäytetyön tarkoitus oli perustaa yhteisöllisyyttä edistävä hyvinvointiryhmä yhteistyössä Lammin seurakunnan kanssa. Tavoite oli selvittää, minkälaisia hyvinvointiin liittyviä tarpeita ryhmään osallistuvilla oli, ja miten ryhmä näihin tarpeisiin vastasi. Lisäksi tavoitteena oli edistää ryhmään osallistuvien terveyttä ja elämänhallintaa auttamalla heitä löytämään omia voimavarojaan.

Varsinaisten opinnäytetyön kysymysten ohella halusin myös kartoittaa, miten ryhmään osallistujat kokivat työ- ja eläkeikäisten työskentelyn yhdessä. Kysymys nousi Hyvää mieltä elämään-kurssin tilaajan toivomuksesta. Seurakunta järjestää erilaisia ryhmiä ikäryhmille. Eri ikäisten seurakuntalaisten yhdessä tekeminen ja yhteistyö on ollut yksi kehitteillä olevista ajatuksista.

Halusimme kokeilla uudenlaista toimintamallia seurakunnan kanssa yhteistyössä suunnittelemalla hyvinvointiryhmä moniammatillisesti yhdistäen terveydenhuollon ja seurakunnan edustajien erityisosaamista. Ajatuksenamme oli toteuttaa yhteistyössä hyvinvointikurssi, joka sisältäisi hyvinvoinnin teemoista, hengellisyys mukaan lukien, koostuvan rungon. Teoriaosuuden ja alustuksen lisäksi halusimme ryhmään keskustelua aiheesta, yhdessä olemista ja asioiden yhteistä jakamista. Ryhmästä halusimme tehdä toiminnallisen, joten liitimme teemoihin yhdessä tehtäviä harjoitteita ohjattuna. Pyrkimyksenämme oli synnyttää hyvää oloa ja hyvää mieltä tuottava yhteisöllisyyden tunne ja ilmapiiri. Ajatus oli vaikuttaa osallistujien itsetuntemukseen ja ihmissuhteisiin sekä motivaatioon oman terveydentilaansa ja hyvinvointiinsa panostamiseen yhdessä tekemisen ja oppimisen kautta.

Opinnäytetyön kysymykset ovat seuraavat:

Minkälaisia hyvinvointiin liittyviä tarpeita osallistujilla on?

Miten osallistujat kokevat ryhmän sisällön ja toiminnallisuuden edistävän heidän hyvinvointiaan ja yhteisöllisyyden kokemustaan?

6 HYVINVOINTIRYHMÄN TOTEUTTAMINEN

Tässä luvussa kerron taustaa opinnäytetyölleni. Tämä toiminnallinen opinnäytetyö syntyi mahdollisuudesta suunnitella ja toteuttaa terveyttä ja hyvinvointia tukeva ryhmä yhteistyössä Lammin ev.lut. seurakunnan papin (Sari Järä) kanssa. Ideoimme ja suunnitelimme ryhmän yhteisölliseksi: yhdessä tehtäviä helppoja harjoitteita sisältäväksi. Teoreettisena runkona käytimme Suomen mielenterveysseuran Mielenterveyden käsi mallia. Lisäksi kristillinen usko ja hengellisyys toimi arvopohjana kurssissa sekä omana teemanaan lisättynä Mielenterveysseuran malliin.

Ryhmään osallistui 25 henkilöä, jotka olivat kaikki naisia. Ikäjakauma oli 55-84 välillä. Työikäisiä osallistujista oli kolme. Ryhmä toteutettiin seitsemänä kokoontumiskertana kahden viikon välein syksyllä 2016. Ryhmä toteutettiin moniammatillisena yhteistyönä siten, että itse olin työparini kanssa päävastuussa ryhmän suunnittelusta ja toteutuksesta. Asiantuntijoina käytimme fysioterapeuttia (Marja Koskinen), työterveyshoitajaa (Maria Laaksonen), psykiatrista sairaanhoitajaa (Pirjo Virtanen) sekä käytännön toteutuksessa seurakunnan nuorisotyönohjaajaa (Karoliina Harhala) ja kanttoria (Kimmo Puunenä). Esitteen ulkoasun suunnitteli laatimamme tekstin pohjalta seurakunnan tiedottaja (Markus Kartano).

Yksi ihmisten keskeinen hyvinvointia heikentävä tekijä on yksinäisyys. Ryhmä perustettiin väestön hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitämistä ja yhteisöllisyyden tukemista ajatellen. Valitsin opinnäytetyön näkökulman yksinäisyyden kokemista ja yhteisöllisyyden lisäämistä ajatellen.

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyöni on toiminnallinen ja laadullinen. Tarkoituksena oli lisätä ymmärrystä siitä, minkälaisia hyvinvointiin ja yhteisöllisyyteen liittyviä tarpeita kohderyhmällä oli, ja miten toteuttamamme hyvinvointiryhmä näihin tarpeisiin vastasi. Mitkä elementit ryhmässä tukivat osallistujien kokemusta ryhmätoiminnan vaikuttavuudesta ja lisäsivät myönteisiä kokemuksia, sekä mitä ryhmässä oli sellaista turhaa, jonka voisi seuraavia vastaavanlaisia toimintoja ajatellen kehittää uudelleen tai jättää kokonaan pois. Opinnäytetyö pyrkii kuvaamaan ja selvittämään tässä ryhmässä kyseisenä aikana esiintynyttä tilannetta; osallistujien kokemusta hyvinvointiin liittyvistä asioista sekä ryhmän toimivuutta yksinäisyyden ennaltaehkäisemisen ja lievittämisen yhtenä tukimuotona.

Aineisto on kerätty havaintojen ja avoimia kysymyksiä sisältävien kyselylomakkeiden avulla. Lisäksi opinnäytetyössä on käytetty tutkimuspäiväkirjaa sekä itse- ja vertaisarviointia koko prosessin ajan suunnitteluvaiheesta aina arviointiin asti. Jokaisen kurssi-illan jälkeen pidimme työparini kanssa arviointikeskustelun osallistujien lähdettyä koteihinsa. Vaihdoimme kokemuksia havainnoistamme ryhmän toimintaan ja vuorovaikutukseen liittyvistä

kysymyksistä, sekä prosesseihin ja omaan toimintaamme liittyvistä teki-
jöistä. Pyrimme myös mahdollisuuksien mukaan huomioimaan seuraavilla
tapaamiskerroilla osallistujien toivomuksia ryhmän sisällön suhteen. Laa-
din avoimia kysymyksiä sisältävät kirjalliset alku- ja loppupalautteet osal-
listujille täytettäväksi. Alkupalautteen osallistujat täyttivät ensimmäisellä,
ja loppupalautteen toiseksi viimeisellä kurssitapaamisella. Kyselylomakkei-
den lisäksi halusin syventää ja täydentää osallistujien kokemuksia ryh-
mästä, joten haastattelin neljää kurssilaista, joista kahta kurssin loppupuol-
lella ja kahta kurssin jo päätyttyä erikseen sovittuna ajankohtana. Ensimmäiset kaksi haastattelua toimivat myös lehtiartikkelin materiaalina, jonka
laadin kurssista seurakunnan nettilehteen ”Lämmin Sydän” (Liite 7).

6.2 Hyvinvointiryhmän suunnittelu

Perustimme työparini kanssa yhteistyössä työ- ja eläkeikäiselle väestölle
Hyvinvointia ja terveyttä edistävän ryhmän. Halusimme ryhmän olevan
osallistujille positiivisen kokemuksen ja tuovan iloa elämään. Ajatuksena
oli auttaa myönteisten kokemusten, yhdessä tekemisen ja teorian tiedon
omaksumisen kautta auttaa heitä löytämään elämäänsä omia voimavaroja
sekä uusia keinoja elämänhallintaan ja hyvinvointiin. Nimesimme ryhmän
”Hyvää mieltä elämään-kurssiksi.”

Aloite ryhmästä tuli yksittäiseltä seurakuntalaiselta. Idean pohjalta läh-
dimme suunnittelemaan ryhmämuotoista kurssia työparini kanssa. Laa-
dimme toimintasuunnitelman ja aikataulun kurssikerroille.

Ryhmän kokoontumisväliksi sovimme kaksi viikkoa ja kestoksi kaksi tuntia.
Päätimme aloittaa ryhmät iloisella kahvihetkellä ja lopettaa hartauteen. Li-
säksi lisäsimme Hengellisyys ja Usko-osion omana osionaan viimeiseksi ta-
paamiskerraksi Suomen mielenterveysseuran teemarunkoon. Lopetusker-
ran teemaan suunnittelimme pidettäväksi juhlahartauden Lammin kir-
kossa.

Sisältöä suunnitellessamme otimme huomioon ryhmän kehitysvaiheet.
Alussa osallistujat ovat toisilleen ainakin osittain vieraita. Päädyimme aloit-
tamaan teemat helpoista ja konkreettisista, arkipäiväisistä asioista, eli lii-
kunnasta, ravitsemuksesta ja unitottumukseen liittyvistä kysymyksistä ede-
ten abstrakteihin ja henkisiin teemoihin, kuten luovuus, tunteet ja arvot.
Halusimme myös sisällyttää jokaiseen tapaamiseen aiheen teorian lisäksi
vähintään yhden tai useampia käytännön harjoitteita pareittain tai ryh-
mässä tehden. Luonnostelimme suunnitelman ja esitteen ryhmästä jaetta-
vaksi Lammin Terveysasemalla. Lisäksi Hyvinvointiryhmästä tiedotettiin
seurakunnan kausiesitteessä, seurakunnan Facebook-sivuilla ja paikkakun-
nan paikallislehdessä. Ideoimamme suunnitelma hyväksyttiin seurakun-
nassa toteutettavaksi syksyn 2016 aikana. Kun ryhmä oli saanut toteutus-
luvan ja opinnäytetyö sopimus oli tehty, suunnittelimme tarkan aikataulu-
tuksen ja vastuut ennen jokaista tapaamiskertaa.

6.3 Hyvinvointiryhmän toteutus

Työparini otti ilmoittautumiset vastaan. Hänen tehtäväkseen sovimme pääsääntöisesti myös kahvijärjestelyjen vastuun, käytännön harjoitteen suunnittelun ja toteutuksen sekä loppuhartauden. Minun osuuteni oli ryhmän avaaminen, teorian suunnittelu ja toteutus. Kolmannella tapaamisella vaihdoin roolejamme ja vastuitamme tuomaan vaihtelua. Harrastukset ja luovuus-osion toteutin yhteistyössä seurakunnan nuorisotyönohjaajan kanssa työparini poissa ollessa. Loppuhartaudessa oli mukana seurakunnan kanttori.

Ryhmän kokoontumispaikaksi tarkentui seurakunnan käytössä oleva vuokratila paikkakunnan keskustan tuntumasta. Tila on pieni ja lämminhenkinen. Olimme sopineet osallistujien enimmäismääräksi 20 osallistujaa, mutta runsaan kysynnän vuoksi päädyimme ottamaan mukaan 25 henkeä. Muutama ilmoittautuja ei tilan ahtauden vuoksi mahtunut ryhmään mukaan.

Hyvinvointikurssin seitsemän tapaamiskertaa olivat liikunta, ravitseminen ja ruokailu, uni ja lepo, harrastukset ja luovuus, ihmissuhteet ja tunteet, arvot, päivittäiset valinnat ja unelmat sekä hengellisyys ja usko. Jokainen tapaamiskerta kesti kaksi tuntia.

6.3.1 Liikunta

Ryhmän alkaessa ilmoittautuneita oli kaksikymmentäkaksi (22) ja ensimmäiseen kurssitapaamiseen osallistui 19 henkilöä. Ensimmäisen tapaamiskerran jälkeen ilmoittautumisia tuli vielä lisää, mutta tilan ahtauden vuoksi osa ilmoittautujista jäi ulkopuolelle. Kurssille otimme yhteensä 25 osallistujaa. Kerhohuoneeseen mahtuu n.20-25 henkilöä.

Järjestimme tuolit puolikaareen, että ryhmäläisillä olisi hyvä näköyhteys ohjaajiin ja toisiinsa. Osallistujat saapuivat paikalle ajoissa. Alkutunnelma oli odottavan utelias. Seurakunnan järjestämä terveys- ja hyvinvointiryhmä oli paikkakunnalla ensimmäinen. Seurakunnan pappi tunsu entuudestaan lähes kaikki osallistujat. Osallistujat olivat hänen arvionsa mukaan suurelta osin niitä, jotka muutenkin osallistuvat aktiivisesti monenlaisiin tapahtumiin. Itse toisena ryhmänohjaajana tunsin osallistujista vain neljä nimeltä.

Ryhmä alkoi kahvihetken merkeissä. Toivotin osallistujat kahvien lomassa tervetulleeksi ja kerroin ryhmän tarkoituksesta, teemoista sekä päivän aiheesta ja aikataulusta. Kerroin myös, että tulisin tekemään kurssista opiskeluuni liittyvän opinnäytetyön. Esittelykierron kesti odotettua kauemmin. Alkujännitystä ei havaittavasti ollut. Osallistujat puhuivat yksi kerrallaan ja antoivat näin toisilleen tilaa. Ryhmässä vallitsi vapautunut ja rauhallinen ilmapiiri.

Ennen varsinaista teoriaosuutta teimme mielikuviin perustuvan taukojumpan Mielikuvat liikkeessä; UKK-Instituutti (YouTube). Ryhmän ollessa suuri liikkumiseen varattu tila ei täysin vastannut odotuksia, tilaa käden levityksiin ja pyörähtelyihin ei juuri ollut. Ryhmäläiset kommentoivat jumppahetkeä kuitenkin kivaksi.

Ryhmä osallistui yllättävänkin aktiivisesti ja esitti kysymyksiä myös teoriaosuuden aikana ottaen huomioon ryhmän suuren koon ja sen, että tapaminen oli ensimmäinen. Liikunnan vaikutuksista terveydentilaan ryhmässä oli melko paljon tietoa entuudestaan.

Liikuntateeman harjoitteluosuus sisälsi puolen tunnin mittaisen kävelylenkin ympäristössä kahdessa ryhmässä ohjaajien vetämänä. Toinen lenkeistä oli pidempi ja tarkoitettu niille, jotka harrastivat lajia aktiivisesti. Pieni osa osallistujista ei kyennyt tekemään puolen tunnin kestoista liikuntasuoritusta, vaan tekivät pienissä ryhmissä lyhyemmän lenkin tai jäivät uimahallin tiloihin tai kahvioon odottelemaan. Suurin osa oli aktiivisia harrastajia, mutta kuntoisuus ehkä ikäjakaumankin vuoksi vaihteli suuresti.

Liikunnan lopuksi ryhmä jäi pihamaalle venyttelemään ohjattuna. Dynaaminen venyttely-jumppa nurmikentällä onnistui osallistujilta hyvin. Venyttelyjumppa koettiin yleisesti hyvänä ja miellyttävänä kokemuksena.

Kokoonnuimme ryhmän kanssa vielä sisätiloihin loppuhartauteen sekä palautteen keräämistä varten. Psalmin, virren ja siunauksen jälkeen palautteen keruu ei tuntunut ajallisesti toimivalta ratkaisulta. Jaoin kuitenkin palautelomakkeet, joihin vain neljä ryhmäläistä vastasi paikan päällä. Loput ryhmäläiset halusivat ottaa lomakkeen kotiin täytettäväksi.

Yhteenvetona 1. tapaamisesta ohjaajien arvioimana:

- Osallistujamäärä ylitti odotukset
- Pysyttiin hyvin aikataulussa
- Tutustumiskierros kesti odotettua pidempään
- Ryhmäläisissä oli paljon toisilleen entuudestaan tuttuja
- Tunnelma oli turvallinen, utelias ja välitön
- Aika kului nopeasti
- Valmiiksi aktiiviset etsivät lisää aktiviteetteja
- Työnjako ohjaajien välillä onnistui hyvin ja luontevasti
- Ryhmäläiset olivat aktiivisia ja osallistuvia. Kysymyksiä ja kommentteja tuli paljon.

ALKUPALAUTE/ KYSELYLOMAKE 1:

Mitä liikunta sinulle merkitsee?

Osallistujat kokivat yleisesti liikunnan tärkeäksi ja hyödylliseksi terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Osa kertoi harrastavansa liikuntaa aktiivisesti ja säännöllisesti. Liikunnan koettiin tuovan iloa, hyvää oloa, raitista ilmaa, hyvinvointia, jaksamista, mielen tyhjennystä kuormittavista ajatuksista, toimintakykyä ja notkeutta niveliin. Mieluisia lajeja osallistujille olivat lenkkeily, sauvakävely, vesijumppa ja vesijuoksu. Osalle vastaajista liikunta ei ollut intohimo tai sen harrastaminen koettiin työläänä tai seuran puuttuessa ei ole tullut säännöllisesti harrastettua.

Mitä tämänpäiväinen kurssitapaaminen sinulle antoi?

Tapaaminen koettiin leppoisana ja mielenkiintoisena. Yhdessäolon ja hengellisyyden merkitys mainittiin tärkeänä. Osa vastaajista koki hyväksi nähdä tuttaviaan ryhmässä, osa piti hyvänä uusiin ihmisiin tutustumista. Ryhmä koettiin hyvällä tavalla erilaiseksi ja mielenkiintoiseksi yllätykseksi. Ryhmä koki saaneensa näköaloja liikunnan eri muotoihin ja muistutusta liikunnan tärkeydestä. Muut osallistujat koettiin innostuneina ja ryhmän koettiin tuoneen virkistystä, hyvää mieltä ja iloa. Ryhmä sai tietoa ja kipinää elämäntapoihin ja omiin tavoitteisiin.

Mitä odotuksia ja toiveita sinulla on kurssilta?

Osallistujat kuvasivat saaneensa tietoa, virikkeitä, erilaista yhdessäoloa, uusia vinkkejä fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin, hyvää mieltä, toisten ihmisten seuraa, hengellisyyttä, asiakeskusteluja, selkeyttä kaoottiseen elämäään, tukea, vertaistukea, löytää keinoja löytää omia voimavaroja, helpotusta sairauksien aiheuttamiin oireisiin

Mitä muuta haluat sanoa?

Idea pidettiin hyvänä. Tapaa käsitellä aihetta pidettiin erilaisena ja mielenkiintoisena, Osallistujamäärä koettiin liian suureksi Keitaan tilaan nähden. Osallistujat kiittivät mahdollisuudesta osallistua kurssiin ja odottavat innokkaasti seuraavia tapaamisia.

6.3.2 Ravinto ja ruokailu

Toiseen kurssitapaamiseen saapui kaksikymmentä osallistujaa (20). Kurssi-palautteita edelliseltä kerralta palautui kymmenen, eli 14 yhteensä. Viisi henkilöä ei palauttanut alkukyselyä.

Yhdistimme Ruoka- ja ravitsemusosioon toiminnallisena harjoitteena yhteisruokailun. Ajatus yhdessä syömisessä oli se, että osallistujat pääsevät visualisoimaan ja kokoamaan lautaselleen värikkään, terveellisen maittavan aterian ja nauttimaan yhdessä ruokailusta. Valmistimme ohjaajaparini kanssa päivällisen: Uunilohi, kreikkalainen salaatti, kauraleipä sekä jälkiruokana Kahvi ja jäätelö. Urakka oli suuri, mutta tulos oli hyvin palkitseva.

Kurssin alussa kertosimme yhdessä edellisellä kerralla opittua. Järjestimme porinaryhmät pienissä ryhmissä mielenterveyskäsi kysymyksiä vaihtamiseksi. Osallistajat keskustelivat aktiivisesti.

Keskustelimme ryhmän kanssa pelisäännöistä. Sovimme luottamuksellisuuden säännöistä: Jaetut asiat pidetään ryhmän sisällä, eikä niistä puhuta ryhmän ulkopuolella. Muita sääntöjä ei tässä vaiheessa listattu, mutta sovimme, että muitakin pelisääntöjä saa ryhmän kuluessa tuoda esiin ja ehdottaa, mikäli siihen tarvetta ilmenee.

Teoriaosuus sisälsi perustietoa terveellisestä ruokailusta. Ryhmä osallistui hyvin keskusteluun. Osallistajat rohkenivat myös esittää kritiikkiä, mistä voisi päätellä, että osallistajat alkavat löytää paikkansa ryhmänsä ja tuntevat riittävää turvallisuutta kielteistenkin kommenttien esittämiseen. Ryhmäytymisen kuohuntavaiheeseen on päästy nopeasti. Ryhmässä vallitsi iloinen ja rentoutunut ilmapiiri.

Yhteisruokailu koettiin hemmotteluna. Ryhmän ilmapiiri oli lämmin ja välitön. Ruoka maistui hyvin ja kaikki vaikuttivat tyytyväisiltä ja iloisilta. Myös huumoria esiintyi.

Yhteenvetona 2. tapaamisesta ohjaajien arvioimana:

Yhteistyö ohjaajien välillä sujui saumattomasti ja aikatauluissa pysyttiin. Ruuan valmistuksen kanssa ennen ryhmän alkua tuli jonkin verran kiire, mutta ehdimme ajoissa. Aikatauluissa pysymisessä ja yhteistyön sujuvuudessa auttoi ohjaajien samankaltainen nopea temperamentti ja itseohjautuvuus sekä yhteistyökyky.

Osallistujajoukko oli suuri, silti ruokailu ja ruuan haku noutopöydästä meni sujuvasti ja levollisesti.

Osallistajat toivat ryhmänohjaajille esiin arvostuksensa siitä, että olimme nähneet vaivaa valmistaessamme isolle porukalle herkullinen ateria. Arvostus ilmeni ryhmän kommentteissa ja tyytyväisyyden ilmaisuissa.

Kaksi tuntia meni taas nopeasti sekä ohjaajien, että osallistujien mielestä. Tämän päiväinen tapaaminen oli suhteellisen työläs ja aikaa vievä, aikaa meni 5:30h tämän päiväisen ryhmän toteutukseen.

Koimme työparini kanssa ryhmän lopussa tyytyväisyyttä onnistuneen illan jälkeen.

KURSSIPALAUTE 2, SUULLINEN:

Parilla sanalla mikä fiilis?
 Ihanaa
 Hyvää mieltä elämään ruuan kautta
 Ravittu monella tapaa
 Mahtavaa
 Raukee ja virkee
 Kylläinen
 En osannut odottaa
 Tosi hyvää oli
 Hyvää
 Ihan tyytyväinen, kiva ilta
 Srk on lellinyt meitä
 Oikein herkullinen
 Todella hyvä
 Tosi hyvä, kiitos, että järjestitte
 Ihanaa olla joukossa, kun yksin tulee oltua niin paljon
 Täyteläinen, tyytyväinen, hyvä
 Asia vanhan kertausta, ruoka hyvää
 Harvoin syö näin paljon
 Suur kiitos
 Tykkäsin. Yli odotusten
 Ruoka hyvää, seura hyvää. Kiitos
 Suurenmoinen ilta.

6.3.3 Uni ja lepo

Halusimme ohjaajaparini kanssa tuoda vaihtelua ryhmään ja päädyimme kokeilemaan roolien vaihtoa kurssin sisällön vastuutehtävissä. Olimme alun perin sopineet siitä, että minä valmistelin ja pitäisin tapaamisten teoriaosuuden ja hän käytännön harjoitteen. Nyt vaihdoimme roolit toisinpäin siten, että parini otti tehtäväkseen uni ja lepo aiheen teorian. Minun osuuteni oli valmistella ja vetää käytännön harjoite ja hartaus. Valitsin teemaan mukaiset porinaryhmän kysymykset. Käytännön harjoitteeksi löysin YouTubesta UKK Instituutin rentoutusharjoituksen. Lisäksi pidin myös suunnittelemani illan loppuhartauden.

Ryhmään osallistui 19 kurssilaista. Muutama kertoi jo maanantaina alkaneensa odottaa torstaipäivän ryhmää. Kuulumiskierroksella osallistujat kertoivat päivän tapahtumista. Oli vierailuja, iloisia sattumalta tapaamisia ystävän kanssa, asioita harrastusten parissa olemisesta, koti- ja pihatöistä. Osallistujat jakoivat iloisia kokemuksiaan kuten myös elämään kuuluvia surun ja huolen aiheita sekä omaan terveydentilaan liittyviä asioitaan. Ryhmän ilmapiiri oli hyvin lämmin, avoin ja luottamuksellinen.

Teoriaosuuden aikana osallistujat istuivat hiljaa ja kuuntelivat. Kysymyksiä ja kommentteja tuli edellisiä kertoja vähemmän. Porinaryhmä sitten taas puolestaan synnytti vilkkaan keskustelun. Osa osallistujista oli vaihtanut paikkoja, joten ryhmät muodostuivat osin eri tavalle kuin aikaisemmillä kerroilla. Siitä huolimatta vuorovaikutus oli iloista ja vilkasta.

Rentoutusharjoitus tehtiin istuen. Osallistujia oli edellisellä kerralla ohjattu ottamaan lämmin huopa mukaansa. Tavoite oli saada harjoitukseen lämmin mukavuuden tunne. Suurin osa osallistujista koki harjoituksen miellyttäväksi sekä uneliaisuutta ja hyvää oloa tuottavaksi. Jotkut innostuivat ottamaan harjoituksen kotonakin tavaksi. Omana lisänä mukavuuteen tunteeseen koettiin ryhmän yhdessäolo ja läheisyys. Osa osallistujista olisi toivonut saavansa rentoutua makuuasennossa. Pienelle osalle osallistujista harjoitus aiheutti oireita.

Yhteenvedo 3. tapaamisesta ohjaajien arvioimana:

Ryhmä vaikutti innostuneelta

Kuulumiskierros oli pitkäkö

Roolien vaihto sujui luontevasti

Keskustelua teoriaosuudessa syntyi aikaisempia kertoja vähemmän

Porina lähti hyvin käyntiin.

Porinapiirin lopetus oli hiukan ongelmallista keskustelujen vilkkauden vuoksi. Päätettiin hankkia kilikello, jonka otamme jatkossa käyttöön. Sovimme osallistujien kanssa, että kellon kilinä on merkki keskustelun lopettamisesta ja että viimeisen lauseen saa sen jälkeen vielä sanoa loppuun.

Koimme, että teemaillan elementit olivat hyvin valittuja, sopivat yhteen ja muodostivat hyvän kokonaisuuden.

Ryhmän ilmapiiri oli avoin ja luottamuksellinen.

Itse ohjaajina olemme tukeneet osallistujien avoimuutta antamalla kommentteille aikaa ja tilaa, sekä kertoneet omistakin kokemuksistamme jotta kin ryhmässä.

6.3.4 Harrastukset ja luovuus

Ryhmään saapui 19 osallistujaa. Ryhmä pidettiin poikkeuksellisesti seurakuntatalolla illan teeman vaatiman tehtävän vuoksi. Maalaaminen vaatii riittävästi pöytätilaa. Toisena ohjaajana työparini tilalle oli kutsuttu nuorisotyönohjaaja. Kokoontumispaikan vaihdoksesta oli informoitu osallistujia edellisen tapaamisen lopussa, sekä poissaolijoille oli ilmoitettu asiasta puhelimitse. Lisäksi laitoin tavallisen kokoontumistilamme oveen muistutuksen paikan vaihdoksesta.

Osallistujat tulivat taas iloisella mielellä paikalle. Kahvien lomassa teimme esittelykierroksen nuorisotyönohjaajan mukana ollessa harjoitteena siten, että osallistujat ottivat parin. Tehtävä oli käydä parin kanssa keskustellen kolme asiaa läpi: Mitä hauskaa teit tänään? Mistä saat mahtavan tunteen?

ja Mikä on mielestäsi kaunista? Jokaisesta kysymyksestä oli tarkoitus mainita vain yksi asia. Esittelin parini esimerkkinä ryhmälle porinan jälkeen ja hän esitteli minut. Tämän jälkeen ryhmä esitteli toisensa. Tehtävä osoitautui hiukan haasteelliseksi. Kolmas kysymys unohtui. Osa pareista halusi esitellä itse itsensä.

Nuorisotyönohjaaja alusti luovuus teemaa ja maalausta. Kaksi käytännön lämmittelyharjoitusta tehtiin, joissa osallistujat kuuntelivat eri tyyppisiä musiikkikappaleita:

The Gibson brothers – Cuba

Christina Perri – The lonely

Subwran Tribe – While the world Awaits

Simon & Garfunkel – El Cordon Pasa

Outi & Lee

Osallistujat kuvasivat syntyneitä tunnetiloja värein ja muodoin paperille. Varsinainen harjoite sisälsi yhden haluamansa tunnetilan kuvaamisen paperille maalauspensseliä, sientä tai sormia käyttäen eri maaleilla. Ajatus oli lukkojen avaamisesta ja pois itsensä kontrolloimisesta tekemisen kautta.

Yhteenvetona tapaamisesta ohjaajien arvioimana

Tunnelma oli hyvä ja vapautunut

Osallistujia oli taas paljon

Joku kertoi olevansa iloinen siitä, että oli aamupäivällä muistanut, että kurssi onkin tänään, kun oli luullut, että kurssi olisi jo tältä viikolta ohitse.

Esittelykierros kesti pitkään.

Porinaryhmän tehtävänanto oli liian monimutkainen. Yksi kysymys tai korkeintaan kaksi olisi riittänyt. Toisaalta ryhmässä vallitsi rento tunnelma ja kierros meni hyvin siitä huolimatta.

Asiat joista useimmat pitivät, liittyivät luontoon: lumi, lumipyry, taivaan värit. Kivaa tekemistä ja mahtavan tunteen antoi useimmille liikkuminen: kävely iltasella kurssille, kun lunta oli maassa ja taivaan ranta kaunis, vesijumppa. Myös lapsista moni koki saavansa suurta mielihyvää ja iloa.

Itse maalaaminen tapahtui odotettua nopeammin. Moni oli hetkessä valmis. Pöydän ääressä riitti kuitenkin töiden äärellä viihdyttävää yhdessäoloa. Osallistujat maalasivat surua ja iloa. Tummat raskaat tunnelmat jaettiin paperilta yhteisesti. Elämään sisältyi sekä iloa, että surua. Maalattiin tummia ja vaaleita ilon ja surun raitoja. Maalattiin surun tunne, jossa ilo kuitenkin jossain taustalla näkyi. Maalauksista osallistujat kertoivat myös niissä olevan ankeutta, repaleisia sydämiä, ristiriitaa, hämmennystä, hirsyn myrskyä, kuten oma huusholli. Jotkut maalasivat rauhoittavia tunnelmia, kuten metsää ja kuusen vihreää tai taivaan sineä ja vettä. Jotkut laittoivat ”suihkien menemään” ilon ja maan värejä kuvamaan nykytilaa tai

kääntämään negatiivisuuden positiivisuudeksi. Useimmat pitivät maalaamisesta. Pari, kolme viihtyi seurassa, mutta ei kokenut maalaamista omakseen. Joku ei ollut ollenkaan tyytyväinen aikaansaannokseensa.

Aikataulussa pysyttiin jälleen hyvin. Yhteistyö sujui myös uuden ohjaajaparin kanssa saumattomasti ja kurssista jäi jälleen hyvä mieli.

Yhdeltä kurssilaiselta tuli toive, että osallistujilla olisi nimilaput rintapielessä, että oppisi tuntemaan kuka on kuka.

6.3.5 Ihmissuhteet ja tunteet

Ryhmään saapui 21 osallistujaa. Aloituskahvien lomassa ohjaajaparini toivotti ryhmän tervetulleeksi ja kertoi edelliseltä tapaamiselta tulleesta toiveesta oppia tuntemaan nimeltä kurssikaverit. Ajatus oli tehdä nimilaput jokaisen kurssilaisen rintapieleen. Ehdotus oli hyvä ja sitä olisi voinut käyttää heti ryhmän alkaessa. Tässä vaiheessa kuitenkin, kun kokoontumiskertoja oli enää kaksi jäljellä, päädyimme rintapieleen kiinnitettävien nimilappujen sijaan opetella tuntemaan toisemme nimien muistamista helpottamaan nimileikin avulla. Jokainen kurssilainen kertoo vuorollaan oman nimensä. ”Olen Katri ja toin ryhmään itseni”. Seuraava kertoo samoin nimensä ja kolmen edellisen kurssilaisen nimen. Nimileikki oli hauska ja se onnistui osallistujilta hyvin.

Tapaamiskerran teoriaosuuden olin laatinut psykiatrisen sairaanhoitajan haastattelun sekä Suomen mielenterveysseuran nettisivuilta löytämäni materiaalin pohjalta. Koska asiaa oli paljon, olimme työparini kanssa sopineet, että käsitelen ensin toisen aihealueen (tunteet), jonka jälkeen teemme harjoituksen parityöskentelynä. Tämän jälkeen oli tarkoitus jatkaa teoriaa toisesta aihealueesta (ihmissuhteet) ja antaa myös siitä samoin parityöskentelyharjoitus.

Olin valinnut käsiteltäväksi ja keskusteltavaksi kuusi tunnetta, joista kolme oli hankalalta tuntuva kipeää tunnetta (viha, pelko ja suru) ja kolme hyvää mieltä tuottavaa tunnetta (yllätys, ilo ja rakkaus). Oma tapani esittää teoriaa on osallistava. Annoin ryhmälle tilaa ja mahdollisuuksia esittää kommentteja ja ajatuksia aiheeseen liittyen. Ryhmä osallistui aktiivisesti keskusteluun, kuitenkin toinen toisensa huomioiden ja aikaa antaen. Tunneosuuden jälkeen kerroin illan etenevän siten, että ottaisimme aiheeseen liittyviä pariharjoituksia ja jatkaisimme sitten ihmissuhteet temalla. Eräs ryhmään osallistujista ei kuitenkaan kokenut pariharjoitusta hyödylliseksi, vaan halusi yhteiskeskustelua lisää. Samalla hän ilmaisi toiveensa siitä, että menisimme tunneosiossa syvemmälle. Hän myös koki alustuksen liian teoreettiseksi.

Kerroin ryhmälle, että tunteet ja ihmissuhteet ovat laajuudessaan niin suuri kokonaisuus, että koko kurssi olisi voinut sisältää vain yhden ainoan tunteen, esimerkiksi suru. Kerroin, että mielelläni kävisin kyseistä teemaa läpi pitkään, rauhassa ja keskustellen, mutta että näin suuren ryhmän

kanssa pienessä ajassa siihen ei ollut mahdollisuutta. Ryhmältä ei tullut muita kommentteja asiaan liittyen. Työparini ehdotti, että vaihtaisimme kuitenkin suunnitelmaa ja jatkaisimme yhteiskeskustelua. Ihmissuhteisiin liittyviä teemoja nousi spontaanisti ja otin niitä myös tietoisesti keskusteluun mukaan. Pariharjoituksen korvasimme työparini alun perin suunnitelmalla ylimääräisellä ”täyteharjoituksella”, jota oli tarkoitus käyttää siinä tapauksessa, mikäli ylimääräistä aikaa olisi jäänyt. Osallistujat saivat pikukulapulle kirjoitetun tunteen, jonka he selittivät tai esittivät ryhmälle ilman kyseisen termin sanomista ääneen. Ryhmän tehtävä oli kunkin vuorollaan arvata mistä tunteesta oli kysymys. Harjoitus oli hauska, ja se kevensi mahdollisesti raskaisiin tunteisiin liittyvää mahdollisesti osallistujien mieliin nostattamaa tunnekuormaa.

Tilanne oli opettava ja mielenkiintoinen. Erityisesti minua ilahdutti ryhmän aktiivisuus ja osallistuminen. Selvästi ryhmä työskenteli hyvin ja ryhmäytyminen oli tapahtunut. Osallistujat kokivat turvallisen ja riittävän hyvän ilmapiirin jakaakseen luottamuksellisia asioita ja kokemuksiaan. Vaikuttivat siltä, että he kokivat tullessa kuulluiksi. Toinen myönteinen asia oli mahdollisuus ja kykymme toteuttaa osallisuutta ryhmässä. Muutimme suunnitelmaa alkuperäisestä spontaanisti ja luovasti. Pohdimme työparini kanssa kurssi-illan jälkeen myös leikkimielisen käytännön harjoitteen toimineen hyvin vakavan aihepiirin jälkeen.

Pohdimme työparini kanssa tapaamisen jälkeen, että tunteisiin ja ihmissuhteisiin liittyen osallistujat odottivat paljon. Vaikutelmaksi jäi, että erityisesti näiden vaikeiden tunteiden yhteiseen käsittelyyn ja jakamiseen nousi suuri tarve osallistujien keskestä. Odotukset olivat korkeat. Ajatus tamme tuki myöhemmin esiin tulleet pari palautetta, jotka koskivat parikeskustelun pois jättämistä, vaikka se oli ohjelmaan suunniteltu. Koettiin pettymyksen tunne siitä, että osallistava harjoite jätettiin pois. Vaikka yhteiskeskustelu olikin tilanteessa vilkasta, vain muutamat osallistujat saivat puheenvuoron ryhmän ollessa näin suuri.

Seuraaviin tapaamisiin toivottiin yhteislaulua, jota meillä hartauksien yhteydessä on jo kahdesti ollut aiemminkin. Päädyimme huomioimaan sekä tämän toiveen, että teoriaosuuden lyhentämisen, keskustelun lisäämisen ja parityöskentelyn pois jättämisen lopuista tapaamiskerroista.

6.3.6 Arvot, päivittäiset valinnat ja unelmat

Ryhmään saapui 18 osallistujaa. Aloituskahvien ja lihapasteijoiden lomassa toivotin ryhmän tervetulleeksi. Kerroin päivän aikataulun. Kerroin osallistujille myös opinnäytetyöstä ja loppupalautteesta, jonka keräisin tämän tapaamiskerran loppupuolella ennen yhteislauluja ja loppuhartautta. Muistutin myös, että viimeisen kerran aiheena olisi hengellisyys ja usko, mutta halusimme lopetuskerran olevan juhallinen, emmekä halunneet ottaa palautteen täyttämistä siihen. Muistutin ryhmää edelliskerran aiheesta, jol-

loin puhuimme tunteista. Mainitsin palautelomakkeessa olevan kaksi kysymystä yksinäisyydestä, joka on yksi tunne muiden joukossa. Kerroin, että tunteisiin liittyvät kysymykset oli valittu opinnäytetyöni yksinäisyyteen ja yhteisöllisyyteen liittyvän näkökulman vuoksi. Kävin koko lomakkeen kysymys kysymykseltä osallistujien kanssa läpi väärinymmärrysten välttämiseksi. Lisäksi olin valinnut osallistujista kaksi, joilta olin pyytänyt palautelomakkeen lisäksi haastattelun seurakunnan nettilehteen. Aineistoa tulisin käyttämään myös opinnäytetyössäni arvioinnin osana. Kerroin myös, että palautelomakkeen täyttämiseen olimme varanneet 20 minuuttia, joten kysymykseen oli mahdollisuus paneutua kiireettömästi.

Työparini alusti aiheen Arvot, päivittäiset valinnat ja unelmat. Alustuksen aikana kysymyksiä osallistujilta ei tullut. Käytännön harjoite tapahtui yksintyöskentelynä. Osallistujat saivat tehtäväkseen miettiä kysymysten perusteella omia tulevaisuuteen liittyviä unelmiaan, sekä sitä mistä pitäisi luopua, että uutta tulisi tilalle. Tehtävää ei purettu yhdessä, vaan se jäi itselle puolen vuoden- vuoden kuluttua avattavaksi ja katsottavaksi, miten unelmat olivat toteutuneet, ja mitä elämään kuului.

Tämän jälkeen haastattelin molemmat haastatteluun osallistuvat henkilöt. Menin heidän kanssaan kahvioon, jossa ei ollut asiakkaita sillä hetkellä. Tila sopi hyvin tarkoitukseen. Molemmille haastateltaville sopi se, että nauhoitin keskustelun. Kerroin, että puran sen paperille ja poistan nauhoituksen sen jälkeen. Kerroin myös, että vain minä kuulen nauhan. Lisäksi kerroin, etten tule käyttämään opinnäytetyössäni suoria lainauksia. Keskustelu sujui luontevasti ja haastateltavat kertoivat kokemuksiaan kysymysten pohjalta. Lopuksi haastateltavat vielä täyttivät kyselylomakkeen siltä osin, kuin eivät jo olleet vastanneet haastattelun aikana kysymyksiin.

Palasimme muiden joukkoon. Lauloimme yhteislauluina osallistujien toiveiden mukaisia hengellisiä lauluja. Työparini piti lopuksi hartauden illan päätteeksi.

Arvioimme illan onnistuneeksi. Palautteiden kerääminen vei ison osan ajasta ja toimi myös ikään kuin käytännön harjoitteena, joten yhteislaulut sopivat hyvin täydentämään illan kulkua ja pohjana loppuhartaudelle. Ilta sujui kiireettömästi ja levollisesti.

6.3.7 Hengellisyys ja usko

Viimeiseen kurssitapaamiseen saapui 16 osallistujaa. Tunnelma oli joulunen kynttilöineen ja jouluvaloineen. Aloitimme glögitarjoilulla, joulortuilla, pipareilla ja konvehdeilla. Osallistujille varasimme aikaa vaihtaa kuumia kahvien lomassa.

Toivotin osallistujat tervetulleeksi viimeiseen tapaamiseen ja muistutin, että siirtyisimme loppupuolella kirkkoon yhteiseen ehtoollishartauteen. Muistutin myös, että tapaaminen oli tällä kertaa viimeinen, eikä tulisi ainakaan keväällä jatkumaan. Alustin aiheen kokemuseräisellä tarinalla

hengellisyydestä. Osallistujat kuuntelivat keskittyneinä. Aihe vaikutti kiinnostavan osallistujia kovasti.

Käytännön harjoite tapahtui neljän hengen ryhmissä. Ryhmä sai aiheeseen liittyviä kysymyksiä pohdittavakseen. Ajatusten vaihto oli vilkasta. Lopussa annoimme pienryhmille mahdollisuuden kertoa, miten keskustelu oli mennyt. Erilaisia näkemyksiä ja ajatuksia oli noussut, mikä oli toivottavaa. Aihe on suuri ja laaja.

Siirryimme kirkkoon. Sakastissa tapasimme kanttorin, jonka kanssa kävimme hartauden kulun läpi. Ohjaajaparini oli pappina suunnitellut koko hartauden. Minun roolini oli sytyttää adventtikynttilät hartauden alussa. Luin myös epistolatekstin lukupulpetista, sekä papin kirjoittaman esirukouksen. Lisäksi toimin ehtoollisavustajana. Minulla on tehtävään virallinen kirkkoherran myöntämä lupa.

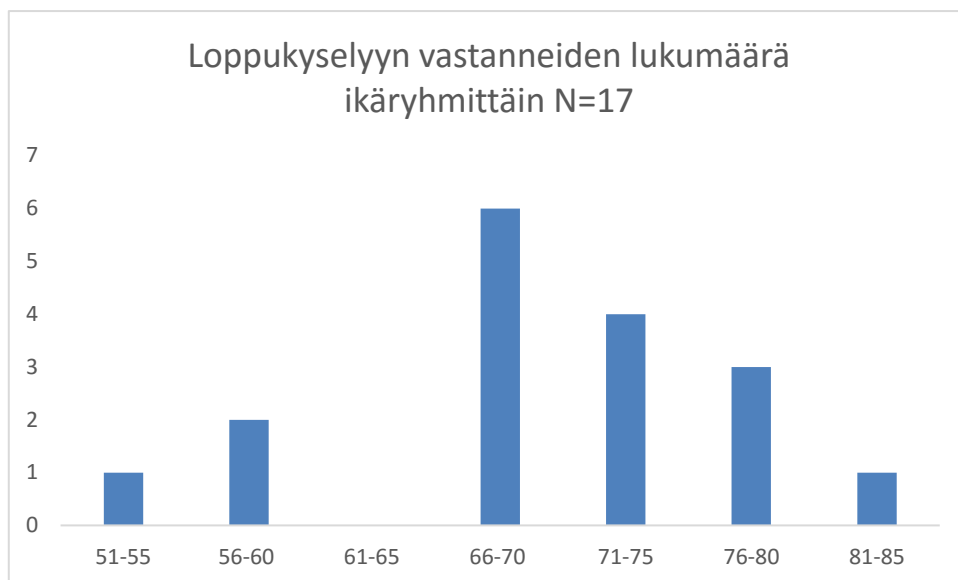
Puimme albat yllemme ja kävelimme kirkkosaliin. Kanttori siirtyi urkuparvelle. Kaikki olivat paikalla penkeissään. Kirkossa oli juhlan tuntu. Ehtoolliselle tuli jokainen. Lopuksi jaoimme ohjaajaparini kanssa ehtoollisen toisillemme kaikkien vielä ollessa alttarilla polvillaan. Pappi päätti hartauden ja kurssin loppupuheeseen lukupulpetista.

7 PALAUTE JA ARVIOINTI

Opinnäytetyön tutkimusaineiston olen kerännyt havaintojen, arviointien, haastattelujen ja kahden teemahaastattelulomakkeen avulla. Aineiston olen jäsennellyt siten, että opinnäytetyön tavoite lisätä ymmärrystä ja saada tietoa moniammatillisen ryhmämuotoisen hyvinvointikurssin vaikutuksesta osallistujien hyvinvointiin, erityisesti yhteisöllisyyden näkökulmasta tarkasteltuna, lisääntyy. Tarkennus siitä, mikä kurssin rakenteessa, sisällössä ja toteuttamistavassa vastaa osallistujien tuen tarpeeseen ja toisaalta myös siitä, mitkä osatekijät tai ominaisuudet kurssissa vaativat jatkokehittelyä vastatakseen paremmin tarkoitustaan.

Kokosin koko hyvinvointikurssin ajan havaintoja ja arviointeja opinnäytetyö päiväkirjaan. Jokaisen tapaamiskerran lopuksi istahdimme ohjaajaparini kanssa arvioimaan illan kulkua. Teimme havaintoja osallistujien tunnetiloihin, kommentteihin, aktiivisuuteen ja omaan toimintaamme liittyvistä asioista. Tutkimustuloksen syventämiseksi haastattelin lisäksi neljää osallistujaa, joista kahden haastatteluaineistoa käytin sovitusti myös seurakunnan nettilehden julkaisun aineistona. Nämä haastattelut toteutin lehden ilmestymispäivän vuoksi toiseksi viimeisen kokoontumiskerran lopussa. Loput kaksi kurssin jo loputtua. Haastattelut nauhoitin ja purin sanatarkasti paperille. Yhden haastattelun nauhoitus epäonnistui, joten jouduin kokoaamaan vastaukset muistinvaraisesti saman päivän kuluessa.

Lisäksi kokosin tietoa kahden kyselylomakkeen, alku- ja loppupalautteen, avulla. Kurssille osallistui kaksikymmentäviisi henkilöä, jotka kaikki olivat naisia. Alkupalautteen palautti neljätoista, ja loppupalautteen kahdeksantoista osallistujaa. Vastaajien keski-ikä oli 63,5 vuotta. Yksi vastanneista ei ilmoittanut ikäänsä. Vastaajat olivat iältään 55-84-vuotiaita. Loppukyselyyn vastanneiden ikäjakauma on alla kaaviona. (kuvio 3)

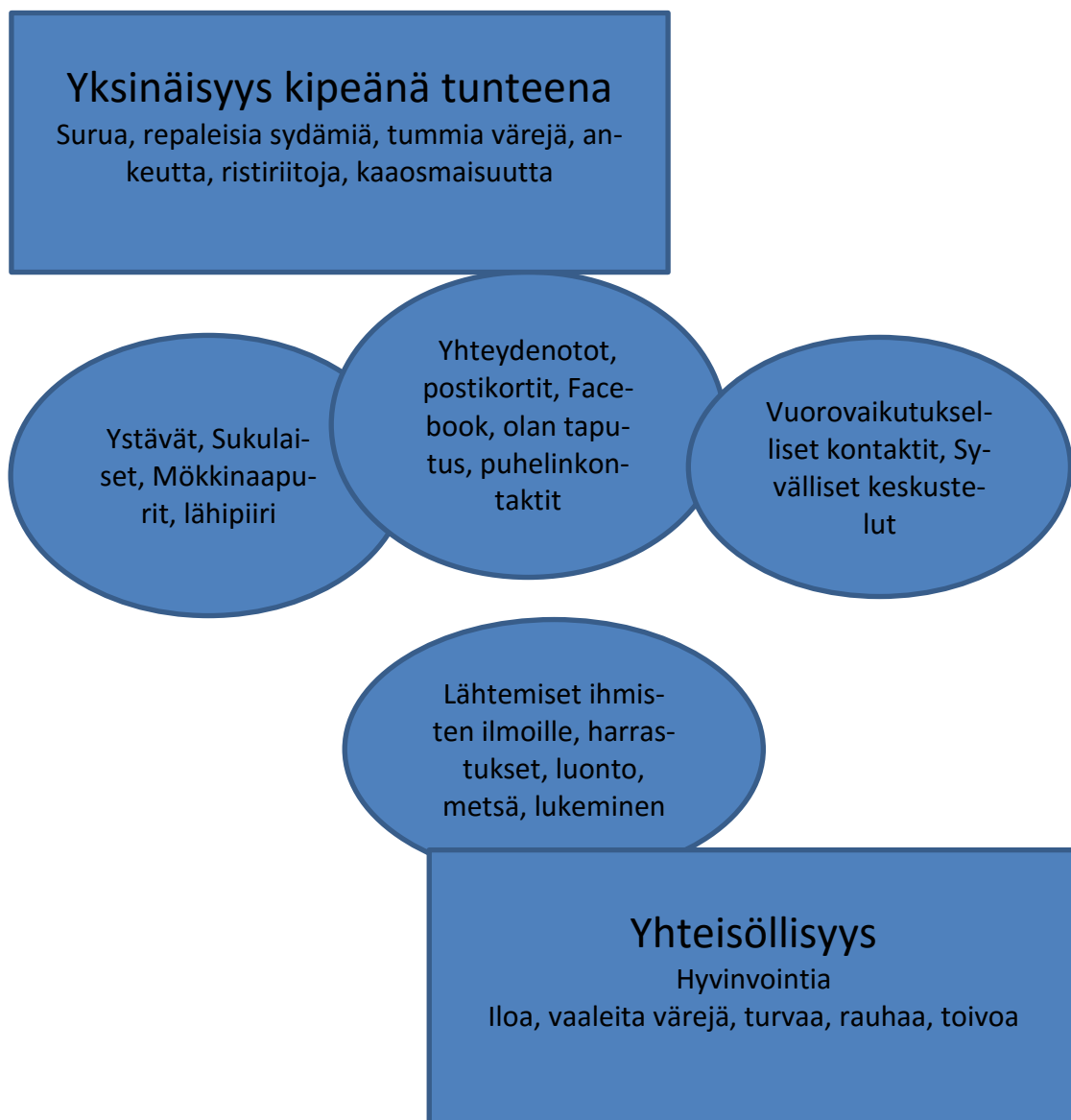


Kuvio 3. Loppukyselyyn vastanneiden kurssilaisten ikäjakauma

Loppukyselyn päädyin toteuttamaan toiseksi viimeisen tapaamiskerran loppussa. Päätös oli hankala, koska viimeinen osio, jonka aiheena oli hengellisyys ja usko jäi vastaajilta kokematta. Toisaalta hengellisyys on kulkenut ikään kuin punaisena lankana läpi koko kurssin. Jokainen kokoontumiskerta on sisältänyt loppuhartauden ja Herran siunauksen. Päädyin ratkaisuun siksi, että halusimme ohjaajaparini kanssa keskittää lopputapaamisen lopetusjuhlaan ja kirkossa tapahtuvaan ehtoollishartauteen, ja palautekysely olisi mahdollisesti rikkonut illan juhlan ja tunnelman. Toisaalta en myöskään halunnut mahdollisen hävikin vuoksi toteuttaa loppukyselyä postitse jälkikäteen.

Vastausten perusteella vastaajien kokemus kurssista liittyi nykytilaan, persoonallisuuteen ja elämäkerralliseen kontekstiin. Nykytilaan liittyviä muuttujia osallistujilla oli ihmissuhteisiin liittyen. Osa vastaajista koki olevansa liian paljon yksin. Lastenlasten merkitys, parisuhde, ystävät ja sukulaiset koettiin tärkeiksi. Toisaalta myös läheisten elämäntilanteeseen tai sairauksiin liittyvät asiat aiheuttivat surua ja huolta. Myös kotieläimillä vaikuttava hyvinvointia tukeva merkitys. Erilaiset harrastukset rytmittivät

arkea ja toivat mielihyvää elämään. Osallistujat harrastivat lukemista, ruuanvalmistusta, käsitöitä, liikuntaa, musiikkia, mökillä oloa ja puutarhatöitä. Persoonallisuuteen liittyviä muuttujia vastaajilla oli herkkyyteen, temperamentiin ja sosiaaliseen aktiivisuuteen liittyen. Lisäksi persoonallisuuteen liittyviin ominaisuuksiin vaikutti liittyvän vastaajien omakuva, identiteetti, elämänvalinnat ja asioihin suhtautuminen. Vastaajien nykytilaan ja persoonallisiin ominaisuuksiin on vaikuttanut koettu ja eletty elämä. Elämän aikana koetut ja opitut asiat toimivat uusien kokemusten ja tiedon pohjana. Vastaajat kuvasivat elämän aikana koettuja onnellisia ajan jaksoja ja tapahtumia, kuten myös raskaita ja murheellisia tapahtumia ja aikoja. Kuormittumista vastuiden ja taakkojen painaessa hartioita, epävarmuutta ja huolta läheisistä elämän ollessa haurasta, mutta myös suurta onnea ja iloa.

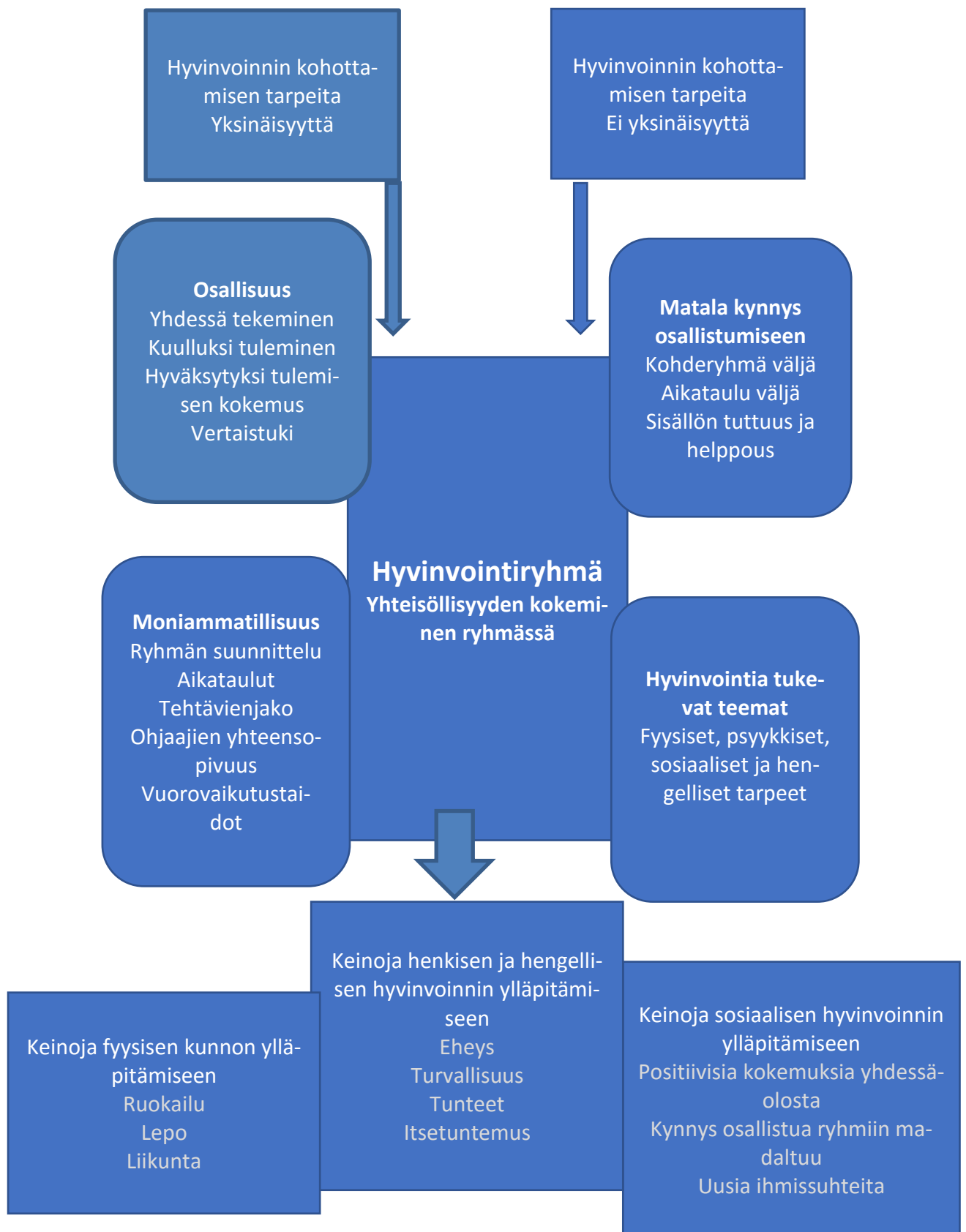


Kuvio 4 Osallistujien kokemuksia yksinäisyydestä ja yhteisöllisyydestä

Kuvio 4 havainnollistaa osallistujien kokemuksia yksinäisyyden tunteesta ja niistä asioista, jotka ovat auttaneet eteenpäin kohti yhdessäoloa ja yhteisöllisyyttä. Vastaajista puolet ilmoitti kokeneensa kipeältä tuntuvaan yksinäisyyttä ainakin jossakin elämänsä vaiheessa. Jotkut vastaajista puhuivat surun kokemisesta, joka on yksinäisyyden lähikäsite ja mahdollisesti vaikeasti erotettavissa yksinäisyyden kokemisesta. Tunteet liittyivät usein toisiinsa ja ovat vaikeasti eroteltavissakin. Kurssin eri vaiheissa etenkin taide ja tunneosuudessa, mutta myös muiden tapaamisten aikana osallistujat ja koivat erilaisia tunteita ja elämäntapahtumiaan aiheisiin liittyen. Osallistujat kuvasivat tummia raitoja, repaleisia sydämiä, ristiriitoja, kaaosmaisuutta ja ankeutta. Toisaalta myös ilon, valon ja toivon kokemuksia.

Voimakkaana nousi yhteisöllisyyden tarve. Osallistujien runsas lukumäärä sekä se, että osallistumiskerroista ei haluttu jäädä pois kertoo ryhmän tarpeesta yhteisöllisyyteen ja toistensa tapaamiseen. Haluttiin tavata vanhoja tuttuja sekä tutustua toisiin. Haluttiin harrastaa ja tehdä asioita yhdessä turvallisessa luottamuksen ilmapiirissä. Osa osallistujista ilmaisi odottavansa kurssi-iltoja sekä pyrkivänsä pääsemään tapaamisiin aina, kun se on mahdollista. Palautelomakkeissa sekä myös suullisesti ilmaistiin toiveita kurssin jatkumisesta tai uuden kurssin järjestämisestä kevätkaudella. Osallistujat osallistuivat ensimmäisestä tapaamisesta alkaen aktiivisesti keskusteluun. Ryhmän ollessa suuri, ei kaikilla osallistujilla ollut yhteiskeskustelussa ajan rajallisuuden vuoksi mahdollisuutta puheenvuoroihin. Kurssi sisälsi paljon pariporinaa, jolloin keskustelu kävi vilkkaana. Yhteisöllisyyden ja läheisyyden tarvetta kuvaa myös osallistujien kommentit siitä, kuinka rentoutumisen kokemisen merkitystä lisäsi se, että se tehtiin ryhmässä. Tai että maalaamisen kokivat hyväksi myös sellaiset osallistujat, jotka eivät maalaamisesta harrastuksena pidä, muiden kurssilaisten läsnäolon ja hyvän tunnelman vuoksi. Yhdessä ruokailu koettiin yleisesti suuremoksi kokemukseksi. Osallistujat nauttivat selvästi osallisuudesta ryhmään ja yhteisöllisyyden tuomasta hyvän olon tunteesta.

Keinoja yksinäisyyden tunteen poistamiseksi tai lievittämiseksi vaikuttavista asioista osallistujat listasivat yleisesti kontaktit jonkun lähipiiriin kuuluvan ihmisen kanssa. Tärkeinä kontakteina koettiin lastenlasten lapset, muut sukulaiset, mökkinaapurit, luotettavat ystävät ja naapurit sekä muu vertaistuki. Vuorovaikutukselliset ja syvälliset keskustelut muiden kanssa koettiin tärkeiksi. Vierailujen ja tapaamisten ohella myös puhelinkontaktit, postikortin saaminen, olalle taputtaminen tai Facebookin kautta tapahtuvien yhteydenottojen koettiin helpottavan oloa. Samoin ihmisten ilmoille lähteminen, lenkkeily esimerkiksi koiran kanssa, rauhoittuminen luonnossa, metsässä, rukoileminen, lukeminen tai muut harrastukset olivat keinoja, joilla koettiin olevan yksinäisyyden kokemista lievittävä vaikutus. Yksinäisyyden sekä muidenkin vaikeiden tunteiden läpikäyminen ja hyväksyminen elämään kuuluvina normaaleina tiloina auttaa. Itkeminen helpottaa tilanteessa. Positiivinen ajattelu ja harrastukset suuntaavat energiaa toisalle.



Kuvio 5. Toimivan hyvinvointiryhmän elementit

Kuvioon 5 edellisellä sivulla on koottu vastausten ja palautteiden, sekä ryhmän aikana koottujen havaintojen perusteella niitä tekijöitä, jotka tässä hyvinvointiryhmässä nousi merkityksellisiksi. Osallistujien odotukset ja kokemukset ryhmän toiminnasta olivat samansuuntaisia, jolloin tuloksesta oli mahdollista koota yllä oleva malli.

Osallisuuden kokemus oli merkittävä. Osallistajat odottivat ryhmältä erityisesti yhteisöllisyyteen ja vuorovaikutukseen liittyviä asioita. Kokemus ryhmään kuulumisesta, tasavertainen yhdessäolo muiden kanssa, yhdessä tekeminen ja kuulluksi tuleminen koettiin yleisesti tärkeänä. Hyvinvointiin liittyvä tuki ja vertaistuki asiakeskustelujen ja erilaisen ohjatun yhdessäolon avulla lisäsivät koherenssin tunnetta. Ryhmään tultiin avoimin mielin. Uusiin ihmisiin oli toiveita saada kontakteja ja tutustua. Suurin osa osallistujista koki ryhmän yhteisöllisyyden ja yhteishengen hyväksi. Osallistujien erilaisuus ikänsä ja ominaisuuksiensa puolesta koettiin yleisesti rikkautena. Osallistuminen keskusteluihin oli aktiivista. Osa osallistujista löysi kurssilta uusia ystäviä.

Kurssin ohjaajat koettiin turvallisiksi. Inhimillinen ja lämmin suhtautuminen osallistujiin vapautti vapaaseen ja avoimeen osallistumiseen ja ilon tunteisiin. Osa osallistujista ilmaisi tyytyväisyyttään siitä, että kurssilla sai tuntea olevansa oma itsensä kaikkine ominaisuuksineen ja vaivoineen. Yhteiskeskusteluja arvostettiin yleisesti ja myös teemoihin liittyvät käytännön harjoitteet koettiin hyvinä. Erityisesti uusien asioiden kokeilun koettiin ilahduttavan tai tuovan hyvää mieltä. Vaikka ryhmän sisältö suunniteltiin erityisesti yhteisöllisyyttä tukevaksi ja yhdessä tehtäviä käytännön harjoitteita sisällytettiin jokaiseen tapaamiskertaa, nousi niiden merkitys niin suureksi, että enemmänkin niihin olisi toivottu käytettävän aikaa. Osa kaipasi lisää keskustelua. Parikeskusteluja ei ryhmässä yhteisesti purettu, vaan ne jäivät osallistujien väliseksi vuoropuheluksi, minkä osa ryhmästä koki puutteeksi. Haluttiin ehkä yhteistä jakamista enemmän ja kommentteja ohjaajilta ja muilta ryhmän jäseniltä. Tutustuminen toisiin osallistujiin oli jonkin verran haasteellista ryhmän ollessa näin suuri.

Matala kynnys ryhmään osallistumisesta koettiin tärkeäksi. Suurin osa osallistujista koki ryhmään tulemisen helpoksi. Osa koki lievää jännitystä ryhmän alkaessa. Monet vastaajista yllättyivät osallistujien runsasta lukumäärää. Jotkut mainitsivat ryhmän sisällön olevan sellainen, että kynnys osallistumiseen ei nouse niin korkeaksi, kuin suppeammin rajatussa ryhmässä. Ajatukseen saattaa sisältyä leimautumisen pelko, esimerkiksi mielenterveyskuntoutujille suunnattu ryhmä olisi saattanut vaikuttaa osallistumisen kynnystä nostavasti. Osallistumisen helppoutteen koettiin vaikuttavan myös kurssin prosessiluonteisuuden. Seurakunnan vuosia pyörineisiin pienryhmiin on vaikeampi uutena osallistujana tulla mukaan ryhmän jo muotouduttua ja ryhmän jäsenten pysyessä vakiintuneina. Sisältö koettiin yleisesti hyvin informoiduksi ja mielenkiintoiseksi. Kahden viikon välein tapahtuva kokoontumisväli koettiin sopivaksi. Kahden tunnin kestoinen kurssi ilta koettiin enimmäkseen sopivaksi.

Moniammatillisuus toi lisäarvoa ja rikkautta ryhmään. Ryhmä piti moniammatillisesta toteutustapaa hyvänä. Ryhmä koettiin yleisesti hyvin suunniteltuna ja toteutettuna. Ryhmän toimivuus koettiin hyvänä, erityisesti huomioiden suuren osallistujamäärän tuomat haasteet toiminnalle. Erityinen merkitys oli ohjaajien yhteensopivuudella. Ohjaajien persoonalla ja yhteistyöllä sekä suhtautumistavalla kurssilaisiin ihmisinä oli yhteisöllisyyttä ja mielialaa kohottava merkitys. Osallistujat kiinnittivät huomiota ohjaajien yhteistyön saumattomuuteen ja joustavuuteen. Jokaisen tapaamiskerran sisällön ja toteuttamistavan katsottiin olevan tasapainossa toisiinsa nähden. Ryhmän jäsenet kokivat tulleen vastaanotetuksi kokonaisuutena, omina itsenään. Eri ammattikunnan edustajien erilaiset osaamisalueet täydensivät toisiaan ja osallistujat kokivat saavansa luotettavaa ja monipuolista tietoa. Aiheiden käsittelytapa koettiin mielenkiintoa herättäväksi ja erilaiseksi. Toisaalta myös koettiin kurssin sisällön etupäässä muistuttelevan entuudestaan tuttuja hyvinvointiin liittyviä asioita sekä antavan ajatteleminen aiheita. Erilaisten näkökulmien merkitys koettiin rikkaudeksi.

Hyvinvointia tukevat teemat jäsensivät ja antoivat kurssille ryhtiä. Tuntiaheet koettiin mielenkiintoisiksi ja hyvin informoiduiksi. Ryhmä herätti uteliaisuutta ja toiveita saada uusia ajatuksia ja tietoa erityisesti henkiseen hyvinvointiin liittyvissä asioissa. Osa osallistujista halusi saada sairauksien aiheuttamiin oireisiin helpotusta ja löytää omia keinoja löytää voimavaroja hyvinvoinnin tukemiseksi ja säilymiseksi. Myös hengellisyyden voimistavaa ja hyvinvointia vahvistavaa kokemista yhdessä muiden kanssa odotettiin. Ryhmältä odotettiin virikkeitä arkeen ja mielenvirkistystä. Suurin osa osallistujista ei ollut asettanut itselleen konkreettisia tarkasti määriteltyjä terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä tavoitteita, vaan odotukset liittyivät enimmäkseen yleiseen mielenvirkistykseen, uusiin ideoihin, yhteisöllisyyteen ja muiden ihmisten seuraan sekä yleiseen omien voimavarojen ja keinojen löytymiseen oman terveydentilan ja hyvinvoinnin ylläpitämisessä. Kurssille tultiin innostuneina ja avoimin mielin. Kurssi herätti myös uteliaisuutta sen uutuuden ja erilaisuuden vuoksi. Moni osallistujista kuvaili kurssia iloiseksi yllätykseksi, joka antoi paljon, vaikka ei osannut mitään odottaa. Kurssin koettiin antavan hyvää mieltä, kipinää, iloa ja virkistystä. Mielen virkistykseen ja ajattelun muutosten lisäksi kurssin koettiin tuovan uutta tietoa hyvinvointiin ja terveyteen liittyvistä asioista sekä kertausta ja muistutusta vanhoihin. Pysyviä muutoksia terveystottumuksiin toivottiin, jaettua materiaalia mm. UKK liikuntakalenteri oli otettu joidenkin kohdalla käyttöön ja uusia harrastuksia kokeiltu kotonakin. Osa kertoi saaneensa kurssista uusia voimia.

Tämän hyvinvointikurssin muista vastaavanlaisista erotti erityisesti hengellisyys, joka sisältyi jokaiseen tapaamiseen ja teemaan ikään kuin yhdistävänä punaisena lankana hyvinvointiteemojen ollessa kuitenkin pääasiallinen keskustelun ja käsittelyn aihe. Toisaalta sitten taas seurakunnan järjestämiin muihin ryhmiin verrattuna tämän kurssin prosessinomaisuus ja tarkoin suunniteltu tavoitteellisuus hyvinvoinnin teorioineen ja käytännön

harjoitteineen teki kurssista erilaisen. Jokainen tapaamiskerta sisälsi hengellisen loppuhartauden. Viimeinen kerta varattiin kokonaan hengellisyydelle. Muutoin kurssilla keskityttiin päivän teemojen käsittelyyn ja yhdessä tekemiseen. Suurimmalle osalle osallistujista hengellisyyden merkitys oli erittäin suuri. Osa toivoi kurssin sisältävän enemmänkin hengellisyyttä. Hengellisyyden nähtiin tuovan muuhun sisältöön suuremman painoarvon, tuottaen omaan hyvinvointiin jotakin enemmän, kuin se olisi tavanomaisella hyvinvointikurssilla vaikuttanut. Hengellisyyden koettiin yleisesti tuovan turvaa, rauhaa, seesteisyyttä, tasapainoisuutta ja vakautta. Osa vastaajista olisi toivonut kurssin sisältävän enemmän hengellisyyttä. Osalle vastaajista hengellisyyden merkitys oli pienempi. Kuitenkin hengellisyyden katsottiin yleisesti sopivan hyvinvointikurssin sisältöön. Hengellisyys koettiin elämään kuuluvana inhimillisyyttä lisäävänä voimavarana, jonka merkitys ikääntyessä lisääntyy. Hengellisyyden kokeminen ryhmässä käynnisti myös ajatuksia suhtautumisessa kirkkoon ja uskontoon yleisesti. Hengellisyyden teema herätti osallistujissa aitoa mielenkiintoa ja keskittyneisyyttä. Erilaisista tulkinnoista tai ajatuksista uskoon, seurakuntaan ja hengellisyyteen syntyi vilkasta keskustelua, mikä näin suuren aiheen ollessa kysymyksessä onkin odotettua ja toivottavaa.

8 POHDINTA

Kasvava yksinäisyys modernissa yhteiskunnassa liittyy moniin erilaisiin tekijöihin, kuten yhteiskunnan rakenteisiin, työn ja vapaa-ajan vaatimuksiin, arvoihin, epävarmuuteen ja turvattomuuteen sekä yksilöllisiin tekijöihin. Turvattomuus lisääntyy ja ihmiset etääntyvät toisistaan. Erilaisia yhteisöllisiä ratkaisuja tilanteen hillitsemiseksi kaivataan. Tässä opinnäytetyössä Hyvinvointiryhmän keskeisiksi yhteisöllisyyden kokemuksen tunnetta vahvistaviksi elementeiksi nousivat osallisuus, matala kynnys osallistumiseen, hyvinvointia tukevat teemat ja moniammatillisuus.

Osallisuutta, yhdessä tekemistä, yhteiskeskustelua ja jakamista kaivattiin lisää, vaikka jokaiseen tapaamiskertaan oli sisällytetty keskustelua ja käytännön harjoitteita. Osallisuuteen kuuluu kokemus omasta paikasta ja roolista ryhmässä suhteessa muihin osallistujiin ja ryhmän ohjaajiin. On tärkeää, että osallistujat kokevat kuuluvansa ryhmään ja tulevat hyväksytyiksi ryhmässä. Yhdessä tekeminen erilaisissa kokoonpanoissa, parityöskentelynä, ryhmätyöskentelynä ja koko ryhmän yhteistyöskentelynä keskustellen, kokemuksia jakaen sekä erilaisin käytännön harjoittein. Osallisuus vahvistaa kokemusta ryhmään kuulumisesta.

Kynnys osallistua koettiin tähän ryhmään helpoksi ja matalaksi. Suunniteluvaiheesta alkaen on tärkeää huomioida ryhmään osallistumisen helppous. Erityisesti elämäntilanteen ollessa sellainen, ettei läheisiä ihmiskontakteja juurikaan ole, voi ryhmiin osallistumisen kynnys kasvaa. Yksinäisyys-

teen liittyvät tunnekokemukset ja arkuus lähteä liikkeelle voivat estää osallistumisen, samoin voi leimautumisen pelko, mikäli ryhmä on suunnattu suppealle kohderyhmälle - jollaiseksi yksinäisyyskin yleisesti ajatellaan, vaikkakin lähes jokainen sitä jossakin elämänvaiheessa kokee.

Osallistujat arvostivat teemojen monipuolista käsittelyä. Henkisten ja hengellisten teemojen syvempää käsittelyä kaivattiin. Hyvinvointia tukevien teemojen valinta ja niiden käsittely ryhmään osallistujien tarpeita vastaavasti on huomioitava. Hengellisyys toi tähän kurssiin oman levollisuutta, rauhaa ja turvallisuutta luovan lisänsä. Koska kurssi oli nimenomaan seurakunnan järjestämä, rajasi se osallistujat todennäköisesti heihin, joiden vakaumus on ainakin jossain määrin hengellinen. Uskon ja hengellisyyden elementit eivät todennäköisesti voi olla hyvinvointikurssiin osallistujien omien arvojen ja ajatusmaailman kanssa ristiriidassa. Hyvinvointia tukevat teemat voi valita kaikkia elämänalueita vastaamaan, kuten tässä kurssissa tehtiin. Osallistujat saivat kipinää ja ajattelemisen aiheita elämän eri osa-alueilta. Toisaalta sitten taas henkisen ja hengellisen puolen syväluotaava käsittely ei ollut mahdollinen ajan rajallisuuden vuoksi. Myös ryhmän suuri koko ja kokoontumistilan ahtaus rajoittivat. Henkisen ja hengellisen puolen käsittelyä jäätettiin kaipaamaan syvemmin ja henkilökohtaisemmalla tasolla, mikä olisikin varmasti ollut yhteisöllisyyden kannalta tärkeää. Tässä ryhmässä oli kuitenkin valittu laaja läpileikkaus eri hyvinvoinnin osa-alueista ja annettu mahdollisuus osallistumiseen suurelle osallistujamäärälle.

Moniammatillisuuden koettiin monipuolistavan kurssia. Eri alojen asiantuntijuus nivoutui yhteen ja täydensi toisiaan. Erityisesti ryhmä painotti ohjaajien yhteensopivuuden merkitystä, mikä tässä kurssissa koettiin onnistuneeksi. Yhteisöllisyyden kokemuksen kannalta moniammatillisen toteuttamistavan koettiin tuovan turvallisuutta ja selkeyttä. Ryhmän suunnittelu ja ohjaajien vuorovaikutustaidot nousivat keskeisiksi tekijöiksi. Erityisesti osallistujat painottivat tärkeänä sitä, miten ohjaajat asennoituivat osallistujiin ja toisiinsa. Ohjaajien yhteensopivuus oli tärkeää, kuten myös sellaisen hyvän olon ilmapiirin, missä jokainen sai kokea itsensä tärkeäksi ja ainutlaatuiseksi ihmiseksi kaikkine sairauksineen ja vaivoineen. Hyvin toteutettuna moniammatillisuus antaa ryhmälle enemmän. Moniammatilliseen toteuttamiseen tarvitaan monenlaisia sopimuksia ja käytänteitä. Tarvitaan eri sektorien yhteistyötä, suunnittelua ja hyvää vuorovaikutusta tavoitteiden toteutumiseksi.

Kurssi koettiin tarpeellisena ja sille toivottiin jatkoa sekä osallistujien taholta, että muutamilta paikkakuntalaisilta, joilla ei tällä kertaa ollut mahdollisuutta kurssille osallistua. Jatkossa voisi tehdä vertailevaa tutkimusta siitä, miten yhteisöllisyys kokemuksellisenä tunteena ilmenee erilaisissa ryhmissä ja mitkä tekijät siihen vaikuttavat.

LÄHTEET

Aalto, K. & Gothoni, R. (2009). *Ihmisen lähellä – Hengellisyys hoitotyössä*. Helsinki: Kirjapaja.

Haapaniemi, R. & Raina, L. (2014). *Rakenna oppiva ryhmä. Pedagogisen viihtymisen käsikirja*. Jyväskylä: PS-kustannus

Heiskanen, T. & Saaristo, L. (2011). *Kaiken keskellä yksin*. Jyväskylä: PS-kustannus

Mielenterveyden keskusliitto. Yksinäisyys. Haettu 10.10.2016 <http://mtkl.fi/tietoa-mielenterveydesta/aikuisille/yksinaisyys/>

TERVEYDEN EDISTÄMINEN, Sosiaali- ja terveysministeriö. Haettu 15.10.2016 osoitteesta <http://stm.fi/terveyden-edistaminen>

Identiteetti – kuka minä olen. n.d. Suomen mielenterveysseura. Haettu 30.10.2016 osoitteesta <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/identiteetti-kuka-min%C3%A4-olen>

Kuvio 1. Tuckman, B. Ryhmän kehitysvaiheet 2014. Haettu 30.9.2016 osoitteesta <https://www.thecoachingtoolscompany.com/get-your-team-performing-beautifully-with-this-powerful-group-development-model/>

Hätinen, H. & Partti, T. (2014). *”Kaikki katsoivat ympärilleen” – Lasten kokemukset ja käsitykset yksinäisyydestä*. Kasvatustieteen Pro gradu-tutkielma. Opettajankoulutuslaitos. Jyväskylän yliopisto.

Isoherranen, K. & Rekola, L. & Nurminen, R. (2008) *Enemmän yhdessä – moniammatillinen yhteistyö*. Helsinki: WSOY

Isoherranen, K. 2012. Uhka vai mahdollisuus - moniammatillista yhteistyötä kehittämässä. Sosiaalitieteiden laitoksen julkaisuja 18. Helsingin yliopisto. Haettu 30.10.2016 osoitteesta https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/37493/isoherranen_vaitoskirja.pdf

Juusela, V. (2015). *Itsetuntemus osana peruskoulun oppilaanohjausta – oppilaanohjaajien käsityksiä itsetuntemuksen tukemisesta*. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Opettajankoulutuslaitos. Jyväskylän yliopisto.

Kaleva, R. (2015). *13–19-vuotiaiden nuorten kokemuksia LiikuntaLaturin toiminnasta*. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Opettajankoulutuslaitos. Jyväskylän yliopisto.

Karvinen, I. & Kylmä, J. & Ojanen, E. & Pentikäinen, J. & Vaskilampi, T. (2012). *Henki ja toivo hoitotyössä*. e-kirja. Klaava Media/Andalys Oy

Kauppila, R.A. (2011). *Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot – Vuorovaikutusopas opettajille ja opiskelijoille*. Juva. Bookwell Oy

Kettunen T, & Kivinen T. (2012). *Osallisuus on yhdessä tekemistä. Osallisuus hoitotyön kehittämisen suunnannäyttäjänä*. Tutkiva Hoitotyö 4(1), 40-42 pro gradu-tutkielma. Haettu 15.11.2016 osoitteesta <http://www.livingskills.fi/material/osallisuus-on-yhdess%C3%A4-tekemist%C3%A4.html>

Kivinen, J, & Turtiainen, P. (2014). *”KORVIEN VÄLISSÄHÄN TÄÄ JUTTU ON” Tapaustutkimus elämäntaparyhmästä*. Terveyskasvatuksen pro gradu-tutkielma. Terveystieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto

Kopakkala, A. (2005). *Porukka, jengi, tiimi – Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen*. Helsinki. Edita

Lääti, S. (2013). *SOSIAALINEN HYVINVOINTI MIELENTERVEYSKUNTOITUJAN ELÄMÄSSÄ Tutkimus sosiaalisen hyvinvoinnin merkityksistä nuorempien ja varttuneiden mielenterveyskuntoutujien keskuudessa*. Sosiaalityön Pro gradu -tutkielma. Valtiotieteellinen tiedekunta. Helsingin yliopisto.

Mielenterveysseura. Haettu 1.10.2016 osoitteesta <http://www.mielenterveysseura.fi/fi>

Miettunen, Sirpa. (2009). *Hengelliset kysymykset psykiatrisessa hoitoprosessissa*. Pro gradu. Teologinen tiedekunta. Joensuun yliopisto.

Mäkinen, L. (2015). *Moniammatillinen yhteistyö ja kuntouttava työote Tampereen kotihoidon ja kotikuntoutuksen työntekijöiden määrittelemänä*. Sosiaalipsykologian pro gradu -tutkielma. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Tampereen yliopisto.

Ollikainen, A. (2016), *Hyvinvoinnin ulottuvuudet aikuisen näkökulmasta*. Hoitotiede Pro gradu -tutkielma. Terveystieteiden yksikkö. Tampereen yliopisto

Pursio, K. (2016). *Työttömien kokemuksia terveyttä edistävästä hyvinvointipalveluista*. Hoitotieteen Pro gradu -tutkielma. Terveystieteiden tiedekunta. Hoitotieteen laitos. Itä-Suomen yliopisto.

RYHMÄVIESTINNÄN PERUSTEET -verkko-oppimateriaali. Haettu 28.9.2016 osoitteesta <https://www.jyu.fi/viesti/verkkotuotanto/ryhmaviesti/prosessi/muotoutuminen/kehitysvaiheet.html>

Saari, J. (2011). Joku jää aina syrjään. Valomerkki. (2011) Haettu 13.10.2016 osoitteesta <http://www.valomerkki.fi/vantaan-lauri/vantaan-lauri-arkisto/joku-jaa-aina-syrjaan>

Saari, J. (2016) Suomalaisten ylipainoon, juomiseen ja sydänvaivoihin voi olla sama syy – Todellinen kansantautimme on yksinäisyys, sanoo tutkija. HS kuukausiliite. Haettu 13.10.2016 osoitteesta <https://www.hs.fi/kotimaa/a1474955242922>

Valvanne, J. & Tuohino, L. (2016). *60+ iloa elämään*. Helsinki: Kustantamo S&S.

Vesterinen, V. (2010). *Ryhmätoiminnan opas*. Pori: Kehitys Oy.

Vilka H, & Airaksinen T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi

LIITTEET

LIITE 1 Hyvinvointikurssin prosessi

LIITE 2 Suunnittelupalaverin tuotos 30.8.2016. Hahmotelma kurssin sisällystä ja aikatauluista

LIITE 3 Hyvinvointikurssin toteutuma

LIITE 4 Alkupalaute kyselylomake

LIITE 5 Loppupalaute kyselylomake

LIITE 6 Hyvinvointikurssin esite

LIITE 7 Lämmin Sydän – lehtiartikkeli; Katri Harhama

PROSESSI:

26.8.2016 Idea kurssin järjestämisestä syntyi. Sovittiin yhteistyöstä seurakunnan papin kanssa. Hyvinvointikurssin alustava ideointi ja luonnos (seitsemän teemailtaa, joissa olisi jokaisessa myös toiminnallinen osuus).

29.8.2016 Paikkakunnan seurakunta hyväksyi hyvinvointikurssin 2016 syksyn ohjelmistoon.

30.8.2016 Suunnittelupalaveri työparini kanssa. Kurssin sisältö, kokoontumisväli, aikataulut ja vastuut alustavasti. Laadittiin myös ilmoitus kurssista, jota voitaisiin käyttää jaettavan esitteen muodossa Terveysasemalla sekä lehti-ilmoituksissa paikallislehdessä, seurakunnan kausiesitteessä sekä seurakunnan Facebook sivuilla.

8.9.2016 Esitteitä Terveysasemalle jaettavaksi.

12.9.2016 Suunnittelupalaveri LIIKUNTA teeman sisällöstä paikkakunnan fysioterapeutin kanssa

15.9.2016 Tutkimuslupa kuntoon seurakunnan kanssa

19.9.2016 Suunnittelupalaveri ohjaajaparin kanssa. 1. tapaamisen aikataulut sisältö ja vastuut.

22.9.2016 1. tapaaminen LIIKUNTA (alkupalaute kyselylomakkeella)

30.9.2016 Suunnittelupalaveri teemojen sisällöstä RAVINTO JA RUOKAILU sekä UNI JA LEPO työterveyshoitajan kanssa

4.10.2016 Suunnittelupalaveri ohjaajaparin kanssa. 2. tapaamisen aikataulut sisältö ja vastuut.

5.10.2016 Kauppareissu ruokakauppaan työparin kanssa seuraavan kurssitapaamisen yhteisruokailua varten. Päätimme valmistaa osallistujille terveellisen maittavan aterian.

6.10.2016 2. tapaaminen RAVINTO JA RUOKAILU

7.10.2016 Suunnittelupalaveri ohjaajaparin kanssa. 3. tapaamisen sisältö ja vastuut.

19.10.2016 Suunnittelupalaveri ohjaajaparin kanssa 3. tapaamisen aikataulut.

20.10.2016 3. tapaaminen UNI JA LEPO

31.10.2016 Suunnittelupalaveri ohjaajaparin ja nuorisotyönohjaajan kanssa 4. tapaamisen sisältö, vastuut ja aikataulut.

3.11.2016 4. tapaaminen HARRASTUKSET JA LUOVUUS

2.11.2016 Suunnittelupalaveri psykiatrisen sairaanhoitajan kanssa

11.11.2016 Suunnittelupalaveri ohjaajaparin kanssa 5. tapaamisen sisältö ja vastuut.

16.11.2016 Suunnittelupalaveri ohjaajaparin kanssa 5. tapaamisen aikataulut.

17.11.2016 5. tapaaminen IHMISSUHTEET JA TUNTEET

25.11.2016 Suunnittelupalaveri ohjaajaparin kanssa 6. tapaamisen sisältö ja vastuut.

29.11.2016 Suunnittelupalaveri ohjaajaparin kanssa 6. tapaamisen aikataulut.

1.12.2016 6. tapaaminen ARVOT JA PÄIVITTÄISET VALINNAT (Loppupalaute kyselylomakkeella+ 2 haastattelua seurakunnan nettilehteen ja opinnäytetyöhön)

13.12.2016 Suunnittelupalaveri ohjaajaparin kanssa 7. tapaamisen sisältö, vastuut ja aikataulut.

15.12.2016 7. tapaaminen hengellisyys ja usko

16.12.2016 3. haastattelu opinnäytetyötä varten

19.12.2016 4. haastattelu opinnäytetyötä varten

Aikataulut ja sisältö (suunnittelupalaveri 30.8.2016)

Teema	Sisältö
LIIKUNTA 22.9.	Ryhmän avaaminen Kahvit ja pullat, Tutustumiskierros Teoriaosuus; alustus+keskustelu, Taukojumppa Lenkki pienryhmässä n. ½h Venyttelyjumppa Loppuhartaus
RAVINTO JA RUOKAILU 6.10.	Teoriaosuus; alustus+keskustelu Valmistetaan ryhmän kanssa yhdessä terveellinen ateria Ruokailu Loppuhartaus
UNI JA LEPO 20.10.	Kahvit ja pullat Teoriaosuus; alustus+keskustelu Rentoutusharjoitus Loppuhartaus
HARRASTUKSET JA LUOVUUS 3.11.	Kahvit ja pullat Teoriaosuus; alustus+keskustelu Toinen ohjaajista poissa/ kysytään sijaiseksi nuorisotyönohjaajaa? Vesivärimaalaus Loppuhartaus
IHMISSUHTEET JA TUNTEET 17.11.	Kahvit ja pullat Teoriaosuus; alustus+keskustelu Pelit ja leikit (mietitään tarkemmin myöhemmin) Loppuhartaus
ARVOT, PÄIVITTÄISET VALINNAT, UNELMAT 1.12.	Kahvit ja pullat Teoriaosuus; alustus+keskustelu Palautteen kerääminen Loppuhartaus
HENGELLISYYS JA USKO 15.12.	Juhlakahvit Teoriaosuus Ryhmän lopetus keskustelu, muistelu, arviointi, katse tulevaisuuteen Ehtoollishartaus kirkossa (Kysytään kanttori mukaan)

Hyvää mieltä elämään

HYVINVOINTIKURSSI

Liikuntaosio

Klo 18-18:20 Tutustumiskahvit, esittelykierros

Klo 18:20-19:00 Liikunnan teoriaa osallistaen. Osuus sisältää: Liikunta osana kokonaishyvinvointia ja terveyttä, Mielikuvajumppa, Liikunnan vaikutukset (UKK-Instituutti), Liikuntasuosituksat (UKK-Instituutti), Liikuntakalenteri (KKI), Liikuntamahdollisuudet Lammilla ja Klo 19:00-19:30 Lenkille. Ryhmä jaetaan kahteen osaan; pidempi ja lyhyempi lenkki.

19:30-19:40 Venyttely pihalla

19:40-19:50 Loppuhartaus

19:50-20:00 Kurssipalautteen täyttäminen

Ravinto ja ruokailu

Klo 18-18:20 Edellisen tapaamisen kertausta

Klo 18:10-18:20 Pienryhmäkeskustelu omiin liikuntatottumuksiin liittyen

18:20-19:00 Ravinnon ja ruokailun teoriaa keskustellen ja kysellen

19:00.19:10 Pienryhmäkeskustelu mitä omiin ruokailutottumuksiin liittyen

Klo 19:10-19:50 Yhteisruokailu ohjaajien valmistamana: Uunilohi, kreikkalainen salaatti, kauraleipä ja levite+ kahvi ja jäätelöpallo

19:50-20:00 Loppuhartaus

Uni ja lepo

- 18:00-18:15 Aloituskahvit ja jäätelö
- 18:15-19:15 Mitä kuuluu kierros ja Uni ja lepo teoriaosuus
- 19:15-19:25 Pienryhmäkeskustelut aiheeseen liittyen
- 19:25-19:35 Rentoutusharjoitus huopien alla istuen YouTube
- 19:35-19:50 Kokemuskierros: Millainen olo sinulla on rentoutusharjoituksen jälkeen?
- 19:50-20:00 Loppuhartaus

Harrastukset ja luovuus

- 18:00-18:15 Aloituskahvit ja mustikkapiirakka. Esittelen Seurakunnan nuorisotyönohjaajan
- 18:15-19:00 Mitä teit tänään, mikä sinusta on kaunista? Parit esittelevät toisensa
- 19:00-19:25 Teoriaa luovuudesta ja lämmittelytehtäviä
- 19:25-19:45 Maalataan sienillä tai sormin yksi tunnetila
- 19:45-19:55 Töiden purku
- 19:50-20:00 Loppuhartaus

Ihmissuhteet ja tunteet

- 18:00-18:20 Aloituskahvit ja kääretorttu. Kahvien lomassa tervetuloivotus ja nimileikki.
- 18:20-18:50 Tunteet teoriaosuus
- 18:50-19:10 Paritehtävä luovuudesta
- 19:10-19:30 Ihmissuhteet teoriaosuus
- 19:30-19:50 Paritehtävä ihmissuhteista
- 19:50-20:00 Loppuhartaus

Arvot, päivittäiset valinnat ja unelmat

18:00-18:30 Aloituskahvit ja pasteija. Kahvien lomassa tervetuloivotukset ja opinnäytetyön lyhyt esittely, sekä kyselylomakkeen yksityiskohtainen avaaminen.

18:30-18:50 Arvot, päivittäiset valinnat ja unelmat alustus

18:50-19:10 Aiheeseen liittyvä harjoitustehtävä

19:10-19:30 Palautekyselyn täyttäminen

19:30-19:50 Hengellisiä yhteislauluja

19:50-20:00 Loppuhartaus

Hengellisyys ja usko (Ehtoollishartaus kirkossa)

18-18:15 Aloituskahvit, joulutortut, piparkakku, suklaakonvehti

18:15-18:25 Tervetuloivotus viimeiseen kokoontumiseen. Illan ohjelma.

18:25-18:40 Usko ja hengellisyys alustus

18:40-19:10 Ryhmätehtävä 4 hengen ryhmissä ja purku

19:10-19:25 Siirtyminen kirkkoon

19:25-20:00 Loppuhartaus ja ehtoollinen

HYVÄÄ MIELTÄ- ELÄMÄÄN- KURSSI

Liite 4
ALKUPALAUTE

Mitä liikunta sinulle merkitsee?

Mitä tämänpäiväinen kurssitapaaminen sinulle antoi?

Mitä odotuksia ja toiveita sinulla on kurssille?

Mitä muuta haluat sanoa?

Ikä _____
Sukupuoli _____

2. Mitkä asiat ovat poistaneet tai lievittäneet yksinäisyyden kokemustasi?

3. Mikä merkitys Sinulle on ollut sillä, että tämä kurssi on ollut hengellinen?

4. Mikä merkitys on ollut sillä, että kurssi on sisältänyt hyvinvointia ja terveyttä edistäviä teemoja?

5. Mitkä harjoitukset ovat olleet sinulle mieluisimpia? (Lenkkeily, venyttely, porinaryhmät, rentoutus, yhdessä ruokailu, maalaaminen, pelit ja leikit)

6. Mikä merkitys on ollut sillä, että ryhmätoiminta on ollut moniammatillisesti ohjattua? (pappi ja terveydenhoitaja työparina, lisäksi nuorisotyönohjaaja ja kanttori)

7. Miten olet kokenut työ- ja eläkeikäisten ryhmätyöskentelyn yhdessä?

8. Minkälaisia hyvinvointiin liittyviä odotuksia sinulla oli ryhmään tullessasi?

9. Miten ryhmä on vastannut näihin odotuksiisi?

10. Mitä muuta haluat sanoa?

KIITOS VASTAUKSESTASI!



HYVÄÄ MIELTÄ ELÄMÄÄN!

Haluatko löytää keinoja, joiden avulla voit kohentaa terveyttäsi ja hyvinvointiasi?

Hyvää mieltä elämään -kurssi tarjoaa Sinulle erilaisia teemoja, ja jokainen kerta sisältää kahvit, alustuksen teemasta, toiminnallisen osuuden, keskustelua sekä pienen iltahartauden.

Kurssi on tarkoitettu työ- ja eläkeikäisille lammilaisille, ja se on maksuton. Kurssin vetäjinä ovat Katri Harhama, terveydenhoitaja ja Sari Järä, pappi.

**Ilmoittautumiset Sarille p. 040-8049 503
tai sähköpostitse sari.jara@evl.fi.**

Tapaamiset ovat kahden viikon välein torstai-iltaisoin klo 18-20 Keitaalla (Liikuntahallin yhteydessä)

Aikataulu ja teema:

22.9.	Liikunta (lenkkivaatteet ylle)
6.10.	Ravinto ja ruokailu
20.10.	Uni ja lepo
3.11.	Harrastukset ja luovuus
17.11.	Ihmissuhteet ja tunteet
1.12.	Arvot, päivittäiset valinnat ja unelmat
15.12.	Hengellisyys ja usko (ehtoollishartaus kirkossa)



**Tervetuloa mukaan viettämään mukavia yhdessäolon hetkiä kanssamme!
järj. Lammin seurakunta**

Hyvää mieltä elämään- kurssi

Teksti & Kuvat • Katri Harhama



Täulu Hännikäinen ja Kaisa Moasilta maalauksuuissa

Joulukuu 2016 / Lammin seurakunta

"Kaunis oli maisema, kun tänään tulin kurssille", pohtii yksi kurssilaisista, ja myös lumisade on kaunista lisää toinen. "Hymykin on kaunis" miettii kolmas ja hymyilee kauniisti. Kauniita hymyjä, iloa ja huumoriakin on riittänyt Hyvää mieltä elämään -kursilla, joka syntyi seurakuntalaisen ideasta ja toteutui Sari Järän ja Katri Harhaman yhteistyönä. Kurssin tavoite ja tarkoitus on ollut auttaa osallistujia löytämään voimavaroja ja keinoja oman hyvinvointinsa ja terveytensä edistämiseksi. Kurssi alkoi syyskuussa ja päättyi ennen joulua. Kokoon-tumisker-toja oli seitsemän. Osallistujia kurssilla oli 25.



Tarja Kangas ja Helle Pietilä

Kurssin runko rakentui terveyttä ja hyvinvointia käsittelevistä teemoista. Jokainen tapaaminen sisälsi aloituskahvit, päivän aiheen alustuksen ja pieniä helppoja yhdessä tehtäviä harjoitteita. Vaikka ryhmä oli suuri, syntyi keskustelua suhteellisen paljon. Vilkkainta keskustelua oli porinaryhmissä, joita useimmat tapaamiskerrat ovat sisältäneet. Jokainen tapaaminen päättyi pieneen loppuhartauteen. Kurssin

teemojen sisältöjen suunnittelussa Katri on konsultoinut terveydenhuollon asiantuntijoita, kuten fysioterapeutti Marja Koskista, Työterveyshoitaja Maria Laaksosta/Työsyke Oy ja psykiatrista sairaanhoitajaa Pirjo Virtasta. Harrastukset ja luovuus osio toteutettiin yhteistyössä seurakunnan nuorisotyöntekijän Karoliina Harhalan kanssa ja loppuhartaus toteutettiin kanttori Kimmo Puunenän säestämänä.

Eräs osallistujista, Lammilla syntynyt Helle Pietilä kertoo kuulleensa kurssista vapaaehtoisten kokouksessa. Ilmoittautuiin heti, hän kertoo. Helle harrastaa käsitöitä ja tekee vapaaehtoistyötä ikäihmisten parissa. Hän avustaa kolmea henkilöä erilaisissa asioissa ja lisäksi hän käy myös seurakunnan kerhossa avustamassa. Helle on tykännyt käydä Hyvää mieltä -kursilla. "Kertaakaan en ole

ollut pois. Innolla tänne aina lähtee". Erityisesti ensimmäisellä kokoon-tumiskerralla uimahallin edustalla iltahämärissä tehty jumppatuokio on jäänyt Hellen mieleen. "Se oli ihana", hän muistelee. Hengellisyys merkitsee hänelle rauhaa. Se on tärkeää. "Kivaa on ollut, enkä mitään muuttaisi", Helle miettii.

Myös lähes koko ikänsä Lammilla asunut Tarja Kangas on yksi kurssi-

Joulukuu 2016 / Lammin seurakunta

laisista. "Vanhemmatkin ties kuinka pitkältä ajalta ovat lammilaisia". Tarja naurahtaa. Hänkin harastaa käsitöitä samoin kuin Helle - monessakin muodossa. Yhteistä on myös vapaaehtoistyö. Tarja on yksi seurakunnan ehtoollisavustajista. Seurakunnan jutut vetävät puoleensa. Tarja kertoo, siksi tämäkin kurssi heti vaikutti kiinnostavalle. Kurssin alussa Tarja oli ihmeissään osallistujien paljoudesta. Tarja kokee rikkaudeksi sen, että kurssilla on eri ikäisiä ihmisiä. Eri asiayhteyksissä ja keskusteluissa tulee erille erilaisuutta, mikä on

hyvä asia. Kurssin aiheet ovat olleet hyviä ja kurssi on hyvin rakennettu. Hengellisyys nostaa sen kaiken kirjon, mitä tällä kurssilla on ylemmälle tasolle ja tuo hyvän olon. Tarja pohtii. "Kyllä ihan lähtökohtaisesti vaikutti tänne tulemiseeni se, että tämä kurssi on seurakunnan järjestämä". Tarja kertoo myös monta kertaa ajatelleensa sitä, miten hyvä oli, että tämä kurssi järjestettiin. "Konsepti on hyvä, olette hyvä pari suunnittelemaan näitä, molemmilla on omat juttunsa ja sitten ne yhdistyvät täällä hienolla tavalla".



Kuvassa Katri Harhama.



Kuva. Nuorisotyöntekijä Karoliina Harhala ohjaamassa ryhmäläisiä.