

# ILOA KÄSILLÄ TEKEMISESTÄ

Toiminnallinen kädentaitojen ryhmä mielenterveys- ja päihdekuntoutujille valmentavassa koulutuksessa

Pauliina Häkkinen

# ILOA KÄSILLÄ TEKEMISESTÄ

Toiminnallinen kädentaitojen ryhmä mielenterveys- ja päihdekuntoutujille valmentavassa koulutuksessa

Pauliina Häkkinen  
Opinnäytetyö, kevät 2015  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Sairaanhoitaja, AMK

## TIIVISTELMÄ

Häkkinen, Pauliina. Iloa käsillä tekemisestä. Toiminnallinen kädentaitojen ryhmä mielenterveys- ja päihdekuntoutujille valmentavassa koulutuksessa. Kevät 2015, 45 s. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma, sairaanhoitaja (AMK)

Toiminnallinen opinnäytetyö käsitteli toiminnallisten ryhmien käyttöä mielenterveys- ja päihdekuntoutujien hoitotyössä. Opinnäytetyössä keskityttiin erityisesti luovien menetelmien, käsityön ja kuvallisen ilmaisun käyttöön hoitotyön välineenä. Työssä käsiteltiin myös ryhmän ohjausta yhtenä sairaanhoitajan osaamisalueena. Työn tietopohjana esitellään käsitteet kuntoutus, mielenterveys- ja päihdekuntoutus, toiminnalliset menetelmät, ryhmätoiminta ja ryhmän ohjaus.

Opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää ja kuvata toiminnallisen ryhmän suunnittelussa ja toteutuksessa tarvittavaa tietoa ja osaamista. Oma tavoitteeni oli harjoitella näitä taitoja käytännössä ryhmän ohjauksen muodossa.

Opinnäytetyöprojektissa suunniteltiin ja toteutettiin toiminnallinen ryhmä valmentavan ja kuntouttavan koulutuksen opiskelijoille. Suunniteltu ryhmätoiminta sisälsi kädentaitojen ja kuvallisen ilmaisun harjoittelua. Toiminnan tavoitteena oli rohkaista opiskelijoita käsillä tekemiseen ja kuvalliseen ilmaisuun, vahvistaa osallistujien omia voimavaroja, elämänhallintaa ja toimintakykyä sekä tuottaa iloa ja onnistumisen kokemuksia.

Ryhmätoimintaa arvioitiin osallistuvan havainnoinnin menetelmää soveltaen, päiväkirjamerkintöjä apuna käyttäen sekä osallistujilta saadun palautteen avulla. Saadun palautteen mukaan opiskelijat kokivat ryhmätoiminnan mukavana ja mielenkiintoisena sekä pitivät ohjausta selkeänä ja onnistuneena. Osallistujia havainnoimalla voitiin todeta, että käsillä tekeminen ja kuvallinen ilmaisu tuottivat pääasiassa iloa ja onnistumisen kokemuksia.

Avainsanat: kuntoutus, toiminnalliset menetelmät, ryhmätoiminta, ryhmän ohjaus

## ABSTRACT

Häkkinen, Pauliina. The joy of handicrafts. Functional handicraft group for mental health rehabilitees and recovering substance abusers in preparative and rehabilitative training. 45 p., Language: Finnish. Helsinki, Spring 2015. Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Nursing. Degree: Nurse.

The purpose of this functional study was to describe the use of activity groups as part of the rehabilitation process of people with mental health problems or substance abuse. In this paper, special focus was placed on use of creative methods, handicrafts and visual expression as part of rehabilitation. Teaching and group counselling were represented as one of the key skills in daily nursing work. The concepts used in this work were rehabilitation, mental health and substance abuse rehabilitation, functional methods, group activities and group control.

In this project series of group sessions were planned and implemented for students in a program which prepared and rehabilitated people for work or studies in the future. The activities were designed so that participants could practise and express themselves with their skills in arts and crafts. The goal of the activities was to encourage participants to work with their hands and experiment different forms of visual expression. Equally the aim was to strengthen students' self-esteem and increase their level of functioning and to bring joy and experiences of success into their lives.

Feedback on the group sessions and the role of the instructor were collected and documented during the lessons by observing the group, by keeping a journal, as well as collecting written comments from the participants. The group thought that given instructions were clear and guidance was conducted successfully. According to the observation and the feedback from the participants group activity achieved its goals in creating mainly positive feelings and brought joy and experiences of success.

Keywords: rehabilitation, functional methods, group activities, group counselling skills

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	7
2 TOIMINTAKYKYÄ TUKEMASSA .....	10
2.1 Kuntoutus .....	10
2.2 Mielenterveyskuntoutus .....	11
2.3 Päihdekuntoutus .....	12
2.4 Valmentava koulutus .....	13
3 TOIMINTA HOITOTYÖN MENETELMÄNÄ .....	14
3.1 Toiminnalliset menetelmät .....	14
3.2 Luovat menetelmät .....	15
3.3 Kädentaidot ja kuvallinen ilmaisu .....	16
3.4 Edeltäviä tutkimuksia ja hankkeita .....	17
4 RYHMÄT JA RYHMÄN OHJAUS HOITOTYÖSSÄ .....	19
4.1 Ryhmätoiminta .....	19
4.2 Ohjaajan rooli .....	20
5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	23
6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUSYMPÄRISTÖ .....	24
6.1 Alkuperäinen suunnitelma .....	24
6.2 Valmentava ja kuntouttava koulutus .....	25
7 TOIMINNAN SUUNNITTELU .....	26
7.1 Opinnäytetyöprosessi .....	26
7.2 Ryhmätoiminnan suunnittelu .....	27
7.3 Ryhmään tutustuminen .....	28
7.4 Tilat ja materiaalit .....	29
8 KÄDENTAITOJEN RYHMÄN TOTEUTUS .....	30
8.1 Ensimmäinen tapaaminen: ”Paperikudontaa” .....	30
8.2 Toinen tapaaminen: ”Kirjekuoria ja kortteja” .....	32
8.3 Kolmas tapaaminen: ”Kirjekuoria ja kortteja–työn viimeistelyä” .....	34

8.4 Neljäs tapaaminen: "Origami-rasioita" .....	34
9 POHDINTA .....	37
9.1 Toteutuksen eettisyys.....	37
9.2 Prosessin arviointia .....	38
9.3 Ammatillinen kasvu.....	40
9.4 Johtopäätökset .....	40
LÄHTEET .....	43

## 1 JOHDANTO

Mielenterveyspalvelut ovat jatkuvassa muutoksessa. Laitoshoitopaikkoja on vähennetty ja merkittävä osa mielenterveyshoitotyöstä tapahtuu nykyisin avohoidossa. Mielenterveyden häiriöt eivät ole merkittävästi lisääntyneet, mutta ongelmien yhteiskunnalliset ja taloudelliset vaikutukset ovat laajentuneet. Päihdeiden käyttö on lisääntynyt, samoin mielenterveys- ja päihdeongelmien yhtäaikainen esiintyminen. Mielenterveysongelmat ovat merkittävä syy syrjäytymiseen tai syrjäytymisen uhkaan. Alkoholi ja masennus ovat tärkeimmät työkyvyttömyyteen johtavat tekijät. (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri & Schubert 2013, 36.) Mielenterveyspalveluiden laatusuosituksessa (2001) todetaan, että mielenterveys on hyvinvoinnin, työ- ja toimintakyvyn sekä selviytymisen edellytys ja osatekijä. Koska mielenterveys- ja päihdeongelmat esiintyvät suuressa määrin yhdessä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2012, 45), niitä käsitellään tässä opinnäytetyössä yhtenä kokonaisuutena.

Mielenterveys- ja päihdekuntoutuksen tavoitteena on vahvistaa ihmisten omia voimavaroja, tukea olemassa olevaa toimintakykyä, ehkäistä haittoja ja vähentää syrjäytymisen uhkaa. Kuntoutus on tavoitteellista toimintaa, jossa kuntoutuja on aktiivinen toimija, oman elämänsä asiantuntija. (Kuhanen ym. 2013, 103, 105.) Kuntoutustyö voidaan nähdä terveyden edistämisenä, joka perustuu positiiviseen terveyskäsitteeseen. Positiivinen käsitys terveydestä tarkoittaa fyysistä, henkistä ja sosiaalista tasapainoa ja korostaa ihmisen voimaantumista. (Savola & Koskinen-Ollonqvist, 2005, 11.)

Kuntoutustyötä tehdään erilaisissa ympäristöissä ja käytetyt menetelmät vaihtelevat hoitoyhteisöissä asiakkaiden tarpeiden mukaan. Mielenterveys- ja päihdekuntoutus on moniammatillista yhteistyötä, jossa on hyötyä laaja-alaisesta osaamisesta. Kokonaishoidollinen ja terveyttä edistävä näkemys palvelee kuntoutujaa, jonka elämässä tarvitaan tukea monilla eri alueilla.

Ohjaus ja opetus kuuluvat sairaanhoitajan keskeisiin osaamisalueisiin. Ohjausta käytetään hoitotyössä erilaisissa tilanteissa osana asiakkaan tai asiakasryhmän

muuta hoitoa. Se on terveyden edistämistyötä, jonka tarkoituksena on tukea asiakasta löytämään omat voimavaransa ja kannustaa ottamaan vastuuta omasta hyvinvoinnista. Ohjaus toteutuu sekä yksilö- että ryhmäohjauksen muodossa. (Kyngäs, Kääriäinen, Poskiparta, Johansson, Hirvonen & Renfors 2007, 5–6.)

Toiminnallisiksi menetelmiksi kutsutaan hoitotyössä ja kuntoutuksessa käytettävää tavoitteellista toimintaa, joka tukee potilaan tai asiakkaan toimintakykyä, synnyttää onnistumisen kokemuksia ja vahvistavaa kuntoutujan itsetuntoa. Toiminnalliset ryhmät ovat tärkeä työmuoto mielenterveyskuntoutuksessa. Eri-laisia luovan ilmaisun menetelmiä käytetään yleisesti ryhmien toiminnassa. (Kuhanen ym. 2013, 114.)

Käsittelen opinnäytetyössäni luovien, toiminnallisten menetelmien käyttöä mielenterveys- ja päihdekuntoutujien kanssa työskennellessä. Opinnäytetyön keskeisinä käsitteinä ovat kuntoutus, toiminnalliset menetelmät, ryhmätoiminta ja ryhmän ohjaajan rooli. Opinnäytetyössä käsitellään kuntoutusta ja kuntoutumista erityisesti mielenterveys ja päihdekuntoutujien terveyden edistämisen näkökulmasta. Toiminnalliset menetelmät esitellään mielenterveys- ja päihdetyössä käytettävänä menetelminä. Ryhmätoiminnassa niin ikään näkökulma on mielenterveys- ja päihdetyössä. Ryhmäohjaus esitellään osana sairaanhoitajan työssä tarvittavaa osaamista.

Opinnäytetyön toiminnallisessa osassa suunnittelin ja toteutin toiminnallisia kädentaitojen toimintatuokioita valmentavan ja kuntouttavan koulutuksen opiskelijaryhmälle. Hyödynsin suunnittelussa ja toteutuksessa käsi- ja taideteollisuusalan artesaani-opintojani sekä aikaisempaa kokemustani mielenterveystyöstä. Suunnittelemini toimintatuokioiden aikana valmistimme ja tuotimme pienimuotoisia käsitöitä eri materiaaleja ja tekniikoita hyväksikäyttäen. Ryhmän toimintaa arvioitiin pyytämällä palautetta ryhmään osallistujilta sekä ohjaajilta. Sovelsin arvioinnissa lisäksi osallistuvan havainnoinnin menetelmiä ja pidin itsearvioni pohjaksi päiväkirjaa opinnäytetyöprosessistani.



Valmentavaan ja kuntouttavaan koulutukseen suunniteltu toiminnallinen ryhmä oli osa luovan toiminnan ja kuvallisen ilmaisun opetusta, joka kuului ryhmien opetussuunnitelmaan. Opintokokonaisuus sisälsi monipuolisesti kädentaitojen ja luovan kuvallisen ilmaisun harjoittelua ryhmässä. Tavoitteena oli rohkaista opiskelijoita uusien taitojen harjoitteluun ja kuvallisen itseilmaisuun, vahvistaa havaitsemisen, tuntemisen, ajattelemisen ja toimimisen taitoja sekä tuottaa onnistumisen kokemuksia kädentaitojen parissa.

## 2 TOIMINTAKYKYÄ TUKEMASSA

### 2.1 Kuntoutus

Kuntoutuksella tarkoitetaan YK:n yleiskokouksen päätösasiakirjan mukaan prosessia, jonka avulla henkilöä autetaan itse saavuttamaan ja ylläpitämään sellainen toiminnan taso, että elämä on mahdollisimman itsenäistä. Toimintaa tarkastellaan fyysisen, aistimuksellisen, älyllisen, psyykkisen ja sosiaalisen toiminnan kautta. (Järvikoski & Härkäpää 2008, 53.)

Käsite kuntoutuksesta on aikojen saatossa laajentunut jo syntyneitä haittoja korjaavasta toiminnasta kohti haittoja ehkäisevää ja toimintakykyä tukevaa toimintaa. Toiminta- ja työkyvyn heikkeneminen ja vakava syrjäytymisen uhka on alettu nähdä kuntoutuksen perusteeksi. (Järvikoski & Härkäpää 2008, 57.)

Kuntoutus perustuu kuntoutujan ja kuntouttavan tahon yhdessä laatimaan suunnitelmaan ja sen jatkuvaan arviointiin. Kuntoutus sisältää yksilön omia voimavaroja ja toimintakykyä tukevia toimenpiteitä. Se perustuu käsitykseen kuntoutujasta tavoitteellisena omia pyrkimyksiään toteuttavana toimijana. (Järvikoski & Härkäpää 2008, 57.)

Kuntoutuksen osa-alueita ovat lääkinnällinen kuntoutus, sosiaalinen kuntoutus, kasvatuksellinen ja ammatillinen kuntoutus (Sosiaali- ja terveysministeriö i.a.). Mielenterveys- ja päihdekuntoutus käsittää sekä lääkinnällisen että sosiaalisen kuntoutuksen elementtejä. Valmentava koulutus on erityisopetusta, jossa kuntoutus ja opiskelu nivoutuvat yhteen. Valmentavassa koulutuksessa kuntoutuksen eri alueet painottuvat eri opiskelijoilla yksilöllisesti (Opetushallitus 2010.)

Mielenterveys- ja päihdekuntoutusta käsitellään tässä luvussa yleisellä tasolla pyrkien kuvaamaan kuntoutustyötä ja sen eri muotoja, joita sosiaali- ja terveydenhuollon, sekä päihdehuollon erityispalvelujen piirissä toteutetaan. Koska psyykkisistä ongelmista kärsivien päihdeongelmaisten määrän arvioidaan olevan kasvussa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2002, 9) ja mielenterveys ja päih-

deongelmat esiintyvät yhä useammin yhdessä, käsitellään mielenterveys- ja päihdekuntoutusta tässä opinnäytetyössä osittain yhtenä kokonaisuutena.

## 2.2 Mielenterveyskuntoutus

Mielenterveystyö voidaan jakaa terveyttä edistävään, haittoja vähentävään, ongelmia ennaltaehkäisevään sekä hoitavaan ja kuntouttavaan työhön.

Vastuu mielenterveys- ja päihdehoidon järjestämisestä on hajautettu eri toimijoille. Palvelut pyritään tarjoamaan pääasiallisesti avohoitona, julkisesti, yksityisesti sekä kolmannen sektorin toteuttamana. Kuntoutustyötä tehdään sosiaali- ja terveydenhuollossa perusterveydenhuollon avo- ja laitospalvelujen piirissä, päihdehuollon erityispalvelujen piirissä, hoito- ja kuntoutusyhteisöissä, erilaisissa päivä- ja toimintakeskuksissa, jäsentaloissa ja sopeutumisvalmennuskursseilla. (Kuhanen ym. 2013, 12, 109–112, Sosiaali- ja terveysministeriö 2012,46–48.)

Mielenterveyskuntoutuksen käsitettä käytetään laajasti kuvaamaan kaikkea mielenterveyden häiriöistä kärsivien potilaiden kuntoutusta. Määritelmä koetaan toisaalta ongelmalliseksi, koska samat hoidolliset periaatteet eivät sovellu kaikkien mielenterveyden häiriöiden kuntoutukseen. Tämän vuoksi häiriöitä voidaan luokitella jaolla psykoottiset häiriöt ja muut kuin psykoottiset mielenterveyshäiriöt, joita kuvaillaan myös ”lieviksi” häiriöiksi. Muihin kuin psykoottisiin häiriöihin, kuten masennus- ja ahdistushäiriöihin sekä persoonallisuushäiriöihin liittyy kuitenkin usein vaikeita toimintakyvyn rajoituksia, jotka on kuntoutuksen kannalta tärkeä ottaa huomioon. Useimmat mielenterveyden häiriöt ovat pitkäkestoisia ja ne ovat keskeinen työkyvyttömyyden aiheuttaja. (Pylkkänen 2008, 167–168, 174,181.)

Mielenterveyskuntoutuksen kiinnostuksen kohteita ovat henkistä hyvinvointia ja toimintakykyä tuottavat ja tukevat toiminnot, jotka löytyvät usein pienistä ja tavallisista arkielämään liittyvistä asioista ja tilanteista (Riikonen 2008, 160). Kuntoutus tähtää työ- ja toimintakyvyn palauttamiseen (Pylkkänen 2008, 168). Mielenterveysongelmiin liittyy usein sosiaalisen syrjäytyminen tai syrjäytymisen uh-

ka. Siksi kuntoutuksessa painottuu sosiaalisen osallisuuden, hyvinvoinnin ja motivaation lähteiden etsintä ja tukeminen. (Riikonen 2008, 158.)

Mielenterveyskuntoutus voi tapahtua yksilökuntoutuksena tai ryhmämuotoisesti, laitos- tai avohoidossa, tai näiden yhdistelmänä. Erilaisia terapiamuotoja on lukemattomia ja ne perustuvat ja erilaisiin vaikuttamisen keinoihin ja erilaisiin käsitteisiin mielenterveyden häiriön keskeisistä taustatekijöistä. (Pylkkänen 2008, 171–173).

### 2.3 Päihdekuntoutus

Päihdekuntoutustyö on moniammatillista yhteistyötä, jossa käytetään monia eri hoitomalleja ja niiden yhdistelmiä. Päihderiippuvuuteen liittyvät ilmiöt ja ongelmat ovat monitahoisia, jonka vuoksi myös päihdehoidon tulee olla monimuotoista ja moniammatillista (Holmberg 2010, 41). Huume - ja päihderiippuvuuden hoidossa yksittäisellä menetelmällä on harvoin mahdollista saavuttaa toivottuja tuloksia. On voitu todeta, että eri lähestymistavat huomioonottava asiakkaan motivaatioita vahvistava hoidollinen vuorovaikutus on tehokas kuntoutusmuoto. Motivoiva työskentelyote ei tarjoa valmiita vastauksia, vaan pyrkii ohjaamaan päihderiippuvaista asiakasta. (Matela & Väyrynen 2008, 230–231). Huumeriippuvuuteen liittyy usein moniongelmaisuus, mikä tarkoittaa ongelmia useilla elämäntilanteilla, jolloin hoito ja palvelut on tarpeen räätälöidä potilaiden ja asiakkaan tarpeiden mukaisesti. Hoito on pitkäjänteistä, ja sen tavoitteena on motivoita potilas kiinnittymään omaan hoitoonsa ja hoitopaikkaan. (Lappalainen-Lehto 2007, 256).

Päihdepalvelujen laatusuosituksessa (2002, 51) hoidon ja kuntoutuksen tavoitteita kuvaillaan viidellä eri tasolla: Pyritään lievittävään päihteiden käytöstä aiheutuneita haittoja, estetään asiakkaan tilan heikentyminen erilaisten tukitoimien avulla, pyritään siihen, että asiakkaan tila ja elinolot pysyvät ennallaan, pyritään korjaamaan asiakkaan tilaa ja elämäntilannetta sekä tukemaan asiakasta niin, että hänen psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen tilanteensa paranee.

Päihdekuntoutushoito voi olla joko avo- tai laitoshoidon, asiakkaiden tarpeiden mukaan kohdennettuna. Hoitopaikkoja pitävät yllä erilaiset organisaatiot, kuten kunnat, sairaanhoitopiirit, järjestöt ja uskonnolliset yhteisöt. Päihdehuoltolain keskeisten periaatteiden mukaisesti palvelut tulee järjestää niin, että ne ovat helposti tavoitettavissa, joustavia ja monipuolisia. Palveluihin tulee voida hakeutua oma-aloitteisesti ja hoidon on perustuttava luottamuksellisuuteen ja asiakkaan itsemääräämisoikeuden kunnioittamiseen. (Lappalainen-Lehto 2007, 132).

## 2.4 Valmentava koulutus

”Valmentavan ja kuntouttavan opetuksen ja ohjauksen tavoitteena on kehittää ammatillisessa koulutuksessa, työssä, itsenäisessä elämässä ja yhteiskunnan täysivaltaisena jäsenenä toimimisessa tarvittavia taitoja” (Opetushallitus 2010).

Valmentava ja kuntouttava opetus ja ohjaus on erityisopetusta, joka on suunnattu tuen tarpeessa oleville opiskelijoille, jotka muuten ovat vaarassa jäädä koulutuksen ulkopuolelle. Opiskelua järjestetään erityistä tukea vaativille nuorille ja aikuisille sekä erityisryhmille kuten kehitysvammaisille, maahanmuuttajille sekä mielenterveys- ja päihdekuntoutujille. Valmentava koulutus tukee opiskelijoita jatkokoulutukseen ja työelämään hakeutumisessa. Tavoitteena on edistää opiskelijan toimintakykyä, itsenäistä selviytymistä, hyvinvointia ja osallistumismahdollisuuksia. Valmentavan koulutuksen tavoitteet ovat oman elämänhallinnan vahvistamisessa, elämän laadun parantamisessa ja arkisen toimintakyvyn tukemisessa. Kuntoutuksen eri osa-alueet lääkinällinen kuntoutus, sosiaalinen kuntoutus, kasvatuksellinen kuntoutus ja ammatillinen kuntoutus painottuvat opiskelijoilla yksilöllisesti. (Helsingin diakoniaopisto 2010; Opetushallitus 2010.) Tässä opinnäytetyössä valmentavaa koulutusta tarkastellaan mielenterveys- ja päihdekuntoutujien ryhmien osalta.

### 3 TOIMINTA HOITOTYÖN MENETELMÄNÄ

#### 3.1 Toiminnalliset menetelmät

Toiminnallisiksi menetelmiksi kutsutaan erilaisten luovien toimintojen, kuten kuvallisen ilmaisun, kädentaitojen, musiikin, sosiodraaman tai luovan kirjoittamisen käyttöä hoito- ja kuntoutusmenetelmänä keskustelun sijasta tai sen lisäksi. Myös arkiseen elämään liittyvien toimintojen harjoittelu kuuluu toiminnallisiin menetelmiin. (Kiviniemi, Läksy, Matinlauri, Nevalainen, Ruotsalainen, Seppänen & Vuokila-Oikkonen 2014, 95.)

Toiminta on terapeutista kun se on asiakkaalle mielekästä, tarkoituksenmukaista, tavoitteellista ja parantaa hänen toimintamahdollisuuksiaan (Kivelä, Korhonen, Kärki & Lipponen 2009, 41.) Toiminnan parantavaan vaikutukseen on uskottu jo mielenterveystyön varhaisista vaiheista alkaen. Toiminnalla on tarkoitettu kaikkea suunnitelmallista tekemistä, johon yksilö osallistuu: päivittäisiä toimia, työtä, vapaa-ajan aktiviteetteja ja lepoa. (Kiviniemi ym. 2014, 92–93).

Toiminnallisia ryhmiä käytetään yleisesti päihde- ja mielenterveyskuntoutuksessa muun hoidon tukena. Toiminnalliseksi kuntoutukseksi nimitetään monenlaisia tavoitteellista ryhmätoimintaa, jota mielenterveys- ja päihdehoitoyksiköissä toteutetaan. Ryhmiä järjestetään esimerkiksi luovan ilmaisun, käsitöiden ja muiden kädentaitojen, arjen taitojen, kuten ruuanvalmistuksen ja kodinhoidon alueilta. (Kiviniemi ym. 2014, 95.) Liikunta ja retkeily ovat koettu hyviksi toiminnallisen kuntoutumisen välineiksi päihdehoitotyössä. (Mesimäki 2011, 22–23.)

Päihderiippuvaisen ihmisen arkiset taidot voivat olla kaoottisen elämäntilanteen vuoksi täysin jäsentymättömät. Nuorena aloitettu päihteiden käyttö on voinut aiheuttaa sen, ettei itsenäisen elämän taitoja ole koskaan kunnolla opittu. Kuntoutuksen tavoitteena on tällöin toimintakyvyn ylläpito, arjen perustaitojen säilyminen tai uuden oppiminen. Asiakasta autetaan mielekkään toiminnan avulla löytämään vaihtoehtoisia toimintatapoja päihteiden tilalle. Toiminnan tarkoituk-

sena on lisätä asiakkaan vastuullisuutta omasta elämästä, tukea elämänhallintaa ja tuottaa onnistumisen kokemuksia.

Toiminnallisten menetelmien periaate on toiminnan ja tekemisen kautta tapahtuva oivaltaminen, joka rohkaisee asiakasta aktiivisuuteen ja aloitteellisuuteen. Ryhmä tukee vuorovaikutustaitojen kehittymistä ja omien vahvuuksien löytymistä. Tavoitteena on edistää terveyttä määrätietoisesti, vapaaehtoisesti ja spontaanisti. Toiminnallisen ryhmän malli perustuu omakohtaiseen kokemiseen, kokemusten purkamiseen ja kokemusten pohjalta syntyvien uusien ajatusmallien ja toimintatapojen testaamiseen arkielämässä. (Kiviniemi ym. 2014, 95; Kivelä ym. 2009, 41.)

Toimintakykyä heikentäviin ongelmiin liittyy tavallisesti heikko omanarvontunto, passiivisuus ja aloitekyvyttömyys. Toimintakykyä heikentää myös arkitaitojen puutteellisuus, keskittymiskyvyn ja oppimisen vaikeudet sekä yksinäisyys ja erilaisiin pelot. (Kähäri-Wiik, Niemi, Rantanen 2006.) Toiminnalliset ryhmät tukevat ja kannustavat potilasta hyödyntämään olemassa olevia taitojaan, vahvistavat positiivista minäkuvaa sekä auttavat asiakasta etsimään ja tunnistamaan omat voimavaransa. (Kiviniemi ym. 2014, 93–99). Toiminnallisten ryhmien tavoitteena on itseluottamuksen tukeminen sekä harjaantuminen ihmissuhde- ja vuorovaikutustaidoissa. Toiminnan vaikuttavuus on sitä, että yhdessä tekeminen toimii alkuun panevana voimana jollekin, mitä asiakas voi tehdä itsenäisesti tulevaisuudessa (Kiviniemi ym. 2014, 100).

Toiminta tuo vaihtelua päivän sisältöön ja tukee säännöllisen päivärytmin hallintaa. Jäsennetty, tavoitteellinen ja ohjattu tekeminen luo rakennetta kaoottiseen arkeen. Päihde- ja mielenterveyskuntoutujan arjen taitoja vahvistaa parhaiten konkreettinen tekeminen. Toiminnallisen kädentaitojen ryhmän tavoitteena on vahvistaa asiakkaan arjen hallintaa ja itsenäisyyttä sekä tarjota konkreettista toimintaa, vertaistukea ja onnistumisen iloa.

### 3.2 Luovat menetelmät

Taiteella, kulttuurilla ja luovuudella on oleellinen merkitys ihmisen elämässä. Taide- ja kulttuuritoiminta, joihin myös kuvallinen ilmaisu ja käden taidot voidaan sisällyttää, ovat keskeisiä hyvän arjen ja hyvän elämän kokemiselle (Liikanen 2010, 25). Luovien menetelmien avulla on kuntoutujan mahdollisuus tuoda esiin ajatuksiaan ja ilmaista tunteitaan. (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri & Schubert 2013, 114). Luova toiminta aktivoi ja motivoi sekä stimuloi aisteja. Luovat menetelmät toimivat välineenä oppimiseen. (Kiviniemi ym. 2014, 95.)

Luovat ja toiminnalliset menetelmät ovat tärkeä osa päihde- ja mielenterveyskuntoutujien kuntoutusta. Luovia menetelmiä voidaan hyödyntää osana kokonaisuhoitoa. Tällöin ryhmiä voi ohjata luoviin menetelmiin ja ryhmän ohjaukseen perehtynyt sosiaali- ja terveysalan ammattilainen. (Kuhanen ym. 2013, 114.) Pitkäkestoiset hoitavat ryhmät vaativat ohjaajaltaan asianmukaista ryhmäterapia koulutusta (Vilén 2008, 289).

Toiminnassa sekä tekemisen vaihe että toiminnan lopputulos ovat monella tavalla arvokkaita. Sekä prosessi että lopputulos voivat tuottaa mielihyvää tekijälleen. Luovia toimintoja käytettäessä saadaan myös konkreettinen tuotos. Näitä tuotoksia voidaan hyödyntää kun arvioidaan asiakkaan kanssa yhteistä työskentelyä yhteistyösuhteen aikana. (Kiviniemi ym. 2014, 94, 97.)

### 3.3 Kädentaidot ja kuvallinen ilmaisu

Käytettäessä kuvallisesta ilmaisua toiminnallisena menetelmänä, on painopiste yhtä aikaa sekä prosessissa että lopputuloksessa. Työskentelyn tavoitteena voi olla tunnekokemusten tai tunnelmien tekeminen kuviksi, värien hahmottamisen harjoittelu tai eri tekniikoiden ja materiaalien kokeiluun rohkaiseminen. Kuvien katselu ja niistä keskustelu tai kuvien järjestäminen tai ryhmittely voivat osoittautua toimivaksi työskentelytavoiksi, silloin kun kuvan tuottamiseen ei ole valmiuksia.

Käsityötieteen professori Sinikka Pöllänen esittelee artikkelissaan (2006) erilaisia näkökulmia käsityön terapeuttisuuteen ja käyttöön terapeuttisena toiminta-



na. Käsityön keinoin toteutettu kuntoutusta tukeva ohjaus voi tarjota terapeutti-  
sen muutoksen mahdollisuuden. Käsityöstä voi silloin muodostua elämän osa-  
alue, jota ihminen voi hallita omilla ehdoillaan niin, että se lisää elämän hallin-  
nan tunnetta. Käsityön terapeuttisuudessa on silloin kyse mekaaniselta vaikut-  
tavan suorituksen taustalla syntyvistä monivivahteisista ja moniulotteisista ko-  
konaisuuksista.

Pölläsen (2006) mukaan käsillä tekeminen ja käsityö voivat toimia elämänlaatua  
ja hyvinvointia lisäävänä toimintana, jolla on positiivisia terveysvaikutuksia. Kä-  
sityön terapeuttisuus perustuu tällöin taitojen ja tietojen kehittymiseen, oman  
kehon, materiaalin ja välineiden, ajattelun ja tunteiden hallintaan sekä käsityö-  
hön liittyviin sosiaalisiin ja kulttuurisiin tekijöihin.

### 3.4 Edeltäviä tutkimuksia ja hankkeita

Työtä ja toimintaa on käytetty osana hoitoa jo kauan ennen kuin toiminnallisesta  
kuntoutuksesta on alettu puhua. Mielenterveystyön historiassa on paljon ku-  
vauksia, kuinka potilaiden terveyteen pyrittiin vaikuttamaan teettämällä heillä  
tuottavaa työtä ja järjestämällä muuta mielekästä tekemistä (Kiviniemi, Läksy,  
Matinlauri, Nevalainen, Ruotsalainen, Seppänen & Vuokila-Oikkonen 2014, 92).

Toiminnallisuutta on tutkittu etenkin mielenterveyskuntoutumisen näkökulmasta  
(Aspvik 2003, 24). Kuntouttavassa mielenterveystyössä on perinteisesti käytetty  
erilaisia ryhmiä, joissa on hyödynnetty myös luovan ilmaisun menetelmiä. Tut-  
kimuksia luovien terapioiden käytöstä mielenterveyskuntoutujien hoidossa löy-  
tyy useita. Tutkimusta toiminnallisten menetelmien käytöstä mielenterveys- ja  
päihdehoitotyössä on vähemmän. Työtoimintaa kuvaillaan itsetuntoa vahvista-  
vaksi ja onnistumisen elämyksiä tuottavaksi huumeriippuvaisten yhteisöhoitoa  
selvittävässä tutkimuksessa (Hännikäinen-Uutela, 2004). Toiminnallisia mene-  
telmiä on kuitenkin käytetty pitkään päihdekuntoutujien hoidossa sekä avohoi-  
dossa, että laitoshoidossa osana kokonaihoitoa. Toiminnallisuus ja erilaiset  
ryhmät ovat osa sairaaloiden kuntoutusosastojen päiväohjelmaa. Päiväkeskus-

ten ja terapeuttisten yhteisöjen hoito-ohjelmissa toiminnallisilla ryhmillä on tarkoituksenaan yhteisöön sitouttamiseen.

Toiminnallisuus ja toimintakyvyn lisääminen on nimetty tärkeäksi osa-alueeksi myös Miepä-toimintamallissa, joka on Raha-automaattiyhdistyksen rahoittama kehityshanke vuosina 2003–2010. Kohteena sillä olivat syrjäytymisuhan alla olevat nuoret aikuiset, joilla oli niin kutsuttu kaksoisdiagnoosi; sekä mielenterveyden häiriö, että päihderiippuvuus. (Bushnaief, Fränti, Häkkinen & Saarela 2007). Yhdessä tekeminen ja keskustelu esitetään Käypä hoito -suosituksessa huumeriippuvuuden hoidon keskeisiksi elementeiksi (Terveysportti, 2014)

Voimaa taiteesta 2010–2013 oli Tampereen yliopiston ja Laurea-ammattikorkeakoulun yhteishanke, jossa tuettiin taiteen soveltavien menetelmien käyttöä hyvinvointialalla. Hankkeen pilottivaiheen Värähtelyä väreistätyöpajamalli tuotti matalan kynnyksen mahdollisuuden kuvalliseen ja toiminnalliseen työskentelyyn mielenterveys- ja päihdekuntoutujien yhteisössä. (Malte-Collard & Lampo 2013, 35–43.) Tämä toimintamalli tuotti paljon käytännön kokemusta, jota voidaan hyödyntää suunniteltaessa ryhmätoimintaa vastaavanlaiselle asiakaskunnalle.

Arvioita toiminnallisista ryhmistä, asiakkaiden kokemuksista ja asiakastytyvyydestä päihdekuntoutuksen alueelta on tehty useissa opinnäyte ja pro gradu töissä. Kaikilla näissä tutkimuksissa ja opinnäytetöissä on asiakkaiden kokemus toiminnallisista ryhmistä ollut pelkästään positiivista ja myönteinen kehitys on havaittu myös hoitohenkilökunnan arvioimana. Toiminnallisten ryhmien suunnittelu ja toteutus erilaisille asiakaskunnille näyttääkin olevat suosittu opinnäyteen aihe ammattikorkeakouluissa. Vaikuttavuuden tutkiminen sen sijaan koetaan myös haasteelliseksi (Aspvik 2003, 20). Syynä lienee mielenterveys- ja päihdekuntoutumiselle ominainen ”pienin askelin” eteneminen ja koetun hyvinvoinnin ja voimaantumisen mittaamisen haasteet. Rautakorven kuntouttavaan työtoimintaan liittyvässä sosiologian pro gradu-työssä (2010) on kuitenkin kehitelty laadullista mittaria yksilöiden voimaantumisprosessin arviointiin.

## 4 RYHMÄT JA RYHMÄN OHJAUS HOITOTYÖSSÄ

### 4.1 Ryhmätoiminta

Ryhmää käytetään erilaisissa hoidon ja kuntoutuksen vaiheissa tavoitteellisesti. Ryhmätilanteissa voi oppia tuntemaan ja ymmärtämään omia tunteuksiaan (Hautala ym. 2011, 162.) Kun ryhmän ilmapiiri on luottamuksellinen ja hyväksyvä, ryhmäläiset voivat ilmaista itseään vapaasti ja kokea itsensä tärkeäksi ja merkitykselliseksi myös muille. (Noppi, Kiiltomäki, Pesonen 2007, 195).

Ryhmätoiminta vahvistaa yhteenkuuluvuuden ja osallisuuden tunnetta, tukee päihdekuntoutujan sitoutumista yhteisön toimintaan ja lisää luottamusta hoitosuhteessa. Toimintakyvyn ylläpitäminen, itsensä kehittäminen ja voimaantuminen toteutuvat osallisuuden kautta sekä vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. (Lappalainen-Lehto, Romu, Taskinen 2007, 256). Toimiminen ryhmässä voi olla itsessään palkitsevaa, mutta kuntouttavassa ryhmässä toiminnan tarkoituksena on pyrkiä herättämään ryhmän jäsenten välillä keskustelua ja sitä kautta uusia ajatuksia ja näkemyksiä. Ihminen oppii käytännön taitoja vain vuorovaikutuksessa toisiin. (Hautala ym. 2011, 162; Vilén 2008, 270.)

Ryhmän toimintaan liittyy aina erilaisia tunteita ja niiden säätelyä. Ryhmässä toimivien ihmisten tarpeiden ja tavoitteiden erilaisuus voi aiheuttaa ristiriitoja, joiden ratkaiseminen vaatii joustamista ja toisten ihmisten huomioimista (Kataja 2011, 29). Ryhmän toimintaa säätelevät yksilöllisten erojen lisäksi monet muutkin ryhmäilmiöt kuten esimerkiksi ryhmän kiinteys eli koheesio.

Ryhmän kiinteydellä eli koheesiolla viitataan jäsenten tuntemaan vetovoimaan ryhmäänsä kohtaan. Koheesio voi liittyä ryhmän tehtävään tai jäsenten sosiaalisiin suhteisiin. Ryhmän toiminnan alussa tehtäväkoheesio pitää ryhmää yhdessä, mutta ryhmän toimiessa pidempään sosiaalinen kiinteys, tunne ryhmään kuulumisesta kasvaa. Ryhmän koheesio on sitä voimakkaampi mitä enemmän ryhmä kykenee tyydyttämään jäsentensä ystävyyden, kiinnostavan toiminnan ja

arvostuksen tarpeita. Pieni ryhmäkoko ja demokraattinen ohjaustapa edistävät koheesiota ja ryhmän suoriutumista. (Muhonen 2003, 162.)

Ryhmät voivat olla muodostaan joko suljettuja tai täydentyviä. Täydentyvässä ryhmässä on eri aikaan ryhmässä aloittaneita. Tällaiseen ryhmään voi tulla uusia jäseniä missä vaiheessa tahansa. Tällöin ryhmän kokokin vaihtelee. Täydentyvässä ryhmässä jäsenen lopettaminen ei aiheuta ryhmän loppumista. Uusi jäsen joutuu hakemaan paikkaansa ja rooliaan ryhmässä, koska siinä on jo valmiiksi muodostuneet normit ja vuorovaikutussuhteet. Uusi jäsen voi tuoda mukanaan ryhmään uusia vuorovaikutuksen muotoja. (Muhonen 2003, 163–166.)

#### 4.2 Ohjaajan rooli

Ohjaus- ja opetusosaaminen on yksi sairaanhoitajilta vaadittavista osaamisalueista eli sairaanhoitajan kompetensseista. Potilaiden tai asiakkaiden, heidän omaistensa ja läheisten tai ryhmien ohjaaminen kuuluu monissa hoitoyhteisöissä sairaanhoitajan päivittäiseen työnkuvaan.

Kuntouttavassa mielenterveystyössä käytetään perinteisesti ryhmätoimintaa, jota jaetaan tavoitteiden ja sisällön mukaan tehtäväkeskeisiin, tukea antaviin, kehittäviin ja toiminnallisiin ryhmiin. Mielenterveys- ja päihdekuntoutuksessa toteutettavien toiminnallisten ja luovien ryhmien ohjaajana toimii yleensä kuntoutusyksikössä työskentelevä hoitotyön tekijä, sairaanhoitaja tai sosiaalialan ammattilainen.

Ohjauksen tehtävä on tarjota puitteet ryhmän toiminnalle ja vuorovaikutukselle. Tämä tarkoittaa aikaa ja tilaa käsitellä asioita, jotta kuntoutujan omaehtoista toimintaa voi syntyä. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2002, 23.) Ohjauksessa on kyse vuorovaikutuksellisesta tukemisesta, jonka tavoitteena on tukea kuntoutujassa jo olevia voimavaroja, auttaa häntä ratkomaan päivittäisen elämän ongelmia ja synnyttää voimaantumisen kokemuksia. (Vilén ym. 2002, 23). Päihde- ja mielenterveystyössä kohdataan vaikeita asioita ja ryhmänohjaajan on osattava suhtautua niihin ammatillisesti ja empaattisesti (Blomster, 2013, 15–

16). Ohjaajan on tärkeä edistää turvallisuuden tunnetta ja kannustavaa ilmapiiriä (Kataja ym. 2011, 26.)

Ryhmän ohjauksessa tarvittavia taitoja voidaan jakaa reaktio- toiminta ja vuorovaikutustaitoihin. Reaktiotaidoilla tarkoitetaan ryhmän havainnointia, kuuntelua, tiedon jakamista ja se edellyttää herkkyyttä tuntea ja havaita, mitä ryhmässä tapahtuu ja kykyä reagoida tilanteen vaatimalla tavalla. Toimintataidoiksi kutsutaan välittömyyttä, kysymistä, tavoitteiden asettamista ja mallin antamista, minä avulla ohjaaja rohkaisee ryhmän jäseniä osallistumaan ja ilmaisemaan itseään. Vuorovaikutustaidot ovat oleellinen osa ohjaajan taitoja. Niitä ovat työskentely-yhteyden luominen, rajoittaminen ja ryhmäläisten tukeminen vuorovaikutuksessa. (Kuhanen ym. 2013, 120.)

Hautala ym. (2011, 188) on kuvannut neljää merkittävää ryhmäohjaajan tehtävää Yalom ja Leszcyn mukaan seuraavasti: Tunneperäinen aktivointi tukee ryhmää ottamaan tehtävän haasteet vastaan. Välittäminen on tuen tarjoamista, kehumista ja hyväksyntää. Merkitysten syysuhteiden osoittaminen tarkoittaa selventämistä ja tulkintaa sekä tunteiden ja kokemusten kääntämistä ideoiksi. Johtamistehtäviä ovat rajojen ja sääntöjen asettaminen, tavoitteet, ajanhallinta, rytmitys, lopettaminen ja toimintatapojen ehdottaminen.

Ohjauksen tekee haasteelliseksi se, että ohjaajan tulee hallita sekä ohjaamisen menetelmät että ohjattava asia. Toiminnallisten ryhmien käyttäminen edellyttää ohjaajaltaan lisäksi henkilökohtaista kiinnostusta tekemiseen. Ohjaajalla saattaa olla kokemus toiminnan auttavasta tai helpottavasta voimasta. On kuitenkin tärkeää olla tietoinen, että toimintaa suunnitellaan erityisesti asiakkaiden lähtökohdista ja tarpeet huomioiden. (Kiviniemi ym. 2014, 101.)

Ohjausta suunniteltaessa on hyvä olla tietoinen erilaisista oppimistyyleistä. Yksi tapa jakaa oppimistyyliä on jako havaintokanavien käyttöön. Sen mukaan oppimistyyliä jaetaan auditiiviseen eli kuuntelemalla oppimiseen, visuaaliseen eli näkemällä oppimiseen ja kinesteettiseen eli tekemällä oppimiseen. Tyyliä eivät esiinny puhtaina vaan olemme oppijina sekatyyppejä. Koska oppimistyyliä eivät ole ennalta tunnistettavissa, on hyvä käyttää ohjauksessa monia eri menetelmiä

esimerkiksi kuvallisia ohjeita sanallisten rinnalla tai demonstraatiota sanallisen ohjauksen kanssa. (Eloranta & Virkki 2011, 52–53.)

Toiminnallisten ryhmien ohjaukseen liittyy kiinteästi palautteen antaminen. Ohjaaja voi antaa palautetta jo toiminnan aikana tai sen jälkeen. Annetun palautteen on liityttävä toimintaan ja siihen liittyviin muutoksiin, ei asiakkaaseen itseensä. Tekemisen aloittaminen voi olla joskus vaikeaa, silloin positiivinen palaute osoitetaan esimerkiksi siihen, että asiakas on tällä kertaa päässyt paikalle ja kannustetaan osallistumaan seuraavallakin kerralla. Haasteena on, että palautteen on oltava samalla sekä rehellistä ja selkeää että kannustavaa. (Kiviniemi ym. 2014, 97)

## 5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää toiminnallisen ryhmän suunnittelussa tarvittavaa tietoa ja osaamista. Tarkoituksena oli myös kuvata ryhmätoiminnan suunnittelua ja sairaanhoitajan roolia ryhmätoiminnan ohjaajana.

Opinnäytetyön toiminnallisen osassa suunniteltiin sisältöä ryhmätoimintaan, suunnitella ja toteuttaa kädentaitojen ja kuvallisen ilmaisun toimintatuokioita valmentavan koulutuksen opiskelijaryhmälle.

Tavoitteenani oli saada kokemusta luovien menetelmien käytöstä mielenterveys- ja päihdekuntoutuksessa suunnittelemani ja toteuttamani ryhmätoiminnan avulla. Tavoitteena oli oman ammatti-identiteetin vahvistuminen ja ammatillinen kasvu ja ymmärryksen lisääntyminen kokemuksellisen oppimisen kautta.

## 6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUSYMPÄRISTÖ

### 6.1 Alkuperäinen suunnitelma

Opinnäytetyötäni varten suunnittelema toiminta oli alun perin tarkoitettu toteutettavaksi eräässä Helsingin diakonissalaitoksen matalan kynnyksen palvelukeskuksessa osana ”Made in HDL”-projektia. Toiminnan oli tarkoitus onnistuessaan vakiintua palvelukeskuksessa tarjottavaksi ryhmätoiminnaksi. Hanke kariutui kuitenkin osallistujien puutteeseen. Kohderyhmänä olivat tuolloin vaikeasti riippuvaiset hiv-positiiviset päihteidenkäyttäjät. Palvelukeskuksen asiakkaat olivat toivoneet tekemistä ja toimintaa ja suhtautuivat positiivisesti suunniteltuun ryhmään. Vierailin palvelukeskuksessa useita kertoja kertomassa ryhmästä ja tutustumassa kävijöihin. Palvelukeskuksen henkilökunta mainosti ja muistutti asiakkaita ryhmästä, mutta valitettavasti sovittuina tapaamisaikoina ei yksikään toiminnasta kiinnostunut kyennyt osallistumaan.

Suurin osa palvelukeskuksen asiakkaista kärsi vaikeasta riippuvuussairaudesta, osalla aktiivinen huumeiden käyttö jatkui, osa asiakkaista sai korvaushoitoa. Monella oli terveydellisiä ongelmia ja elämäntilanteet olivat usein hankalia. Matalan kynnyksen keskukseseen oli mahdollista tulla myös päihtyneenä, eikä kaikilla kävijöillä ole valmiuksia kuntoutumisen aloittamiseen. Koin, että sillä hetkellä palvelukeskuksen asiakkaissa ei ollut riittävän hyväkuntoisia ryhmästä kiinnostuneita osallistujia. Toiminta oli myös mitoitukseltaan liian kunnianhimoinen kyseiselle asiakaskunnalle. Se olisi vaatinut sitoutumista aikatauluihin ja säännölliseen osallistumiseen, valmiuksia, jotka ovat haasteellisia päihteidenkäyttäjille.

Uuden ryhmän muodostuminen vaatii runsaasti aikaa ja ryhmätoiminnan käynnistäminen päihteidenkäyttäjien ja päihdekuntoutujien yhteisössä sitoutuminen ryhmätoimintaan vaatii ajan lisäksi runsaasti motivointia ja muistuttelua. Hyvästä suunnittelusta ja hyvistä aikeista huolimatta voi toiminta osoittautua liian vaativaksi, eikä silloin palvele valittua asiakaskuntaa.



## 6.2 Valmentava ja kuntouttava koulutus

Uusi yhteistyökumppani opinnäytetyötäni varten löytyi eräästä pääkaupunki-seudun ammatillisesta oppilaitoksesta, joka järjestää valmentavaa koulutusta erityisryhmille (Laki ammatillisesta koulutuksesta, 1998.) Suunnittelin ja toteutin toiminnallisen kädentaitojen ryhmän valmentavassa ja kuntouttavassa koulutuksessa oppilaitoksen taide- ja taitoaineiden opettajan ohjauksessa. Luovan ilmaisen opinnot kuuluivat valmentavan koulutuksen opintosuunnitelmaan ja näiden oppituntien sisältö suunniteltiin yksilöllisesti osallistujien tarpeet ja rajoitukset huomioon ottaen.

Valitsemani valmentavan ja kuntouttavan opetuksen ryhmä oli suunnattu pitkään työelämästä poissaolleille ja niille, jotka tarvitsivat erityistukea opintoihin ja työelämään siirtymiseen. Tuen tarve saattoi johtua mielenterveys- ja päihdeongelmasta tai muuten vaikeasta elämäntilanteesta. Koulutuksen yleisenä tavoitteena oli vahvistaa opiskelijan itsetuntoa, elämäntaitoja, vuorovaikutustaitoja ja opiskeluvalmiuksia sekä kartoittaa opiskelijan työ- ja kouluttautumismahdollisuuksia. Jokaiselle opiskelijalle oli tehty henkilökohtainen opetussuunnitelma yksilöllisten tarpeiden mukaan. Opetus toteutettiin ryhmä- ja lähiopetuksena, tutustumiskäynteinä, leireinä ja työharjoitteluna. (Opetushallitus 2010.)

Valmentavan koulutuksen ryhmä opiskeli erityisopettajan johdolla muun muassa äidinkieltä, tietotekniikkaa, työelämä tietoa ja itsetuntemusta. Taito- ja taideaineita ohjasi oppilaitoksen käsityönopettaja ja opiskelijoiden tukena tunneilla työskenteli ryhmän oma valmentaja.

Ryhmän lukujärjestys ja Luovan ilmaisen - oppituntien sijoittuminen tammi-helmikuulle 2015, asettivat aikataulun suunnittelulleni ja toiminnan toteutukselle.

## 7 TOIMINNAN SUUNNITTELU

### 7.1 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyöni toteutusmuodoksi valikoitui toiminnallinen opinnäytetyö alkuperäisen työelämän yhteistyötahon toimeksiannon mukaisesti. Toteutusmuotoa ei lähdetty muuttamaan, vaikka alkuperäinen suunnitelma muuttuikin, eikä nyt toteutettu työ ole samalla tavoin työelämälähtöinen kuin alkuperäinen.

Toiminnallisen opinnäytetyön tulisi olla käytännönläheinen, tutkimuksellisella asenteella toteutettu ja ammattialan tietojen ja taitojen hallintaa osoittava. Hyvin valittu aihe tukee ammatillista kasvua. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen kirjallinen raportointi. Toiminnallisessa opinnäytetyöprosessissa opiskelija saa mahdollisuuden kehittää omia taitojaan ja harjoitella omaa innovatiivisuuttaan sekä samalla luoda suhteita työelämään. Samalla on opiskelijalla mahdollisuus peilata omia tietoja ja omaa osaamistaan työelämän vaatimukseen (Vilkkä 2004, 9-10,16–17.)

Opinnäytetyöni teoriatausta on kerätty ammattikirjallisuudesta sekä tutkimuksista ja toiminnan sisällön suunnittelussa on hyödynnetty lisäksi havainnoimalla saatua tietoa opiskelijaryhmästä. Ohjausta on suunniteltu yhdessä oppilaitoksen käsityönopeettajan kanssa ja ohjausprosessissa olen käyttänyt hyväksi aikaisempaa kokemustani psykiatrisena sairaanhoitajana työskentelystä. Käsitöiden suunnittelussa auttoi myös aikaisempi artesaani-koulutukseni

Oma opinnäytetyöprosessini on edennyt tutkimussuunnitelmasta ryhmätoiminnan ja sen ohjauksen suunnitteluun, toiminnan toteutukseen ja arviointiin ja raportin kirjoittamiseen. Työskentelyn apuna olen käyttänyt opinnäytetyöpäiväkirjaa oman muistin tueksi ja itsearviointin pohjaksi. Olen hyödyntänyt osallistuvan havainnoinnin keinoja toteutuksen arvioinnissa, pyytänyt ja saanut ryhmään osallistuneilta ja ohjaajaltani palautetta toiminnan sisällöstä ja ohjauksen onnistumisesta.

## 7.2 Ryhmätoiminnan suunnittelu

Toiminnan suunnittelussa pyrittiin huomioimaan erilaisia ryhmän toimintaan ja ohjaukseen vaikuttavia asioita. Erilaisia oppimistyyliä huomioitiin suunnittele- malla ohjauksesta sekä sanallista, kuvallista että havainnollista (Eloranta & Virkki 2011, 53). Ohjaajana roolini oli olla suunnannäyttävä, työskentelyn ylläpi- täjä ja resursseista huolehtija. Ryhmän toimintaa pyrittiin tukemaan yhteisillä säännöillä, yhteisillä tavoitteilla, työympäristön rauhoittamisella ja luottamuksel- lista ja avointa ilmapiiriä luomalla. (Kyngäs, Kääriäinen, Poskiparta, Johansson, Hirvonen & Renfors 2007, 107–110; Malte-Colliard & Laiho 2013, 42–43.)

Suunnittelussa käytettiin Tampereen yliopiston ja Laurea- ammattikorkeakoulun yhteishankkeen tuotoksena syntyneitä Värähtelyä väreistä- työpajamallia apuna soveltuvien osien. Työpajamalli tarjoaa osallistujille mahdollisuuden kuvalliseen ja toiminnalliseen työskentelyyn, jossa hyödynnetään erilaisia työmenetelmiä. Toiminnan tavoitteena on luoda ilmapiiri, jossa kaikenlainen kuvallinen ilmaisu on sallittua. Värähtelyä väreistä-työpajamallissa käytetään lisäksi myös musiik- kia ja mielikuvien herättelyyn. (Malte-Colliard & Lampo 2013, 35.)

Suunnittelin omassa opinnäytetyöprojektissani toiminnallisia menetelmiä hyö- dyntävää kädentaitojen ja kuvallisen ilmaisun ryhmätoimintaa toteutettavaksi eräässä ammatillista koulutusta tarjoavan oppilaitoksen valmentavassa koulu- tuksessa. Ryhmä kokoontui oppilaitoksen tiloissa luovan ilmaisun tunneilla neljä kertaa tammi-helmikuussa 2015.

Ryhmän toiminta suunniteltiin ja toteutettiin hoitotyön viitekehuksesta, unohta- matta päihde- ja mielenterveyskuntoutuksen moniammatillista työtettä. Oma näkökulmani toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen sairaanhoitajaopiskelijana oli hoitotyön eettisiä arvoja kunnioittava sekä terveyden edistämisen ja päihde- ja mielenterveyshoitotyön menetelmiä hyödyntävä.

Toiminnan suunnittelussa otettiin huomioon ryhmän osallistujien tarpeet ja kun- toutuksen tavoitteet. Suunnitellut tehtävät olivat sopivan haasteellisia, mutta

mahdollistavat onnistumisen ja loppuun suorittamisen kokemuksen. Luovan toiminnan aloittaminen voi olla vaikeaa jos osallistujalla on taustallaan negatiivisia kokemuksia. Monilla on lapsuudesta ikäviä koulukokemuksia ja niiden vuoksi vahva käsitys siitä että ”ei osaa” (Kiviniemi ym. 2014, 93–94, 97).

Suunnittelun apuna käytettiin oppilaitoksen käsityöopettajan käytännön kokemuksia kohderyhmän vahvuuksista ja rajoituksista. Kädentaitojen ryhmässä käytettävät menetelmät ja tekniikat valittiin niin, että osallistuminen ei vaatinut osallistujilta erityistaitoja. Oli haasteellista suunnitella tekemistä, joka olisi riittävän helppoa, mutta silti innostavaa ja merkityksellistä, joka ei aliarvioisi aikuisten osallistujien mahdollisuuksia ja olisi lisäksi esteettisesti tyydyttävää. Tehtävät pyrittiin suunnittelemaan opetussuunnitelman mukaisesti vahvistamaan opiskelijoiden havaitsemisen, tuntemisen, ajattelemisen ja toimimisen taitoja.

Tuntien sisältö suunniteltiin etukäteen niin, että työt olisi toteutettavissa yhden tapaamisen aikana. Koska osallistujien määrä, ryhmän kokoonpano ja toimintakyky vaihteli, työn etenemisestä aikataulussa ei aina ollut etukäteen varmuutta. Pystyimme kuitenkin joustamaan ohjelmassamme ja jatkamaan kesken jääneitä töitä seuraavalla kerralla.

### 7.3 Ryhmään tutustuminen

Tutustuin valmentavan koulutukseen tammikuussa 2015 ryhmien palattua joululomiltaan. Olin mukana kolmen eri ryhmän tunneilla ja osallistuin toimintaan ryhmien kanssa. Minut esiteltiin opiskelijoille ja tutustuin luovan ilmaisun luokan tiloihin ja käytettävissä oleviin materiaaleihin. Samalla pohdimme ohjaajani kanssa, mikä oppilaitoksen ryhmistä parhaiten sopisi toimimaan opinnäytetyöni kohderyhmänä. Päädyimme ryhmään, jonka opiskelijat olivat kaikki täysi-ikäisiä ja useimmat taustaltaan mielenterveys- ja päihdekuntoutujia. Olin mukana seuraamassa kyseisen ryhmän tunteja kolme kertaa ennen omia ohjaustuntejani tutustuakseni ryhmän jäseniin. Minut otettiin vastaan avoimesti ja ennakkolullottomasti. Läsnäoloni ei tuntunut herättävän vastustusta tai epäluuloja. Esittelin opinnäytetyöni aihepiirin ja kerroin tulevista ohjauskerroistani. Sain hyvän kuvan

ryhmän valmiuksista ja tulevista haasteista ennen kuin suunnittelin toiminnan sisältöä.

Ryhmän kokoonpano vaihteli jokaisella tapaamiskerralla. Osa ryhmäläisistä ei koskaan näyttäytynyt tunneilla, osa kävi kerran ja osa poistui kesken tuntien. Osallistujamäärä vaihteli viidestä kahdeksaan. Osalla tunneista oli mukana myös ryhmän oma opettaja tai valmentaja, mutta sairastamisen vuoksi he eivät osallistuneet kaikille tunneille. Oppilaitoksen käsityönohjaaja oli läsnä kaikilla ohjaamillani tunneilla.

#### 7.4 Tilat ja materiaalit

Ryhmä kokoontui oppilaitoksen luovan toiminnan luokassa neljä kertaa helmikuussa 2015 lukujärjestykseen merkittyjen tuntien mukaisesti. Tapaamiset kestivät puolesta toista tunnista kahteen ja puoleen tuntiin. Toiminta tauotettiin osallistujien toiveiden mukaisesti ja aikaa varattiin työskentelyn lopettamiseen ja työpöytien siivoamiseen.

Kädentaitojen ryhmän materiaaleiksi valittiin uusi ja käytetty paperi monipuolisten käyttömahdollisuuksien vuoksi. Halusin, että työt ja materiaalit ovat sellaiset, että kenellä tahansa on mahdollisuus niiden toteuttamiseen ilmaisesta kierrätysmateriaalista myös itsenäisesti omalla ajallaan. Paperin lisäksi käytimme vesivärejä, saksia ja liimaa. Käyttämämme kierrätyspaperi oli paperinkeräykseen matkalla olleita vanhoja piirustuksia ja vesiväritöitä, joille annoimme uuden elämän kirjekuorien ja korttien muodossa. Vesiväriyössä jokainen sai valita mieleisenä värimaailman, joka näyttäytyy kauniina tekemissämme paperikudontatöissä ja paperitaittelutyössä käytimme aikakauslehtiä ja vanhoja piirustuksia, joista taittelimme kauniita rasioita.

## 8 KÄDENTAITOJEN RYHMÄN TOTEUTUS

### 8.1 Ensimmäinen tapaaminen: ”Paperikudontaa”

Ensimmäisellä ohjaamallani kerralla teimme ”paperikudonnaksi” kutsumani tehtävän. Tehtävässä harjoiteltiin erilaisia tekniikoita, värien käyttöä ja hienomotorisia taitoja. Toimintaan oli varattu aikaa 2 tuntia ja 15 minuuttia. Aloitin esittelemällä työssä käytettävän tekniikan ja materiaalit: Teimme vesiväreillä kostutetulle akvarellipaperille itse suunnitellun väripohjan käytettäväksi kudontatyön pohjana. Tarkoitus oli maalata paperille ei-esittävä, abstrakti väripinta itselle mieluisilla väreillä. Kerroin ryhmäläisille etukäteen, että maalattava väripaperi tullaan työn seuraavassa vaiheessa leikkelemään suikaleiksi. Niistä tulisi kudonnaisemme loimet ja kude. Väriytyöt jätettiin kuivumaan tauon ajaksi. Ajan säästämiseksi apuna kuivauksessa käytettiin hiustenkuivaajaa.



KUVA 1. Paperikudontaa

Annoin ohjeet työn seuraavaan vaiheeseen, mutta huomasin, että en pysy ryhmäläisten tahdissa yrittäessäni samanaikaisesti demonstroida ja ohjata sanallisesti. Työ lähti etenemään vauhdikkaasti. Osalle ryhmäläistä tekniikka oli tuttua ja he työskentelivät todella ripeästi. Yritin muistuttaa, että ei ollut kiirettä, aikaa oli riittävästi. Siitä huolimatta tekemisessä oli mielestäni kiireen tuntua. Osa

ryhmäläisistä tarvitsi enemmän tukea ja ohjausta. Ryhmä työskenteli erittäin keskittyneesti, eikä työskentelyn aikana syntynyt keskustelua muusta kuin työhön liittyvistä asioista. Yksi ryhmäläisistä joutui keskeyttämään työskentelyn henkilökohtaisista syistä ja poistui tunnilta. Paperikudontatyöt viimeisteltiin liimaamalla reunat ja leikkaamalla ylimääräiset paperisuikaleet pois. Tämän jälkeen ohjasin ryhmäläiset valitsemaan työlleen parhaalta tuntuvalta taustan muutamasta eri vaihtoehdosta vertailemalla. Työt liimattiin taustaan ja asetettiin pöydälle katseltavaksi. Teimme yhdessä kierroksen pöydän ympäri ihailen todella kauniita ja onnistuneita töitä ja osallistujat olivat selvästi ilahtuneita saamistaan kehuista ja ihasteluista.

Kävimme jälkeinpäin ohjaajani kanssa läpi tunnin kulkua. Minulle jäi ensimmäisestä kerrasta päällimmäiseksi tunne kiireestä. Ehdin ottaa muutaman valokuvan, mutta muu havainnointi jäi hajanaiseksi. Totesin, että edeltävät valmistelut olisivat voineet olla paremmat, osa tarvikkeista jäi minulta ottamatta esille. Keskustelimme siitä, kuinka työskentelytahtia voi rauhoittaa kesken toiminnan jatko-ohjeiden antamiseksi. Ryhmäläisiä olisi voinut pyytää keskeyttämään työn, jolloin ohjausta olisi voinut antaa kaikille yhtä aikaa. Nyt kiertelin pöydän puolelta toiselle ohjaamassa ja auttamassa kaikkia yksitellen. Ryhmätoiminnan havainnointiin jäi liian vähän aikaa. Aikataulut ja työn mitoitus tuntuivat kuitenkin toimivan. Yhtä keskeyttänyttä lukuun ottamatta kaikki saivat työnsä valmiiksi tapaamiskerran aikana.

Ryhmäläisten kommentteja työskentelyn aikana ja jälkeinpäin:

*Oli kivaa!*

*Vähän kuin poppanaa.*

*Tosi makeesti leviää nää värit.*

*Mä luulin, että me punotaan tästä paperista jotain...*

*Jos ois tienny mitä tästä tulee, niin olisin leikannut suurempia paloja.*



KUVA 2. "Paperikudontaa"

## 8.2 Toinen tapaaminen: "Kirjekuoria ja kortteja"

Toisen tapaamisen sisällöksi olin suunnitellut kirjekuorien ja korttien valmistuksen. Tehtävässä harjoiteltiin värihahmottamista ja sommittelua sekä hienomotorikkaa. Aikaa työskentelyyn oli 1 tunti ja 15 minuuttia. Materiaalina työhön käytimme vanhoja, jo aikaisemmin tehtyjä vesiväri- ja väriliitutöitä, joista etsimme kauneimmat kohdat käytettäväksi uusiin töihimme. Ajatuksena oli antaa muuten paperikeräykseen joutuville töille uusi elämä itsetehtyjen tuotteiden muodossa. Valmiiden töiden lisäksi oli mahdollisuus käyttää yksiväristä kartonkia korttipohjien valmistukseen.

Tällä kertaa esittelin käytössä olevat materiaalit, näytin ryhmälle tekemiäni mallitöitä ja demonstroin aiemmin valmistamieni mallien avulla työskentelyn eri vaiheita. Vaihtoehtoisia malleja oli muutama ja mallityöt jätettiin tällä kertaa esille pöydälle auttamaan työn vaiheiden hahmottamisessa.

Työskentely käynnistyi jälleen vauhdikkaasti. Ryhmäläiset keräsivät materiaaleja pinoiksi eteensä pöydälle ja aloittivat heti työskentelyn. Tässä vaiheessa muistutin, että ryhmän ruokatunti alkaa pian, eikä varsinaista työtä kannattanut



aloittaa, ennen kuin tauon jälkeen. Ryhmä oli jo kuitenkin täydessä vauhdissa ja työn keskeyttäminen ja tauolle lähteminen oli hankalaa. Huomasin, että työ vie ryhmän mukanaan, enkä osannut aluksi rajata toimintaa riittävän jämäkästi. Annoin osallistujille vapaat kädet lähteä tekemään työtä ja innostuneina he haalivat työn alle useamman työn kuin olin ajatellut. Tauolta palattuaan ryhmä jatkoi työskentelyä korttien ja kirjekuorien parissa saaden valmiiksi kauniita töitä, joita viimeistelimme silittämällä ja laittamalla työt prssiin suoristumaan. Osa töistä jäi kuitenkin tällä kertaa kesken ja sovimme, että jatkaisimme seuraavalla kerralla. Työpöytä siivottiin, ja keskeneräiset työt kerättiin talteen.



KUVA 3. "Kirjekuoria ja kortteja"

Sain ohjeeksi seuraavaa kertaa varten rauhoittaa tilanteen heti alussa, demonstroida työn vaiheet ensin ja antaa vasta sitten lupa tutustua materiaaleihin ja aloittaa. Työn olisi myös voinut jakaa kahteen vaiheeseen ohjauksen osalta. Nyt annoin ohjeet sekä kirjekuoreen, että kortteihin samalla kertaa ennen työskentelyn aloittamista. Koin, että en halunnut rajoittaa innokkaan ryhmän toimintaa, vaan annoin sille vapaat kädet aloittaa työskentelyn. Ajattelin myös, että koska osa ryhmäläisistä oli selvästi harjaantuneempia tekijöitä, antaisin kaikki ohjeet ensin, jotta jokainen voi edetä omaan tahtiinsa. Tämä ratkaisu näyttäytyi kiireen tuntuna ja siinä, että jouduin antamaan ohjeita moneen kertaan, koska kaikki eivät olleet pystyneet kuuntelemaan ohjeita samalla kun tekivät työtä tai eivät

enää muistaneet mitä pitikään tehdä. Ohjaus voidaan jakaa osiin työn vaiheiden mukaan, jolloin edetään hallitusti samassa tahdissa ja henkilökohtaisen ohjauksen tarve vähenee.

### 8.3 Kolmas tapaaminen: ”Kirjekuoria ja kortteja–työn viimeistelyä”

Tällä kerralla jatkoimme edellisellä kerralla aloittamaamme työskentelyä. Muutama uusi ryhmäläinen liittyi joukkoon ja pääsi näin mukaan tekemään työn, vaikka olikin ollut poissa edellisellä kerralla. Aikaa oli yksi tunti. Töitä viimeisteltiin ja osa teki vielä lisää kirjekuoria ja kortteja. Valmiit työt kerättiin jälleen pöydälle katseltaviksi ja valokuvattaviksi. Tässä vaiheessa pyysin ryhmäläisiltä ensimmäisen kerran palautetta toiminnasta. Laitoin kiertämään palautelappuset ja kynät sekä palautelaatikon, jonne laput saattoi nimettömänä jättää.



KUVA 4. ”Kirjekuoria ja kortteja”

### 8.4 Neljäs tapaaminen: ”Origami-rasioita”

Neljännän tapaamisen sisällöksi olin suunnitellut origami-työskentelyä. Origami, eli paperitaittelutyö kehittää havainnointi ja hahmottamiskykyä sekä hienomoto-

riikkaa. Tehtävässä harjoiteltiin suullisten ja kuvallisten ohjeiden seuraamista sekä värisommittelua. Aikaa työskentelyyn oli tällä kerralla kaksi ja puoli tuntia. Kerroin alkuun käytössämme olevasta ajasta ja että pidämme välillä ruokatauon. Aloitin esittelemällä tehtävän ja kerroin, että teemme ensin yhdessä koe-kappaleen valkoisesta kopiopaperista. Paperit oli leikattu valmiiksi neliön malliseksi, jotta työskentely sujuisi helpommin. Sovimme etukäteen, että ohjaajani leikkaisi paperileikkurilla valmiiksi neliöitä ryhmäläisten valitsemista papereista, jotta työskentely oli mahdollisimman sujuvaa ja turvallista.

Paperin vaiheittainen taittelu sujui hyvin ja kaikki saivat rasiat tehtyä. Joillekin hahmottaminen oli selvästi muita hankalampaa ja he tarvitsevat apua kädestä pitäen. Jaoin tässä vaiheessa ryhmäläisille kuvalliset ohjeet taittelun eri vaiheista. Ne toimivat muistin tukena, kun ryhmäläiset aloittivat taittelun omassa tahdissaan, itse valitsemistaan materiaaleista. Olin jälleen halunnut tarjota käytettäväksi kierrätysmateriaaleja työskentelyssämme. Käytimme taitteluun aikakauslehdistä leikattuja sivuja tai vaihtoehtoisesti aikaisemmin mainittuja vanhoja väritöitä ja printattua kuviopaperia.



KUVA 5. "Origamirasioita"

Ryhmä työskenteli jälleen keskittyneesti. Osa tarvitsi apua taittelun hahmottamiseen, osalla oli vaikeuksia päättää, mistä materiaalista rasian tekisi. Kaikki saivat aikaiseksi ainakin yhden origami-rasian kansineen. Osa teki useamman eri materiaaleista. Joku oli tyytymätön tulokseen, koska valittu paperi oli liian ohutta ja rasiasta tuli siksi hutera. Joku toinen suunnitteli tekevänsä rasioita kotona lisää ja otti ohjeet mukaansa. Lopettelimme työskentelyn, siivosimme pöydän ja pyysin osallistujilta jälleen palautetta, joko kirjallisesti tai suullisesti.

Keskustelimme jälkeinpäin ohjaajani kanssa toiminnasta. Olin itse jännittänyt, että työ olisi liian helppo ja nopea toteuttaa. Tekemiseen varattu aika kului kuitenkin lähes kokonaan tähän työskentelyyn. Ohjaajani mukaan se, että paperin leikkaamisessa autettiin, säästi paljon aikaa ja sujuvoitti työskentelyä. Puhuimme siitä, että kenelläkään näistä ryhmään osallistuneista ei ollut suuria hahmottamisvaikeuksia ja että kokemuksen mukaan tällainen työ voi olla joillekin opiskelijoille ylivoimainen. Pohdimme myös sitä, että näihin ryhmiin ovat tulleet ne, jotka ovat jo valmiiksi motivoituneita ja innokkaita. Osa opiskelijoitahan ei koskaan näyttäytynyt luovan toiminnan tunneilla.

## 9 POHDINTA

### 9.1 Toteutuksen eettisyys

Tieteessä eettiset kysymykset ovat lähtökohta koko tutkimustoiminnalle. Kaikki tutkimuksessa tehdyt valinnat voidaan nähdä moraalisisina valintoina. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 128.) Eettiset kysymykset seuraavat tutkijaa alkaen tutkimusaiheen valinnasta. Vain eettisesti kestävä tutkimusaihe, tiedonhankintamenetelmä, raportointi ja arviointi voi tuottaa hyvää tutkimusta. Eettiseen toimintaan liittyy myös tutkittavien suoja, joka tarkoittaa että tutkimukseen osallistuminen on tutkittaville vapaaehtoista ja että tutkimuksen tarkoitus ja menetelmät ovat tutkittavien tiedossa. Tutkimustiedon on oltava luottamuksellista ja osallistujien on jäätävä nimettömiksi. (Tuomi 2007, 144–146.)

Opinnäytetyön toiminnallinen osa toteutettiin ammatillisen oppilaitoksen valmentavassa koulutuksessa ja tätä varten haettiin lupa oppilaitoksen rehtorilta. Tutkimuslupa haettiin Helsingin diakonissalaitoksen eettiseltä toimikunnalta. Toimikunta puolsi jo alkuperäistä, matalankynnyksen palvelukeskukseen suunniteltua toimintaa. Suunnitelmien muututtua tein uuden tutkimussuunnitelman, joka toimitettiin tiedoksi eettiselle toimikunnalle.

Valmentavan koulutuksen opiskelijaryhmää informoitiin meneillään olevasta opinnäytetyöstä ja sen tarkoituksesta. Osallistujat olivat tietoisia ryhmään osallistumisen vapaaehtoisuudesta. Ryhmän jäseniltä pyydettiin lupaa ryhmissä tehtävien töiden valokuvaukseen niin, ettei kuvissa esiinny henkilöitä. Kuvia oli tarkoitus käyttää opinnäytetyön liitteenä. Opinnäytetyöntekijää sitoi vaitiolovelvollisuus. Ryhmään osallistuneiden henkilöllisyys tai terveystiedot eivät ole missään vaiheessa olleet opinnäytetyöntekijän tiedossa. Osallistujilta pyydettiin toiminnasta ja sen ohjauksesta palautetta nimettömänä. Tässä opinnäytetyössä ei mainita oppilaitoksen, ryhmän tai henkilöiden nimiä, jotta mukana olleiden henkilöllisyys ei tulisi julki.

Opinnäytetyön aihepiiriin liittyvää tutkimusta on käytetty lähteenä soveltuvien osien. Käyttämäni hoitotieteellinen aineisto liittyy potilasopetukseen ja ohjaukseen. Erityisesti toiminnallisten ryhmien ohjauksesta ei kirjallisuutta tai tutkimuksia löytynyt. Osa käyttämästäni lähteistä käsittelee valitsemaani aihepiiriä sosiaalityön, kasvatustieteen tai lääketieteen näkökulmasta. Käytin lähteenä myös kahta hoitoalan oppikirjaa, koska toiminnallisista ryhmistä löytyi muualta kirjallisuudesta vain sivuavia viittauksia. Aina ei alkuperäisiä lähteitä ollut mahdollista hankkia, vaan käytin toissijaista viittausta lähteisiin muissa teoksissa. Lähteiden ikä vaihteli yhdestä vuodesta viiteentoista vuoteen. Kirjallisten lähteiden lisäksi olen käyttänyt sähköistä materiaalia.

## 9.2 Prosessin arviointia

Käytin opinnäytetyöprosessini arviointiin erilaisia menetelmiä. Pyrin hyödyntämään osallistuvan havainnoinnin menetelmää ryhmätoiminnan arvioinnissa. Pidin lisäksi opinnäytetyöprosessista päiväkirjaa itsearvioni tueksi. Pyysin toimintaan osallistuneilta ryhmäläisiltä suullista ja kirjallista palautetta. Sain palautetta myös työelämäyhteistyökumppaniltani, oppilaitoksen käsityöopettajalta kirjallisen arvion ja reflektiokeskustelujemme muodossa.

Osallistuva havainnointi on laadullisessa tutkimuksessa käytetty tiedonkeruumenetelmä. Siinä tutkija osallistuu tutkimuskohteensa toimintaan kohteen ehdoilla ja sen jäsenten kanssa ennalta suunnitellusti. Havainnointi on suunniteltua ja siihen on valittu ennalta tietty näkökulma. Osallistuva havainnointi edellyttää, että tutkija pääsee sisälle havainnoitavaan yhteisöön, tutustuu siihen ja voittaa ryhmän luottamuksen. (Vilkka 2007, 44–45.) Osallistuvaan havainnointiin kuuluu havaintojen systemaattinen kirjaaminen ja havaintokaavakkeen käyttäminen havaintojen kirjaamiseen. Itse en tällaista kaavaketta käyttänyt, vaan kirjasin havainnot vapaamuotoisesti päiväkirjaani ryhmätoiminnan jälkeen.

Toiminnallisen opinnäytetyöprosessin vaiheita suositellaan kirjattavan opinnäytetyöpäiväkirjaan. Päiväkirja on opinnäytetyön tekijän muistinsa tueksi pitämää dokumentointia alkaen työn ideointivaiheesta. Päiväkirjaan on hyvä kirjata käy-

dyt keskustelut, mielessä liikkuvat ajatukset sekä kaikki muutokset, jotka opinnäytetyöprosessia koskevat. Päiväkirja käytön tulisi olla systemaattista ja selkeää ja sen tulisi jatkua koko prosessin ajan, jotta siitä olisi tukea raportin kirjoittamiselle (Vilkka 2004, 19–22.) Omat päiväkirjamerkintäni ovat lyhyesti kirjattuja ajatuksia, referoituja keskusteluja, muistiin kirjoitettuja sovittuja tapaamisia ja aikatauluja, nimiä ja osoitteita. Olen suunnitellut toteuttamani ohjaustilanteet ranskalaisin viivoin päiväkirjaani. Olen tehnyt listoja käytettävistä tarvikkeista ja tarvittavista hankinnoista. Olen jälkepäin kirjannut lyhyesti ajatuksia ja huomioita päiväkirjaan ja kirjannut ne puhtaaksi päästyäni tietokoneen ääreen. Päiväkirjamerkintäni tuskin avautuvat muille lukijoille, ne onkin tarkoitettu oman muistini tueksi.

Pyysin ja sain ryhmäläisiltä palautetta toiminnasta ja sen sisällöstä. Palautetta kerättiin kaksi kertaa toiminnan aikana niin, että kaikilla osallistujilla oli mahdollisuus halutessaan kertoa mielipiteensä. Pyysin ryhmää kohdistamaan palautteensa vapaavalintaisesti toiminnan sisältöön eri kerroilla, toiminnan ohjaukseen tai yleisesti kuvallisen ilmaisun ja kädentaitojen harjoitteluun. Palautteen sai antaa nimettömänä palautelaatikkoon. Kahdeksasta osallistujasta seitsemän halusi antaa palautetta. Tässä muutamia lainauksia saadusta palautteesta:

*Olin mukana paperikudonnassa ja korttien ja kuorien teossa. Molempia oli mukava tehdä.....*

*..selkeää ja tarmokasta ohjausta...*

*Joo, ei liian hössö ja aika hyvä fiilis ja tarpeeksi asiallinen ja aiheen aika hyvin ohjattu.*

Kävimme jokainen ohjaamani ryhmätoiminnan jälkeen ohjaajani kanssa palauttekeskustelun toiminnan sujumisesta ja tekemistämme havainnoista. Koin nämä keskustelut tärkeäksi niin saamani palautteen ja parannusehdotusten vuoksi kuin siksi, että sain häneltä apua havainnoinnissa. Ohjaustilanteessa olin itse niin sisällä tekemisessä, että havainnointi jäi väistämättä vajavaiseksi. Ohjaajalani oli lisäksi mahdollisuus puuttua tilanteisiin, joissa ryhmän jäsen tarvitsi erityistukea. Käymiämme keskusteluja olen kuvaillut edeltävässä kappaleessa 6.

### 9.3 Ammatillinen kasvu

Tässä opinnäytetyössä olin asettanut tavoitteekseni ammatillisen kasvun ja oman ammatti-identiteettini vahvistumisen. Tämän tavoitteen arviointi jäi oman subjektiivisen arvioni varaan, mutta tuntemukseni on, että perehtyminen toiminnallisten menetelmien ja ryhmänohjauksen teoriaan on lisännyt varmuuttani toimia vastaavanlaisissa tilanteissa tulevaisuudessa. Itseni kehittämisen lisäksi olen opinnäytetyöprosessini aikana kehittynyt myös muilla hoitotyön osaamisalueilla. Tavoitteeni oli harjoitella ja kehittyä opetus- ja ohjausosaamisessa sekä terveyden edistämisessä tukemalla ja aktivoimalla asiakkaiden omia voimavaroja ja toimintakykyä. Olen kehittynyt myös viestintä- ja vuorovaikutusosaamisen sekä kehittämistoiminnan osaamisalueilla. Sain opinnäytetyöprojektissani arvokasta kokemusta moniammatillisesta yhteisöstä päästessäni tutustumaan sekä matalan kynnyksen palvelukeskukseen että valmentavaan koulutukseen. Kohdentaessani huomioni ohjaustyössä hoitotyön ja terveyden edistämisen näkökulmaan, opin huomaamaan, kuinka laaja-alaisesti voi sairaanhoitajan työssä pyrkiä vaikuttamaan.

Sain käytännön kokemusta ryhmän ohjauksesta sekä yritysten ja erehdysten kautta kokemuksen niistä haasteista, joita päihde- ja mielenterveystyössä kohdataan. Tämän kokemuksellisen oppimisen kautta ymmärrän nyt paremmin sitä teoreettista tietoa, johon perehtymällä pyrin ryhmätoimintaan tutustumaan. Nyt osaan jo paremmin suunnitella ja toteuttaa toimintaa. Käytännön kokemus vahvisti teoreettisen tiedon merkitystä, mutta osoitti myös sen, että kaikkea ei voi kirjoista oppia. Ryhmän ohjauksen vuorovaikutustilanteissa myös omasta elämäkokemuksesta on hyötyä.

### 9.4 Johtopäätökset

Ohjaustyö on tärkeä osa sairaanhoitajan työtä ja usein se on päivittäistä asiakkaan tai potilaan toimintakyvyn tukemista itsehoidossa ja arkisissa toimissa. Ryhmäohjausta käytetään toiminnallisen ryhmien lisäksi esimerkiksi terveyden edistämistyössä, potilasohjauksessa ja yhteisöhoidossa. Ryhmäohjaustaitoihin



on suositeltavaa hakea koulutusta ja terapiatyötä voi tehdä luonnollisesti vain asianmukaisen koulutuksen saanut terapeutti. Sairaanhoidaja voi hoitoyhteisössä ohjata ryhmätoimintaa alueelta, johon tuntee kiinnostusta ja jonka ohjaustyöhön on perehtynyt. Toiminnallisten ryhmien ohjaukseen on kuitenkin hyvä hankkia tietoa niin ohjattavasta ryhmästä ja sen jäsenistä kuin ryhmädynamiikasta ja ohjaajan roolista. Hyvä suunnittelu ja valmistautuminen ovat edellytyksiä kaiken toiminnan sujuvuuteen.

Pyrin opinnäytetyössäni hyödyntämään suunnitelmallisesti ryhmän ohjaamisesta keräämäni ja sisäistämäni tietoa ja mielestäni tässä onnistuinkin. Ohjaustilanteessa on kuitenkin mukana monta muuttujaa, joita kaikkia ei voi ennakoida hyvälläkään valmistautumisella. Suunnitelmien joustavuus ja ohjaajan kyky reagoida muuttuneisiin olosuhteisiin ovat kokemukseni mukaan tärkeimmät asiat onnistuneen ryhmätoiminnan toteutuksessa. Ymmärrys ohjattavan ryhmän jäsenten käyttäytymisen ja toiminnan syistä auttaa hyväksymään sen, että suunnitelmat eivät aina toteudu toivotulla tavalla. Ohjaajan rooliin tuo varmuutta myös se, että hallitsee hyvin toiminnan sisällön, jolloin on mahdollista soveltaa ja keksiä uusia ratkaisuja muuttuneessa tilanteessa. Uskon, että kokemuksen karttuminen auttaa tässäkin asiassa.

Mielenterveys- ja päihdekuntoutuksessa puhutaan paljon asiakaslähtöisyydestä ja potilaan tai asiakkaan äänen kuulemisesta. Ei ole mielekästä tarjota toimintaa, joka ei vastaa asiakkaan tarpeisiin tai ei osu ajoituksellisesti oikein asiakkaan tai potilaan kunnon ja toimintakyvyn kanssa. Kuntoutuksen työmenetelmät eivät sovellu akuuttivaiheen kriisien tai ongelmien hoitoon vaikka kuntouttava työote onkin suotavaa kaikissa hoidon vaiheissa. Tähän liittyen koin opinnäytetyötä tehdessäni ristiriitaisia tunteita. Omat tavoitteeni opinnäytetyön tekijänä olivat ristiriidassa edellä mainitun asiakaslähtöisyyden kanssa. Etsin toiminnalleni paikkaa, jossa olisi kohderyhmääni sopivia asiakkaita, joille voisin tarjota etukäteen suunniteltua toimintaa. Sain onneksi mahdollisuuden tutustua ryhmääni muutaman viikon ajan, ennen kuin itse ohjasin toimintaa. Sain olla ryhmän mukana tutustumassa sekä valmentavaan koulutukseen, että ryhmän jä-

senten toimintakykyyn ja pystyin siten suunnittelemaan omien ohjauskertojeni sisällön juuri tälle ryhmälle sopivaksi.

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö toteutui nykyisessä muodossaan alkuperäisten suunnitelmien muututtua. Jouduin pohtimaan kesken opinnäytetyöprosessin sitä, aloitanko alusta uuden aiheen parissa, mistä löydän uuden yhteistyökumppanin tiukalla aikataululla vai teenkö aihepiiristä kirjallisuuskatsauksen toiminnallisen opinnäytetyön sijaan. Ohjaajieni kannustamana päädyin jatkamaan alkuperäisen aihepiirin parissa ja löysin onnekseni sopivan toimintaympäristön ja hyvän yhteistyökumppanin. Opinnäytetyön alkuperäisenä tavoitteena oli suunnitella toimintaa, joka voisi vakiintua osaksi palvelukeskuksen viikko-ohjelmaa. Tästä jouduttiin nyt luopumaan ja asetin uudeksi tavoitteeksi selvityksen ja oman ammatillisen kasvun. Tällaisiin muutoksiin ja joustoihin on hyvä valmentautua, koska hyvistä tarkoituseristä huolimatta kaikki ei mene aina suunnitelmien mukaan työelämässäkään.

Toivon, että opinnäytetyöstäni olisi apua muille opiskelijoille tai jo valmiille sairaanhoitajille, jotka suunnittelevat ryhmätoimintaa tai käyttävät toiminnallisia menetelmiä työssään mielenterveys- ja päihdekuntoutujien parissa.

## LÄHTEET

- Ahtiala, Päivi, Ruohonen, Kaisa. 1998. ”Se oli sitä koko elämä”. Kokemuksia ja näkemyksiä huumeriippuvuudesta. Helsinki. Kirjayhtymä.
- Aspvik, Ulla. 2003. Psykkisesti vajaakuntoisen avotyötoiminta. Toiminnan kehittämisen prosessi ja merkitys osallistujien elämänlaadulle. Oulun yliopisto
- .Bushnaief, Amira; Fränti, Juha; Häkkinen, Aki; Saarela, Erja. 2007. MIEPÄ-Nuorten Ystävien ja Oulun Diakonissalaitoksen kumppanuushanke. Loppuraportti. Nuorten Ystävät ry.
- Eloranta, Tuija; Virkki, Sari. 2011. Ohjaus hoitotyössä. Helsinki. Tammi.
- Hautala, Tiina; Hämäläinen Tuula; Mäkelä, Leila; Rusi-Pyykkönen Mari. 2011. Toiminnan voima. Toimintaterapiaa käytännössä. Helsinki. Edita.
- Havio, Marjaliisa; Inkinen, Maria; Partanen, Airi (toim.). 2008. Päihdehoitotyö. Helsinki. Tammi.
- Holmberg, Jan. 2010. Päihderiippuvuudesta elämänhallintaan. Helsinki: Edita.
- Hännikäinen-Uutela, Anna-Liisa. 2004. Uudelleen juurtuneet, Yhteisökasvatus vaikeasti päihderiippuvaisten narkomaanien kuntoutuksessa. Jyväskylän yliopisto.
- Järvikoski, Aila; Härkää, Kristiina. Kuntoutuskäsityksen muutos ja asiakkaiden muotoutuminen. Teoksessa Paavo Rissanen, Tapani Kallanranta, Asko Suikkanen (toim.). 2008. Kuntoutus. Helsinki. Duodecim.
- Kataja, Jukka; Jaakkola, Timo; Liukkonen, Jarmo. 2011. Ryhmä liikkeelle. Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kiianmaa, Kalervo. 2012. Huumeiden vaikutusmekanismit, riippuvuuden kehittyminen ja periytyvyys. Teoksessa Kaija Seppä, Mauri Aalto; Hannu, Alho & Kalervo Kiianmaa. Huume ja lääkeriippuvuudet. Helsinki: Duodecim.
- Kivelä, Outi, Korhonen, Marja, Kärki, Leena, Lipponen Riina. 2009. Tämäkin voi kuulua hyvään elämään. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

- Kuhanen, Carita; Oittinen, Pirkko; Kanerva, Anne; Seuri, Tarja; Schubert, Carla. 2013. Mielenterveyshoitotyö. Helsinki. Sanoma Pro.
- Kyngäs, Helvi; Kääriäinen, Maria; Poskiparta, Marita; Johansson, Kirsi; Hirvonen, Elina; Renfors, Timo. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki. WSOY Oppimateriaalit.
- Kähäri-Wiik, Kaija; Niemi, Aira; Rantanen, Anneli. 2006. Kuntoutuksella toimintakykyä. Helsinki. WSOY Oppimateriaalit.
- Laki ammatillisesta koulutuksesta. 630/1998, 3 §. Viitattu 12.4.2015. [www.finlex.fi/fi/laki/alkup/1998/19980630](http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/1998/19980630).
- Lappalainen-Lehto, Riitta; Romu, Maija-Liisa; Taskinen, Mailis. 2007. Haasteena päihteet. Ammatillisen päihdetyön perusteita. Helsinki. WSOY Oppimateriaalit.
- Liikanen, H-L. 2010. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia - ehdotus toimenpideohjelmaksi 2010 – 2014. Opetusministeriön julkaisuja. Kulttuuri, - liikunta- ja nuorisopolitiikan osasto.
- Malte-Collard, Katri & Lampo, Marjukka (toim.) 2013. Voimaa taiteesta: malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla. Tampere: Tampereen yliopisto, Tutkivan teatterityön keskus.
- Matela, Kari; Väyrynen, Sanna. 2008. Huumeongelmat. Teoksessa Paavo Rissanen, Tapani Kallanranta, Asko Suikkanen (toim.). 2008. Kuntoutus. Helsinki. Duodecim.
- Mesimäki, Kaisa. 2011. Sieltä saa tyyneyttä, sieltä saa energiaa. Luontokokemukset päihdeongelmista toipuneiden elämäntarinoissa. Pro gradu -tutkielma. Valtiotieteellinen tiedekunta. Helsingin yliopisto. Viitattu 5.2.2015. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/29316>
- Muhonen, Leea. 2003. Täydentyvä ja suljettu ryhmä. Teoksessa Pölönen, Ritva; Sitolahti, Terttu (toim.). Ryhmä hoitaa. Teoriaa ja käytäntöä. Helsinki. Yliopistopaino.
- Murto, Kari. 1997 Parantava yhteisö. Jyväskylän koulutuskeskus.
- Noppiari, Eija; Kiiltomäki, Aliisa; Pesonen, Arja. 2007. Mielenterveys perusterveydenhuollossa. Helsinki. Tammi.
- Opetushallitus. 2010. Valmentavan ja valmistavan koulutuksen opetussuunnitelman perusteet. Viitattu 24.3.2015.

- [www.oph.fi/saadokset\\_ja\\_ohjeet/opetussuunnitelmien\\_ja\\_tutkintojen\\_perusteet/ammattilliset\\_perustutkinnot/valmentava\\_ja\\_valmistava\\_koulutus](http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/opetussuunnitelmien_ja_tutkintojen_perusteet/ammattilliset_perustutkinnot/valmentava_ja_valmistava_koulutus)
- Pylkkänen, Kari. 2008. Muut kuin psykoottiset häiriöt. Nuoret aikuiset ja työikäiset. Teoksessa Paavo Rissanen, Tapani Kallanranta, Asko Suikkanen (toim.). 2008. Kuntoutus. Helsinki. Duodecim.
- Pöllänen, Sinikka. 2006. Elämä ilman käsitöitä – mitä se on? Käsityö harrastajien psyykkisen hyvinvoinnin tukena. Teoksessa L. Kaukinen & M. Collanus (toim.) Tekstejä ja kangastuksia. Puheenvuoroja käsityöstä ja sen tulevaisuudesta. Viitattu 5.2.2015  
<http://sokl.uef.fi/verkkojulkaisut/monitiet/pollanen..>
- Rautakorpi, Kaija. 2010. Arviointi osana kuntouttavan työtoiminnan voimaantumisprosessia. Voidaanko ihmisen voimaantumista havainnollistaa ja arvioida? Sosiaalityön pro gradu. Jyväskylän yliopisto.
- Riikonen, Eero. 2008. Mielenterveysongelmat. Teoksessa Paavo Rissanen, Tapani Kallanranta, Asko Suikkanen (toim.). 2008. Kuntoutus. Helsinki. Duodecim.
- Savola, Elina & Koskinen-Ollonqvist, Pirjo. 2005. Terveiden edistäminen esimerkein. Käsitteitä ja selityksiä. Terveiden edistämisen keskuksen julkaisuja-sarja 3/2005.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2012:24. Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma. Ehdotukset mielenterveys- ja päihdetyön kehittämiseksi vuoteen 2015. Sosiaali ja terveysministeriö.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2002:3. Päihdepalvelujen laatusuositus. Helsinki. Suomen kuntaliitto.
- Sosiaali- ja terveysministeriö i.a.. Kuntoutus. Viitattu 25.3.2015.  
[www.stm.fi/sosiaali\\_ja\\_terveyspalvelut/kuntoutus](http://www.stm.fi/sosiaali_ja_terveyspalvelut/kuntoutus)
- Tuomi, Jouni. 2007. Tutki ja lue. Johdatus tieteellisen tekstin ymmärtämisen. Helsinki. Tammi.
- Tuomi, Jouni; Sarajärvi, Anneli. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki. Tammi.
- Vilén, Marika, Leppämäki, Päivi, Ekström, Leena. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Helsinki. WSOY Oppimateriaalit.
- Vilkka, Hanna; Airaksinen, Tiina. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki. Tammi.
- Vilkka, Hanna. 2007. Tutki ja havainnoi. Helsinki. Tammi.