

Opinnäytetyö (AMK)

Sosiaalian koulutusohjelma

NSOSTS14

2017

Anni Huttunen ja Jasmin Immonen

HYMY-RYHMÄN MERKITYS RYHMÄN ASIAKKAILLE

– Vertaistukea psykososiaalisista haasteista kokeville ikääntyneille

Anni Huttunen ja Jasmin Immonen

HYMY-RYHMÄN MERKITYS RYHMÄN ASIAKKAILLE

- Vertaistukea psykososiaalisista haasteista kokeville ikääntyneille

Kvalitatiivisessa tutkimuksessamme selvitämme, mitä HyMy-ryhmän toiminta merkitsee ryhmän asiakkaille. Järjestimme HyMy-ryhmälle toiminnallisen jakson ohjaamalla viisi toimintakertaa ryhmän asiakkaille. Käytimme tutkimuksen tiedonhankintamenetelmänä informoitua kyselyä. Tulosten luotettavuuden lisäämiseksi hyödynsimme myös seuraavia ryhmämenetelmiä: toiminnallisia menetelmiä, toiminnan havainnointia ja kyselymenetelmistä avointa haastattelua ja puolistrukturoitua haastattelua, eli teemahaastattelua. Haastattelimme HyMy-ryhmän vapaaehtoistyöntekijöitä, sekä kotikunnaan projektikoordinaattori Helena Norokalliota. Havainnoimme asiakkaiden toimintaa jokaisella ohjaamallamme toimintakerralla, sekä laadimme jokaisen toimintakerran loppuun avoimen kyselyn. Viimeiselle ohjaukskerralle laadimme laajemman kyselylomakkeen, jota hyödyntäen selvitimme, mitä merkitystä HyMy-ryhmästä ja sen toiminnasta on ryhmän asiakkaille.

HyMy-ryhmä on osana Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry, Kotikunnaan Kunto-hanketta. Kunto-hanke pitää sisällään kaksi osahanketta, Turussa toimiva Varjosta Valoon, sekä Laitilassa toimiva Tasapainoinen Laitila. Tutkimuksemme selvitys kohdistuu Varjosta Valoon alla toimivaan HyMy-ryhmään. HyMy-ryhmä kokoontuu joka keskiviikko kaksi tuntia kerrallaan ja ryhmässä on kuusi ikääntynyttä asiakasta, joita yhdistää jokin psykososiaalinen haaste, usein masennus tai yksinäisyys. Kaikki ryhmäläiset ovat 66–79 –vuotiaita naisia ja ryhmää ohjaa kaksi vapaaehtoistyöntekijää. Ryhmän tavoitteena on saada asiakkaat pois kotoa muiden pariin, tarjota mahdollisuus vertaistukeen ja tuottaa iloa elämään erilaisilla ohjelmilla ja keskusteluilla.

HyMy-ryhmän olemassaolo on erittäin tärkeää HyMy-ryhmän asiakkaille. Asiakkaat ovat saaneet HyMy-ryhmästä uusia ystäviä ja positiivisia kokemuksia, sekä kokevat ryhmän luotettavaksi ympäristöksi jakaa myös omia henkilökohtaisia tuntemuksia. HyMy-ryhmän toiminta on asiakkaille mielekästä, mutta uusille ideoille ollaan avoimia.

ASIASANAT:

Syrjäytynyt ikäihminen, psykososiaaliset haasteet, yksinäisyys, mielenterveys, mielenterveyskuntoutuja, masennus, vertaistuki

Anni Huttunen and Jasmin Immonen

HYMY-GROUP'S SIGNIFICANCE FOR THE MEMBERS OF THE GROUP

- Peer support for elderly person with psychosocial challenges

The purpose of the qualitative research is to find out what are the importance of HyMy-group activities for the customers, by implement a functional period as guiding five activity times for the customers. In our thesis we used as an information acquisition an information enquiry. In order to increase the reliability of the results, we also utilized the following group methods: functional methods, activity observation and questionnaires for open interviews and semi-structured interviews, as a theme interviews. We interviewed the HyMy group volunteer workers, and project coordinator Helena Norokallio. We to HyMy-group, by directing five activity times. At the same time, we observed the customers and at the end of each activity asked open questions about the session. After the final activity session we gave customers a more detailed questionnaire, which served as a summary. Our intention is to explore what the group activities mean for HyMy-group's customers.

HyMy-group is part of the Turku Lähimmäispalveluyhdistys Association, Kotikunnas Kunto-Project. Kunto- Project includes two subprojects, Varjosta Valoon in Turku and Tasapainoinen Laitila in Laitila. The research part of the Bachelor's Thesis focuses on HyMy-group, which is administrated under Varjosta Valoon Turku subproject. HyMy-group meets every Wednesday, two hours at a time. The group has six elderly participants, who have some psychosocial challenges in common, most often depression. All the customers are 66-79 years old women, and the group is led by two volunteers. The group's target is to encourage customers to go outside of their home to meet other people, to provide an opportunity for peer support and to bring joy to customers' lives with different programs and discussions.

The existence of a HyMy-group is vital for its customers. They have received new friends and positive experiences from the HyMy-group and they find the group a trusted environment for sharing personal feelings. The HyMy-group's activities are meaningful to customers, but new ideas are always welcome.

KEYWORDS:

Marginalised elderly person, psychosocial challenges, loneliness, mental health, mental health rehabilitant, depression, peer support

SISÄLTÖ

KÄYTETYT LYHENTEET JA SANASTO	6
1 JOHDANTO	7
2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT	9
2.1 Tutkimuksen toimeksiantaja	9
2.2 HyMy-ryhmä	10
3 VANHUUS JA IKÄÄNTYNEIDEN PSYKOSOSIAALISET HAASTEET JA VOIMAVARAT	12
3.1 Vanhuus elämänvaiheena ja psykososiaalinen toimintakyky	12
3.2 Ikäihmisen psykososiaalisen toimintakyvyn haasteet	13
3.3 Ikäihmisen voimavarat	15
3.4 Vertaistuki	16
4 RYHMÄTOIMINTA JA SEN JÄRJESTÄMINEN	18
4.1 Psykososiaalisista haasteista kokevien ikääntyneiden ryhmä	18
4.2 Vapaaehtoistyö	20
4.3 HyMy-ryhmän toimintakerroilla käytetyt menetelmät	21
4.4 HyMy-ryhmän toiminta keväällä 2017	25
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	31
5.1 Tutkimuksen tausta ja tarve	31
5.2 Tutkimuskysymykset ja tavoitteet	32
5.3 Tutkimusmenetelmät	33
5.4 Aineiston hankinta ja analyysi	35
5.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	37
6 TUTKIMUKSEN TULOKSET	41
6.1 Taustatiedot HyMy-ryhmästä	41
6.2 Mitä HyMy-ryhmä merkitsee ryhmän asiakkaille?	41
6.3 Onko HyMy-ryhmän toiminta monipuolista ja mielekäästä?	42
6.4 Täyttyvätkö HyMy-ryhmän tavoitteet ryhmän asiakkaille?	44
6.5 HyMy-ryhmän vapaa sana	45
7 POHDINTA	47

LÄHTEET	50
----------------	-----------

JULKAISEMATTOMAT LÄHTEET	54
---------------------------------	-----------

LIITTEET

Liite 1. HyMy-ryhmän loppupalaute

KAAVAT

Kaava 1. HyMy-ryhmän merkitys ryhmän asiakkaille.	42
Kaava 2. HyMy-ryhmän toiminnan arviointi.	43
Kaava 3. HyMy-ryhmän toiminnan tavoitteiden saavuttaminen.	44

KUVIOT

Kuvio 1. HyMy-ryhmän asiakkaiden vapaa sana.	46
--	----

TAULUKOT

Taulukko 1. Käytetyt menetelmät toimintakerroilla.	22
--	----

KÄYTETYT LYHENTEET JA SANASTO

Kunto	Kunto-hanke on kuntouttava toimintamalli kotona asuville ikääntyville, muistisairaille ja mielenterveyskuntoutujille. (Tuloksellisuus- ja vaikutus selvitys 2017.)
HyMy	Hyvinvointia ja fyysistä tukea ikääntyneille mielenterveyskuntoutujille. HyMy-ryhmä toimii osana Kunto-hankkeen osahanketta Varjosta Valoon, jonka tavoitteena on antaa sosiaalista- ja fyysistä tukea masennuksesta tai mielenterveysongelmista kokeville Turkulaisille ikäihmisille. (Tuloksellisuus- ja vaikutus selvitys 2017.)
Hanke	Hanke on aiheeltaan ja kestoaltaan rajattu tehtävä, joka lähtee paikallisesta tarpeesta, sekä paikallisilta toteuttajilta. Hankkeen tavoitteena on jonkin todetun ongelman ratkaiseminen tai idean kehittäminen käytännön toiminnaksi. (Leader Suupohja 2017.)
Projekti	Kehittämistoiminnassa projektityöskentely on keskeinen työtapa, joka mahdollistaa uusien työmenetelmien luomisen ja kehittämisen. (Valli 2017.)
Psykososiaalinen	Psykososiaalisella viitataan psykologiseen kehitykseen, joka on yhteydessä sosiaalisen ympäristön kanssa ja se on psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn yhdistelmä. (A-KLINIKKA 2017a).

1 JOHDANTO

Teimme laadullisen tutkimuksen yhteistyössä Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry Kotikunnaan kanssa. Toteutimme tutkimukseemme toiminnallisen jakson sekä tutkimuksen HyMy-ryhmän toiminnan merkityksestä, joka kuuluu osaksi Kotikunnaan laajempaa Kunto-hanketta. Kunto-hanke tarjoaa tukea kotona asuville ikääntyneille mielenterveyskuntoutujille sekä heidän omaishoitajilleen vuosina 2017–2019. Kunto-hanke pitää sisällään kaksi osahanketta, Turussa toimiva Varjosta Valoon-osahanke, sekä Tasapainoinen Laitila-osahanke, joka toimii Laitilassa samantyyllisesti, kuin Turun osahanke. Kunto-hankkeen alla toimivat ryhmät, kuten Turussa toimiva HyMy-ryhmä, tarjoavat maksutonta toimintaa ikäihmisille. (Kotikunnas 2017.)

HyMy-ryhmässä on tällä hetkellä kuusi ikääntynyttä asiakasta, joita yhdistää psykososiaaliset haasteet, useimpia masennus ja yksinäisyys. Osalla asiakkaista masennus on hallinnassa paremmin ja osa taas kokee itsensä vielä jollain tasolla enemmän masentuneiksi. Kaikki ryhmän asiakkaat ovat 66–79 -vuotiaita naisia ja ryhmää ohjaa kaksi vapaaehtoistyöntekijää. HyMy-ryhmä on suljettu ryhmä, jossa voi olla enintään kahdeksan asiakasta. HyMy-ryhmän tavoitteena on saada asiakkaat pois kotoa muiden pariin, tarjota mahdollisuus vertaistukeen ja tuottaa iloa elämään erilaisilla ohjelmilla ja keskusteluilla. (Helena Norokallio, 17.11.2016.)

Toteutimme 2017 vuoden keväällä HyMy-ryhmän asiakkaille toiminnallisen jakson, jolla pyrimme hankkeen tavoitteisiin. Toteutimme toiminnan yhdessä vapaaehtoistyöntekijöiden kanssa suunnitellen asiakkaille viisi toimintakertaa. Toiminta, mitä järjestimme, oli esimerkiksi muistelukorttien käyttämistä, rentoutusta ja erilaisten pelien pelaamista, huomioiden toiminnassamme myös asiakkaiden toivomukset. Toiminnan järjestämisen lisäksi tutkimme jokaista toimintakertaa eri tutkimusmenetelmin. Keräsimme jokaisen toimintakerran jälkeen palautetta ryhmän asiakkailta ja lisäksi havainnoimme toimintaa toimintakertojen aikana. Viimeiselle ohjaamallemme toimintakerralle teimme laajeman kyselyn ryhmän asiakkaille. Tutkimustulosten perusteella selvitimme, mitä HyMy-ryhmän toiminta merkitsee ryhmän asiakkaille.

Tutkimuskysymykset muodostuivat toimeksiantajan antaman tutkimuksen aiheen mukaan. Laadullisessa tutkimuksessamme on kolme pääaihetta, eli kolme tutkimuskysymystä, joihin haemme vastauksia erilaisilla menetelmillä. Tutkimme, mitä merkitystä

HyMy-ryhmästä on ryhmän asiakkaille, täyttyvätkö HyMy-ryhmän tavoitteet ryhmän asiakkaille, sekä onko HyMy-ryhmän toiminta monipuolista ja mielekäästä.

Tutkimuksessamme vastaamme näihin kolmeen tutkimuskysymykseen, jotka muodostuivat tutkimuksen tarpeen mukaan. Kotikunnas antoi meille työn selvittää HyMy-ryhmän toiminnan merkitystä asiakkaille, jotta he voivat todentaa ryhmän tarpeellisuuden ja että hanke saa jatkossakin rahoitusta STEA:lta, jonka rahoittamana ryhmä toimii. Nämä kolme tutkimuskysymystä ovat tutkimuksemme perusta.

2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Tutkimuksen toimeksiantaja

Tutkimuksen toimeksiantajana toimii Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry Kotikunnas. Kotikunnaan vuoden 2016 toimintasuunnitelmassa kerrotaan, että yhdistys on perustettu vuonna 1949 ja sen kotipaikka on Turku. Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n sääntöjen 2 §:n mukaan yhdistyksen tarkoituksena on edistää ikääntyvien tasa-arvoista hyvinvointia ja sosiokulttuurista vanhustyötä. Yhdistys edistää vanhusten hyvinvointia tukemalla kansalaistoimintaa. Turun Lähimmäispalveluyhdistys on yleishyödyllinen, voittoa tavoittelematon yhdistys, joka järjestää yksilöllisiä kuntoutumis-, asumis-, hoiva- ja tukipalveluja ikääntyneille ja on aktiivinen kansalaistoimija. Toiminnan arvoankkurit ovat arvonanto, voimavaralähtöisyys, yhteisöllisyys, rohkea uudistaminen ja turvallinen ja kodikas ympäristö. (Toimintakertomus 2017, 2.)

Kotikunnaan vuoden 2016 toimintakertomuksen mukaan Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen hankkeissa keskityttiin suunnitelmien mukaisesti ikääntyneiden omaehtoisen kansalaistoiminnan tukemiseen. Erityisenä kehittämiskohteena oli toimintamahdollisuuksien ja osallisuuden turvaaminen eristäytyneille ja vähävaraisille vanhuksille (Kunto) sekä innostaminen uudenlaiseen kansalaistoimintaan Turun eri kaupunginosissa (Liikkuva resurssikeskus -hanke ja Sippe-hanke). Kotikunnaan omia vapaaehtoistyöntekijöitä oli noin 30 ja heidän työpanoksensa tunneiksi muutettuna oli toimintakertomusvuonna yli 3 000. (Toimintakertomus 2017, 8.)

Toteutimme tutkimuksen HyMy-ryhmän parissa, joka kuuluu osaksi Kotikunnaan laajempaa Kunto-hanketta. Kunto-hanke tarjoaa tukea kotona asuville ikääntyneille mielenterveyskuntoutujille sekä heidän omaishoitajilleen vuosina 2017–2019. Kunto-hanke sisältää kaksi osahanketta Turussa sekä Laitilassa, jotka toteutetaan yhdessä Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n ja Laitilan Vanhaintuki ry:n kanssa. Turun osahanke kulkee nimellä Varjosta Valoon ja Laitilan osahanke nimellä Tasapainoinen Laitila. Toteutamamme tutkimus kertoo HyMy-ryhmän toiminnasta, joka on Turun Varjosta Valoon-osahankkeen alla toimiva ryhmä ja se toimii kahden vapaaehtoistyöntekijän ohjajana. (Kotikunnas 2017.)

Kunto-hankkeen rahoittajana toimi aikaisemmin Raha-automaattiyhdistys (RAY), mutta nykyään rahoittajana on Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus nimellä kulkeva (STEA). Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus toimii sosiaali- ja terveysministeriön yhteydessä ja se on itsenäinen valtionapuviranomainen, joka hallinnoi Veikkaus Oy:n pelituotoista sosiaali- ja terveysjärjestöjen yleishyödyllisiin, terveyttä ja hyvinvointia edistäviin hankkeisiin kohdistuvia avustuksia. (STEA 2017a.)

Muita toimeksiantajan yhteistyökumppaneita ovat Turun kaupunki, Hyvinvointitoimiala, Ammattikorkeakoulu, Taideakatemia, Vanhustyönkeskusliitto (VTKL) ja Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto (VALLI). Yhteistyö kumppaneilla tarkoitetaan tahoja ja henkilöitä, jotka ovat aktiivisesti mukana toiminnassa, mutta jotka eivät ole varsinaisesti vastuussa toiminnasta. Yhteistyökumppaneita voivat olla esimerkiksi muut järjestöt, kunnat, oppilaitokset ja hankkeet. Kumppanuus voi olla esimerkiksi tilojen tarjoamista, näkyvyyden lisäämistä, tiedon tai asiakkaiden välittämistä. Oleellista on se, millaista yhteistyö on ja kenen kanssa sitä on järkevää toteuttaa toiminnan ja tavoitteiden saavuttamisen kannalta. (STEA 2017b.)

2.2 HyMy-ryhmä

Tässä kappaleessa kuvaamme HyMy-ryhmän toimintaa ja sisältöä vapaaehtoistyöntekijöiden ja projektikoordinaattorin Helena Norokallion haastattelujen perusteella. Kunto-hankkeen alla toimiva HyMy-ryhmä tarjoaa maksutonta vertaistukea psykososiaalisista ongelmista, kuten masennuksesta kokeville ikäihmisille. HyMy-ryhmä on perustettu vuonna 2004, jolloin ryhmässä järjestettiin lähinnä jumppatuokioita ja vuonna 2009 ryhmän toiminta vakiintui enemmän keskustelupainotteiseksi. (Helena Norokallio, 17.11.2016.) HyMy-ryhmä kokoontuu joka keskiviikko kaksi tuntia kerrallaan ympäri vuoden, paitsi kesäisin ja joulun aikaan ja sen ohjaajina toimii kaksi vapaaehtoistyöntekijää, joilla molemmilla on vuosien kokemusta vapaaehtoistyöstä ja ryhmien ohjaamisesta.

HyMy-ryhmä on suljettu ryhmä, jossa voi olla enintään kahdeksan asiakasta. Uusia asiakkaita voi tulla ryhmään silloin, kun ryhmästä vapautuu paikka, esimerkiksi jos asiakkaan kunto heikkenee niin, että hän joutuu jäämään ryhmästä pois. HyMy-ryhmästä on jäänyt asiakkaita pois ajan mittaan, muun muassa sairastumisien takia. Asiakkaat ovat iäkkäitä ja heillä on usein masennuksen lisäksi muitakin psykososiaalisia ongelmia. (Dea Hyvönen & Pirjo Suominen, 25.1.2017.)

HyMy-ryhmässä on tällä hetkellä kuusi ikääntynyttä asiakasta, joita yhdistää jokin psykososiaalinen haaste, usein masennus ja yksinäisyys. Asiakkaat ovat olleet mukana HyMy-ryhmässä vuodesta 2013 alkaen ja kaikki asiakkaat ovat 66–79 -vuotiaita naisia. HyMy-ryhmän tavoitteena on saada asiakkaat pois kotoa muiden pariin, tarjota mahdollisuus vertaistukeen ja tuottaa iloa elämään erilaisilla ohjelmilla ja keskusteluilla. (Helena Norokallio, 17.11.2016.)

HyMy-ryhmän asiakkaat voivat ohjautua ryhmään Kunto-hankkeen aktivointikäyntien kautta. Kunto-toiminta aloitetaan tutustumiskäynnillä, jolloin asiakas pääsee kertomaan työntekijälle itsestään ja odotuksistaan. Asiakas saa asettaa itse tavoitteet, joiden saavuttamiseen hän pyrkii aktivointikäyntien aikana. Tavoitteita voivat olla esimerkiksi ryhmätoimintaan rohkaistuminen tai omatoimisen liikuntakyvyn kohentuminen. Aktivointikäynneillä asiakas ja työntekijä etsivät yhdessä keinoja, joilla tavoitteita voidaan saavuttaa. Kun asiakkaan liikuntakyky ja psykososiaalinen hyvinvointi on alkanut parantua aktivoinnin myötä, asiakas voi aloittaa sopivassa ryhmätoiminnassa tai tarvittaessa voidaan käynnistää vapaaehtoistyöntekijän etsiminen. (Innokyla 2017.)

Suurin osa nykyisistä HyMy-ryhmän asiakkaista ovat tulleet ryhmän asiakkaiksi vanhuspsykiatrian päivätoiminnan kautta, jota on järjestetty Turun kaupunginsairaalassa. Vanhuspsykiatrian päivätoiminnassa ikääntyneillä asiakkailla oli säännöllistä ja ohjattua toimintaa noin 1-2 kertaa viikossa. Vanhuspsykiatrian päivätoiminta päätettiin kuitenkin lopettaa, jolloin asiakkaille suositeltiin liittymistä Kotikunnaan HyMy-ryhmään. Osa asiakkaista kiinnostui HyMy-ryhmästä ja he tulivat tutustumaan ryhmään. Entiset vanhuspsykiatrian päivätoiminnan asiakkaat kokivat HyMy-ryhmän mieluisaksi ja moni heistä jäi ryhmän asiakkaiksi. (Helena Norokallio, 25.1.2017.)

Toteutimme keväällä yhdessä vapaaehtoistyöntekijöiden kanssa HyMy-ryhmälle toiminnallisen jakson, jolla pyrimme hankkeen tavoitteisiin. Toiminta, mitä järjestimme, oli esimerkiksi muistelukorttien käyttöä, sekä erilaisten asiantuntijoiden vierailua talon ulkopuolelta, huomioiden myös asiakkaiden toivomukset. Toiminnan järjestämisen lisäksi arvioimme monien menetelmien avulla jokaista toimintakertaamme, jonka avulla selvitimme, mitä HyMy-ryhmän toiminta merkitsee ryhmän asiakkaille. Keräsimme jokaisen toimintakerran jälkeen palautetta asiakkailta ja lisäksi havainnoimme toimintakertojen aikana. HyMy-ryhmään liittyen on tehty aiemmin palautehaastattelu, liittyen Turvallinen koti/OMANA-osahankkeeseen toukokuussa vuonna 2010 ja asiakastytyväisyysskysely huhtikuussa vuonna 2012, joista kerromme lisää 5.1. Tutkimuksen tausta ja tarve -kohdassa.

3 VANHUUS JA IKÄÄNTYNEIDEN PSYKOSOSIAALISET HAASTEET JA VOIMAVARAT

3.1 Vanhuus elämänvaiheena ja psykososiaalinen toimintakyky

Englantilainen Peter Laslett on tutkinut vanhenemista ja esittänyt iän viisijaon, jonka mukaan ikää voidaan tarkastella kronologisena, biologisena, sosiaalisena, persoonallisena ja subjektiivisena kokonaisuutena. Laslett on määritellyt myös kolmannen ja neljännen iän, joilla tarkoitetaan ihmisen ikävaiheista vanhuutta. (Uutela ym. 1994, 85.) Kolmannessa iässä ihminen kokee vapautta ja hänellä on aikaa harrastamiseen. Kolmas ikä alkaa yleensä vanhuuseläkkeelle jäämisestä ja se jatkuu noin 20 tai jopa 30 vuotta. Neljännessä iässä ihmisen hoidon tarve ja muista riippuvaisuus lisääntyvät ikääntymisen myötä. Neljännessä iässä ikä voi tuoda mukanaan myös kykenemättömyyttä ja sairauksia. Kolmas ja neljäs ikä pitävät sisällään omat erityispiirteensä, jotka lisäävät haasteita myös vanhuspalvelujen järjestämiselle ja kohdentamiselle. (Koskinen ym. 1998, 16.)

Vanhuus voidaan nähdä monitasoisena, eri suuntiin kulkevana, nousuja ja laskuja sisältävänä muutosprosessina. Muutosprosessiin vaikuttavat niin biologiset kuin psykososiaalisetkin tekijät. Ikääntymisen kokeminen voi riippua ratkaisevasti myös ihmisen sisäisistä kehityslaeista sekä häneen vaikuttavista olosuhteista. (Uutela ym. 1994, 24.) Hyvästä vanhuudesta puhuttaessa on käytetty esimerkiksi termejä elämänlaatu, elämäntyytyväisyys, sopeutuminen ja mielenterveys. Onnistunutta vanhuutta on taas luonnehdittu termein; mielenterveys sekä selviytyminen sairauksista ja menetyksistä. (Uutela ym. 1994, 45.)

Psykososiaalista toimintakykyä on vaikea kuvata ja määritellä itsenäisenä toimintakyvyn alueena, irrallaan fyysisestä toimintakyvystä, sillä toimintakyky on aina kokonaisuus. Voidaan ajatella, että psykososiaalinen toimintakyky on psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn yhdistelmä, jossa molemmat osa-alueet tukevat toisiaan. Usein psykososiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan kykyä tulla toimeen tavanomaiseen yhteisöelämään liittyvissä tilanteissa. Ihminen, jolla on hyvä psykososiaalinen toimintakyky, kykenee muun muassa olemaan vuorovaikutuksessa elämäänsä liittyvien ihmisten ja sosiaalisten toimintaympäristöjen, kuten asuinympäristön kanssa. (Kettunen ym. 2009, 47). Yksilö tunnistaa esimerkiksi elämäänsä liittyvät tärkeät ihmiset ja hallitsee heihin

liittyviä tunteita. (A-KLINIKKA 2017b). Hyvään psykososiaaliseen toimintakykyyn kuuluu kokemus riippumattomuudesta, sekä oman elämänsä hallinnasta. Riippuvuus muiden antamasta avusta jokapäiväisissä toimissa, heikentää elämänhallinnan kokemusta. (Kettunen ym. 2009, 48.)

Ikäihmisen psykososiaalista toimintakykyä tukemalla voidaan lisätä ikääntyneen henkilön elämänhallintaa ja sen myötä omatoimista kotona selviytymistä. Tällöin esimerkiksi ikäihmisen laitoshoidon tarvetta saadaan siirrettyä myöhemmäksi. (Sufuca 2017.) Psykososiaaliseen toimintakykyyn liittyy hyvä subjektiivinen terveys, myönteinen elämänsä asenne, elämäntyytyväisyys sekä sosiaalinen tuki. (A-KLINIKKA 2017a).

Ikääntymispolitiikka ja sen käytännöt sisältävät ja vahvistavat käsityksiämme ikääntymisestä, sekä siitä, miten ikääntymiseen liittyviin asioihin pitäisi vastata. Vanhuspalvelujen kehittymisen historiassa on ollut taustalla perinteisten ikääntymisteorioiden liittyvä ajattelu. Se painottaa ikääntymistä romahduksen, vajavuuksien sekä irtautumisen ja passiivisuuden elämänvaiheena. Vaikka teorioita on arvosteltu, ne ovat auttaneet ikäihmisiä jäämstä taka-alalle sosiaalipalveluja ja sosiaalityötä kehittäessä. (Pohjola ym. 2014, 237.)

3.2 Ikäihmisen psykososiaalisen toimintakyvyn haasteet

Ikäihmiselle yksinäisyyttä aiheuttavat elämäntilanteen muutokset saattavat tuoda haasteita psykososiaaliselle toimintakyvylle. (Lewis & Bottomley 2007, 55). Tällaisia tilanteita voivat olla esimerkiksi puolison kuolema tai sairastuminen. Muutokset voivat olla kriisejä, joissa yksilö joutuu rakentamaan elämänsä ja identiteettiään uudelleen. Jos yksilö ei pysty hyödyntämään omia mahdollisuuksiaan tai voimavarojaan eikä ponnistelemaan tilanteeseen sopeutumisessa, vaarana voi olla syrjäytyminen yhteisöistä tai tuntemukset oman elämänhallinnan tunteen menettämisestä. Tämä voi johtaa voimakkaampiin yksinäisyyden kokemuksiin, mikä johtaa monesti kierteeseen heikentäen psykososiaalista toimintakykyä entisestään. (Kettunen ym. 2009, 63).

Yksinäisten vanhusten, erityisesti naisten, määrä on lisääntynyt. Useilta heistä puuttuu lähisukulaisia tai he voivat asua kaukana. (Isohanni ym. 1993, 127.) Yksinäisyys on usein tila, jota ei haluta ja se koetaan joko pienenä tai suurena haittana, joka haittaa koko elämää. Ikävän yksinäisyyden kokeminen saattaa vaihdella tilanteiden mukaan ja yksinäisyyteen liitetään erilaisia negatiivisia tunteita ja kokemuksia. Yksinäinen ihminen

voi kokea esimerkiksi, että hänet on jätetty ulkopuolella kaikesta hauskaista. (Nevalainen 2009, 11.)

Yksinäisyyden kokeminen on suhteellista, sekä yksinäisyydelle on usein erilaisia syitä ja sitä voidaan kokea monin eri tavoin. Syitä voivat olla esimerkiksi arkuus, vahvat asenteet, erilaisuus, sairaudet, psyykkiset traumat tai hyvät ominaisuudet, kuten liiallinen rehellisyys, liiallinen sosiaalisuus tai liiallinen kiltteys. (Nevalainen 2009, 30.)

Vaikka ikäihmisten yksinäisyys ei kokonaisuutena ole niinkään suurempaa, kuin muun ikäisten yksinäisyys, iäkkäiden yksinäisyydessä saattaa olla piirteitä, jotka ovat erilaisia kuin muun ikäluokan kohdalla. Nämä piirteet liittyvät toimintakyvyn heikkenemiseen ja kokemuksiin siitä, että suuri osa oman sukupolven edustajista saattaa olla nukkunut pois. (Saarenheimo 2003, 103.) Jokainen ei välttämättä löydä resursseja oman hyvinvointinsa ja psyykkisen toimintakyvyn ylläpitoon, jolloin matalan kynnyksen palveluille ovat elintärkeitä. Ryhmätoiminnan avulla yksinäisyyttä kokeva iäkäs ihminen voi löytää uusia hyväksyviä ja vertaisia ihmissuhteita, jotka tukevat elämänhallinnan tunnetta. (Lewis & Bottomley 2007, 55.)

Masennus on yleisin mielenterveyden haaste ikäihmisten keskuudessa. Mielen masennus on ilmiönä tunnettu jo hyvin pitkän aikaa. Kirjallisuudessa sitä on kuvattu jo yli kahden vuosituhannen ajan ja uskotaan että mielen masennus on vanhimpia tunnettuja psyyken häiriötiloja. Masentuneisuudesta, tai depressiivisyydestä puhuttaessa tarkoitetaan usein myös alakuloista mieltä. (Hietanen & Lyyra 2003, 87.) Erilaiset menetykset ja pitkään jatkuneet vaikeudet johtavat usein myös ikäihmisillä depression. Varsinkin naisilla sosiaaliset tekijät ovat keskeisiä. (Isohanni ym. 1993, 207.) Masennukselle ei ole olemassa myöskään mitään tiettyä rajaa, milloin ihminen olisi täysin terve. Sille ei voida asettaa tiettyä päivämäärää, milloin sen voitaisiin todeta loppuvan. (Rottenberg 2014, 154–155.)

Itsenäisesti asuvista ikäihmisistä masennuksesta kärsii noin 5-6 prosenttia. Ikäihmisten masennuksen yleisyys vaihtelee suuresti riippuen yleisestä terveydentilasta ja siitä, elävätkö he itsenäisesti vai eivät. Masennuksen voi laukaista suuret elämänmuutokset, toimintakyvyn ja ruumiinkuvan muuttuminen. Riskitekijöitä sairastua masennukseen ovat muun muassa naissukupuoli, yksinjäminen, sosiaalisen tuen puute, työn päättymisen ja oheissairaudet. (Kauppila 2012, 152–153.)

Yksinäisyys ja masennus vaikuttavat usein toinen toisiinsa. Äärimmillään yksinäisyys voi tehdä ihmisen jopa sairaaksi. Ihmiset joilla mielenterveys on järkkynyt, ovat usein ennen sairastumistaan kärsineet yksinäisyydestä. (Nevalainen 2009, 22.) Yksinäinen

vanhuus on yksi tärkeä osasy vanhusten masennuksessa. Läheiset ihmiset ovat kuolleet tai muuttaneet pois ja osa ystävistä ei välttämättä enää jaksa osallistua yhteisiin tapaamisiin yhtä paljon kuin ennen. Monet aktiivista työelämää viettäneet ihmiset pysähtyvät kuin seinään eläkkeelle jäädessään. (Nevalainen 2009, 28–29.)

3.3 Ikäihmisen voimavarat

Voimavarat ovat tyydytettyjä tarpeita, jolloin hyvä perusterveys ja riittävän hyvät ja turvalliset elinolot vaikuttavat suuresti jaksamiseen. Kokemus siitä, että tuntee olonsa rakastetuksi ja hyväksytyksi sellaisena kuin on, on aina erityinen voimia tuova tekijä. Kokemus siitä, että miten on aiemmin selvinnyt vaikeuksista, on ihmiselle tärkeä voimavara. Myös toisten kokemukset ja tarinat siitä, miten he ovat selvinneet vaikeuksista, voivat joskus olla suureksi avuksi omien voimavarojen löytämisessä. (Vilen ym. 2002, 54.)

Asiakkaalle kokemus siitä, että ei ole yksin, on tärkeä sosiaalisen verkoston tarjoama turvallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunne, niin jaksamisen kuin psyykkisen hyvinvoinnin kannalta, mutta yksinäisyys on silti tavallinen haaste ikääntyneillä mielenterveyskuntoutujilla. Nähdään, että iäkkään ihmisen sosiaaliset suhteet ja tukiverkostot ovat monen ikäihmisen elinehto. Monet vielä aktiivivaiheessa, eli kolmannessa iässä olevat vanhukset, voivat myös itse luoda itselleen uutta verkostoa, joka pystyy auttamaan ikäihmistä toimintakyvyn heiketessä. Tähän verkostoon voi kuulua esimerkiksi järjestöyhteyksiä, kuten kerhotoiminnan tuttavuuksia. (Heikkinen & Marin 2002, 105.)

Vuorovaikutuksen sisältö määräytyy tilanteeseen liittyvän perustehtävän pohjalta. Sosiaali- ja terveysalalla tarkoitus painottuu ihmisen tukemiseen, ihmisen terveyden, elämänhallinnan ja hyvinvoinnin kasvamiseen. Yksityiskohtaisemmat tavoitteet eri työnku- vissa määrittelevät myös vuorovaikutusta. Jokaisessa ammatillisessa vuorovaikutustilanteessa on kuitenkin samanlaisia elementtejä. Tavoitteet laaditaan aina asiakkaan tarpeiden ja voimavarojen pohjalta. (Vilen ym. 2002, 52.)

Mielenterveys on luonteeltaan ensisijaisesti kokemuksellista, jolloin se koetaan hyvänä olona, eli psyykkisenä hyvinvointina. Ylläpitääkseen identiteettiään ja hyvinvoinnin kokemustaan, ihminen pyrkii säilyttämään riittävän myönteisen kokemuksen itsestään.

Jos jokin ulkoinen tai sisäinen tekijä uhkaa koettua minuutta, ihminen pyrkii palauttamaan kokemuksen minästään myönteiseksi. Tätä reagointia kutsutaan itsesäätelyksi. (Kettunen ym. 2009, 50).

Toimiva sosiaalinen verkosto ja saatavilla oleva sosiaalinen tuki vahvistavat toimintakyvyn säilymistä ja parantavat elämänlaatua. Toisaalta, kun painotetaan aktiivisena vanhenemista ja tärkeyttä ylläpitää itsenäiseen elämään riittävää toimintakykyä, luodaan paineita niille ihmisille, joilla ei ole voimavaroja eikä ehkä halua elää suositellun elämäntavan mukaisesti. Väitetään, että aktiivisen vanhenemisen idea palvelee ennen kaikkea yhteiskunnan tarpeita rajoittaa ikääntyvän väestön palvelujen ja hoivan tarvetta. (Heikkinen & Marin 2002, 28–29.)

Onnistuvalle vanhenemiselle on esitetty teoria, jolle tyypillistä on aktiivinen toiminta, joka ylläpitää fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä, sosiaalisia suhteita ja sosiaalista osallistumista. Tämä teoria on saanut tukea monista tutkimuksista, jotka ovat osoittaneet, miten liikunta ja fyysinen aktiivisuus, sekä uusien asioiden kokeminen merkittäväällä tavalla ylläpitävät ja parantavat toimintakykyä iästä ja myös sairauksista riippumatta, sekä auttavat selviytymään itsenäisesti arjen vaatimuksista. Tätä kautta voi myös elinaikaan tulla lisää vuosia. (Heikkinen & Marin 2002, 28.)

3.4 Vertaistuki

Sosiaali- ja terveysalan työntekijä on saanut opintojensa aikana koulutuksen ammattiinsa, joten hän osaa tiedon sekä kokemuksen kautta auttaa ihmistä. Usein kyseessä on kuitenkin tilanne tai asia, josta hänellä ei ole omakohtaista kokemusta. Tällöin vertaistuen saaminen toisilta asiakkailta on tärkeää. (Ihalainen & Kettunen 2011, 47.)

Muutostilanteissa ihminen toimii aina sen mukaan, mikä on hänelle niissä olosuhteissa ja sillä hetkellä mahdollista. On syytä muistaa, että esimerkiksi mielenterveyskuntoutujalta ei pyydetä liikoja, sillä hän ei välttämättä sillä hetkellä kykene enempään. Henkilön omat selviytymiskeinot eivät välttämättä ole riittävät, jolloin asiakas voi hyötyä ulkopuolisesta tuesta, löytääkseen rakentavia selviytymiskeinoja ja voimavaroja. Henkilön voimavaroja voi juurikin olla samassa elämäntilanteessa ollut henkilö, jonka kanssa voi jakaa kokemuksia. (Kettunen ym. 2009, 64–65).

Vertaistuessa on kysymys samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien keskinäisestä vuorovaikutuksesta, josta voi olla hyötyä, tukea ja apua siihen osallistuville. Vertaistuki on työtapana hyvin asiakaskeskeinen, jonka takia vertaistuessa työntekijän rooli on hyvin erilainen kuin tavanomaisessa asiakastyössä. Työntekijän rooli vertaistuessa on lähinnä tilanteen ja vertaisryhmän yhteen saattaja, sekä eräänlainen puheenjohtaja tai tarkkailija, joka on valmiina puuttumaan tilanteeseen tarvittaessa. (Ihalainen & Kettunen 2011, 47.)

Mielenterveyskuntoutujalle tärkeitä voimavaroja ovat sosiaalisen verkoston tarjoama turvallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunne, sekä kokemus siitä, että ei ole yksi. Kuntoutumisen sekä psyykkisen hyvinvoinnin kannalta sosiaalisella tuella on suuri merkitys, mutta yksinäisyys on silti tavallinen haaste mielenterveyskuntoutujilla. Sosiaalisen peilin puuttuessa mielenterveyskuntoutuja ei löydä itselleen vertaisryhmää, johon samaistua ja josta saada tukea omalle identiteetilleen. (Kettunen ym. 2009, 66).

Vertaistuesta, sekä vertaisryhmistä on usein erittäin paljon hyötyä monellakin tavalla. Vertaisryhmässä asiakas ei tunne itseään huonommaksi, sillä vertaisryhmässä kaikilla ryhmäläisillä on ollut, tai on samankaltaisia kokemuksia ja tunteita. (Ihalainen & Kettunen 2011, 47.) Ryhmässä asiakkaiden on helpompi kuvailla omia tuntemuksiaan toisille, kun he tietävät, että muut todella ymmärtävät ja ovat tukena. Vertaistuen tärkeä osa on selviytymiskeinojen jakaminen toisille. Näin ryhmän kesken jaetut vinkit voidaan ottaa hyötykäyttöön, joka voi olla hyvinkin merkityksellistä jollekin ryhmän jäsenelle. (Ihalainen & Kettunen 2011, 48.)

4 RYHMÄTOIMINTA JA SEN JÄRJESTÄMINEN

4.1 Psykososiaalisista haasteista kokevien ikääntyneiden ryhmä

Sosiaalialalla on yleistä työskennellä ryhmien parissa, jolloin ryhmät vaihtelevat luonteeltaan ja tyypiltään. Ryhmien toiminta voi olla pitkäkestoista, tai ryhmät voivat koontua vain rajatun ajan. Ryhmät voivat olla myös suljettuja tai avoimia, jolloin suljettuun ryhmään ei oteta enää uusia osallistujia käynnistämisen jälkeen, kun taas avoimeen ryhmään osallistujia voidaan ottaa toiminnan aikana. (Mäkinen ym. 2011, 147.)

Ryhmän ohjaajamäärä riippuu siitä, kuinka iso ryhmä on kyseessä ja mikä ryhmän tarkoitus on. Ryhmät voivat koota ammattilaiset, jolloin ryhmään osallistuminen voi olla vapaaehtoista, tai pakollista. Ryhmä voi olla myös jäsenten käynnistämä, jolloin se toimii ilman ammattilaisen ohjausta, ja osallistuminen on tällöin täysin vapaaehtoista. (Mäkinen ym. 2011, 147.)

Joidenkin mielestä ryhmäytyö voi tarjota mahdollisuuden pysyvämpään muutokseen kuin yksilötyöskentely, koska ryhmissä mahdollistuvat sekä sosiaalisten taitojen harjaaminen, että palautteen saaminen. Usein ryhmän jäsenillä on myös yhteisiä kokemuksia, vaikeuksia tai päämääriä, joiden yhteinen käsittely tukee yksilöiden elämän muutosta. (Mäkinen ym. 2011, 148.) Kun ryhmätoimintaa käytetään sosiaalialalla, on tärkeää huomioida, että määritellään ryhmän tarkoitus, eli miksi ryhmä on olemassa. Ryhmän tarkoituksellinen toiminta konkretisoidaan tavoitteiden avulla. (Mäkinen ym. 2011, 148.)

Kunto-hankkeen tavoitteena on mahdollistaa asiakkaille pääsy pois kotoa muiden saman ikäisten pariin, tukea psykososiaalista hyvinvointia, edistää itsenäistä elämää ja ylläpitää liikunta- ja toimintakykyä asiakkaan omassa elinympäristössä, sekä rikastuttaa ikäihmisten arkea järjestötoiminnan keinoin. Yksi näistä keinoista, jolla Kunto-hankkeen tavoitteet voidaan saavuttaa, on HyMy-ryhmä ja sen toiminta. Ryhmä tarjoaa asiakkaille vertaistukea ja tuottaa iloa elämään erilaisten ohjelmien ja keskustelujen avulla. (Kotikunnas 2017.)

Keskinäinen jakaminen on yksi tärkeimmistä asioista yksinäisten ikääntyneiden ryhmissä. Ikäihmiset voivat jakaa yksinäisyyden tunteita, jolloin yksinäisyys voi muuttua yhteydeksi. Ryhmä voi antaa myös tietynlaisen helpotuksen tunteen, joka muodostuu

rohkeudesta puhua avoimesti omista ongelmistaan. Ryhmäanalyttisesti tärkeä tapahtuma on se, kun tiedostamaton asia muuttuu tietoiseksi. (Heimonen & Pajunen 2012, 184.) Vertaistuki on tehokkaimmillaan silloin, kun ryhmä on tarpeeksi pieni ja että ryhmä tapaa säännöllisesti samassa paikassa. (Ihalainen & Kettunen 2011, 48.)

Ryhmä antaa usein kokemuksen kokea uusia asioita, samaistumisen tunteen muiden kokemuksiin, mahdollisuuden astua pois omasta erillisyydestään ja sosiaalistua. Ikään-
tynyt voi saada ryhmästä myös saman ikäisiltään ymmärtämystä, mitä taas nuorempi ohjaaja ei välttämättä pysty antamaan. Näiden lisäksi huumorilla on suuri merkitys ikääntyneiden ryhmissä. Kun esimerkiksi nauretaan yhdessä muistin heikkenemiselle, häpeän tunne ei tunnu niin suurelta, vaan se vähenee. (Heimonen & Pajunen 2012, 184.)

On tiettyjä asioita, joita tulee ottaa huomioon ikääntyneiden ryhmää järjestäessä. Ryhmän aloittaessa ohjaajan kannattaa huomioida esimerkiksi mahdolliset, kuulohäiriöt, kuulolaitteet, liikunta- ja tukielin sairaudet, rollaattorit ja pyörätuolit. Näiden asioiden huomioimisella voidaan vähentää ikäihmisen mahdollista häpeän tunnetta. (Heimonen & Pajunen 2012, 193.) Työntekijällä on myös tärkeä rooli ryhmässä, olemalla puolueeton puheenjohtaja, sekä mahdollisesti hillitä keskustelua, kun vaikeita kokemuksia jaetaan. (Ihalainen & Kettunen 2011, 48.)

Joskus ryhmäläinen voi kieltää olevansa yksinäinen, mutta sanoo kuitenkin olevansa masentunut. Yksinäisyyden myöntäminen itselleen tai varsinkin muille voi tuntua häpeälliseltä. Tällöin ryhmän ohjaajan on tärkeää rohkaista siihen, että ryhmässä saa ja pitää ollakin oma itsensä ja se riittää. Ohjaajan on hyvä tuoda esille, että ryhmäläiset voivat samaistua toisiinsa ja huomata, että ei olekaan yksin omien ongelmiansa parissa. (Heimonen & Pajunen 2012, 206–207.)

Psykososiaaliset haasteet HyMy-ryhmässä

HyMy-ryhmän asiakkaat kertoivat, että suurin osa heistä sairastaa jotain vanhuuden mukana tuomaa sairautta. Osalla asiakkaista sairaudet eivät juuri haittaa tai vaikuta jokapäiväiseen elämään, mutta toisilla ne ovat läsnä päivittäin ja ne vievät huomattavasti voimia arjesta selviytymisestä. HyMy-ryhmän asiakkaiden kertomusten ja meidän tekemiemme havaintojen perusteella asiakkaat elävät tällä hetkellä Peter Lasletin määrittelemää neljättä ikää. Iän mukana tuomat sairaudet ja esimerkiksi riippuvaisuus muista ihmisistä viittaavat vanhuudessa neljänteen ikään. (Koskinen ym. 1998, 16.)

HyMy-ryhmän asiakkaita yhdistää lisäksi jokin psykososiaalinen haaste, useimmiten masennus tai yksinäisyys. Monet ryhmään kuuluvista asiakkaista kertoivat kokevansa itsensä yksinäiseksi, ainakin ajoittain. HyMy-ryhmän toiminta luo asiakkaille positiivisia näkökulmia heidän elämänvaiheisiinsa liittyen, sillä on tärkeää, että ikäihmiset voivat nähdä ikääntymisen rikastuttavana ja positiivisena asiana.

4.2 Vapaaehtoistyö

Vapaaehtoistyö tarkoittaa tilannetta, jossa henkilö suorittaa työpaikalla tehtäviä, mutta ei ole työsuhteessa eikä saa työstään vastiketta. Lisäksi vapaaehtoistyön pitää olla samankaltaista kuin työpaikan työntekijöiden tekemä työ. Vapaaehtoistyö tapahtuu henkilön omasta aloitteesta ja hänen halustaan, mutta työsuhteesta on kuitenkin oltava sopimus työnantajan ja vapaaehtoistyöntekijän kesken. Sopimus velvoittaa kumpaakin osapuolta huolehtimaan velvoitteistaan. (Työsuojelu 2017.)

Vapaaehtoistyö on hyvin laajaa ja monipuolista Turun alueella ja varsinkin ikäihmisten parissa. Keskeinen iäkkään väestön kokema ongelma-alue on fyysinen ja/tai koettu yksinäisyys. Tämä koskettaa vähintään 10–20% iäkkäistä sen mukaan, minkä asteinen yksinäisyyden kokemus tulkitaan yksilölle haasteelliseksi. Vapaaehtoistyöllä voidaan vaikuttaa joihinkin yksinäisyyden syihin, kuten läheisten merkityksellisten ihmissuhteiden vähäisyyteen tai puuttumiseen, sekä eristyneisyyteen. (Heikkinen & Marin 2002, 145.)

Työnantajan on soveltuvin osin huolehdittava siitä, että vapaaehtoistyöntekijän turvallisuudelle tai terveydelle ei aiheudu haittaa tai vaaraa hänen työpaikalla ollessaan. Vastavasti vapaaehtoistyöntekijän on noudatettava työtä ja työpaikkaa koskevia turvallisuusohjeita sekä käytettävä hänen käyttöönsä annettuja henkilönsuojaimia ja apuvälineitä. (Finlex 2017.)

Vapaaehtoistyö HyMy-ryhmässä

HyMy-ryhmää ohjaavat vapaaehtoistyöntekijät kertoivat aloittaneensa vapaaehtoistyöt Kotikunnaassa 2012 ja 2013 vuosien alussa. Toinen ohjaajista aloitti vapaaehtoistyön HyMy-ryhmässä syksyllä vuonna 2013 ja toinen ohjaajista aloitti HyMy-ryhmän ohjaamisen 2016 vuoden syksyllä. Ennen vapaaehtoistyön aloittamista, vapaaehtoistyöntekijöiden on käytävä vapaaehtoistoiminnan harjoittamiseen tarkoitettu kurssi. Sen lisäksi HyMy-ryhmässä ohjaavien vapaaehtoistyöntekijöiden oli käytävä lisäkoulutus, sillä he

työskentelevät mielenterveysongelmista kokevien henkilöiden kanssa. Lisäkoulutus ohjasi ja auttoi vapaaehtoistyöntekijöitä käsittelemään psykososiaalisia ongelmia ryhmän asiakkaiden kanssa.

4.3 HyMy-ryhmän toimintakerroilla käytetyt menetelmät

Käytimme kvalitatiivisessa tutkimuksessamme seuraavia ryhmämenetelmiä: toiminnallisia menetelmiä, toiminnan havainnointia ja kyselymenetelmistä avointa haastattelua, puolistrukturoitua haastattelua, eli teemahaastattelua ja informoitua kyselyä. Lisäksi käytimme dialogista vuorovaikutusmenetelmää etenkin toiminnallisilla toimintakerroilla ja haastatteluja tehdessämme. Varsinaisena tutkimusmenetelmänä käytimme informoitua kyselyä. Muita ryhmässä käytettyjä menetelmiä hyödynsimme kyselyistä saatujen tulosten luotettavuuden lisäämiseksi. Seuraavalla sivulla esittelemme taulukon ryhmän toimintakerroilla käytetyistä menetelmistä.

Taulukko 1. Käytetyt menetelmät toimintakertoilla.

Menetelmä	Keiden kanssa käytettiin?	Missä käytettiin?	Miten käytettiin?
Toiminnalliset menetelmät	Asiakkaiden kanssa	HyMy-ryhmän toimintakertoilla	Esim. Bingon pelaamisessa ja muistelukorttien parissa
Havainnointi	Asiakkaiden kanssa	HyMy-ryhmän toimintakertoilla	Tutkijat havainnoivat asiakkaita
Avoin haastattelu	Asiakkaiden, Kotikuntaan projekti-koordinaattorin ja vapaaehtoistyöntekijöiden kanssa	Jokaisen HyMy-ryhmän toimintakerran loppuksi	Kysyimme asiakailta ja vapaaehtoistyöntekijöiltä mitä he pitivät järjestetystä toimintakerrasta. Projekti-koordinaattorin kanssa olemme keskustelleet muun muassa HyMy-ryhmän rahoituksesta.
Puolistrukturoitu haastattelu	Vapaaehtoistyöntekijöiden kanssa	HyMy-ryhmään liitetyissä kysymyksissä	Haastattelimme vapaaehtoistyöntekijöitä etukäteen mietityillä kysymyksillä
Informoitu kysely	Asiakkaiden kanssa	HyMy-ryhmän viimeisellä toimintakerralla	Teimme palautekysely, jonka asiakkaat täyttivät. Palautekysely löytyy liitteenä.
Dialoginen vuorovaikutus	Asiakkaiden ja vapaaehtoistyöntekijöiden kanssa	HyMy-ryhmän toimintakertoilla	Toiminnallisten menetelmien ja haastattelujen yhteydessä

Toiminnallisina menetelminä käytimme esimerkiksi bingon pelaamista ja muistelukorttien käyttämistä. Luovat ja toiminnalliset menetelmät tukevat etenkin ikääntyneitä, joilla on vaikeuksia itseilmaisussa. Ne antavat kokemuksia onnistumisesta ja hyvästä yhdessäolosta. Koska ne myös tukevat psyykkistä, fyysistä, sosiaalista ja hengellistä yhteen-

kuuluvuutta, ne lisäävät ikääntyneen elämänhallintaa. Ryhmissä toteutuessaan ne vahvistavat elämyksellisyyden lisäksi vanhuksen yhteisöllisyyden kokemusta. (Vanhus-tyonosaajat 2017.) Toiminnallisten työtapojen avulla voidaan ylläpitää ja vahvistaa ikääntyvien identiteettiä ja toimintakykyä. Ikääntyvien kanssa tehtävässä työssä toiminnallisia työtapoja voivat olla esimerkiksi luovat menetelmät, kuten musiikki, draama, kuvallinen ilmaisu, kirjallisuus, kirjoittaminen ja muistelutyö. (Mäkinen ym. 2011, 162.)

Ikäihmisten parissa tehtävässä työssä käytetään oman elämän muistelua yleisesti, sekä virikkeellisenä että kuntouttavana ja terapeuttisena menetelmänä. Terapeuttisessa muistelussa on oleellista omaelämäkerrallisen tiedon ja henkilökohtaisten kokemusten sisällyttäminen ja itseensä liittyvien kielteisten uskomusten murskaaminen. Virikkeellisessä muistelussa muistoja käytetään taas enemmän positiivisten mielikuvien herättämiseksi. Mieleen voidaan palauttaa esimerkiksi menneisiin elämäntapahtumiin liittyviä asiamuistoja. (Heimonen & Pajunen 2012, 41.)

Joskus ihmisellä voi olla niin vaikeita tai lukkiutuneita tunteita, jolloin pelkästään niistä puhuminen ei riitä. Erilaisilla toiminnallisilla harjoituksilla voidaan saada lukkiutunut tilanne laukeamaan. Harjoitusten avulla, kuten pelit ja leikit, voi joskus olla helpompi ikään kuin epäsuorasti lähestyä asiakkaan haastetta. Sosiaalialalla käytettyjä menetelmiä ja apuvälineitä ovat esimerkiksi kirjoittaminen, piirtäminen, rooliharjoitukset ja melkein mikä vain. (Ihalainen & Kettunen 2011, 51.) Käytimme HyMy-ryhmässä esimerkiksi erilaisia muistelukortteja, jolloin hyödynsimme virikkeellistä muistelua.

Havainnoimme jokaista toimintahetkeä ja teimme päätelmiä, miten toimintahetket onnistuivat, sekä miten niitä voisi kehittää ja mitä mieltä asiakkaat olivat toimintakerroista. Havainnointi sopii aineistojen hankintatavaksi silloin, kun tutkija haluaa nähdä tutkittavan kohteen uudesta näkökulmasta. Havainnointi kytkee tiedon muita menetelmiä paremmin tutkittavaan kontekstiin ja todellisuuteen. (AMK 2017a.)

Havainnoinnin avulla päästään usein luonnollisiin ympäristöihin ja silloin sen avulla voidaan saada välitöntä suoraa tietoa, esimerkiksi ryhmän toiminnasta. Havainnointi sopii hyvin kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmäksi, joten se osoittautui hyväksi menetelmäksi myös meidän tutkimuksessamme. (Hirsjärvi ym. 2003, 213.) Käytimme tutkimuksessamme pääosin osallistuvaa havainnointia, joka on vapaasti tilanteessa muotoutuvaa ja siinä havainnoija osallistuu myös ryhmän toimintaan. Usein osallistuvassa havainnoinnissa tutkija pyrkii pääsemään havainnoitavan ryhmän jäseneksi fyysisesti kuin henkisesti. (Hirsjärvi ym. 2003, 215–216.)

Avointa haastattelua käytimme joka toimintakerran yhteydessä. Toiminnan päätyttyä kysyimme vapaamuotoisesti asiakkailta mitä he pitivät järjestetystä toimintakerrasta, mikä oli hyvää ja mikä huonoa. Lisäksi haastattelimme Kotikunnaan projektikoordinaattoria Helena Norokalliota. Haastattelimme Norokalliota muun muassa HyMy-ryhmän rahoitukseen liittyen ja ensimmäinen tekemämme haastattelu HyMy-ryhmää koskien käytiin hänen kanssaan. Avoin haastattelu perustuu siihen, että haastattelijalla on mielessään tietty aihe ja keskustelu käydään vapaasti aihepiirin sisällä. Haastattelijalla selvittää haastateltavan mielipiteitä, ajatuksia, tunteita ja käsityksiä sitä mukaa kuin ne aidosti tulevat esiin keskustelun kuluessa. Aihe voi myös muuttua keskustelun kuluessa. (AMK 2017b.)

Puolistrukturoitu haastattelu sijoittuu yleensä täysin strukturoidun lomakehaastattelun ja teemahaastattelun välille. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a). Puolistrukturoidussa haastattelussa on mietitty teemat ja niiden lisäksi on valmisteltu kysymyksiä, jotka esitetään haastateltaville. Puolistrukturoitu haastattelu sopii tilanteisiin, joissa on päätetty haluttavan tietoa juuri tietyistä asioista, eikä haastateltaville näin ollen haluta tai ole tarpeellista antaa kovin suuria vapauksia haastattelutilanteessa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a.) Puolistrukturoitua haastattelua käytimme vapaaehtoistyöntekijöiden kanssa. Olimme miettineet kysymyksiä etukäteen ja vastaajat saivat vastata vapaasti ja avoimesti kysymyksiin. Nauhoitimme vapaaehtoistyöntekijöille toteutetun puolistrukturoidun haastattelun, sillä kysymyksiä oli paljon ja vastaukset olivat laajoja.

Kyselyä käytimme viimeisen toimintakerran yhteydessä. Olimme tehneet viimeistä kertaa varten valmiin palautekyselylomakkeen, johon asiakkaat saivat vastata. Kyselymme oli muodoltaan kontrolloitu kysely. Kontrolloidut kyselyt jakautuvat kahdenlaisiin kyselyihin, informoituihin- ja henkilökohtaisesti tarkistettuihin kyselyihin, joista meidän tekemämme palautekysely oli informoitu kysely. Informoidussa kyselyssä tutkija jakaa lomakkeet henkilökohtaisesti ja lomakkeita jakaessaan, tutkija kertoo miksi kysely tehdään. Vastaajat täyttävät lomakkeet omalla ajallaan ja palauttavat kyselyt sovittuun paikkaan. (Hirsjärvi ym. 2003, 197.)

Dialoginen vuorovaikutus oli osana toiminnallisia menetelmiä ja haastatteluja. Dialogisuudella tarkoitetaan vuorovaikutusorientaatiota, jonka tavoitteena on vuorovaikutuksen vastavuoroisuus ja yhteisen ymmärryksen rakentaminen dialogissa. Ominaista dia-

logisuudelle on vuorovaikutus, jossa ei edetä jommankumman osapuolen vaan molempien osapuolien ehdoilla. Vastavuoroinen dialogi edellyttää keskustelijoilta luottamuksellista suhdetta. (Näkki ym. 2015, 17.)

Keskeistä dialogisuudessa on kuuntelemisen taito, sekä kyky tuottaa muille osapuolille kuulluksi tulemisen kokemus. Hyvä dialoginen puheenvuoro jatkuu siitä, mihin toinen puheenvuoro on päättynyt. Koitetaan siis välttää päällekkäin puhumista. Avoimeen ja toimivaan dialogiin kuuluu kuuntelemisen lisäksi kyky reflektiiviseen ajatteluun, niin yksilö- kuin tiimitasollakin. (Näkki ym. 2015, 145.) Koimme dialogisen vuorovaikutuksen tärkeäksi osaksi haastatteluja ja toimintaa. Keskusteluilmapiiiristä rakentui luotettava niin asiakkaiden, ohjaajien, kuin meidänkin puolesta.

4.4 HyMy-ryhmän toiminta keväällä 2017

Tässä kappaleessa kuvaamme HyMy-ryhmän toimintaa, jossa olimme ohjaajien roolissa keväällä 2017. Ohjasimme toimintaa yhteensä viisi kertaa, sekä lisäksi olimme tutustumassa HyMy-ryhmään ennen itse ohjauksetoimia, jolloin tarkkailimme toimintaa, jotta osasimme suunnitella tulevia ohjauksetoimiamme.

25.1.2017 Vapaaehtoistyöntekijöiden tapaaminen ja tutustuminen HyMy-ryhmään

Tapasimme HyMy-ryhmän vapaaehtoistyöntekijät Kotikunnaassa ensimmäistä kertaa 25.1.2017. Pidimme yhdessä vapaaehtoistyöntekijöiden kanssa tunnin palaverin ja tutustuimme toisiimme. Haastattelimme vapaaehtoistyöntekijöitä ryhmään liittyen ja saimme kysymyksiimme kattavia vastauksia.

Toinen vapaaehtoistyöntekijä on ollut HyMy-ryhmän toiminnassa mukana jo pidempään, mutta toinen on tullut mukaan vasta myöhemmin. He ovat molemmat käyneet vapaaehtoistyöntekijöiden koulutuksen, sekä koulutuksen liittyen ikäihmisten masennuksesta kokevien ryhmän ohjaukseen. HyMy-ryhmä oli kokoontunut jo kaksi kertaa vuonna 2017 ennen meidän liittymistä mukaan ryhmään. Kysyimme myös HyMy-ryhmän toimintakertoihin liittyvistä haasteista. Vapaaehtoistyöntekijät kertoivat, että HyMy-ryhmän haasteeksi ohjauksessa on noussut toisinaan tarpeeksi monipuolisten toimintakertojen järjestäminen ja liikunnalliset esteet. Osalla ryhmäläisistä on rollaattori ja sen kanssa kulkeminen estää ryhmän poistumisen ryhmän tiloista.

Vapaaehtoistyöntekijät olivat kyselleet asiakkailta ensimmäisellä kerralla, millaista toimintaa he toivoisivat kevääksi. Toiveena oli muun muassa ajankohtaisten asioiden käsittelyä, muistiharjoituksia, musiikkia, tuolijumppaa, visailuja, aivojumppaa, vapaata keskustelua, bingoa ja talon ulkopuolisten esiintyjien ohjelmaa. Palaverin jälkeen koonnuimme HyMy-ryhmän asiakkaiden kanssa kahvittelemaan. Kuudesta asiakkaasta viisi oli paikalla.

Esittelimme ryhmälle itsemme ja kerroimme tutkimuksestamme. Kahvittelu ja vapaa keskustelu kesti noin 40 minuuttia, jonka jälkeen vapaaehtoistyöntekijä jakoi pareittain kysymys- ja vastauslappuja. Luimme kysymyksiä ja vastauksia vuorotellen ääneen. Tunnelma vapautui ryhmässä, kun kysymykset ja vastaukset eivät aina kohdanneet ja vastauksista tuli välillä todella hauskoja. (esim. ”Nukutko mielelläsi päiväunia?” – Vain silloin, kun presidentti on läsnä.)

Tämän jälkeen pelasimme tavu-peliä. Pöydälle aseteltiin tavu-kortteja, joista jokainen vuorollaan kokosi sanoja (esim. KIS-SA). Lopuksi juttelimme vapaasti ajankohtaisista aiheista, kuten tv-ohjelmista ja sairauksista. Masennus ryhmässä nousi vain kerran esille, kun yksi asiakas totesi olevansa vielä masentunut ja hän kysyi, miten masennuksesta voi parantua. Vapaaehtoistyöntekijät ja asiakkaat vastasivat yhdessä, että parantua voi esimerkiksi täällä ryhmässä, vertaistuen avulla. Monet asiakkaista olivat todella iloisia ja avoimia ja ryhmästä välittyi luottamus toisia kohtaan. Asiakkaista osa on jo selättänyt masennuksen, mutta osalla masennus on vielä enemmän mukana päivittäisessä elämässä. Ryhmästä jäi positiivinen kuva, ja asiakkaat ottivat meidät todella iloin ja avosylin vastaan.

1.2.2017 Muistelukorttien käyttö

Ensimmäisellä ohjauskerrallamme jokainen HyMy-ryhmän asiakas oli päässyt paikalle. Aloitimme jälleen kahvittelulla ja vapaalla keskustelulla. Kaikki asiakkaat vaikuttivat hyväntuulisilta ja iloisilta. Keskustelun aiheet vaihtelivat nimipäivistä sairaalakäynteihin. Monia kiinnosti myös meidän opiskelumme ja siihen liittyvät asiat ja vastailimme mielellämme asiakkaiden esittämiin kysymyksiin. Tunnelma asiakkaiden kesken oli virkeä ja iloinen. Kahvittelun ja vapaan keskustelun jälkeen järjestimme ensimmäisen varsinaisen ohjauskertamme ryhmälle.

Olimme varanneet toimintaa varten Vanhustyön Keskusliiton muistelukortteja. Ennen toiminnan aloittamista kerroimme muistelukorteista ja niiden käytöstä. Korttien avulla voi muistella, kertoa ja tutusta. Niissä on lapsuuteen ja nuoruuteen, aikuisuuteen sekä

tämän hetken ajatuksiin liittyviä kysymyksiä. Korttien avulla eri-ikäiset ja erilaisista kulttuuritaustoista tulevat ihmiset voivat tutustua toisiinsa. (VTKL 2017.)

Asiakkaat lähtivät innoissaan ja avoimin mielin mukaan toimintaan. Muistelukorteissa oli kolme erilaista teemaa: lapsuus, nuoruus ja työikä, sekä tämän hetkinen ikä. Kävimme ensin läpi lapsuuden, sen jälkeen nuoruuden ja työiän ja viimeiseksi tämän hetken iän. Jokainen sai vuorollaan nostaa pakasta kortin ja lukea kortissa olevan kysymykset. Kysymys saattoi olla esimerkiksi: ”Mitä koulua kävit lapsena?” tai ”Minkä huonekalun ottaisit lapsuudenkodistasi, jos saisit valita?”

Jokainen sai kertoa oman vastauksen nostettuun kysymykseen sen verran, kun halusi, tai jos kysymys oli liian arkaluontoinen, ei siihen tarvinnut vastata. Vastauksen jälkeen muut saivat kommentoida kysymystä ja kertoa omista kokemuksistaan. Asiakkaat vastailivat kysymyksiin laajasti ja he halusivat kommentoida useita kysymyksiä. Tunnelma oli vapautunut ja monet kertoivat mielellään asioista, joita nousi korttien kautta esille. Vain yksi asiakas jätti vastaamatta yhteen kortin kysymyksistä, koska ei halunnut muistella asiaa.

Toimintakerta sujui mielestämme hyvin. Korttien avulla pääsimme tutustumaan asiakkaisiin ja asiakkaat saivat toisistaankin uutta tietoa. Tuntui siltä, että asiakkaat luottivat meihin, sillä he kertoivat arkaluontoisinkin asioita heidän menneisyydestään.

15.2.2017 Talon ulkopuolinen ohjelma: ukrainalainen esiintymisryhmä

Toisinaan HyMy-ryhmä hyödyntää Kotikunnaassa vierailuvia esiintymisryhmiä ja ohjelmia, jotka voivat olla niin laulua kuin tanssia ja kaikkea siltä väliltä. Kotikunnaassa järjestetään paljon talon ulkopuolelta tulevia ohjelmia ja esityksiä. Tällä kertaa luvassa oli ukrainalainen laulun, näyttelemisen ja tanssin taitava ryhmä. HyMy-ryhmän asiakkailta kysyttiin, onko heillä kiinnostusta lähteä katsomaan esitystä Kotikunnaan yläaulaan ja vastaus oli myönteinen. Asiakkaat lähtevät mielellään katsomaan talon ulkopuolelta tulevaa toimintaa, varsinkin jos on mahdollisuus nähdä jotain uutta.

Menimme hyvissä ajoin varaamaan istumapaikkoja esitykseen, sillä talon ulkopuoliset ohjelmat ovat hyvin suosittuja niin talon vuokra-asukkaille, kuin osastolaisille. Tanssillinen, näytelmällinen ja laulua sisältävän esityksen järjesti meille ukrainalainen esiintymisryhmä, joka sisälsi nuoria nais- ja miesesiintyjä. Esitys oli mahtava ja siihen oli panostettu paljon, sekä asiakkaat nauttivat selvästi esityksestä. On mukavaa, että HyMy-ryhmän asiakkaatkin pääsevät nauttimaan talon ulkopuolisista esiintyjistä.

Emme valitettavasti saaneet tältä kerralta kerättyä kirjallista palautetta HyMy-ryhmän asiakkailta, sillä esityksen loputtua emme kokoontuneet enää ryhmän kanssa yhteen, jolloin olisimme saaneet mahdolliset palautteet. Kyselimme seuraavalla ohjauskerralla asiakkailta suullista palautetta ukrainalaisesta esiintymisryhmän esityksestä. Palaute oli positiivista ja aiheesta riitti juttua melkein koko kahvittelun ajaksi, sillä esitys oli täysin uusi kokemus myös meille.

15.3.2017 Hirsipuu ja levyraati

HyMy-ryhmä oli parin viikon tauolla, sillä Kotikunnaassa oli ärhäkkä norovirusepidemia, eikä Kotikunnaassa järjestetty mitään ulkopuolista toimintaa. Tällä ohjauskerralla päättimme toteuttaa kaksi erilaista aktiviteettiä. Aloitimme päivän tutusti kahvitellen, jonka jälkeen pääsimme pelaamaan hirsipuuta ja jatkoimme siitä levyraadin parissa.

Ensin menimme Kotikunnaan yleisiin tiloihin pelaamaan hirsipuuta. Kotikunnaassa on mukavia oleskeluauuloja, joissa on kiva esimerkiksi pelaila erilaisia pelejä. Tällä kertaa pelinä toimi hirsipuu. Ohjasimme yhdessä vuorotellen peliä, joka oli kaikille entuudestaan tuttu. Yritimme keksiä mahdollisimman monimutkaisia sanoja, mutta asiakkaat veivät suurimman osan voitoista. Hirsipuun pelaaminen sai asiakkaat ajattelemaan ja herättelemään aivotoimintaa. Toiminta oli hauskaa ja keskustelua herättävää, sekä saimme hyvää palautetta asiakkailta tästä toiminnasta.

Hirsipuun jälkeen meillä oli vielä noin 40 minuuttia aikaa seuraavaa toimintaa varten. Olimme valmistelleet asiakkaille levyraadin, joka oli myös asiakkaille ennestään tuttu. Valitsimme kahdeksan suomalaista, hieman vanhempaa kappaletta, jotka soitimme vuoron perään asiakkaille. Jokaisen kappaleen jälkeen kyselimme esittäjää ja kappaleen nimeä, sekä minkä arvosanan asiakkaat kyseiselle kappaleelle antoi. Tällä tavoin saimme vielä hieman enemmän aktivoitua asiakkaiden muistelua ja ajattelua.

Asiakkaat pitivät tästä toiminnasta myös hyvin paljon, he sanoivat kappaleiden tuovan paljon muistoja mieleen, joka oli myös meidän tavoitteena tällä toimintakerralla. Lopuksi laskimme asiakkaiden antamien pisteiden mukaan voittajakappaleen, joka kuunneltiin uudestaan. Keräsimme tästä toiminnasta kirjallista palautetta, johon sai vapaamuotoisesti kirjoittaa ajatuksia toiminnoista, sekä koko päivästä. Palaute oli pääosin positiivista, joka oli tietenkin miellyttävä kuulla. Jotkut pitivät levyraadista enemmän kuin hirsipuusta ja päinvastoin, mutta se olikin tarkoituksena tuoda HyMy-ryhmään monipuolista toimintaa, joista jokin on jokaisen mieleen.

22.3.2017 Bingo

Tällä kertaa HyMy-ryhmässä oli mukana vain toinen vapaaehtoistyöntekijä ja asiakkaita oli paikalla neljä. Järjestimme ohjauskerralle Bingon pelaamista. Ennen toiminnan alkamista haimme bingopelin valmiiksi ryhmätilaamme ja odottelimme Kotikunnaan aulassa asiakkaita yhdessä vapaaehtoistyöntekijän kanssa. Päivä alkoi taas kahvitellen ja kuumisia vaihdellen, jonka jälkeen pääsimme bingon pariin. Asiakkaat olivat bingosta innoissaan, ja sanoivat sen olevan todella hauskaa ajanvietettä, sekä hahmotuskykyä parantavaa ja ylläpitävää. Tarkkailimme toiminnan ohella asiakkaiden pelaamista, ja välillä huomasimme joillain olevan hieman ongelmia löytää numero laudasta mikä oli huudettu.

Pelaaminen sujui hyvin ja se vaikutti olevan mielekäästä toimintaa kaikille. Kun olimme aloittamassa viimeistä peliä, keskustelua syntyi asiakkaiden kesken niin paljon, että emme enää ennättäneet pelata viimeistä kierrosta. Se ei kuitenkaan haitannut, koska ryhmän pääasia on se, että asiakkaat kokevat mieluisia tapahtumia arjessaan, sekä pääsevät puhumaan mieltä painavista asioista.

Bingo-toimintakerran jälkeen saamamme palaute oli positiivista. Palautteesta kävi ilmi, että bingon pelaaminen oli mukavaa ja sitä pelatessa vallitsi hyvä tunnelma. Asiakkaat kokivat lisäksi ohjeiden seuraamisen helpoksi ja bingon pelaamista toivottiin jatkossa lisää.

29.3.2017 Alias-sanaselityspeli ja rentoutushetki

Valitsimme viimeiseksi meidän ohjaamaksi toimintakerraksi Alias-sanaselityslautapelin. Pelasimme perhe-Aliasta, hieman sääntöjä muunnellen, jotta peli ei olisi mennyt liian monimutkaiseksi. Halusimme, että jokainen osallistuja sai pelata yksilönä, jolloin jokaisella oli oma vuoronsa ja aikansa selittää sanoja/kuvia, sekä olla arvaamassa niitä.

Tämä järjestely toimi hyvin ja kaikilla vaikutti oleva todella hauskaa selittäessä sanoja ja yrittäessä arvata toisten selityksiä. Ostimme viimeisen kerran kunniaksi myös hieman makeaa purtavaa ja tunnelma ryhmän kesken oli rento ja hauska. Onneksi jokainen asiakas piti Aliaksen pelaamisesta erittäin paljon ja he kehuivat, että tämä oli oikein mukava lopetus koko meidän ohjaamalle jaksolle ja että he pelaisivat Aliasta mielellään myös uudelleen.

Pidimme asiakkaille päivän päätteeksi pienen rentoutushetken toiminnan loppuun, jonka soitimme YouTubesta. Rentoutushetki kesti noin viisi minuuttia, jonka aikana videolta kuului rauhallinen naisen ääni kertomassa hengityksen tahdista ja rauhallisista ajatuksista. Pidimme rentoutuksen aikana silmiä suljettuina pimeässä tilassa ja rentoutus toimi kaikille paremmin kuin hyvin. Tämäkin oli hyvin mieluinen harjoitus asiakkaille, he pitivät hieman erilaisesta lopetuksesta, josta jäi hyvin rauhallinen olo.

Rentoutuksen päätyttyä, meille jäi vielä noin 10 minuuttia aikaa kerätä palautetta asiakailta. Tällä kertaa käytimme laajempaa kyselylomaketta, jossa kysymykset sekä vastausmahdollisuudet olivat mahdollisimman yksinkertaiset, sekä helposti vastattavissa. Saimme hienoa ja myös kehittäväää palautetta kaikista viidestä toimintakerrasta, jotka järjestimme kevään 2017 aikana HyMy-ryhmälle. Kyselyn tulokisa analysoimme Tutkimuksen tulokset- osassa, jossa käymme tarkemmin läpi saamiamme palautteita, sekä mitä HyMy-ryhmä merkitsee ryhmän asiakkaille. Kyselylomake löytyy myös liitteenä raportin lopusta.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

5.1 Tutkimuksen tausta ja tarve

Tutkimuksemme avulla Kotikunnas saa laajan selvityksen HyMy-ryhmän sisällöstä. Tutkimuksemme aihe oli tarjolla, sillä Kotikunnaan tulee todentaa rahoittajalle hankkeen merkitys ja tarpeellisuus, jotta rahoitusta voidaan jatkaa jatkossakin. Teimme laadullisen tutkimuksen HyMy-ryhmän merkityksestä asiakkaille, jotta ryhmän toimintaa voidaan kehittää ja asiakkaan ääni saadaan kuuluviin.

Tutkimuksemme avulla HyMy-ryhmälle on myös mahdollisuus saada taattua jatkoa ja rahoitusta sen toiminnalle. HyMy-ryhmään ei ole myöskään lähiaikoina tehty vastaavanlaisia tutkimuksia. HyMy-ryhmään liittyen on tehty aiemmin ainoastaan palautehaastattelu, liittyen Turvallinen koti/OMANA-osahankkeeseen toukokuussa vuonna 2010 ja asiakastytyväisyyskysely huhtikuussa vuonna 2012.

Turvallinen koti/OMANA-osahankkeen palautehaastattelussa kerättiin palautetta HyvinvointiTV:stä. Tällöin HyMy-ryhmän asiakkaat kokivat saavansa HyvinvointiTV-ohjelmälähetysistä positiivisia kokemuksia. HyvinvointiTV-ohjelmälähetykset olivat Turun ammattikorkeakoulun opiskelijoiden järjestämiä. (Turvallinen koti/OMANA-osahanke, 2010.)

Vuonna 2012 tehdyssä HyMy-ryhmän asiakastytyväisyyskyselyssä teemoina olivat fyysinen-, psyykinen- ja sosiaalinen hyvinvointi sekä arkipäivän rikastuttaminen. Sen hetkiset HyMy-ryhmän asiakkaat kokivat muun muassa mielialansa parantuneen ja virkistyneen ryhmän toiminnan myötä. Kaikki asiakkaat kokivat myös, että HyMy-ryhmällä on ollut suuri merkitys yksinäisyyden tunteen vähentämisessä. (Asiakastytyväisyyskysely 2012.)

5.2 Tutkimuskysymykset ja tavoitteet

Tutkittavaksi kohderyhmäksi muodostuivat psykososiaalisista ongelmista, kuten yksinäisyydestä ja/tai masennuksesta kokevat ikäihmiset, jotka kuuluvat HyMy-ryhmän asiakkaiksi. Tällä hetkellä kaikki ryhmän asiakkaat ovat naisia. Halusimme selvittää tutkimuksellisessa tutkimustyössämme asiakkaiden mielipiteitä HyMy-ryhmän merkityksestä heidän elämässään, sekä ryhmässä järjestettävän toiminnan monipuolisuudesta.

Tutkimuskysymyksiksi muodostuivat seuraavat kysymykset:

1. Mitä merkitystä HyMy-ryhmästä on ryhmän asiakkaille?
2. Täyttyvätkö HyMy-ryhmän tavoitteet ryhmän asiakkaille?
3. Onko HyMy-ryhmän toiminta monipuolista ja mielekästä?

Nämä kolme tutkimuskysymystä muodostuivat tutkimuksen tarpeen mukaan, jonka takia valitsimme tämän aiheen tutkimukseemme. Tutkimuksemme aiheena oli tutkia HyMy-ryhmän merkitystä asiakkaille ja ryhmän toiminnan sisältöä. Mielestämme nämä kolme kysymystä ovat tutkimuksemme perusta. Tutkimuksessa käy ilmi vastaukset näihin kolmeen tutkimuskysymykseen, jotka ohjasivat meitä tässä tutkimuksessa.

Kunto-hankkeen tavoitteena on mahdollistaa asiakkaille pääsy pois kotoa muiden saman ikäisten pariin, tukea psykososiaalista hyvinvointia, edistää itsenäistä elämää ja ylläpitää liikunta- ja toimintakykyä asiakkaan omassa elinympäristössä, sekä rikastuttaa ikäihmisten arkea järjestötoiminnan keinoin. Yksi näistä keinoista, jolla Kunto-hankkeen tavoitteet voidaan saavuttaa, on HyMy-ryhmä ja sen toiminta. Ryhmä tarjoaa asiakkaille vertaistukea ja tuottaa iloa elämään erilaisten ohjelmien ja keskustelujen avulla. (Kotikunnas 2017.) Toteuttamamme toiminnallisen jakson avulla pyrimme hankkeen tavoitteisiin. Toiminnan järjestämisen lisäksi arvioimme menetelmien avulla jokaisen toimintakertamme. Tämän avulla pääsimme selvittämään, mitä HyMy-ryhmän toiminta merkitsee ryhmän asiakkaille.

5.3 Tutkimusmenetelmät

Tutkimuksemme on kvalitatiivinen, eli laadullinen tutkimus. Laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin, vaan kuvaamaan ilmiötä ja tapahtumia, ymmärtämään toimintaa ja antamaan teoreettisesti mielekäs tulkinta tietyille ilmiölle. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 87). Laadullisessa tutkimuksessa pyritään käsittelemään tapausta perusteellisesti eli tutkimusta tarkastellaan syvyysuunnassa. Laadullisessa tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita merkityksistä, eli siitä, kuinka ihmiset kokevat ja näkevät maailmaa. (Kananen 2014, 19.)

Lisäksi osallistuvuus on keskeistä suurelle osalle kvalitatiivisia tutkimuksia. Osallistuvuuteen kuuluu kenttätyö, joka on erityinen tapa päästä enemmän tai vähemmän läheisiin kosketuksiin tutkittavien kanssa. Kenttätyön avulla pyritään tavoittamaan tutkittavien oma näkökulma. Kenttätyötä tehdessä on tärkeää pohtia esimerkiksi, kuinka tutkijan tulee suhtautua kentän tapahtumiin ja pitääkö tutkijan ottaa kantaa toimintaan vai pysytellä sen ulkopuolella. (Eskola & Suoranta 1996, 12.)

Käytimme tutkimuksessamme pääaineistonkeruumenetelmänä informoitua kyselyä. Tulosten luotettavuuden lisäämiseksi hyödynsimme myös seuraavia aineistonkeruumenetelmiä: toiminnallisia menetelmiä, toiminnan havainnointia ja kyselymenetelmistä avointa haastattelua ja puolistrukturoitua haastattelua, eli teemahaastattelua.

Havainnointia käytimme jokaisella kerralla, kun osallistuimme HyMy-ryhmän toimintakerroille. Havainnoinnin suurin etu on, että sen avulla voidaan saada suoraa ja välitöntä tietoa ryhmien toiminnasta ja sen avulla päästään luonnollisiin ympäristöihin. (Hirsjärvi ym. 2003, 213.) Käytimme osallistuvaa havainnointia, jolle tyypillistä on tutkijan osallistuminen tutkittavien ehdoilla heidän toimintaansa. Tutkija pyrkii usein pääsemään havainnoitavan ryhmän jäseneksi, esimerkiksi jakamalla elämänkokemuksiaan ryhmän jäsenten kanssa. (Hirsjärvi ym. 2003, 216.)

Jokaisella HyMy-ryhmän tapaamiskerralla asiakkaat vaihtoivat kuulumisiaan toistensa kanssa ja usein keskustelu saattoi mennä hyvinkin syvälliseksi ja asiakkaat jakoivat toisilleen arkaluontoisiakin tapahtumia elämästään. Jaoimme yhdessä asiakkaiden kanssa erilaisia kokemuksia esimerkiksi lapsuudesta. Keskustelimme esimerkiksi, milaista heidän lapsuudessaan oli käydä koulua verrattuna nykypäivän koulunkäyntiin.

Tukeaksemme havainnointia toimintakerroilla, käytimme avointa haastattelua ja kyselyä HyMy-ryhmän asiakkaiden kanssa. Puolistrukturoitua haastattelua käytimme vapaaehtoistyöntekijöiden kanssa.

Puolistrukturoidussa- eli teemahaastattelussa edetään tiettyjen keskeisten teemojen ja niihin liittyvien tarkentavien kysymysten varassa. Puolistrukturoidussa haastattelussa pyritään löytämään merkityksellisiä vastauksia tutkimuksen tarkoituksen ja ongelmanasettelun tai tutkimustehtävän mukaisesti. Etukäteen valitut teemat perustuvat yleensä tutkimuksen viitekehukseen eli tutkittavasta ilmiöstä jo tiedettyyn. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 75.) Teemahaastattelua käytimme vapaaehtoistyöntekijöiden kanssa. Olimme miettineet kysymykset ja teemat etukäteen haastattelutilanteeseen. Teemahaastattelun kysymykset liittyivät HyMy-ryhmän ja vapaaehtoistyöntekijöiden toimintaan.

Avoimessa haastattelussa haastattelija selvittää haastateltavan ajatuksia, mielipiteitä, käsityksiä ja tunteita sen mukaan miten ne tulevat aidosti vastaan keskustelua käytäessä. Aihe voi myös muuttua kesken keskustelun. (Hirsjärvi ym. 2003, 209.) Avointa haastattelua käytimme, kun haastattelimme HyMy-ryhmän asiakkaita toimintakertojen loppupuolella ja erityisesti viimeisen ohjauksen lopussa. Haastattelimme asiakkaita muun muassa siitä, mitä he pitivät toiminnasta ja olivatko toiminnot heistä mielekkäitä ja mikä toiminnassa saattoi olla huonoa. Haastattelut käytiin hyvin avoimessa ilmapiirissä. Toisinaan saimme toimintakerroista enemmän, ja toisinaan taas vähemmän kommentteja.

Käytimme avointa haastattelua myös Kotikunnaan projektikoordinaattorin Helena Norokallion kanssa. Haastattelimme Norokalliota muun muassa HyMy-ryhmään liittyvistä taustaoista, kuten miksi HyMy-ryhmää järjestetään, miten ryhmä on muodostunut, sekä millä keinoin ryhmän toimintaa järjestetään. Norokalliolta kysyimme myös esimerkiksi HyMy-ryhmän rahoitukseen liittyvistä kysymyksistä. Saimme Norokalliolta apua myös silloin, jos vapaaehtoistyöntekijät eivät osanneet vastata joihinkin HyMy-ryhmään liittyviin kysymyksiin. Norokallio on vastuussa HyMy-ryhmään liittyvistä hallinnollisista tehtävistä, eikä hän itse ole mukana HyMy-ryhmän toimintakerroilla.

Avoimessa haastattelussa haastattelija toimii keskustelukumppanina, joka luotsaa tarvittaessa hienovaraisesti keskustelua takaisin varsinaiseen aiheeseen. Tutkija voi myös pyytää tarkennuksia vastauksiin ohjaten keskustelua uusiin aiheisiin. Haastattelijalta vaaditaan usein herkkyyttä kuunnella ja osata tarttua haastateltavan vastauksiin ja sanomisiin vieden näin keskustelua eteenpäin ja saaden mielenkiintoista aiheeseen liittyvää aineistoa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006b.) Norokallion kanssa käydyt

avoimet haastattelut olivat pääosin lyhyitä keskusteluita HyMy-ryhmään liittyen. Ennen haastattelua meillä oli tietyt kysymykset mielessämme, joita kysyimme Norokalliolta. Saimme Norokalliolta kattavia vastauksia ja tarkennuksia HyMy-ryhmään koskien.

Käytimme kyselyä viimeisen toimintakertamme lopuksi. Jaoin me jokaiselle HyMy-ryhmän asiakkaalle palautekyselylomakkeen, jonka kävimme yhdessä läpi. Neuvoimme asiakkaita tarvittaessa, mutta monet heistä pystyivät täyttämään lomakkeen omatoimisesti, joka olikin toivottavaa rehellisen palautteen vuoksi. Pääosin kyselylomake sisälsi asteikko vastausvaihtoehtoja, mutta lomakkeen lopussa oli kaksi avointa kohtaa, jotta asiakkaat saivat halutessaan jättää myös vapaamuotoisen palautteen. Asteikkoihin, eli skaaloihin perustuvassa kysymystyypissä esitetään väittämiä ja vastaaja valitsee niistä sen, miten voimakkaasti hän on samaa meiltä tai eri mieltä kuin esitetty väittämä. Avoimessa kysymyksessä esitetään taas vain kysymys ja jätetään tyhjä tila vastausta varten. (Hirsjärvi ym. 2003, 199–200.)

Tieteellisen kyselyn onnistuminen vaatii, että tutkija osaa laaja-alaisesti ottaa huomioon vastaajien ajan, halun ja taidot vastata kyselyyn. Lomakkeen huolellinen suunnittelu ja testaaminen vaikuttavat ratkaisevasti tutkimuksen onnistumiseen. Lisäksi on kiinnitettävä huomiota myös muihin kyselyn toteuttamiseen liittyviin seikkoihin, kuten esimerkiksi lomakkeen laajuuteen ja vastausohjeisiin. (FSD. UTA 2017.) Teimme palautelomakkeesta mahdollisimman yksinkertaisen, mutta kuitenkin sellaisen, mistä saimme mahdollisimman hyvin ja laajasti asiakkaan mielipiteen esille järjestetyistä toimintakerroista. Jokainen paikalla ollut asiakas halusi vastata palautekyselyyn. Olimme varanneet palautekyselyn vastaamiseen myös riittävästi aikaa, eikä kellään tullut kiire kyselylomakkeen täyttämässä.

5.4 Aineiston hankinta ja analyysi

Kvalitatiivisen, eli laadullisen tutkimusmenetelmän aineistolla tarkoitetaan aineistoa, joka on ilmaisultaan tekstiä, esimerkiksi erimuotoiset haastattelut ja havainnoinnit. Tyyppillistä laadulliselle aineistolle on se, että vastaajat ovat saaneet tuottaa aineiston ilman, että tutkijat olisivat suuremmin rajoittaneet aineistonkeräystilannetta. (Eskola & Suoranta 1996, 11.) Keräsimme tutkimuksesta aineistoa palautekyselyn avulla. Palautekyselyn lisäksi keräsimme aineistoa toiminnallisilla menetelmillä, toiminnan havainnoinnilla ja kyselymenetelmillä. Kyselymenetelmistä käytimme avointa haastattelua ja puolistrukturoitua haastattelua, eli temahaastattelua.

Kvalitatiivisessa aineiston hankinnassa kerätään aineistoa päättämättä etukäteen, miten monta tapausta hän tutkii. Tällöin haastatteluja voidaan jatkaa esimerkiksi niin pitkään kuin on tarvetta, kunhan haastattelut tuovat tutkimusongelman kannalta uutta tietoa. Aineisto on riittävä silloin, kun samat asiat alkavat kertautua haastatteluissa, tällöin on tapahtunut saturaatio. (Hirsjärvi ym. 2003, 182.) Haastattelimme HyMy-ryhmän toimintaan liittyen Kotikunnaan Projektikoordinaattori Helena Norokalliota, HyMy-ryhmän vapaaehtoistyöntekijöitä sekä Hymy-ryhmän asiakkaita. Vaikka osa asioista toistuikin moneen kertaan, saimme joka kerta haastatteluja tehdessämme uutta tietoa. Asioiden toistuminen oli positiivista haastatteluissa, koska se antoi luotettavuutta vastauksille mitä keräsimme. Lisäksi haastattelut antoivat tukea loppukyselylle, jonka HyMy-ryhmän asiakkaat täyttivät.

Lisäksi laadullisessa tutkimuksessa keskitytään myös usein melko pieneen määrään tapauksia ja niitä pyritään analysoimaan mahdollisimman perusteellisesti. Aineiston tieteellisyys kriteerinä on määrän sijaan laatu. Tärkeää laadullisessa tutkimuksessa on myös harkinnanvarainen otanta, eli tutkijan kyky rakentaa tutkimukseensa vahvat teoreettiset perustukset, jotka ohjaavat aineiston hankintaa. (Eskola & Suoranta 1996, 13.) HyMy-ryhmän asiakkaiden osallistumisen määrä vaihteli neljästä kuuteen, mikä oli tutkimuksemme laajuuteen nähden ihanteellinen määrä.

Analysoimme tutkittua aineistoamme tutkimuskysymystemme avulla. Tutkimuskysymyksemme olivat: Mitä merkitystä HyMy-ryhmästä on ryhmän asiakkaille, täytyvätkö HyMy-ryhmän tavoitteet ryhmän asiakkaille ja onko HyMy-ryhmän toiminta monipuolista ja mielekästä.

Tutkimuskysymyksiemme vastaukset toistuivat useaan otteeseen tutkimusta tehdessämme, jolloin saimme vastauksiimme luotettavuutta. HyMy-ryhmän asiakkaille ryhmän merkitys on suuri. Asiakkaat saavat ryhmän kautta vertaistukea ja he kokevat voidensa olla avoimia haasteistaan huolimatta. HyMy-ryhmää perustaessa, ryhmän toiminnalle on asetettu tietyt tavoitteet. Tavoitteita ovat arjen rikastuttaminen järjestötoiminnan keinoin, itsenäisen elämän edistäminen ja liikunnan- ja toimintakyvyn tukeminen asiakkaan omassa elinympäristössä ja hyvinvoinnin tukeminen. Asiakkaiden mielestä nämä tavoitteet on saavutettu hyvin.

Kyselyyn vastanneet asiakkaat ovat olleet kaikkien tavoitteita koskevien väittämien kanssa joko täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä. Toimintakerroilla tehdyt havainnot ja tarkkailumme vahvistavat asiakkaiden vastauksia. Asiakkaat olivat toimin-

takerroilla usein pirteitä ja iloisia ja he osallistuivat aktiivisesti toiminnallisiin aktiviteetteihin, joita heille järjestimme. HyMy-ryhmän asiakkaat kokevat HyMy-ryhmän sisällön mieluisaksi ja asiakaslähtöiseksi. Asiakkaat kokevat, että heidän tarpeensa huomioidaan yksilöinä. Lisäksi asiakkaat kokevat ryhmän ilmapiirin myönteiseksi ja ryhmässä käsitellyt aiheet tärkeiksi.

Ryhmässä asiakkaiden kesken välittyi luottamus toisia kohtaan. Asiakkaat uskalsivat puhua henkilökohtaisista asioistaan turhaa aristelematta. Ryhmän toimintakertojen ohella asiakkaat jakoivat toisilleen vinkkejä, esimerkiksi suosittelivat harrastuksia, joissa he itse kävivät. Asiakkaat tsemppasivat myös toisiaan, jos jollain oli huonompi päivä tai murheita.

5.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimusta tehdessä on aina huomioitava tutkimuksen luotettavuuden arviointi. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 131). Kun tutkimus kohdistuu ihmisiin, on tutkittaville annettava riittävästi tietoa tutkimukseen osallistumisesta ja saatava heidän suostumuksensa siihen. (Hirsjärvi ym. 2003, 26 - 27). Kerroimme heti ensimmäisellä ohjauskerrallamme asiakkaille perusteellisesti selkokielellä, mistä tutkimuksesta on kyse.

Kerroimme lisäksi, että jokaisen ohjauskerran jälkeen on mahdollisuus täyttää pienenmuotoinen palautekysely toiminnasta, ja että viimeisen ohjauskerran päätteeksi toivomme asiakkaiden täyttävän laajemman kyselyn HyMy-ryhmän toiminnasta ja sen merkityksestä asiakkaille. Näin varmistimme, että asiakkaat ymmärsivät mihin he ovat osallistuneet. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkija joutuu pohtimaan tekemiään ratkaisuja ja ottamaan kantaa sekä analyysin kattavuuteen ja tekemänsä työn luotettavuuteen. Tutkimuksen luotettavuus rakentuu myös eri tavoin eri menetelmien välillä. (Eskola & Suoranta 1996, 164.)

Haasteena tutkimusta tehdessämme kohtasimme muun muassa asiakkaiden epäsäännöllisen läsnäolon. HyMy-ryhmän asiakkaat ovat ikäihmisiä, jonka takia syystä tai toisesta kaikki asiakkaat eivät joka viikko kyenneet osallistumaan ryhmän toimintaan. Tämän koimme haasteelliseksi, sillä palautteen saaminen oli vaihtelevaa asiakkaiden poissaolojen vuoksi, jonka takia tulokset ovat suppeat, eikä sisällä koko ryhmän mielipiteitä.

Haastattelua tehdessä, emme voi tietää, puhuuko haastateltava totta vai valetta vastauksissaan. Hän voi myös kaunistella vastauksia tiedostamattaan tai vastata sen mukaan, mitä ajattelee haastattelijan haluavan kuulla. (Alasuutari 2001, 95.) Käytimme asiakkaiden palautteenkeruumenetelmänä kirjallisia kyselyitä sen takia, jotta jokainen voisi vastata nimettömästi kyselyyn, olemalla enemmän rehellinen mielipiteistään. Laadullisen tutkimuksen yleisenä luotettavuuden kriteerinä käytetään esimerkiksi arvioitavuutta, tulkinnan ristiriidattomuutta ja saturaatiota eli kyllästymistä. (Kananen 2014, 151). Käytimme näitä kaikkia edellä mainittuja luotettavuuden kriteereitä arvioidessamme tutkimuksemme luotettavuutta.

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan lisätä arvioitavuudella, eli riittävällä dokumentoinnilla. Dokumentaation avulla luodaan työlle uskottavuutta. On tärkeää säilyttää tutkimukseen liittyvä alkuperäinen aineisto, jotta luotettavuutta ja aineiston aitoutta voidaan todentaa. (Kananen 2014, 153.) Olemme dokumentoineet ja säästäneet kaikki HyMy-ryhmään tehdyt haastattelut ja palautteet. Tutkimuksen edetessä olemme vertailleet saatuja tuloksia vanhempiin saatuihin tuloksiin.

Samasta aineistosta voidaan tehdä monia tulkintoja vaihtamalla tarkastelukulmaa ja tutkimusongelmaa. Tulkinnat voidaan varmistaa sillä, että toinen tutkijoista tulee samaan johtopäätökseen kirjoittajan kanssa. Kahden tutkijan sama lopputulos vahvistaa tutkimuksen luotettavuutta ja tällöin kyseessä on tulkinnan ristiriidattomuus. (Kananen 2014, 153.) Olemme monesti varmistaneet toisiltamme mitä mieltä toinen on, kun olemme tehneet tulkintoja tutkimukseen liittyen. Usein olemme olleet lopputuloksista samaa mieltä ja varmistaneet toisen tulkintoja oikeiksi ja paikkaansa pitäviksi.

Olemme havainneet tutkimusta tehdessämme, että saamamme tulokset ovat toistuneet useaan otteeseen. Esimerkiksi haastatellessamme HyMy-ryhmän asiakkaita toimintakerroilla, monet asiakkaat toistivat samoja vastauksia useilla eri toimintakerroilla. Sen lisäksi vapaaehtoistyöntekijöiden antamat haastattelut tukivat asiakkaiden vastauksia. Asiakkaiden kommentit sekä järjestämämme toimintakertojen palautteet tukivat myös heidän lomakehaastattelunsa vastauksia.

Koimme pääsevämme tutkimuksessamme saturaatioon, joka tarkoittaa sitä, että eri lähteiden tuomat tutkimustulokset alkavat toistua. Yksi havainto ei riitä kylläntymiseen, jolloin uusia havaintoyksikköjä otetaan tutkittavaksi niin pitkäksi aikaa, että ne tuottavat jotain uutta tutkimukseen. Kun vastaukset alkavat toistaa itseään, on saavutettu kylläntymispiste, eli saturaatio. (Kananen 2014, 153–154.) Sosiaalialan työssä korostuu velvoite asettua yhteiskunnalliselta asemaltaan heikoimpien ryhmien puolelle ja tukea

ihmisiä vaikeissa elämäntilanteissa. Työn ytimenä on etsiä asiakkaan voimavaroja myös silloin, kun ne näyttävät olevan kadoksissa tai loppuun kuluneet. (Talentia 2017.)

Tutkimusprosessin eettiset näkökulmat voidaan jakaa kolmeen luokkaan. Ensimmäisenä voidaan pohtia tutkimusaiheen eettistä oikeutusta, eli miksi kyseisen ilmiön tutkiminen on perusteltua. Tämän pohtiminen on todella tärkeää, kun kyseessä on sensitiivinen tutkimusaihe tai tutkittavat haavoittuvia. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2017c.) Tutkiessamme HyMy-ryhmän toimintaa oli tarkoitus selvittää, mitä ryhmä ja ryhmän toiminta merkitsee asiakkaille. Oli tärkeää saada asiakkaiden ja vapaaehtoistyöntekijöiden mielipiteitä esille ryhmän toimintakertoihin liittyen, sekä saada mahdollisia kehittämissuhteita.

Ryhmän tarkoituksena on tukea psykososiaalisista ongelmista kokevia ikääntyneitä heidän omien voimavarojensa avulla, tuomalla ne asiakkaan tietoisuuteen. Tutkimuksesta saamamme tulokset kertovat, että ryhmälle asetetut tavoitteet kohtaavat asiakkaiden vastausten, sekä kokemusten kanssa. Lisäksi tutkimuksen avulla pystymme antamaan tietoa ryhmän toiminnasta ryhmän rahoittajalle, eli Sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskukseen, STEA:lle. Oli tärkeää saada asiakkaiden mielipiteitä esille ryhmään liittyviin toimintakertoihin, jolloin tutkimuksen tulokset ovat luotettavia, sekä asiakaslähtöisiä.

Toinen pohdinnan arvoinen asia tutkimuksen eettisessä arvioinnissa on tutkimusmenetelmät, eli saadaanko tavoiteltava tieto aiotuilla aineistonkeruumenetelmillä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2017c.) Aineistonkeruumenetelmämme olivat monipuolisia ja käytimme useita eri menetelmiä; havainnointia, avointa kyselyä, informoitua kyselyä ja haastatteluja. Haastatteluissa käytimme kolmea eri haastatteluryhmää: strukturoitua haastattelua, eli lomakehaastattelua, puolistrukturoitua haastattelua, eli teemahaastattelua ja avointa haastattelua.

Saimme tutkimuksellamme tavoitellun tiedon kyseisillä aineistonkeruumenetelmillä. Koska käytimme monia eri menetelmiä, emme pystyneet paneutumaan mihinkään tiettyyn menetelmään erityisen syvästi. Koimme kuitenkin käytettyjen menetelmien olevan tarpeellisia tutkimuksessa ja ilman jonkun menetelmän käyttämistä emme olisi välttämättä saaneet yhtä luotettavia tutkimustuloksia.

Kolmas eettinen näkökulma liittyy tutkimusaineiston analyysiin ja raportointiin. Tutkijan on analyysivaiheessa toimittava niin, ettei esimerkiksi litteroiduissa haastatteluissa ole nähtävissä tutkittavien oikeita nimiä. Tutkijan eettinen velvollisuus on raportoida tutkimustulokset mahdollisimman rehellisesti ja tarkasti, mutta samaan aikaan suojella tutkittavia. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2017c.)

Tutkimukseemme liittyvä raportointi ja analyysi ovat toteutuneet mielestämme eettisesti hyväksyttävästi. Olemme raportoineet tuloksia luotettavasti ja rehellisesti, emmekä ole vääristelleet vastauksia. Emme ole myöskään tuoneet ilmi tutkittavien nimiä ja olemme pyrkineet suojelemaan heidän henkilöllisyyksiä tutkimusta tehdessämme. Olemme noudattaneet salassapitovelvollisuutta ja kertoneet siitä myös HyMy-ryhmän asiakkaille ja vapaaehtoistyöntekijöille.

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

6.1 Taustatiedot HyMy-ryhmästä

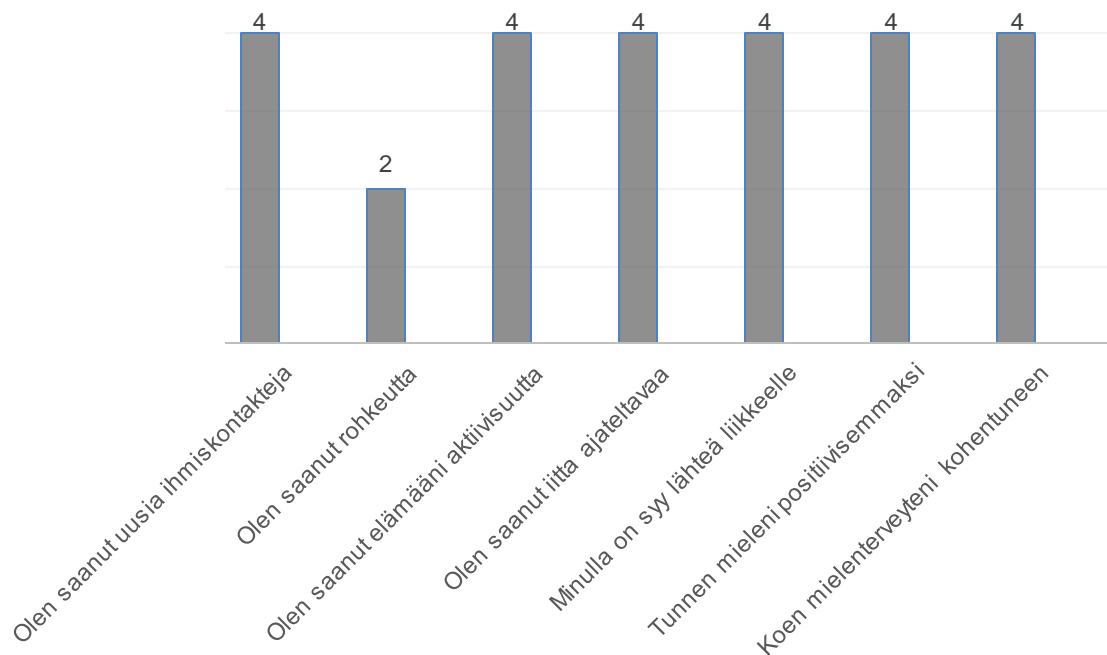
Keräsimme palautetta HyMy-ryhmän asiakkailta jokaisen ohjaukserän jälkeen, sekä viimeiselle ohjaukselle olimme tehneet kattavamman palautekyselyn, johon jokainen asiakas sai vastata. HyMy-ryhmään kuuluu kuusi asiakasta, mutta saimme palautekyselyyn vastauksia neljältä asiakkaalta, koska kaksi asiakasta ei päässyt osallistumaan viimeiselle kerralle. Palautekysely löytyy liitteenä. Käsittelemme tutkimuksen tuloksissa asiakkaiden antamaa palautetta toimintakertojen jälkeen ja laajemman lomakehaastattelun tuloksia.

Kysyimme taustatiedoissa asiakkaiden ikää ikäryhmittäin, jolloin asiakkaat saivat sijoittaa itsensä ikäryhmään, johon kuuluivat. Päädyimme ikäryhmä vaihtoehtoon tarkan iän kysymisen sijaan, koska iän ilmoittaminen voi olla arka asia vastaajalle. Kaikki ryhmän asiakkaat ovat olleet mukana HyMy-ryhmässä yli kolme vuotta, sekä ryhmän ikä jakautuu 66–79 –vuotiaisiin ja kaikki asiakkaat ovat sukupuoleltaan naisia. Seuraavaksi käymme läpi tutkimuksen tuloksissa laajemman lomakehaastattelun tuloksia tutkimuskysymyksiä hyödyntäen.

6.2 Mitä HyMy-ryhmä merkitsee ryhmän asiakkaille?

Kysyimme palautekyselyssä HyMy-ryhmän asiakkailta, mitä merkitystä ryhmästä ja sen toiminnasta on heille. Paikalla olleet asiakkaat saivat rastittaa väittämät, joista he kokivat HyMy-ryhmän merkitykselliseksi. Asiakkaista neljä, eli kaikki palautekyselyyn vastanneet, kokivat saaneensa uusia ihmiskontakteja, aktiivisuutta elämäänsä, uutta ajateltavaa, sekä syyn lähteä liikkeelle. Lisäksi kaikki asiakkaista kokivat heidän mielensä positiivisemmaksi ja mielenterveyden parantuneen ryhmän avulla. Rohkeutta ryhmästä koki saavansa kaksi asiakkaista.

Kaava 1. HyMy-ryhmän merkitys ryhmän asiakkaille.



Kuten tuloksista näkee, HyMy-ryhmä on hyvin merkityksellinen asiakkaille, niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. HyMy-ryhmä antaa asiakkaille mahdollisuuden olla avoimia haasteistaan huolimatta ja saada myös vertaistukea muista, jotka ovat elämänsä aikana kamppailleet samojen haasteiden kanssa. HyMy-ryhmän toiminnalla, sekä vertaistuen avulla pyritään osoittamaan asiakkaalle itselleen hänen selviytymisensä salaisuus, tekemällä näkyväksi heidän olemassa olevat voimavaransa.

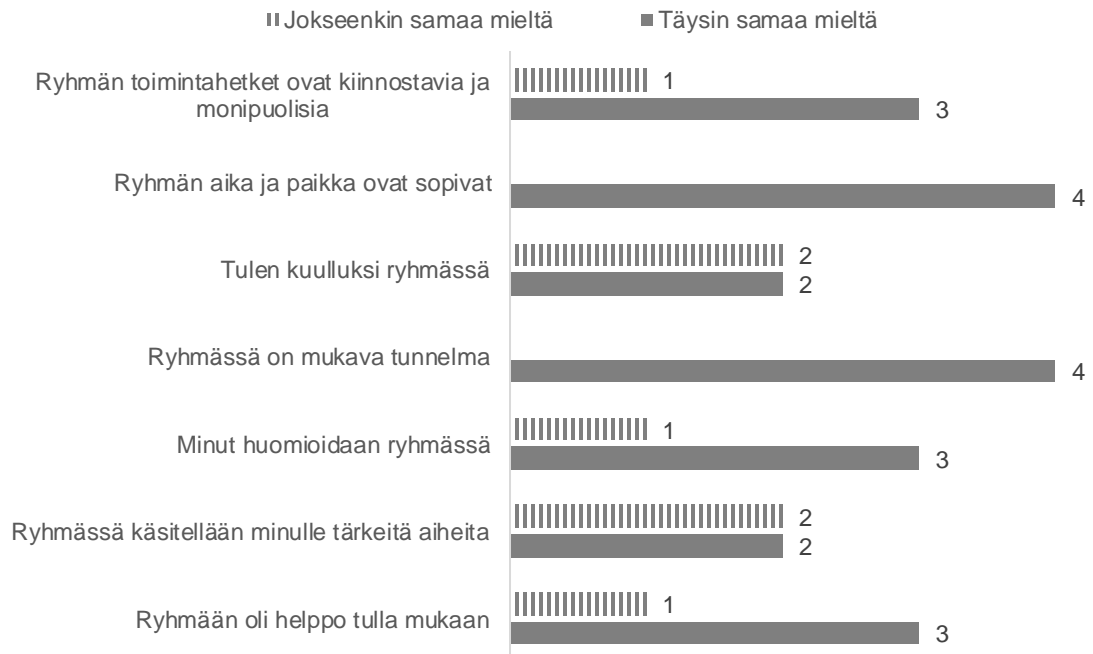
6.3 Onko HyMy-ryhmän toiminta monipuolista ja mielekästä?

Kyselyssä oli myös HyMy-ryhmän toimintaa koskevia väittämiä. Asiakkaat saivat pisteyttää toimintaa 1-4 numeroin. (4= Täysin samaa mieltä, 3= Jokseenkin samaa mieltä, 2= Jokseenkin eri mieltä 1= Täysin eri mieltä.)

Saimme HyMy-ryhmän toimintaan liittyviin kysymyksiin ainoastaan täysin samaa mieltä ja jokseenkin samaa mieltä – vastauksia. *Ryhmään oli helppo tulla* – väittämästä yksi asiakkaista oli jokseenkin samaa mieltä ja kolme asiakasta olivat väittämästä täysin samaa mieltä. *Ryhmässä käsitellään minulle tärkeitä aiheita* – väittämästä kaksi oli täysin

samaa mieltä ja kaksi jokseenkin samaa mieltä. *Minut huomioidaan ryhmässä* – väittämistä kolme oli täysin samaa mieltä ja yksi jokseenkin samaa mieltä. Neljä asiakasta olivat täysin samaa mieltä väittämistä: *ryhmässä on mukava tunnelma. Tulen kuulluksi ryhmässä* - väittämistä kaksi asiakasta olivat täysin samaa mieltä ja kaksi jokseenkin samaa mieltä. Neljä asiakasta olivat täysin samaa mieltä väittämistä: *Ryhmän aika ja paikka ovat sopivat. Ryhmän toimintahetket ovat kiinnostavia ja monipuolisia* – väittämistä kolme asiakasta oli täysin samaa mieltä ja yksi vastanneista oli jokseenkin samaa mieltä.

Kaava 2. HyMy-ryhmän toiminnan arviointi.



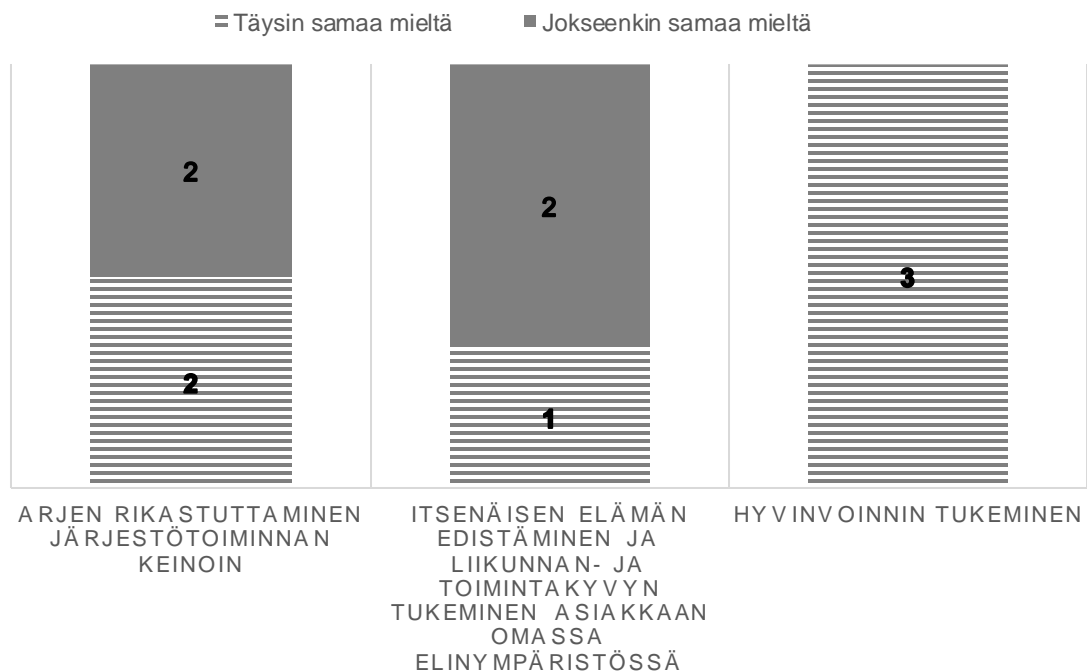
HyMy-ryhmän toiminnan arvioinnin tuloksista ilmenee, että ryhmän sisältö on monille asiakkaille mieluista, sekä asiakas ja hänen tarpeensa huomioidaan yksilönä. Asiakkaat saavat ryhmästä iloa ja tukea omaan itsenäiseen arkeensa. Asiakkaiden on ollut helppo tulla ryhmään mukaan ja heidän on edelleen helppo saapua toimintakerroille, kun aika ja paikka ovat heille sopivia. Asiakkaat kokevat ryhmän ilmapiirin myönteiseksi ja ryhmässä käsitellyt asiat ja aiheet tärkeiksi. HyMy-ryhmän toiminta on tuloksien mukaan ollut merkityksellistä asiakkaiden hyvinvoinnin näkökulmasta, sekä asiakkaan itsenäisen elämän tukemisessa.

6.4 Täyttyvätkö HyMy-ryhmän tavoitteet ryhmän asiakkailta?

Kysyimme HyMy-ryhmän tavoitteisiin liittyviä kysymyksiä myös numeraalista arviointiasteikkoa hyödyntäen. Kysyimme: Täyttyvätkö toiminnan tavoitteet kohdallasi? Ryhmän asiakkaat saivat pisteyttää toiminnan tavoitteiden täyttymistä samoin 1-4 numeroin, kuin edellisessäkin kysymyksessä. (4= Täysin samaa mieltä, 3= Jokseenkin samaa mieltä, 2= Jokseenkin eri mieltä 1= Täysin eri mieltä.) Yksi asiakkaista päätti tässä osiossa vastata ainoastaan ensimmäiseen väittämään, jättäen muut kohdat vastaamatta. Tämän takia saimme HyMy-ryhmän tavoitteiden täyttymis- kohtaan vähemmän vastauksia, kuin muihin kohtiin.

Ensimmäisen väittämän, *Arjen rikastuttaminen järjestötoiminnan keinoin* - täysin samaa mieltä koki olevan kaksi asiakkaista ja kaksi asiakasta olivat jokseenkin samaa mieltä väittämästä. *Itsenäisen elämän edistäminen ja liikunnan- ja toimintakyvyn tukeminen asiakkaan omassa elinympäristössä* - väittämästä, täysin samaa mieltä koki olevansa yksi vastanneista ja kaksi taas olivat väittämästä jokseenkin samaa mieltä. Kolme vastajaa oli täysin samaa mieltä siitä, että toiminnan tavoitteet täyttyvät *hyvinvoinnin tukemisen* kohdalla.

Kaava 3. HyMy-ryhmän toiminnan tavoitteiden saavuttaminen.



HyMy-ryhmän toiminnalle on asetettu tietyt tavoitteet, kun ryhmää perustettiin ja ryhmän asiakkaiden mielestä nämä tavoitteet on saavutettu hyvin. Oma elämäntilanne, sekä tausta vaikuttavat tietenkin tämän kysymyksen tuloksiin, sillä kaikki asiakkaat eivät ole samalla viivalla omien psykososiaalisten haasteidensa kanssa.

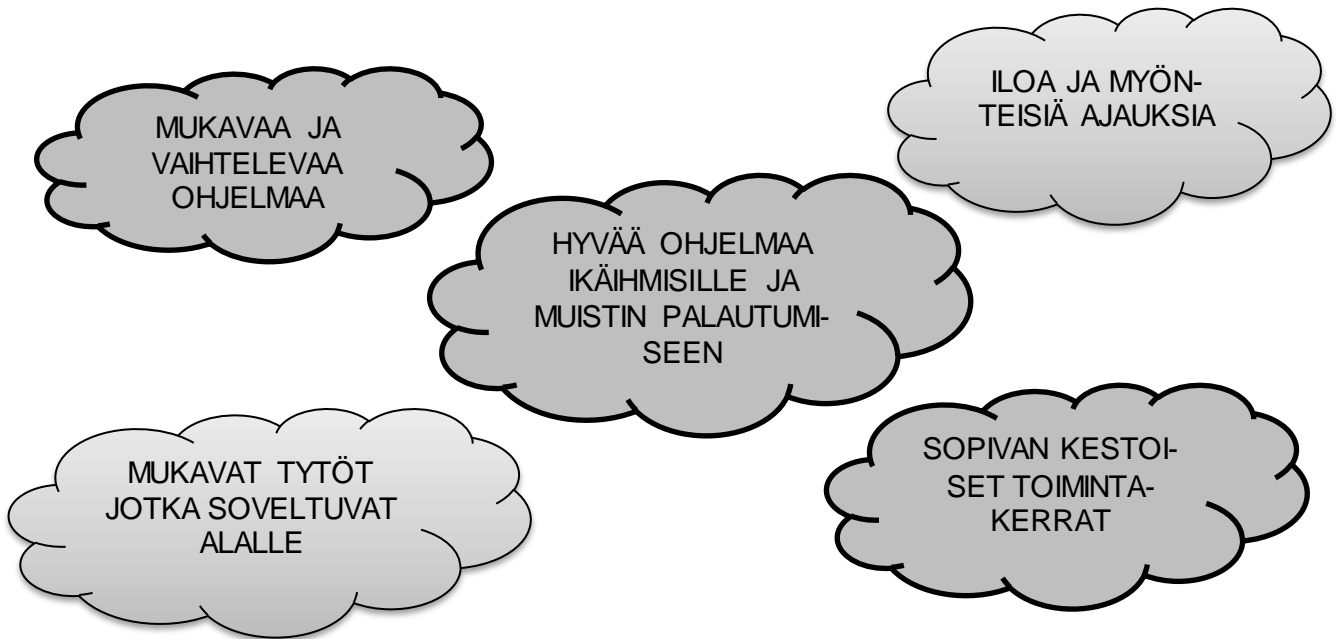
6.5 HyMy-ryhmän vapaa sana

Ryhmä vaikuttaa olevan todella tärkeä jokaiselle asiakkaalle. Kysyimme kyselylomakkeessa lopuksi avoimena kysymyksenä ryhmän asiakkailta, mitä mieltä he olivat meidän järjestämästä toiminnasta HyMy-ryhmässä keväällä 2017. Palautteesta kävi ilmi, että uudet pelit ja tietovisat olivat piristäviä, sekä toimintamme oli oikein kehittävää. Lisäksi meidän järjestämää toimintaa kuvattiin mukavaksi ja monipuoliseksi.

Lopuksi asiakkaat saivat sanoa vielä vapaan sanan ryhmätoiminnasta kokonaisuudessaan. Palautteesta kävi ilmi, että asiakkaat haluavat olla mukana ryhmässä niin kauan kuin vain voivat olla. Suurin osa asiakkaista kertoivat myös, että ryhmään on aina mukava tulla. He ovat saaneet HyMy-ryhmästä uusia ystäviä ja positiivisia kokemuksia, sekä asiakkaat kokevat myös ryhmän luotettavaksi. Ryhmässä käsitellyt asiat jäävät ryhmän sisälle, eikä asioista puhuta eteenpäin.

Saimme asiakkailta myös kehittämissuhteita, kuten kohderyhmän tarkempi ajattelu toiminnoissa, esimerkiksi levyraadin musiikkivalinnoissa. Kehittämiseen liittyvä palaute on aina tervetullutta, vaikka tässä tapauksessa palaute on enemmän mielipideasia, joka on hyvä huomioida ja muistaa seuraavaksi, kun ohjaa ikäihmisille suunnattua toimintaa. Palaute suoraan asiakasryhmältä on hyvin tärkeää ja paljon luotettavampaa kehittämisen kannalta, kuin esimerkiksi palaute toiselta ohjaajalta, joka on myös hyvin tärkeää. Alla on muutama HyMy-ryhmän asiakkaiden vapaamuotoisia palautteita meidän järjestämistä ryhmätoimintakerroista.

Kuvio 1. HyMy-ryhmän asiakkaiden vapaa sana.



7 POHDINTA

Pohdinnassa käymme läpi tutkimuksemme tuloksia, tavoitteiden saavuttamista ja omaa arviota työstämme. Mietimme myös tutkimuksen ongelmakohtia, sekä koko oppimisprosessia ja sitä, miten työtä olisi voinut mahdollisesti jatkaa. Tuomme esille työmme pääkohtia ja erityisesti asiakkaiden mielipiteitä HyMy-ryhmään liittyen.

Laadullisen tutkimuksemme tavoitteena oli selvittää, mitä merkitystä HyMy-ryhmästä on ryhmän asiakkaille ja vastaako ryhmän sisältö ryhmälle annettuja tavoitteita. HyMy-ryhmälle annetut tavoitteet ovat asiakkaan arjen rikastuttaminen järjestötoiminnan keinoin, itsenäisen elämän edistäminen ja liikunnan- ja toimintakyvyn tukeminen asiakkaan omassa elinympäristössään, sekä yleisen hyvinvoinnin tukeminen. Meidän asettamat tutkimuskysymykset, jotka ohjasivat meitä tutkimuksemme teossa, sekä muodostuivat toimeksiantajan antaman tutkimuksen aiheen mukaan, olivat: Mitä merkitystä HyMy-ryhmästä on ryhmän asiakkaille, täytyvätkö HyMy-ryhmän tavoitteet ryhmän asiakkaille, sekä onko HyMy-ryhmän toiminta monipuolista ja mielekästä.

Kuten tutkimuksemme kohdassa 6. Tutkimuksen tulokset osiossa ilmenee, HyMy-ryhmä on hyvin merkityksellinen asiakkaille, niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. HyMy-ryhmä antaa asiakkaille mahdollisuuden olla avoimia haasteistaan huolimatta ja saada myös vertaistukea muista, jotka ovat elämänsä aikana kamppailleet samojen haasteiden kanssa. Asiakkaat kokevat ryhmän ilmapiirin myönteiseksi ja ryhmässä käsitellyt asiat ja aiheet tärkeiksi. HyMy-ryhmän toiminta on tuloksien mukaan ollut merkityksellistä asiakkaiden hyvinvoinnin näkökulmasta, sekä asiakkaan itsenäisen elämän tukemisessa.

Asiakkaiden palautteesta kävi ilmi, että uudet pelit ja tietovisat olivat piristäviä, sekä toiminta, jota järjestimme keväällä 2017, oli piristävää ja mieluista, jonka lisäksi meidän järjestämää toimintaa kuvattiin mukavaksi ja monipuoliseksi. Asiakkaat haluavat olla mukana ryhmässä niin kauan kuin vain voivat olla, sillä he ovat saaneet HyMy-ryhmästä uusia ystäviä ja positiivisia kokemuksia, sekä kokevat myös ryhmän luotettavaksi.

Asiakkaiden mielestä HyMy-ryhmälle asetetut tavoitteet on saavutettu hyvin, sekä ryhmässä järjestettävä toiminta on asiakkaille merkityksellistä. Luomaamme loppukyselyyn vastanneet asiakkaat ovat olleet kaikkien tavoitteita koskevien väittämien

kanssa joko täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä. Meidän tekemä havainnointi, sekä tarkkailu toimintakerroilla vahvistavat asiakkaiden vastauksia. Asiakkaat olivat toimintakerroilla usein pirteitä ja iloisia ja he osallistuivat aktiivisesti toiminnallisiin aktiviteetteihin, joita heille järjestimme.

HyMy-ryhmän asiakkaat kokevat HyMy-ryhmän sisällön mieluisaksi ja asiakasläh- töiseksi ja asiakkaat kokevat, että heidän tarpeensa huomioidaan yksilöinä. Lisäksi asi- akkaat tuntevat ryhmän ilmapiirin myönteiseksi ja ryhmässä käsitellyt aiheet tärkeiksi. Asiakkaan oma elämäntilanne, sekä tausta vaikuttavat tietenkin tämän kysymyksen tu- loksiin, sillä kaikkien asiakkaiden elämäntilanteet eivät ole samalla viivalla omien psy- kososiaalisten haasteidensa kanssa.

Lopulta tutkimuksemme tuloksista voi päätellä, että HyMy-ryhmän toiminta on todella merkityksellistä ja korvaamatonta ryhmän asiakkaille. Asiakkaat viihtyvät ryhmässä ja he pystyvät kertomaan henkilökohtaisista asioistaan muille ryhmän asiakkaille luotta- vaisin mielin. Tulosten perusteella HyMy-ryhmän tavoitteet toteutuvat myös lähes täy- sin HyMy-ryhmän toimintakerroilla. HyMy-ryhmän asiakkaista välittyi, miten tärkeä vai- kutus vertaistuella on. Asiakkaat kannustivat, kuuntelivat ja ymmärsivät toisiaan. Vai- kuttaa siltä, että asiakkaat saava HyMy-ryhmästä iloa ja voimaa arkeensa.

Olemme tyytyväisiä tutkimuksemme kokonaisuuteen. Aihe, joka valikoitui tutkimuk- semme aiheeksi, oli mielestämme mielenkiintoinen ja tärkeä. Yhteistyö toimeksiantajan kanssa sujui alusta alkaen vaivattomasti ja yhteydenpito oli sujuvaa koko prosessin ajan, sekä jatkuva tuki ja kannustus olivat korvaamattomia. Meidät otettiin HyMy-ryh- mään ilolla mukaan, sekä meidän järjestämä toiminta avosylin vastaan. Oli hienoa huo- mata, miten ilmapiiri oli jo ensikohtaamisesta niin lämmin, sekä hyvä kontakti asiakkai- siin syntyi heti, joka helpotti työtämme suuresti.

Tutkimusprosessin aikana olemme oppineet erityisesti kvalitatiivisen tutkimuksen teke- misestä ja tutkimukseen liittyvistä eri aineistonkeruumenetelmistä. Tutkimusta tehdessä huomasimme, miten tärkeää on oikeanlainen aikatauluttaminen ja sitoutuminen proses- siin, jotka olivat myös vahvuuksiamme. Olimme motivoituneita tekemään parhaan mah- dollisen toiminnallisen jakson asiakkaille, sekä selkeän ja monipuolisen kirjallisen tuo- toksen, joka toisi monipuolisesti tuloksiamme esille ja joka vastaisi toimeksiantajan an- tamaa tehtävänantoa. Toivomme, että tekemästä tutkimuksestamme on hyötyä myös toimeksiantajalle, sekä Kunto-hankkeen rahoittajalle STEA:lle, HyMy-ryhmän jatkoa ajatellen. Uskomme, että tutkimuksemme vahvuuksia ovat kattava tiedonhankinta eri

tahoilta ja tulosten monipuolinen analysointi, sekä niiden esille tuonti, esimerkiksi erilaisten kaavioiden ja taulukoiden avulla, jotka tuovat työllemme visuaalisuutta ja luotettavuutta.

Saimme asiakkailta kehittämissuhteita, kuten kohderyhmän tarkempi ajattelu toiminnoissa, esimerkiksi levyraadin musiikkivalinnoissa. Kehittämiseen liittyvä palaute on aina tervetullutta, vaikka tässä tapauksessa palaute on enemmän mielipideasia, joka on hyvä huomioida ja muistaa seuraavaksi, kun ohjaa ikäihmisille suunnattua toimintaa. Haasteena tutkimusta tehdessämme kohtasimme muun muassa asiakkaiden epäsäännöllisen läsnäolon. HyMy-ryhmän asiakkaat ovat ikäihmisiä, jonka takia syystä tai toisesta kaikki asiakkaat eivät joka viikko pystyneet osallistumaan ryhmän toimintaan. Tämän koimme haasteelliseksi, sillä palautteen saaminen oli vaihtelevaa asiakkaiden poissaolojen vuoksi, jonka takia tulokset ovat suppeat, eikä sisällä koko ryhmän mielipiteitä.

Jos tutkimusta olisi voinut jatkaa tai tutkia enemmän, HyMy-ryhmälle olisi voinut järjestää esimerkiksi useammin ja säännöllisemmin mielipidekyselyjä ryhmän toiminnan kehittämiseen liittyen. Mielipidekyselyissä tulisi tuoda asiakkaan mielipide esille mahdollisimman hyvin. Toivoisimme, että HyMy-ryhmän toiminta voi jatkua mahdollisimman pitkään, sillä asiakkaat saavat ryhmän kautta tärkeää vertaistukea ja lisäksi iloa arkeen. On erityisen tärkeää, että ikäihmiset voivat kokea elämänsä merkitykselliseksi yksinäisyyden sijaan.

LÄHTEET

A-KLINIKKA 2017a. Psykososiaalisten haasteiden tukeminen. Saarenheimo, M. & Pietilä, M. 2011. MielenMuutos masennuksen hoidossa. Mielialaongelmista kärsivien iäkkäiden ihmisten psykososiaalinen tukeminen. MielenMuutos -tutkimus- ja kehittämishanke, tutkimusraportti 2. Vanhustyön keskusliitto. Viitattu 7.10.2017

https://www.a-klinikka.fi/tiedostot/mielenmuutos_masennuksen_hoidossa.pdf.

A-KLINIKKA 2017b. Ikäihmisen sosiaaliset suhteet Lyyra, T-M.; Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. 2007. Sosiaaliset suhteet. Teoksessa: (toim.) Vanheneminen ja terveys. Tampere: Edita. Viitattu 7.10.2017

https://www.a-klinikka.fi/tiedostot/vanheneminen_ja_terveys.pdf.

Alasuutari, P. 2001. Laadullinen tutkimus. 3., uudistettu painos. Jyväskylä: Vastapaino.

AMK 2017a. Laadullinen tutkimus. Havainnointi. Viitattu 10.4.2017

<http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojak-sot/030906/1144934265902/1144934468296/1144934658929/1146047793749.html>.

AMK 2017b. Laadullinen tutkimus. Haastattelu. Viitattu 10.4.2017

<http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojak-sot/030906/1144934265902/1144934468296/1144934658929/1146047870666.html>.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1996. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Lapin yliopisto.

Finlex 2017. 55 § Laki vapaaehtoistyöstä. Viitattu 1.5.2017

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20020738#L6P55>.

FSD.UTA. 2017. Kyselylomakkeen laatiminen. Viitattu 8.10.2017

<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kyselylomake/laatiminen.html>.

Heikkinen, E. & Marin, M. 2002. Vanhuuden voimavarat. Tammi: Helsinki.

Heimonen, S. & Pajunen, H. 2012. Mielenterveys vanhuudessa. Edita Prima Oy: Helsinki.

Hietanen, A. & Lyyra, T-M. 2003. Iäkkään väestön terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen. Edita: Helsinki.

Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2003. Tutki ja kirjoita. Tammi: Helsinki.

Ihalainen, J. & Kettunen, T. 2011. Turvaverkko vai trampoliini – Sosiaaliturvan mahdollisuudet. WSOY: Helsinki.

Innokyla 2017. Kunto – tukea kotona asuville ikääntyneille, muistisairaille ja mielenterveyskuntoutujille sekä heidän omaishoitajilleen. Toteutus. Aktivointikäynnit. Viitattu 29.10.2017

<https://www.innokyla.fi/web/malli5402635>.

Isohanni, M.; Tienari, P. & Achté, K. (toim.) 1993. Vanhuus ja mielenterveys. WSOY: Juva.

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kauppila R. A. 2012. Ikäihmisen osa. Raportti ikäihmisen syrjinnästä ja huonosta hoidosta Suomessa. Mediapinta.

Kettunen, R.; Kähäri-Wiik, K.; Vuori-Kemilä, A. & Ihalainen, J. 2009. Kuntoutumisen mahdollisuudet. WSOY:Helsinki.

Koskinen, S., Aalto, L., Hakonen, S. & Päivärinta, E. 1998. Vanhustyö. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.

Kotikunnas 2017. Kunto-toiminta 2017–2019. Tavoitteet. Viitattu 9.4.2017

<http://www.kotikunnas.fi/kotikunnas/index.php/projektit/ajankohtaiset/hankkeet/kuntoprojekti>.

Leader Suupohja 2017. Projekti ja hanke. Viitattu 21.8.2017

http://www.leadersuupohja.fi/mika_on_hanke.

Lewis C, Bottomley J. 2007. Geriatric rehabilitation. A clinical approach (3 rd ed.) Prentice Hall, New Jersey.

Mäkinen, P.; Raatikainen, E.; Rahikka, A. & Saarnio, T. 2011. Ammattina sosionomi. Sanoma Pro Oy.

Nevalainen, S. 2009. Yksinäisyys. Edita Publishing Oy.

Näkki, P. & Sayed, T. (toim.) 2015. Asiakastyön menetelmiä sosiaalialalla. Helsinki: Edita.

Pohjola, A.; Laitinen, M. & Seppänen, M. 2014. Rakenteellinen sosiaalityö. UNIpress.

Rottenberg, J. 2014. The Depths. Basic books.

Saaranen-Kauppinen A. & Puusniekka, A. 2006a. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. 6.3.3 Strukturoitu ja puolistrukturoitu haastattelu. Viitattu 1.10.2017

http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_3.html.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006b. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. 6.3.1 Avoin haastattelu. Viitattu 24.7.2017

http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_1.html.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006c. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. 3.1.2 Hyvä tutkimuskäytäntö. Viitattu 6.10.2017

http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_1_2.html.

Saarenheimo M. 2003. Vanhuus ja mielenterveys - Arkielämän näkökulma. WSOY: Porvoo.

STEA 2017a. STEA. Viitattu 31.10.2017

<http://www.stea.fi/stea>.

STEA 2017b. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus. Itsearviointiopas. 3.2. Arvioinnin kohdentuminen. Viitattu 15.8.2017

<https://www.stea.fi/documents/2184241/2492102/Itsearviointiopas/9c90fac1-47a8-4bdc-a35f-9b22d9020080/>.

Sufuca 2017. Toimintakyvyn tukemisen menetelmät. Viitattu 31.10.2017

http://www.sufuca.fi/fi/methods_and_activities_for_supporting_fi.html.

Talentia 2017. Ammattietiikka. Viitattu 9.10.2017

<https://www.talentia.fi/tyoelamainfo/ammattietiikka/>.

Toimintakertomus 2017. Kotikunnas toimintakertomus. Viitattu 22.9.2017

http://www.kotikunnas.fi/kotikunnas/images/pdf_aineistot/Toimintakertomus_2016.pdf.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi: Helsinki.

Työsuojelu 2017. Vapaaehtoistyö. Viitattu 1.5.2017

<http://www.tyosuojelu.fi/tyosuojelu-tyopaikalla/vapaaehtoistyö>.

Uutela, A. & Ruth, J.-E. (toim.) 1994. Muuttuva vanhuus. Gaudeamus: Helsinki.

Valli 2017. Onnistunut projekti. Vanhus- ja lähimmäispalvelun liiton projektikäsikirja. Viitattu 15.8.2017

http://www.valli.fi/fileadmin/user_upload/Julkaisut_pdf/Oppaat_pdf/OnnistunutProjekti_netti.pdf.

Vilen, M.; Leppämäki, P. & Ekström, L. 2002. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. WSOY: Porvoo.

VTKL 2017. Virikemateriaali. Viitattu 3.4.2017

http://www.vtkl.fi/fin/liitto/tuotteet_ ja_julkaisut/virikemateriaali/.

JULKAISEMATTOMAT LÄHTEET

Asiakastyytyväsiyyskysely 2012, HyMy-ryhmä.

Turvallinen koti/OMANA-osahanke 2010. Turun ammattikorkeakoulu.

Tuloksellisuus- ja vaikutus selvitys 2017. Projekti ja hanke.

Norokallio H. 2016. Projektikoordinaattori. Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry. Haastattelu 17.11.2016.

Norokallio H. 2016. Projektikoordinaattori. Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry. Haastattelu 25.1.2016.

Hyvönen D. & Suominen P. Vapaaehtoistyöntekijät.

HyMy-ryhmän palautekysely

Taustatiedot:

Sukupuoli:

Mies ___ Nainen___

Ikä: 56-60___ 61-65___ 66-70___ 71-75___ 76-80___

1. Kuinka kauan olet ollut mukana HyMy-ryhmässä?

0,5 vuotta ___ 1 vuoden ___ 2 vuotta ___ 3 vuotta ___ 4vuotta ___ Enemmän kuin 4 vuotta___

2. Mitä HyMy-ryhmä merkitsee sinulle?

Olen saanut uusia ihmiskontakteja _____

Olen saanut rohkeutta _____

Olen saanut elämäni aktiivisuutta _____

Olen saanut uutta ajateltavaa _____

Minulla on syy lähteä liikkeelle _____

Tunnen mieleni positiivisemmaksi _____

Koen mielenterveyteni kohentuneen _____

3. Alla on HyMy-ryhmän toimintaa koskevia väittämiä. Pisteytä toimintaa alla olevin numeroin.

4: Täysin samaa mieltä. 3: Jokseenkin samaa mieltä. 2: Jokseenkin eri mieltä 1: Täysin eri mieltä.

Ryhmään oli helppo tulla mukaan _____

Ryhmässä käsitellään minulle tärkeitä aiheita _____

Minut huomioidaan ryhmässä _____

Ryhmässä on mukava tunnelma _____

Tulen kuulluksi ryhmässä _____

Ryhmän aika ja paikka ovat sopivat _____

Ryhmän toimintahetket ovat kiinnostavia ja monipuolisia _____

4. Täyttyvätkö toiminnan tavoitteet kohdallasi?

Arjen rikastuttaminen järjestötoiminnan keinoin _____

Itsenäisen elämän edistäminen ja liikunnan- ja _____

toimintakyvyn tukeminen asiakkaan omassa elinympäristössä _____

Hyvinvoinnin tukeminen _____

5. Mitä mieltä olet HyMy-ryhmässä järjestystä toiminnasta mitä Anni ja Jasmin ovat järjestäneet?

6. Vapaa sana HyMy-ryhmän ryhmätoiminnasta: